

ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

ОТ ВЛЮБЛЕННОСТИ ДО ЛЮБВИ



«Это факт 2023» – конкурс
нон-фикшн произведений

победитель

Литрес 

18+

АЛЕКСАНДРА ПОЗДНЯКОВА

1000 инсайтов

Александра Позднякова

**Долго и счастливо. От
влюблённости до любви**

«Автор»

2023

Позднякова А.

Долго и счастливо. От влюблённости до любви / А. Позднякова —
«Автор», 2023 — (1000 инсайтов)

Мы вырастаем с убеждением, что для создания семьи главное – найти идеального партнёра. Но как показывает жизнь, после свадьбы испытания только начинаются. Притирки характеров, семейные кризисы, рождение детей, конфликты сексуальных предпочтений – всё это способно разрушить отношения даже с самым прекрасным человеком. Благодаря этой книге:– вы будете предупреждены о том, на каких поворотах может «штормить» отношения;– узнаете, почему правильно прожитые конфликты укрепляют брак;– увидите роковые ошибки, которые совершают супруги, и сможете их избежать;– поймёте, как разжигать сексуальную страсть в течение долгих лет совместной жизни. И тогда «долго и счастливо» станет уже вашей личной историей. Книга стала победителем спец.номинации премии "Это факт!" 2023 и вошла в лонг-лист конкурса "Книготерапия" 2024

© Позднякова А., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение. Как найти любовь	5
Часть I. Формула любви	6
1. Как построить здоровые отношения	8
Часть II. Уважение	10
1. Принятие	11
2. Благодарность	12
2.1. Дневник благодарности	12
2.2. Оречевление благодарности	12
2.3. Сделать благодарность взаимной	13
3. Честность	14
4. Имена	16
5. Личное пространство	17
6. Уважение к себе	18
7. Деньги	19
7.1. Деньги и власть	19
7.2. Деньги. Испытание детьми	20
7.3. Жена на зарплату	21
8. Уважение и секс	24
9. Кто создаёт «Погоду в доме»	27
Часть III. Секс	29
1. «Снюхивание»	29
2. Любовь к себе и половые органы	30
3. Мифы и комплексы	33
3.1. Сексуальные мифы и комплексы женщин	33
3.1.2. Женская эякуляция	34
3.1.3. «Грязные дела»	35
3.2. Сексуальные мифы и комплексы мужчин	36
3.2.1. Опять размер и форма	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Александра Позднякова

Долго и счастливо. От влюблённости до любви

Введение. Как найти любовь

Обычно сказки заканчиваются свадьбой и присказкой: «жили они долго и счастливо». В жизни же, с момента заключения брака всё только начинается. Препятствия, которые выпадали на долю влюблённых, не идут ни в какое сравнение с тем, что приходится переживать супругам в семейном союзе.

В сказках, романтических фильмах, романах герои проходят различные испытания и в финале, держась за руки, направляются в светлое будущее. Поэтому в нашей культуре существует мощная установка, что «долго и счастливо» устанавливается по умолчанию. Как будто это естественный процесс, сам собой образующийся. А если долго и счастливо не получается – значит просто партнёр не тот. Не настоящий суженый. А вот где-то есть именно тот, отношения с которым будут САМИ складываться счастливым образом.

И люди прыгают из брака в брак, в поисках «того самого», «близнецовой души».

Внимание! Сейчас будет плохая новость: идеального партнёра не существует! Не бывает человека, с которым само собой всё получается хорошо, без кризисов и без проблем. Который появится в вашей жизни – и она превратится в сказку.

Семья – это динамичная, развивающаяся система. Любое развитие невозможно без кризисов. А вот то, как мы их не преодолеваем или преодолеваем, может стать надгробием отношений или крепким связующим звеном.

Но есть и хорошая новость: такие отношения можно создать. Взрастить со временем и общими усилиями с человеком, с которым у вас похожие ценности и который готов вкладываться в вашу связь.

Массовая культура подменяет понятие «любовь» страстью, влечением, влюблённостью, которые возникают на первых этапах отношений. Это когда вас тянет друг к другу, и вы мечтаете быть всё время рядом с вашим возлюбленным. Фредерик Бегбедер уже давно объяснил всем, что такая «любовь» живёт три года.

На самом деле это цикл гормональных реакций, направленный на продолжение рода, чтобы дать возможность ребёнку родиться и выжить в первое время. А вот то, что происходит дальше – это уже сознательный труд, нацеленный на возвращение любви в том смысле, в каком его понимает современная психология: на ценности и уважении друг к другу, на более качественных интимных отношениях, где без доверия и дружбы нет познания трансцендентных переживаний и космических ощущений. А также на способности всё это укреплять через тёплое общение.

Поэтому любовь невозможно найти. Её можно только создать.

В этой книге я предлагаю свои ответы на тему «Как построить счастливую семейную жизнь». Не идеальную, а живую, настоящую. Где, конечно, бывают и недопонимания, и усталость, и растерянность, и страхи. Но всё это не переходит в хроническое состояние, а с помощью поддержки друг друга и выстроенной крепкой структуры движется, как корабль в море, навстречу новым рассветам, открывая неведомые земли и обогащаясь светлыми эмоциями и чувствами.

Часть I. Формула любви

*Отношения становятся счастливыми не потому,
что люди так здорово ладят друг с другом, а потому,
что они упорно преодолевают те моменты, где они не ладят.
Марк Гангор*

В 2011 году, когда будущий муж сделал мне предложение, я с ужасом поняла, что не только у меня в родительской семье не было примера счастливых супружеских отношений, но и вокруг я не знала ни одной семьи, на которую можно посмотреть и сказать: «хочу, как они». Поэтому я очень хорошо разбиралась в том, как не надо, и понятия не имела, как надо, даже несмотря на своё психологическое образование.

И стала отчаянно искать. Мой путь проходил как и через личную психотерапию, участие в разных тренингах, так и позднее вылился в профессиональное повышение квалификации по системной семейной терапии.

Уже больше десяти лет я замужем за лучшим для меня мужчиной на свете. Мама двоих прекрасных девочек. Нахожусь на том этапе, когда отношения с супругом приносят радость, служат опорой в жизни и дарят чувство безопасности и удовлетворённости. Мы вместе движемся и к общим семейным целям, и каждый – к своим личным, поддерживая друг друга и оказывая посильную помощь.

Я веду частную психологическую практику: работаю индивидуально и с семьями, помогая налаживать общение, проходить кризисы, улучшать сексуальную и эмоциональную близость, выстраивать новые способы поведения и становиться счастливее как внутри себя, так и в семейном союзе.

Поэтому решила резюмировать опыт, написав книгу-инструкцию, помогающую разобраться, как строить счастливые отношения, каких ошибок можно избежать и на чём фокусировать внимание. Я не заявляю, что это истина в последней инстанции, однако использование различных современных исследований (например, исследование семейных пар Джона Готтмана, теория привязанности Джона Боулби, подход Дэвида Шнарха и другие), личный опыт и опыт работы с клиентами помогли выделить основные принципы, обратив внимание на которые, вы сами сможете изменить к лучшему ваши отношения.

Ещё раз повторяю, я искала, как строить счастливые и долгие отношения. На самом деле некоторые отношения тоже длятся достаточно долго, даже всю жизнь, но не всегда их скрепляют здоровые модели поведения. Можно просто комфортно обслуживать невроты друг друга.

В книге мало слов про любовь. Потому как, на мой взгляд, настоящая любовь рождается со временем. Чтобы она созрела и окрепла, необходимо уделять внимание четырём компонентам. Среди них нет какого-то главного или второстепенного. Это как четыре ножки у стула: уберите что-то одно – и развалится всё счастье. То есть получается, что:

Формула Любви = Уважение + Качественный секс + Дружба + Доверительное общение.

И далее мы подробно разберём каждое из этих составляющих.

Структура книги выстроена таким образом, чтобы те, кто находятся в самом начале любовных отношений и стремятся к «долго и счастливо», понимали, с чего начинать, какие ошибки можно встретить на пути, как их избежать и что делать, чтобы сразу писать «чистовик» отношений.

Ну, а тем читателям, у которых уже есть семейный союз, можно начать с любой «зацепившей» главы и постепенно ознакомиться со всей книгой, чтобы увидеть целостную картину.

Итак, приглашаю вас в путешествие в страну счастливых отношений!

*Жить вдвоём – это значит вместе решать проблемы,
которых не возникло бы, если бы вы не начали жить вдвоём
(Бернар Вербер)*

1. Как построить здоровые отношения

Многие стремятся их построить, зачастую не понимая, а что же это такое. От своих клиентов я нередко слышу, что они представляют здоровые отношения как полную поддержку между партнёрами и согласие во мнениях, некое безоговорочное единство, слияние.

Однако это самое большое заблуждение, которое разрушило уже не одну семью.

Почему так происходит?

Безусловно, поддерживать друг друга важно. Но куда важнее уметь давать поддержку самому себе. Ведь когда эмоциональное состояние зависит от другого человека, вы не способны почувствовать опору, если он её вам не даёт. И тогда вместо того, чтобы искать собственный центр спокойствия, возникает соблазн склонить партнёра к своему мнению. Если это не получается сделать напрямую, в ход идут манипуляции, которым нет места в здоровых отношениях.

Когда человек чувствует давление, то у него пропадает ощущение, что его уважают, а это подрывает взаимоуважение.

Поддерживайте друг друга, тактично и доверительно обсуждайте сложные темы, будьте честным с собой и любимым человеком, обоюдно заботьтесь о качестве интимных отношений и поддержке страсти, но начинайте с себя.

В паре очень важно не сливаться эмоционально с партнёром, чувствовать себя отдельной личностью, а также уметь регулировать своё состояние. Научиться этому, как ни странно, помогают конфликты.

В чём польза конфликтов?

Многим кажется, что конфликт разрушает отношения. Но современные психологи придерживаются мнения, что это продуктивный инструмент для создания эмоциональной и душевной близости.

Когда сталкиваются интересы мужчины и женщины, они получают возможность для личностного роста, совершенствования навыка уважительного общения и могут вывести отношения на новый уровень. Но здесь важно понимать нюансы. Если вы воспринимаете конфликт как борьбу, где один должен победить другого, доказать свою правоту и добиться капитуляции «противника», то это точно не станет вкладом в укрепление отношений.

Позиция «не нравится – твои проблемы, дверь не заперта»

Если партнёр наталкивается на вашу категоричность, то жёсткое «не нравится – это твоя проблема» никаким образом не стимулирует ваше развитие. Когда люди живут в парадигме, что потребности одного важнее потребностей другого, ни к чему хорошему это не приводит.

Позиция «Твои желания стоят того, чтобы жертвовать моими»

Обратная позиция, когда потребности партнёра удовлетворяются несмотря на собственное нежелание. Это приводит к тому, что со временем накапливаются невысказанные обиды и претензии, которые отравляют отношения ненавистью и напоминают знаменитый треугольник «Жертва – Тиран – Спасатель».

Позиция «твои желания так же важны, как и мои»

Когда вы исходите из такого понимания, тогда вы можете посмотреть на ситуацию с точки зрения партнёра: насколько для него важно то или иное желание, и попробовать прочувствовать, как ему жить с тем, что не находит отклика у любимого человека. Это может стать стимулом для того, чтобы вы начали исследовать собственное ограничение. Задумались, насколько привержены этому выбору. И проанализировали, есть ли какие-то варианты, где, не впадая в

жертву с мыслями «я этого не хочу, но делаю, чтобы ты был доволен/была довольна», вы сможете выйти за свои рамки.

В соответствующих главах книги будет описан механизм продуктивного прохождения любых конфликтов, и особенно подробно, с примерами, как проживать конфликты сексуальных предпочтений.

Но прежде чем подойти к этому, важно разобраться с фундаментальным вопросом – уважением.

Часть II. Уважение

*Уважайте друг друга, не забывая, что в каждом человеке
скрыта мудрая сила строителя и
что нужно ей дать волю развиться и расцвести.
Максим Горький*

Сначала влюблённых закручивает вихрем влечение, тяга к слиянию. Каждый из них идеализирует партнёра, часто создавая образ, который может не соответствовать действительности. Приписывает несуществующие качества, или не замечает те, что есть, снижает значимость каких-то неприятных моментов.

А ещё взаимное влечение подпитывается тем восхищением, которое оказывает партнёр. Через его представление о себе мужчина или женщина получает подтверждение – «я хороший». Это рождает стремление проводить как можно больше времени с человеком, который питает положительный «образ Я».

И вот пара принимает решение быть вместе. Часто – навсегда.

Затем происходит некоторое насыщение, а после и пресыщение друг другом. Первые страсти утихают, и люди постепенно замечают, что те вещи, которые считались милыми, начинают раздражать. Или то, чего они в упор не видели, вдруг вылезает на первый план. Как дерзкий носок-дезертир, пропавший на пути к стиральной машинке и демонстративно лежащий теперь перед глазами, когда стирка запущена. И вот тут я бы рекомендовала сделать несколько очень важных вещей.

1. Принятие

Важно определить, а лучше выписать то, что вам не нравится в партнёре, что раздражает или напрягает. Потом представить, что вот это всё никогда – от слов «*совсем никогда*» – не изменится. И честно ответить себе на вопрос: «Готова/готов ли я с этим мириться? Смогу ли я жить спокойно, если любимый человек будет иметь качество или привычку, которые меня бесят?»

То есть бесит ли вас это настолько, что вы готовы отказаться от всего остального, что вам нравится в придачу к этому комплекту? И не надеяться, что со временем – особенно любимое: «ради меня» – он или она изменится. А решить здесь и сейчас, что всегда он будет таким или такой, как есть. И сделать выбор.

Если чувствуете, что идёте на сделку с собственной совестью, оставаясь в отношениях, где есть *это*, или предаёте себя в попытке этого не замечать, то вспомните, что на Земле восемь миллиардов человек. Половина из них противоположного пола. И среди четырёх миллиардов уж точно можно найти того, с кем не надо отказываться от себя.

Стоит осознать важную вещь. Партнёр не обязан быть вашим клоном. Он или она не должен соглашаться абсолютно по всем вопросам. Как отдельный человек он имеет право на собственное мнение, (о боже!) даже отличающееся от вашего. Это не значит, что некоторая разница во взглядах испортит отношения. Это значит, что вы просто отдельные личности. Когда люди выбирают быть вместе, то хорошо бы, чтобы совпадали основные моменты (сексуальное влечение, взгляды на верность, подход к распределению финансов). Однако может быть и что-то, что вас не устраивает друг в друге. И это нормально.

Также нормально и то, что со временем какие-то проявления партнёра могут создавать напряжение. В отношениях периодически меняются циклы комфорта и циклы недовольства. Это говорит о том, что пришло время для выхода на новый уровень общения. Назревает кризис, который, к слову, бывает и не один раз абсолютно во всех отношениях. Правильное его прохождение служит катализатором личностного роста обоих партнёров. Чуть дальше разберём это подробнее. А пока...

2. Благодарность

*Лучшая начинка ко всем наслаждениям на земле –
благодарность тех, кого мы любим.
П. Брэгг*

В каждой известной мне с детства семье я наблюдала одно и то же: близкие люди практически не пропускали момента, чтобы указать на ошибки, недочёты, промахи своих родных. Иллюзия была в том, что если не указать на это, то,неважно взрослый или ребёнок, никогда сам не поймёт, что ошибся.

А когда что-то получается, то это само собой разумеющееся. Ну моет мама посуду – разве это не её обязанность? Ну приносит папа деньги – разве он не должен это делать? То есть всё, что делается на благо, обесценивается долгом.

В семье, где акцент только на ошибках, а достоинства принимаются как должное, вполне закономерно, что первых становится больше, а вторых меньше. Ведь там, где внимание – там и рост.

Поэтому нужно убрать у себя из головы установку, что партнёр вам что-то должен. Даже если он вас выбрал, он не обязан вам ничем: содержать, помогать, радовать и тому подобное. Да, мы все этого ждём от отношений (чуть позже будет глава и про особенности обязательств) и часто именно поэтому их и строим, но ни вы, ни ваш партнёр не обязаны делать что-то вообще. И если он делает то, что вам приятно, это нужно ценить изо всех сил. Этот шаг – благодарность – я рекомендую делить на три этапа:

2.1. Дневник благодарности

Техника простая и популярная. Именно потому, что её результаты трудно переоценить.

Три недели – время формирования привычки – нужно каждый день записывать в тетрадь то, за что вы благодарны партнёру. Даже мелочи. И начинать каждое предложение со слов: «Сегодня я благодарна (имя) за то, что...»

Если в родительской семье не принято было выражать благодарность, то сначала это может быть один пункт. Пусть даже высосанный из пальца. Нужно каждый день стремиться к тому, чтобы пунктов становилось всё больше. Это приучает ваш ум, во-первых, концентрироваться на хороших вещах, во-вторых, замечать эти вещи, в-третьих, обращать внимание даже на мелочи, из которых, в свою очередь, всегда строится нечто большое.

Перед выходом на работу муж поцеловал, и вам это приятно? Да! Тогда пишем благодарность. Вынес мусор? Да! (Мы ведь помним, что не обязан). Сказал что-то доброе? Вносим в список! И так далее.

Здесь я пишу слово «муж», но, надеюсь, всем читателям понятно, что то же самое действует и по отношению к жене.

2.2. Оречевление благодарности

Помню, когда я начинала вести такой дневник, мой рот просто не мог выдать вслух ни слова. Но когда я долгое время день за днём видела, сколько на самом деле делает для меня супруг, моё сердце заполнялось нежностью и теплом к нему. И в какой-то момент, когда чаша была переполнена, слова сами потекли из меня: «Любимый, я так рада, что сегодня ты помыл окна!», «Мне было очень приятно, когда ты сказал, что тебе понравилось моё новое запечённое мясо!», «Я ценю, что ты делаешь для нас то, что совсем не обязан!», «Этот постоянно

засоряющийся слив в ванне доводит меня до трясучки. Я так тебе благодарна, что ты с ним разбираешься и мне не приходится это делать самой!» И так далее.

Представьте, что вам это говорят: то, что вас ценят, то, что замечают даже маленькие усилия.

Как вы при этом себя чувствуете?

Что вам захочется сделать?

2.3. Сделать благодарность взаимной

Взаимность – это, наверное, самое лучшее,

что может произойти с человеком.

Антон Павлович Чехов

Многие женщины категорически не хотят объяснять своим мужьям, что нужно делать. Мол, если любит, то должен сам понимать. Не должен. Даже если любит, может не знать. Или не придавать значения, как не придавали значения раньше и вы. Важно объяснить, что вам тоже нужно, чтобы вас не только ценили, но и выражали это.

Когда вы сами проделали работу по изменению фокуса внимания на положительные действия, говорили об этом партнёру, то он тоже может начать замечать хорошее в вас. Но если этого не происходит или происходит не в том количестве, в каком вам бы хотелось, важно об этом сказать. «Любимый, ты столько для меня делаешь, и я так тебе благодарна за это. Я знаю, что ты тоже видишь и ценишь тот вклад в отношения, который делаю я. И мне было бы очень приятно, если бы ты мне говорил об этом. Вот, например, ты вынес мусор. Хотя не обязан. Но ты подумал обо мне, чтобы мне не пришлось этого делать. И представь: я заметила, но ничего тебе бы не сказала. В следующий раз ты бы тоже это сделал, но уже настроение хоть и немножко, но было бы другое. И так постепенно охоты выносить мусор становилось бы всё меньше. А когда ты слышишь, что это для меня важно, что я благодарна за то, что мне самой не приходится его тащить в одной руке, второй толкая коляску и при этом стараясь не влезть в лужу, то ты это делаешь уже из другого состояния? Ведь так? Так вот и мне было бы очень приятно, если бы ты заметил, что я сегодня... (помыла полы, приготовила ужин, вбила гвоздь). Тогда бы я почувствовала, что ты меня ценишь, и не самая приятная работа спорилась бы лучше».

Как вам этот пример?

Чтобы вы почувствовали, если бы к вам обратились с такими словами?

Благодарность должна быть взаимной. И «настроить» её выражение в наших силах!

3. Честность

*Честность не принесёт вам много друзей,
но те, что появятся, будут настоящими.
Джон Леннон*

Для меня честность – это прямое проявление уважения. И как бы ни было страшно, стыдно, неловко говорить правду, я считаю, что это стоит делать.

Когда отношения только начинаются, партнёры обычно выдают друг другу кредит доверия. Так как вы раньше друг друга не знали, то не можете объективно оценить, способен ли ваш избранник обмануть вас. То есть, конечно, он способен: все умеют говорить неправду, недоговаривать и искажать факты, – но станет ли? Помните про этап идеализации? Именно в нём вы выдаёте друг другу карт-бланш, потому что уверены, что, конечно, он или она не станет вам врать.

А вы? Вы сами? Конечно, нет. Вот только если немножечко приукрасить... Ну, знаете, чтобы не обидеть... Или чтобы не разочаровать. С этого и начинается путь подрыва доверия. С одного малюсенького приукрашивания. Ведь если произошло совсем незначительное намеренное искажение действительности «во благо» (хотя позже становится большой вопрос: действительно ли было благо, особенно когда не вы, а вам это «благо» причинили), то потом гораздо легче снова его повторить. И снова. И... думаю, вы поняли.

Важно отследить это намерение в себе и поймать его за хвост. Даже если уже случилось. Если вам важны ваши отношения, то нужно признаться. Никто не гарантирует, что вас простят и отношения сохранятся. Они с некоторой (или большей – зависит от ситуации обмана) вероятностью могут развалиться. И тут уже ничего не поделаешь. Но если пара переживёт это, то далее станет ещё больше ценить друг друга. Помните, как у Леонида Филатова про заячий помёт: «Он хотя по вкусу крут, от него, бывает, мрут, но зато кто выживает – те до старости живут!»

Пример. Когда мы только встречались с будущим мужем, на Новый год он подарил мне сумку. Качественную, довольно дорогую и очень нужную. Но совершенно не в моём вкусе. Я понимала, насколько он хотел сделать мне приятно. Заметил, что моя сумка требует замены. Собрал довольно приличные деньги. Нашёл крутую вещь, чтобы порадовать меня. И мне казалось: если я ему сейчас скажу, что она мне не нравится, он примет это на свой счёт. И я не сказала. Улыбнулась, поблагодарила и притворилась, что рада. Обман? Обман.

На следующий Новый год Любимый пошёл проверенным путём. Он же видел, что его подарок понравился? Видел. Потом он узнал, что я люблю сумки и их много не бывает. Я даже один раз (за год!) взяла на свидание его подарок. И... купил мне ещё одну в том же стиле.

И тут я поняла, что своей ложью не только предаю себя, но и ввожу в заблуждение самого близкого человека. Представила себя на его месте: а что, если бы я изо всех сил хотела сделать ему приятное своим подарком, но просто из-за разницы вкусов ошиблась? Хотела бы я, чтобы он делал счастливый вид? Или сказал прямо, тем самым скорректировав моё стремление обрадовать его? Сделать это по-настоящему? И решила признаться.

Здесь, как и в любых непростых случаях общения, очень важно – как говорить. Есть чудесная книга Юлии Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?», которая, на мой взгляд, является универсальным учебником общения. Если бы её читали перед тем, как начинать отношения, то счастливых пар было бы гораздо больше.

Мужу я тогда сказала, что тронута его внимательностью, ведь он заметил, что мне нужна сумка. Невероятно ценю его заботу, вижу, как он стремится порадовать меня. Знаю, что ему

пришлось самому от чего-то отказаться, чтобы купить дорогой подарок. И как мне страшно его обидеть тем, что вещь не в моём стиле...

Конечно, ему было неприятно: он вложил столько сил. Естественно, спросил про прошлый раз. И тут я снова пыталась объяснить, что не сказала сразу, так как мне важно то, что он старался ради меня, и у меня не хватило смелости его разочаровать. Ещё раз повторила, как мне приятна его забота. Просто такие вещи очень индивидуальны. И сейчас я поняла, что нечестно об этом молчать.

Да, это было сложно говорить. И страшно. Страшно, что такая вроде бы мелочь может разрушить всё... Но... Мы пережили эту неприятную историю. И она стала для нас важным опытом. Каждый раз, когда возникает ситуация выбора: приукрасить так называемое благо или сказать правду, нам помогает воспоминание о сумках в подарок.

Казалось бы, такая мелочь, но эта мелочь стала основой для более глубоких откровений. Особенно таких тонких, касающихся интимных вопросов, где ещё страшнее (хотя только поначалу) говорить правду, которая может вызвать неоднозначную реакцию. Но об этом отдельная часть книги.

Сейчас же, подводя итог, скажу: правда в ваших отношениях – это капитал. Особенно не самая приятная. Она капитализирует проценты по вкладу доверия, который вы можете выбрать увеличивать сами, вместо того чтобы растрачивать первоначальный кредит. И, знаете, жизнь в кредит рано или поздно потребует сведения счётов. А чем больше у вас на вкладе средств, тем увереннее и богаче вы себя ощущаете.

4. Имена

*Мужчины хитрые, написали песню: «Я назову тебя зоренькой, только ты раньше вставай, я назову тебя солнышком, только везде успевай!..» Нет бы придумать: «Я назову тебя кошечкой, только ты дольше лежи. Я назову черепашкой, ты никуда не спеши...»
Из интернета*

Следующее, на что хочется обратить внимание – это то, как вы друг друга называете.

В моей юности было мощное поветрие обращаться к партнёру «Зая». Причём это относилось как к женщинам, так и к мужчинам. Безусловно, помимо зай, есть ещё множество уменьшительно-ласкательных слов.

Я глубоко убеждена, что речь – показатель мышления человека. И то, какие слова вы используете, напрямую влияет как и на ваше развитие, так и на вашу картину мира. Люди живут каждый в своей реальности и общаются, по большому счёту, не с людьми, а с образами людей, которые сами же и формируют.

Имена = название – это то, что сильно заряжает образ. Например, когда к вам обращаются по имени-отчеству, это настраивает вас на определённую форму поведения. Более официальную, менее панибратскую, как правило. Когда ваше имя близкие называют в уменьшительно-ласкательном варианте – ощущения уже другие, меняется пластика тела, тон голоса, мимика. Если среда безопасная, то вы чувствуете себя более расслабленно. Если нет, то вас это может раздражать, так как не соответствует внутреннему ощущению.

Так вот, то, как вы называете своего мужчину или женщину, провоцирует его или её на определённый стереотип поведения. И на ваше, кстати, восприятие его/её тоже. Здесь важно понимать, что хорошо бы, чтобы ваши роли соответствовали вашим названиям.

Например, вы хотите, чтобы ваш мужчина был самодостаточен, брал на себя ответственность за детей, за материальное состояние семьи. И если при этом вы зовёте его «зай» или «котиком», то формируете в первую очередь своё отношение к нему как к кому-то нежному, маленькому, о ком нужно заботиться, с кем можно играть, кого нужно накормить (в общем, обслужить). Так чаще обращаются к детям. Но от детей не ждут, что они будут брать какую-то взрослую ответственность на себя. И, сами того не замечая, вы начинаете относиться к мужу с позиции своего внутреннего взрослого к его внутреннему ребёнку. И со временем это входит в привычку.

Что происходит в таком случае? Вы хотите видеть рядом один образ человека, а формируете практически противоположный. А потом удивляетесь, почему «котик» не проявляет какие-то взрослые свои стороны. Но на самом деле он проявляет их. Там и с теми, кто к нему относится по-взрослому. Кто называет его соответствующе. Это не про то, чтобы называть мужа по имени-отчеству. В семье без нежности никак. Просто, когда вы выбираете, как называть любимого, важно подумать, как это слово будет на него и на ваше восприятие его влиять, какие качества будоражить и в каком контексте.

Как вы называете вашего партнёра?

Какие ощущения у вас от этих слов?

Как он называет вас?

Нравится ли вам это название?

5. Личное пространство

*Говоря «да» другим, убедитесь, что не говорите «нет» себе
Паоло Коэльо*

Личные границы – это то, без чего невозможен счастливый семейный союз.

Да, в первое время в парах часто наблюдается тяга к слиянию, когда возлюбленные бесконечно хотят находиться вместе. Куда бы они ни шли и чем бы ни занимались, им постоянно хочется, чтобы партнёр находился рядом. И это нормально для первых месяцев, максимум года, знакомства.

Но и в этот период, если вы не находите время и пространство для своих личных интересов или занятий, то происходит пресыщение обществом партнёра.

Если человек очень любит суши, но будет есть только их и ничего кроме, то в какой-то момент даже от любимого блюда его затошнит.

Личное пространство позволяет вам ощутить, как это – быть без партнёра. И если вы способны получать удовольствие без возлюбленного, то с ним будет ещё кайфовой. Это даёт вам возможность наполниться новыми впечатлениями, силами, эмоциями, чтобы потом принести в союз свежие энергии.

Чем разнообразнее и насыщеннее ваша жизнь, тем интереснее вы для своего любимого. Точно так же, если у вашего избранника есть интересы помимо вас, то вам гораздо приятнее и занимательнее с ним общаться.

А вот если вы излишне тревожитесь, когда ваш партнёр находится где-то без вас, если одолевают сомнения или ревность, то это первый признак того, что вы не чувствуете границы. Тогда фраза «жить свою жизнь» может вызывать у вас негодование, ведь вы думали, что ваша жизнь – это «общая» жизнь с партнёром.

Общей жизнь с другим человеком бывает только тогда, когда женщина беременна. В этот период они с ребёнком, можно сказать, живут одной жизнью. И матери необходимо практически каждое своё действие пропускать через призму «как это отразится на ребёнке».

Но союз двух взрослых людей – это не про одну жизнь на двоих, а про две полноценные жизни вместе. Чувствуете разницу?

Есть ли у вас личное пространство?

А у вашего партнёра?

Комфортно ли вам с собой?

Испытываете ли вы напряжение, если ваш партнёр занимается своими увлечениями без вас?

6. Уважение к себе

*Если вы хотите повысить самооценку, перестаньте спрашивать людей о себе – и близких, и далёких. Оценивайте себя сами – это сложно, но это путь к себе. В слове «самооценка» не зря первый корень «сам», это ваше мнение, а не чужое.
Михаил Лабковский*

Помимо проявления уважения к партнёру, не менее значимо уважение к себе. У меня иногда волосы шевелятся на загровке, когда женщины, описывая свои отношения с мужьями, спокойно вещают: «А он мне говорит: «Ты чё, дура, что ли?» или «Давай вали, я за тобой позже заеду...» ну и всё в такой манере.

Причём самое удивительное, что это воспринимается в порядке вещей.

Для счастливой семьи уважение, как и всё остальное, должно быть обоюдным! Не могут быть люди счастливы вместе, если старается только один.

Невозможно наполнить отношения теплом и нежностью лишь с одной стороны! Это только в песне Земфиры¹ любви одного хватает на двоих. В жизни для счастья нужны усилия обоих.

Не бывает долго и счастливо, если один «мой рыцарь», а другая «моя дырочка». Или одна «моя богиня», а второй – только «Смирнов».

Конечно, у людей бывают разные примеры родительских программ и разные «впитанные» нормы. Но когда вы начинаете строить собственные отношения, хорошо бы провести инвентаризацию абсолютно всех автоматически усвоенных норм и правил.

Сделать это достаточно легко. Нужно просто задать себе вопрос:

А Я действительно ХОЧУ так же?

Или Я ХОЧУ как-то по-другому?

А как именно?

И что для этого потребуется?

Обычно требуется прямо и тактично поговорить с партнёром (см. главу про общение).

Но иногда бывает так, что человек головой всё понимает, а в моменте, когда начинает общаться с партнёром, «выпадает» в привычную манеру общения. Если самостоятельно переключить своё реагирование не получается, то имеет смысл взять несколько консультаций у психолога, который поможет дорастить свой эмоциональный возраст до паспортного.

И самое важное: у вас есть шанс выбрать жить именно так, как вы хотите сами, а не повторять бесконечно негативные сценарии родительских семей.

Замечали за собой привычки своих родителей?

Какие из них вам нравятся, а какие нет?

Что именно вы хотели бы делать по-другому?

Как ваш партнёр может помочь вам в этом?

Поговорите со своим мужем или женой и задайте ему эти же вопросы.

Может, он тоже хочет что-то поменять?

Какие новые правила вы можете выработать вместе?

¹ Признана иноагентом в РФ

7. Деньги

*Раздельный кошелёк у супругов – вещь столь же
неестественная, как и раздельное ложе.
Джозеф Аддисон*

7.1. Деньги и власть

Деньги такая же деликатная и непростая тема, как и секс. Потому что деньги – это власть. И если в паре нет уважения, то деньги становятся способом манипуляции и самоутверждения за счёт другого.

С одной стороны, исторический контекст приучил человечество к тому, что мужчина должен обеспечивать жену и детей. Эта идея сформировалась тогда, когда женщина сама не имела возможности реализовываться в социуме и зарабатывать деньги. Поэтому, чтобы выжить, ей приходилось подстраиваться под мужчину, чтобы получить от него средства для существования. А значит, признать его власть и сдать свои личные материальные желания на милость мужа: захочет – даст денег, не захочет – сиди и молчи в тряпочку.

С другой стороны, время изменилось. Сейчас любая женщина может реализовываться, зарабатывать и не чувствовать зависимости от мужчины. Тогда получается полное равноправие в вопросах власти в семье: оба складываются на какие-то общие нужды и при этом имеют запас денег на личные расходы.

Но такой уровень отношений показывает достаточно высокую степень развития личности обоих партнёров, и пока это скорее исключение, чем правило.

Для кого-то до сих пор существует распределение финансов по принципу: «её деньги – это её, а его деньги – это деньги семьи». Это тоже нормально, если устраивает обоих и если деньги не становятся инструментом для манипуляции и средством унижения.

Так же как и нормально, если женщина берёт на себя заботу о доме и детях, в то время как мужчина – обеспечение семьи материальными ресурсами. Однако это самый уязвимый для отношений сценарий. Я не хочу сказать, что содержать жену и детей для мужчины – это плохо. Однако тут довольно легко перейти черту, когда мужчина делает это потому, что хочет сам, или когда он ставит жену в вынужденное положение соглашаться с ним в тех вопросах, на которые она имеет противоположное мнение. Будь то сфера секса, домашних дел или свободы передвижения. В главе «Жена на зарплату» эти нюансы описаны очень подробно.

Ещё есть вариант: и муж и жена зарабатывают, но всё равно финансовая опора семьи лежит больше на муже. Потому что, когда появляются дети, то большинство женщин на какое-то время, как правило, выпадают из активной социальной реализации. И если оба с этим согласны, то почему бы и нет?

Здесь только важно отдавать себе отчёт, как при этом распределяется власть в семье. Служит ли она источником давления и принуждения, или каждый доволен положением вещей. Может ли тот супруг, который зарабатывает больше и больше вкладывает в общие семейные расходы, педалировать этим при столкновении интересов? А если выставляет это как аргумент, то при этом унижает или нет?

В этой сфере тоже необходимо постоянно договариваться. Следить, как меняются внутренние состояния, согласны ли супруги сегодня с тем, как вчера распределили роли и обязанности, или появилось какое-то внутреннее неудовлетворение? И всегда искать и выбирать то, что будет устраивать обоих.

7.2. Деньги. Испытание детьми

- *Эй, красавчик, давай познакомимся!*
- *Да ну вас, женщины! От вас одни дети!*

Основное испытание для семьи – это маленькие дети. Тут в каждом случае приходится выбирать, что делать с деньгами и временем по уходу за ребёнком.

Мама бывают разные: кто-то с радостью готов проживать с детьми время их младенчества и детства и забыть о социальных амбициях. Кто-то, наоборот, встраивает ребёнка в свой рабочий режим, пользуется помощью бабушек или услугами нянь, садиков. Какие-то семьи решают, что первые годы с детьми побудет отец, а мама станет основным добытчиком материальных средств. И все эти варианты могут быть отличным выходом, если решения приняты взвешенно и устраивают обоих.

Рассмотрим самый распространённый вариант, где основным добытчиком становится отец, а мама решает, что на данном этапе её присутствие с ребёнком для семьи важнее социальной реализации.

Зачастую, когда доход только у одного члена семьи, очень легко соскользнуть в позицию «Я – царь и бог, я зарабатываю деньги, и я тут решаю, кому и на что тратить».

Этого можно избежать, если к данному этапу, во-первых, сформировано уважение в паре, а во-вторых, есть понимание важности вклада каждого. Вклада не одинакового, но *равного по ценности*.

Можно сколько угодно перечислять, что умудряются делать мамы в декрете при хронической депривации сна: от готовки-уборки до поддержания атмосферы и здоровья всех членов семьи. Не секрет, что от самочувствия мамы младенца зависит настроение всех остальных в доме. Хотя на её состояние очень сильное влияние имеет папа, его поддержка или её отсутствие. Успокоить, приголубить, проявить строгость, при этом умудриться радоваться и пробуждать в себе сексуальное желание – эти и многие другие задачи приходится ежедневно решать каждой женщине в семье.

Вклад папы не менее важен и ценен. Каждый день, несмотря на погоду, состояние, желание, поднимать своё тело и везти на работу. При точно такой же депривации сна, усталости, нехватки времени на «побыть одному», делать адекватное лицо и выполнять трудовые обязанности, чтобы накормить, одеть, обуять всю семью. И дать возможность маме не думать по крайней мере о том, на что завтра покупать еду.

И вот приходит долгожданная зарплата или доход от бизнеса. Если оба понимают и ценят то, что каждый делает друг для друга, то деньги становятся возможностью порадоваться, исполнить свои желания, осуществить мечты, а не поводом кого-то в чём-то упрекнуть или самоутвердиться.

Способов распоряжаться деньгами много. И тут опять-таки каждая семья решает вопрос по-своему. Важно только, чтобы и муж, и жена ощущали справедливость в этом вопросе.

Мне нравится система конвертов – когда есть конверты на все траты:

- необходимые (как, например, еда, коммуналка, интернет и т. п.)
- накопительные (например, на мебель или путешествия)
- для радости (тут уже зависит от увлечений).

Если зарабатывает кто-то один, важно договориться, что за деньги, отложенные на личные цели, никто не обязан отчитываться. Не доказывать, что какая-то покупка важна и ценна, хотя не имеет, например, какой-то общей практической пользы. Именно в этих деньгах на «радости» и кроется секрет власти денег.

Отчитываетесь ли вы друг другу, на что тратите деньги?

Просите ли на что-то конкретное или ощущаете, что своим вкладом в жизнь семьи имеете право распоряжаться какой-то частью денег по собственному усмотрению?

Ещё один важный вопрос: кто решает, куда и сколько тратить? Это тоже про власть. Если вы договариваетесь, что, например, жена остаётся с ребёнком, и при этом её вклад не менее важен и ценен, чем вклад мужа зарабатывать, то участвует ли она в распоряжении деньгами? Если нет, то она сама обесценивает тот великий труд, который совершает.

Если женщина участвует в распределении, то как это происходит: супруги вместе решают, какие ресурсы куда вкладывать? Остаётся ли чувство удовлетворения у обоих партнёров? Если же кто-то из супругов чувствует несправедливость – это важно и нужно озвучивать. И искать варианты.

А кому принадлежит власть в вашей семье?

7.3. Жена на зарплату

Традиционный подход к созданию семьи остаётся для многих достаточно привлекательным.

Под ним я имею в виду такой уклад, где основная обязанность по финансовому обеспечению семьи лежит на мужчине, а поддержание порядка в доме, создание уюта, готовка и воспитание детей – на женщине. Как в анекдоте: «Мама – красивая, а папа – работает».

Эта схема была актуальна достаточно долгое время, потому что с момента появления частной собственности у женщин не было права работать. В XX веке начались подвижки в этом направлении. Сначала женщинам выделили ограниченный круг профессий. Затем борьба за равноправие привела к тому, что у них появилось больше выбора в деятельности, но при одинаковых обязанностях и должностях, зарплату они получали меньше, чем мужчины.

И, наконец, XXI век стал символом поговорки «по работе – и награда», не привязываясь к полу.

Вот тут традиционный уклад семейной жизни затрещал.

Помните главу про то, что деньги – это власть? Так вот ощущение того, что тот, у кого деньги – тот и главный, довольно распространено в семейных союзах. Это может быть завуалировано, не так демонстративно проявляться, а в моменты, когда всё ровно и благополучно, вообще не ощущаться. Но как только встаёт вопрос конфликта интересов, вот тут-то всё и всплывает.

Ожидание мужчины, что за то, что он обеспечивает семью, женщина должна выполнять свои обязанности, в том числе предоставляя по требованию ему возможность для сексуального удовлетворения, во-первых, снижает его включённость в создание сексуальной игры. «Я же вношу свою лепту деньгами, значит, вправе ожидать, что жена будет вносить свою лепту в обеспечении меня сексом». Такое отношение часто сопровождается представлением о том, что оргазм мужчины – это главная цель секса. А то, что у женщины он случается не каждый раз, – в принципе норма, она же получает свою «долю» деньгами. Счёт выравнен.

Во-вторых, отказ жены от интимной близости может восприниматься как уклонение от её прямых обязанностей и провоцировать реакцию «а зачем я стараюсь, вкладываюсь, обеспечиваю всех, если даже не могу заняться сексом, когда хочу?!»

В-третьих, это может бить по самооценке мужчины – «неужели я недостаточно стараюсь, чтобы получить в ответ секс?»

Для женщины в таком сценарии секс из игры и способа эмоционального общения превращается в ОБЯЗАННОСТЬ и супружеский ДОЛГ. Естественно, что выполнять долг с энтузиазмом и спонтанностью со временем становится невозможно, и сексуальное желание постепенно сходит на нет.

Можно приготовить еду для любимого человека, желая увидеть, как он обрадуется, стать вкладом в его радость, почувствовать самой, как разливается тепло от того, что любимый наслаждается.

А можно выполнить свой долг. Приготовить уже этот ужин, лишь бы муж не цеплялся и не ворчал: «Я целый день работаю, чтобы у вас всё было, а дома даже пожарить нечего».

С сексом то же самое. Чем чаще вы вступаете в интимный контакт из состояния долга, выполнения обязанности, тем меньше вам будет этого хотеться.

Женщина может стремиться быть «хорошей женой». Для этого она часто смотрит разные лекции и читает книги, где узнаёт, что «хорошая жена» ДОЛЖНА восхищаться своим мужем, не повышать голоса на него, сглаживать острые углы и всё в таком роде.

И прилежные «ученицы» обычно стараются так и делать. Первое время это происходит из воодушевления. Тогда и восхищение искреннее, и недовольства обсуждаются тактично и деликатно. Но постепенно женщина начинает замечать, что почему-то в конфликтах она всё чаще жертвует своими интересами. Всё чаще соглашается на то, чего ей не хочется. Начинает скапливаться раздражение и недовольство. Но если она начнёт открыто заявлять о том, чего хочет или не хочет, то, получается, нарушит свои договорные обязанности. А это светит тем, что муж в ответ может начать перестать выполнять свои.

Это совершенно нормальное взаимодействие для руководителя и сотрудника. Люди обычно подписывают договор о том, что работник выполняет такие-то и такие-то обязательства, за это получает конкретную денежную сумму.

В семье договор заключается устно или даже подразумевается, основываясь на ожиданиях. Пока нет конфликтов интересов, всех всё устраивает. Но постепенно у «жены за зарплату» начинает скапливаться внутренне напряжение. Она делает то, что не хочет, ради того, чтобы поддерживать видимость хороших отношений. Предаёт себя, чтобы мужу было хорошо или чтобы не лишиться «з/п». Постепенно начинает ненавидеть и себя за слабость, и мужа за то, что он тот, из-за кого это всё происходит.

Если жена решает прямо заявить о нежелании делать то, чего не хочет, то муж воспринимает это как личное оскорбление. Он старался, хорошо выполнял свою часть договора, а получил ощущение предательства...

В результате у обоих появляется чувство тупика, падает до нижней границы сексуальное желание и встаёт вопрос: а стоит ли это всё того, чтобы продолжать? Многим парам в этот момент кажется, что это конец.

Но на самом деле это конец иллюзиям. Тому, как в браке люди старались быть не теми, кем являлись на самом деле. И если в этот момент каждый бросит вызов себе, своему страху не получить одобрение любимого, если сумеет выдержать состояние, когда делает что-то, что не нравится мужу или жене, тогда супруги получают шанс увидеть: с кем они на самом деле живут. И как с этим человеком можно оставаться собой.

Тут снова очень важно состояние, из которого человек идёт в это. Одно дело, когда супруг – противник, и нужно его победить, потому что «или я, или он».

И совсем другое, когда муж или жена – это самый близкий человек, интересы и потребности которого так же важны, как и ваши собственные. Вот тут и начинается уважение. САМО-уважение.

Как вы оба можете поступить в этой ситуации?

Что переосмыслить?

Что поменять?

О чём передоговориться?

За этим и начинается новый виток близости и сексуального влечения.

Потому что, когда женщина начинает уважать себя, то перестаёт соглашаться на «так себе секс». Преодолевая свой страх, она начинает заявлять, что ей не нравится. Тем самым даёт

возможность мужчине сделать свой ход: сразиться со своими закостенелыми установками, что секс – это её обязанность, и начать привносить в него больше личного смысла, изобретать новые способы (см. главу «Как вернуть женское желание»), чтобы сексуальный контакт приносил удовольствие не только ему. И тогда мастурбация об партнёра превращается в процесс эмоционального общения и переживания близости.

8. Уважение и секс

Казалось бы, это совершенно непересекающиеся сферы. Однако если присмотреться повнимательнее, то вы поймёте, почему без уважения не может быть качественного секса в течение долгих лет. Если уважение в паре падает, то и сексуальное желание снижается прямо пропорционально.

Что интересно, это касается не только уважения к партнёру, но и в первую очередь уважения к себе.

До сих пор существует довольно распространённый подход, когда в сексе ставится во главу угла мужской оргазм. Мол, женщины же не всегда могут его получить, да и стараться для этого нужно больше. Поэтому если при сексуальной встрече оргазм получает только супруг, то как бы по умолчанию считается, что «у нас классный секс».

Однако давайте смотреть правде в глаза: если оргазм получает только один из партнёров, то это не секс (который подразумевает ВЗАИМОобмен энергией), это мастурбация об партнёра.

Если это происходит время от времени, когда, например, женщина хочет сделать минет или массаж лингама мужу, потому что ей это приятно, а не потому что «так должны делать хорошие жёны во время месячных», сама наслаждается процессом и тем, что её мужчина получает удовольствие – то в этом нет ничего плохого. Наоборот.

Но если женщина остаётся сексуально неудовлетворённой регулярно, вот тут проблем в отношениях не избежать.

Некоторые мужчины утешают себя тем, что «ей и так нормально», «она же не говорит, что ей это неприятно», «с её стороны я не встречаю отказа – значит ей всё Ок». Но это лишь иллюзия. Она скрывает несколько моментов.

Если женщина постоянно соглашается на интимную близость, зная, что она не получит оргазм, внутри неё накапливается понимание, что она лишь предмет для удовлетворения потребностей мужа. Со временем это рождает ненависть. Ненависть к мужу, как к тирану, который ей пользуется. Ненависть к себе, что я настолько себя не уважаю, что соглашаюсь на использование самых интимных своих органов в интересах другого человека. Обычно это сплетается с финансовой зависимостью женщины от мужчины, когда она опасается, что если начнёт заявлять о том, что ей не нравится, – потеряет финансовое обеспечение. И это приводит её по сути к тому, что она продаёт своё тело за деньги.

Мужчина может не сильно беспокоиться об улучшении качества интимной жизни, так как «я же её обеспечиваю – что ещё ей надо?» Но в подсознании формируется отношение к жене, как к женщине, которой он платит за интимные услуги. Обычно это тоже не прибавляет уважения.

Что же тогда делать?

Конечно, лучше не доводить до этого. Если мужчина вдруг собирается уснуть или вставать после своего оргазма, то стоит мягко ему сказать, что, вообще-то, процесс ещё не закончен.

Иногда парам помогает сценарий, когда сначала оргазм получает женщина, а затем мужчина.

Некоторые мужчины опасаются, что если они начнут уделять внимание женскому удовлетворению, делая тот же куннилингус или йони-массаж, то эрекция ослабнет, и они сами не смогут дойти до финала.

И тут у меня две новости.

Первая: временное ослабление эрекции – нормальное явление в зрелом возрасте. Её можно будет возобновить после оргазма женщины.

Вторая: если вы выложились на то, чтобы ваша жена получила оргазм, и делаете это регулярно, уж поверьте, она возьмёт дело по возвращению в строй вашего члена в свои руки. И не только руки.

Если вы женщина и сейчас обнаружили себя в такой ситуации, когда, по сути, соглашаетесь на то, чтобы вас сексуально эксплуатировали, то стоит задуматься над тем, насколько вам важно мнение вашего партнёра. Почему оно стало главнее, чем ваше собственное.

Тут обычно бывает две причины.

Первая состоит в том, что для того, чтобы чувствовать себя «хорошей женой», вам необходимо, чтобы ваш мужчина именно так к вам и относился. Одобрял вас в этой роли. В этом нет ничего плохого, когда вы делаете именно то, что хотите, и видите одобрение своего мужчины.

Однако это становится проблемой, если в случае его неодобрения разрушается ваше собственное позитивное представление о себе. Если в глубине души вы не считаете себя достойной того, чтобы вас любили, с вами считались, уважали ваши желания, тогда и ваше мнение в собственных глазах становится не таким значимым. Следовательно, вы будете делать всё, ради того, чтобы сохранить одобрение мужчины. Даже предавать себя, насиловать мужем своё тело, когда вам не хочется секса, но вы соглашаетесь – ведь не сложно немного потерпеть: все так делают.

Вторая – финансовая зависимость. Когда вы знаете, чувствуете или предполагаете, что от того, будете ли вы заниматься сексом со своим мужем, зависит, насколько долго он готов будет с вами находиться, а заодно и обеспечивать материально.

Нет ничего плохого в том, что мужчина заботится, чтобы у его семьи и жены, в частности, было всё необходимое. Роль мужчины как добытчика часто очень привлекательна как для женщин, так и для самих мужчин. Точно так же, как нет ничего предосудительного в желании иметь регулярный секс в супружеском союзе.

Проблемы начинаются тогда, когда секс переводится в обязанность, супружеский долг, и пара начинает следить за соблюдением равенства отдаваемых долгов: я тебе деньги – ты мне секс.

Если мы вернёмся к тому, что секс – это энергообмен, способ эмоционального общения, способ испытать близость, тогда он становится проявлением желания. «Я занимаюсь с тобой сексом не потому, что должна, а потому что хочу тебя». Тогда в сексуальном контакте появляется личностный смысл. Женщине и мужчине становится нужна не просто физиологическая разрядка через стимуляцию половых органов. Появляется потребность пережить совместное наслаждение. Испытать нуминозное чувство в момент близости и ощутить энергетические потоки, которые перемешиваются между телами, умами и жизнями, делая каждого больше, чем он был, заряжая энергией, наполняя нежностью и благодарностью.

Так как же к этому прийти, если вы далеко не там?

А вот тут предстоит пройти испытание. Помните, как в сказках: отправиться в путешествие дальше, победить чудище страшное и вернуться с богатством необычайным, чтобы жениться на принцессе-красавице?

Испытание предстоит пройти обоим. Бросить вызов самим себе, столкнуться и пережить собственные страхи, вырастить собственный стержень.

Женщине придётся заявить мужчине о том, что она больше не согласна давать своё тело в аренду для удовлетворения его потребностей. Если он хочет секса именно с ней, то это должен быть такой секс, который стоит того, чтобы им занимались.

В этот момент ей предстоит выстоять перед тем, что мужчина может противиться её решению, не одобрить его, сказать: «Я так не согласен» или вообще использовать разные манипуляции типа: «Ну и зачем мне такая жена, с которой я даже сексом не могу заниматься?!»

Тут важно помнить, что вы не отказываетесь от секса в принципе. Вы отказываетесь от жалкого подобия секса, чтобы иметь секс высшего качества.

Здесь важно почувствовать, что сейчас вы совершаете поступок, за который сами себя начинаете уважать. Когда вы чувствуете самоуважение, тогда вы ощущаете, как рождается ваш собственный цельный образ себя, который не зависит от одобрения или неодобрения вашего мужа.

Перед мужчиной в таком случае тоже встает вопрос самоконфронации. Если его женщина говорит ему, что её не устраивает секс с ним, то это может больно ударить по мужскому самолюбию: «Значит, по её мнению, я плохой любовник?» Обычно первой реакцией на это может быть потребность доказать, что она ещё хуже, – чтобы хоть как-то сохранить остатки позитивного представления о себе, которое, к слову, тоже сформировано из-за зависимости в одобрении близкого человека.

Если человек знает, что он хороший любовник, уверен в этом, а ему говорят, что это не так, то, скорее всего, его это заденет не сильно.

Если же он сам чувствует, что лажает в каких-то моментах, то пока с ним соглашаются, он может этого не признавать и сохранять видимость «себя-хорошего» в своих глазах. Но вот на открытое заявление о том, что его женщину не устраивает секс с ним, перед мужчиной встает неприглядная правда, что любовник он так себе.

И теперь что он будет с этим делать?

Доказывать, что это не так?

Менять жену на более зависимую, которая не решится ему этого сообщить?

Или предпринимать какие-то конкретные действия, чтобы улучшить качество интимного контакта с уже существующей женщиной в собственной жизни?

Но для последнего варианта, во-первых, важна храбрость признать правду. А во-вторых, проявить силу пережить разрушение иллюзорного образа себя и смелость идти в новое. Но есть и хорошая новость: эти усилия всегда окупаются повышением самоуважения, благодарностью и восхищением женщины, а также повышением качества интимной близости.

Лайфхаки по физиологии женского оргазма вы найдёте в главах «Как вернуть женское желание» и «День, когда секса не хочется совсем».

Также в Вконтакте я периодически провожу закрытые вебинары по разным сексуальным фишкам. Можете написать мне в [личные сообщения](#) – сориентирую, где посмотреть.

Главное, что я хотела донести до вас в этой главе – то, как самоуважение и уважение к своему партнёру влияет на сексуальное желание. Что, восстанавливая взаимоуважение в паре, вы можете зажечь по-новому своё влечение и страсть.

9. Кто создаёт «Погоду в доме»

*У природы нет плохой погоды!
Каждая погода – благодать!
Но когда дожди идут полгода –
Это тоже может задолбать.
Автор неизвестен*

Считаете ли вы, что женщины «природно сильнее» в теме отношений, как любят выражаться разные спикеры?

Я сама долго в этом залипала. А потом ясно увидела: такая позиция не про счастливые отношения. Помните составляющие Формулы Любви, где одна из несущих конструкций – это уважение?

Позиция, что женщина «природно» ответственна за эмоциональную атмосферу в семье, а мужчина здесь больше «ведомый», ставит женщину как бы выше, а мужчину – «ну, что с него взять – он же мужчина, в таких тонкостях разобраться не может». Наткнулась недавно на фразу в сети: «они сильнее физически (мужчины то есть), но в отношениях как дети».

Наука развивается, время идёт, а люди до сих пор считают, что по половому признаку можно определять силу или слабость каких-то проявлений.

Женщина не может уважать того, к кому она относится свысока. А если ваш мужчина – просто взрослый ребёнок, то с вероятностью сто процентов рано или поздно у вас возникнут трудности с качественным сексом (почему – более подробно в разделе «Секс»). А это ломает вторую опору счастливого союза – качественную интимную близость.

Позиция, что от женщины зависит то, как проявляется мужчина, снимает с мужчины роль взрослого полноценного человека, а женщина взваливает на себя груз за двоих. И потом ещё посыпает голову пеплом: это я была недостаточно... (чуткой/чувствительной/понимающий и прочее).

«Ах, он запил, потому что я не сделала его счастливым»

«Ах, он изменил мне, потому что я была чёрствой»

«Ах, он не хочет зарабатывать, потому что я его недостаточно вдохновляю»

Серьёзно?! Вы правда в это верите?! Что вы всему этому причина?! Конечно, если он маленький мальчик, то, возможно, и так... А если он взрослый человек, то он САМ не хочет брать на себя ответственность и думать, что он может сделать для того, чтобы быть счастливым.

Его никто не привязывает и в горло не вливает.

Его никто не держит и сверху на член против его воли не садится.

К дивану его тоже никто скотчем не приматывает.

И если вы живёте с таким мужчиной, задайте себе честно вопрос: какую выгоду вы от этого получаете?

Какую свою потребность вы таким образом удовлетворяете?

Может, вы доказываете себе, что вы сильная?

Или получаете недостающую заботу и внимание?

А может, за что-то себя не простили и «этот крест» – ваше самонаказание?

Или вы тоже боитесь взять ответственность за какие-то области вашей жизни?..

В счастливом союзе мужчина чувствителен к «атмосферным» проявлениям. И он обычно знает и как установить контакт со «стихией», и что нужно сделать, чтобы тучи унесло.

Естественно, это не является врождённой суперспособностью, а приобретается с опытом. Через элементарное наблюдение и откровенные разговоры на тему «Что я могу сделать, когда тебя заносит?» и «Что ты можешь сделать, когда я на пределе».

Но необходимое условие – это желание самого мужчины и принятие на себя доли ответственности за то, что он тоже равноценная часть эмоционального пространства.

Хотите знать главный секрет, как сделать так, чтоб он захотел на себя принять эту ответственность?

Тогда внимание: НИКАК!

Вы можете предложить мужчине быть с вами заодно и поддерживать друг друга в тяжёлые моменты. Но сделать выбор он может только сам. Никакие манипуляции тут не пройдут. Только взрослая позиция и договорённость быть друг за друга и за отношения.

А как происходит в вашей семье?

Есть ли тот, кто всегда должен заниматься урегулированием конфликтов?

Часть III. Секс

1. «Снюхивание»

*Лучший запах в мире – запах человека,
которого ты любишь.
Леди Мурр*

Что заставляет вас обратить внимание на конкретного человека? Почему этот мужчина симпатичен? Почему вас «тянет» именно к нему? Обаяние? Харизма? А, может, что-то ещё?

Всё гораздо тоньше. В первую очередь люди реагируют на запах человека. Не на аромат парфюма, а на интимный. Когда пара только начинает встречаться, идёт период «снюхивания». Можно не отдавать себе в этом отчёта, но изначальная симпатия или не симпатия базируется на том, приятны ли запахи партнёра или нет. Связано это с генетической совместимостью. Конечно, это не значит, что вам сразу же нужно откровенно нюхать половые органы вашего избранника.

Просто запахи из этих областей настолько тонкие, что сознание может их не отслеживать и не оценивать, но нос всё равно улавливает и проводит через фильтр «подходит – не подходит». Также в процессе отбора участвуют запахи секрета потовых желёз. Поэтому интенсивные совместные танцы особенно полезны в начале знакомства. Как и спортивные тренировки вместе.

Если ваши тела «снюхались», то первый шаг навстречу сделан. Человек вам приятен и симпатичен. Это, конечно, не повод долго не мыться. Но даже чисто вымытое тело не бывает стерильным. И если на первом этапе партнёр не вызывает у вас отторжения, то, скорее всего, и ваши запахи будут ему/ей приятны. Со временем аромат тела может измениться. Обычно из-за питания, которое сильно влияет на то, как пахнет человек. Но это можно регулировать, открыто разговаривая с партнёром.

Есть одно исключение! Если при знакомстве женщина принимает оральные контрацептивы (ОК), это влияет на её обоняние. И когда отношения завязались, и она перестаёт принимать ОК, то есть вероятность, что её природное «чутьё» оттолкнёт партнёра. Но это не связано с его нечистоплотностью или неприятными запахами. Это показатель того, что генетически у этой пары может быть слабое потомство, и природа огораживает от этого. К сожалению, это единственный случай, когда исправить что-то нельзя и лучше сразу «не мучить друг друга».

Нравится ли вам запах свежего пота вашего партнёра?

2. Любовь к себе и половые органы

*В Древней Руси не было слова «оргазм».
Поэтому девушки испытывали
диво дивное и чудо чудное.
Автор неизвестен*

Часто бывает так, что человек проходит достаточно глубокий путь развития, психотерапии, занимаемся возвращением любви к себе, но всё равно остаётся ощущение, будто чего-то не хватает...

Интернет пестрит советами: «уделяйте себе время», «старайтесь с наслаждением кушать / принимать душ / массаж», «держите границы» и многое другое. И вы стараетесь делать, как написано. Но результат всё равно получается не тот, который хочется.

Мало кто задумывается о том, как люди относятся к своим половым органам. А ведь именно в них находится концентрат женской или мужской сути. Если человек воспринимает их в негативном ключе, то о какой любви к себе может идти речь?

Корни отношения к самым удивительным и прекрасным органам лежат в культуре. У всех детей есть период, когда они обнаруживают свои гениталии, открывают их чувствительность и стремятся исследовать. И это абсолютно естественно и нормально. И сейчас об этом становится известно всё большему кругу людей.

Но ещё двадцать, тридцать и более лет назад всё было по-другому. Если родители видели, что малыш играет со своими гениталиями, первая мысль в большинстве случаев была: «Какой ужас! Мой ребёнок вырастет извращенцем!», «А если это кто-то увидит?! Что обо мне, как о родителе, подумают?!» И поэтому стыдили, ругали, пугали, запрещали.

Что же происходило с ребёнком? Он моментально считывал эти эмоции и отношение и связывал это со своими половыми органами. И на выходе вырастал в человека, который относится с презрением, отвращением или просто с чувством чего-то нехорошего к своим гениталиям. А как из такого отношения можно любить себя целиком? Принимать без осуждения и условий? Ведь «не могу же я быть прекрасным, классным и вообще суперским, если во мне есть что-то такое отвратительное, чего нужно стыдиться и никому не показывать?»

Конечно, я сейчас не про то, чтобы выставлять напоказ гениталии. А про то, какие знания можно закладывать ребёнку о самом себе. Почувствуйте разницу, если говорить малышу надеть трусики, потому что стыдно ТАКОЕ кому-то показывать. Или если объяснить, что её вульва или его пенис такие чудесные, как настоящие сокровища. А сокровища требуют бережного отношения. Благодаря им создаётся жизнь, рождаются дети. Они невероятно нежные и чувствительные. И именно из-за этого к ним нужно относиться очень бережно и не стоит показывать направо и налево. О них нужно заботиться и ухаживать за ними. И если это всё ещё и говорится с трепетом и восхищением, то какая тогда самооценка формируется у наших детей? Как они будут к себе относиться, если будут знать, что являются обладателями органов, творящих удивительную магию – саму жизнь!

Любопытно, что на Востоке существуют культы гениталий. Чего стоит хотя бы индийский Шива пуджа – обряд поклонения богу через подношения его лингаму (половому члену). Или вспомните эти прекрасные термины китайцев – «Нефритовые врата» или «Нефритовый жезл». С каким отношением к себе будут расти дети, если в их культуре с уважением и поклонением относятся к половым органам?

Естественно, я не агитирую ехать на Восток. Просто призываю вас познакомиться со своими органами, посмотреть на них с другого угла. Осознать, какую великую функцию они исполняют и какое огромное влияние оказывают на всю психологию личности. И уже это новое

отношение восхищения и уважения передавать своим детям. Так мы уже сейчас можем начать формировать новую здоровую нацию полноценных и уверенных в себе людей! Людей, способных быть счастливыми, верить в себя, создавать крепкие семьи и совершать то, о чём прежде и не мечталось!

Но самое главное – это начать по-другому относиться к себе. Постепенно меняя отношение к своим половым органам, каждый человек способен менять не только степень принятия себя. За этим, как по цепочке, начинает улучшаться качество интимной жизни, отношение к партнёру и удовлетворённость от жизни в целом.

Для женщин бывает очень полезно изучить метод распознавания плодности. Мне нравится, как даёт этот материал Елена Волженина. Его можно найти в интернете. Так вот, один из шагов по изучению себя, своего цикла и гормонального фона – это ежедневное исследование положения шейки матки и цервикальной слизи. Делается это на ощупь чистыми пальцами.

А теперь: внимание женщин!

Какая первая реакция у вас возникла, когда вы прочитали предыдущий абзац и поняли, что нужно самой забраться к себе же во влагалище?

Это очень классная диагностика. Кто-то может спокойно её воспринимать и делать. У кого-то она вызывает интерес, любопытство, удивление. А есть и такие женщины, для которых это противно и стыдно.

Я как-то проводила опрос на своей страничке² в ВКонтakte. Просила женщин описать первую эмоцию на перспективу прощупать своё влагалище. Примерно половина из семидесяти откликнувшихся ответила позитивно – интересом, любопытством, приятными ощущениями. Но нашлись и такие, у которых первой реакцией было отторжение, неприязнь и страх: «Как я к себе туда залезу?!» Одна женщина даже отвечала, что «я вообще не могу себя там трогать, пусть лучше муж, если будет необходимость ввести лекарство». В том числе были и ответы на этот вопрос: «смущение», «неловкость» или вообще «фу-у-у».

И вот тут рождается вопрос: о каком оргазме в принципе и фантастическом, в частности, может идти речь, если женщина своими руками стыдится прикасаться к органам, через которые эти самые оргазмы и получает? Как она может наслаждаться сексом, если ей противны свои гениталии? Как долго сохранится сексуальное желание её партнёра к ней, если она зажимается, стесняется, укрывается, краснеет и мечтает, чтоб «это всё» поскорее закончилось? Сколько времени потребуется для того, чтобы её супруг нашёл себе кого-то менее скромного и более раскованного?

Но знаете, что интересно. Когда начинаешь сознательно знакомиться с собой: «а как там у меня?» и наблюдать, какие удивительные процессы происходят в собственном организме, то постепенно меняется и ощущение себя. Сначала изумление от осознания сложности устройства своего тела. Затем интерес от сопоставления изменения ощущений в зависимости от дней цикла. И в какой-то момент уже чувствуешь, что совершенно по-другому воспринимаешь свои прекрасные гениталии. Как снаружи, так и внутри. Начинаешь ими даже в какой-то степени гордиться. А из этого вытекает большая расслабленность в сексе, которая, в свою очередь, даёт большее позволение на получение различных интимных удовольствий.

И мы плавно перетекаем в оральный секс. Который в принципе невозможен без восхищения своими органами и органами партнёра. То есть с технической, формальной точки зрения, конечно, возможен. Но это, скорее, не про единение и растворение друг в друге. В худшем случае – это насилие над собой, а в лучшем – приятная спортивная нагрузка.

Согласитесь, одна история – делать минет, потому что это приятно партнёру. Другая – делать его из состояния, когда «я соприкасаюсь с сакральной мужской силой, вхожу в состояние медитации и совершаю своего рода поклонение животворящей сути любимого Мужчины».

² https://vk.com/alexandra_pozdnyakova_astropsy

Ощущения абсолютно разные. Причём не только для мужчины, но и в первую очередь для женщины.

Или когда мужчина склоняется устами к самому сокровенному своей жены – это не просто приятная ласка. Это тоже может быть актом почитания своей Богини в женском теле. И способность принимать это, наслаждаясь, – чёткий показатель того, с какой любовью женщина относится к себе.

Даже если вы из тех, кому сейчас неловко от одной мысли о принятии оральных ласк, при желании всё можно поменять. Не стоит это делать через давление и насилие над собой. Прошу вас: никаких подвигов! Вы можете попробовать зайти через изучение себя.

Возьмите для начала зеркало, если вы ещё этого не делали. И в одиночестве загляните на «нижние этажи». Отслеживайте свои реакции. В ситуации неловкости вспомните, что вы уже взрослая и вам можно. Привыкайте сначала смотреть. Когда это станет естественным и не будет вызывать негативных реакций, можно пойти дальше.

В методе распознавания плодности есть отличная карта самонаблюдения. Попробуйте понаблюдать за собой месяц, отмечая в карте ваши проявления. Затем ещё несколько циклов – и сравните их между собой. Это очень интересно! Потом в какой-то момент вы почувствуете, что что-то внутри изменилось... И если вы достаточно чутки к себе, то ощутите, что немного по-другому стал проживаться и сексуальный опыт. Спросите своего мужчину, почувствовал ли он разницу? Какую?

Именно способность женщины принимать наслаждение через секс в большинстве случаев говорит о том, насколько быстро будет приходить с работы её муж.

И ещё один момент, о котором хочу напомнить. Люди все разные, и чувствительность половых органов тоже разная. Иногда, когда клитор гиперчувствителен, его непосредственная оральная стимуляция языком может вызывать дискомфорт в физиологическом смысле. Тогда стоит исследовать, как ещё можно сделать хорошо. Некоторым женщинам в таких ситуациях бывает более приятно, когда движения происходят через капюшон клитора. В этом случае они не такие интенсивные. Кого-то приводят в восторг массажные движения внутренней части клитора – ножек, которые находятся под кожей. Также различаются в чувствительности и малые половые губы. В общем, ваше удовольствие – только в ваших руках. А также языках и гениталиях.

Как вы относитесь к своим половым органам? А как бы хотели?

Способны ли вы чутко заботиться о них и с нежностью прикасаться?

Вызывает ли у вас интерес, любопытство и удивление, как устроены ваши половые органы?

Можете ли вы поговорить с партнёром, обсудив, какие прикосновения нравятся больше каждому из вас?

3. Мифы и комплексы

*Он страстно кинул её на кровать. Но промахнулся.
Из интернета*

Секс влияет на наше самочувствие, на работу гормональной и эндокринной систем. Когда мы не испытываем удовлетворения в сексе, то не ощущаем его и в жизни. Если эффект накопительный, то со временем мы становимся раздражительными и можем реагировать на ситуации неадекватно. Например, наорать на близких из-за какой-то мелочи.

Если мужчина или женщина регулярно испытывает оргазмы, улучшается всё: работа мозга, работа всех систем, органов и желёз организма, эмоциональный фон становится более спокойным, и то, что раньше было способно взбесить, уже может и не обратить на себя внимания. Как следствие, улучшаются отношения не только с супругом, но и вообще с окружением.

О пользе качественного секса можно говорить бесконечно, но давайте остановимся пока вот на чём.

От качества интимных отношений зависит ваша самооценка. И, наоборот, от самооценки зависит качество интимной близости. Если у вас есть комплексы на тему того, как вы выглядите во время занятий любовью, то вы уже выпадаете из процесса. Там, где нужно расслабиться и ощущать – включаете голову и впускаете непрошенных гостей в виде дурацких мыслей: «а как я выгляжу?», «а что он/она думает?», «достаточно ли быстро/медленно я двигаюсь?», «приятно ли ей/ему сейчас со мной?» и прочие в том же духе. О каком удовольствии в такой ситуации может идти речь?

Часто корни неуверенности лежат в детстве, в том, как человека принимали или не принимали его родители. Что они говорили о его теле. Как называли половые органы. Какое вообще отношение к сексу было в семье, и как это транслировалось. Если тут есть сложности, то, безусловно, лучше заняться психотерапией и не жалеть на это ни времени, ни денег, так как это основа вашего ощущения счастья.

Второй момент – это навязанные мифы, связанные с телом, с сексом и с телом в сексе. Развенчать их проще, но не менее полезно.

3.1. Сексуальные мифы и комплексы женщин

3.1.1. Размер и форма половых органов

*Ищу мужчину со стержнем.
Фото стержней не присылать.
Из интернета*

Возьмём для начала женщин. Как у них формируется образ сексуального тела? Если в семье нет культуры сексуального воспитания (а у моих сверстников этой культуры поголовно не было), тогда то, что считается сексуальным и привлекательным, девушки узнают из эротического и порнографического контента. И тут кроется самая большая обманка.

Для подобного видео отбираются актёры с определёнными критериями – например, женщины с небольшими половыми губами. В природе такие встречаются, но достаточно редко. То есть этот образ скорее исключение, чем правило. Часто актрисы подобного жанра или делают хирургическую коррекцию формы половых губ или видео/фото с ними подвергается цифро-

вой обработке. Порноиндустрия тесно связана с косметической индустрией и зарабатывает на мифах огромные миллиарды денег³.

И вот, современные женщины, которые в большинстве своём не ходят в общественные бани, где можно увидеть, какие в принципе бывают нормальные и естественные половые органы, да если и ходят – сильно рассматривать других неприлично – потихонечку падают в ощущение, что «со мной что-то не так».

У нас ведь не принято спрашивать у знакомых за чашечкой кофе: «а какие у тебя половые губы?», «а какой у тебя клитор?», я уж не говорю о просьбе посмотреть. А если кто-то решается залезть в интернет и узнать, то в основном что видит? Чётко сформированный *нереальный* образ⁴.

То же самое, кстати, относится и к груди, и в целом к образу женского тела. То есть в обществе существует навязанная картинка, что вот так должна выглядеть привлекательная женщина. И любое отхождение от этого уже бьёт по самооценке.

Так вот. Любой естественный цвет половых органов – *нормальный и прекрасный*. Он может различаться от светло-розового до тёмно-коричневого. Любой размер половых губ – *нормальный и прекрасный*. Любой размер клитора – *нормальный и прекрасный*. Любая грудь *нормальная и прекрасная*. Любое женское тело – *нормальное и прекрасное*. Если вы не испытываете болезненных ощущений (тогда лучше идти к врачу), то вы *нормальны и прекрасны*. Мы все уникальны. И мы все прекрасны.

Не стоит сравнивать себя с картинкой, через которую вас пытаются убедить в обратном, чтобы вытянуть деньги. Довольные собой женщины не пойдут на интимную или любую другую пластику, или иные способы нездоровой коррекции тела. Важно понимать, что ваше тело – источник вашей радости, и лучше посвятить время на его исследование и поиски того, что особенно приносит вам наслаждение.

- *Доктор, я перестала получать удовольствие от колбасы.*
- *А что вы с ней, простите, делаете?*
- *Я её, простите, ем.*

3.1.2. Женская эякуляция

*Анфиса, неумело имитирующая оргазм,
получила в подарок фальшивые бриллианты
Из интернета*

По-другому известная как сквирт. Опять-таки в порноиндустрии мы можем увидеть, как женщина на пике оргазма выстреливает жидкостью из половых органов. И это преподносится как ну просто она «вау», удивительная любовница, которая обладает редким качеством и умением. Кто-то сразу падает в самоосуждение: «я не такая и у меня так никогда не будет», кто-то ищет курсы, техники, упражнения, как этого добиться. У кого-то приблизительно что-то похожее получается, у большинства – нет. Почему так происходит?

Во-первых, актрису подобного жанра, перед тем как снимать, в прямом смысле накачивают – из шприца – водой. Обладая некоторой тренированностью интимных мышц, она в нужное режиссёру время может просто вытолкнуть фонтаном эту воду. Задумайтесь: вы можете

³ Подробно и интересно об этом написала Наоми Вульф в книге «Миф о красоте».

⁴ Лори Минц специально создала сайт, где выкладывает фото настоящих половых органов обычных женщин. Просмотрев несколько сотен обычных вульв, убеждаешься, что ты нормальная женщина. Ссылку можно найти в её книге «Точка наслаждения».

покалечить собственную самооценку, а через неё жизнь из-за постановочного видео. Такого огромного гейзера в жизни НЕ БЫВАЕТ.

Во-вторых, мы все разные. Кто-то обладает свойством «брызгать» во время оргазма. Кому-то для этого нужна тренировка интимных мышц. Кому-то – партнёр, который может стимулировать определённые точки. Кто-то выделяет эту жидкость не фонтаном, а она спокойно вытекает. А у кого-то этого свойства нет. Но это не значит, что нет способности получать оргазм. Просто тела, устроенные в целом одинаково, работают уникально. Любое проявление нашего тела – если оно не болезненно – нормально и прекрасно.

Конечно, тренировка интимных мышц благотворно влияет и на самочувствие, и на ощущения, и на удовлетворение. Это как та физическая нагрузка, необходимая телу для более здорового и радостного функционирования, только касающаяся прекрасных женских органов. Но даже если вы ещё ей не занимались – у вас всегда есть возможность начать и расширить спектр приятных ощущений, получаемых во время близости.

А пока ответьте себе на вопросы:

Удовлетворена ли я своим телом?

Нравится ли оно мне?

Любуюсь ли я им и особенно половыми органами?

Какие самые чувствительные места на моём теле?

Какие действия и прикосновения приносят мне удовольствие?

Знаю ли я собственную интимную анатомию?

Приятно ли мне смотреть на мои женские органы?

Знаю ли я, как меняются выделения и шейка матки в зависимости от цикла?

И перед тем, как строить или улучшать интимные отношения с партнёром, важно выстроить здоровые отношения с собственным телом. Наполнить их принятием, любовью, нежностью и трепетом.

3.1.3. «Грязные дела»

Страстная женщина хороша до безобразия...

а также во время безобразия и после...

Автор неизвестен

Следующее, с чем важно разобраться, – отношение к сексу. Что для вас значит это слово и другие слова, обозначающие слияние мужского и женского тела в любовной близости?

Культура, в которой растёт и развивается человек, накладывает сильный отпечаток на его мировоззрение. Определениями и установками наполнены все сферы жизни. Усвоенные взгляды транслируют нам наши родители, и маленькие мы, не обладая критическим мышлением, впитываем всё как губки.

Если, повзрослев, вы не пересмотрите отношения буквально ко всему в жизни, то так же на автопрограммах будете жить и дальше, передавая эти автопилоты своим детям.

В автоматизмах как таковых нет ничего плохого. Изначально у них довольно позитивная цель – сэкономить вашу энергию и силы. Многие знают популярный пример про вождение автомобиля: сначала человек всё своё внимание вкладывает в то, чтобы определить, что и куда нажимать-двигать, включать-выключать. И не дай бог возникнет какой-то отвлекающий фактор. А через какое-то время он уже может спокойно вести автомобиль, при этом слушая музыку и ведя отвлечённые беседы. Автопрограмма вождения сформировалась и закрепилась, дав ему возможность заниматься, чем-то ещё, помимо вождения. Круто же?! И полезно.

То же самое происходит и с вашими установками относительно всего. Относительно секса – особенно. Практически всё, что вы перенимаете в детстве, остаётся работать «по умолчанию». Поэтому ваша задача – найти и пересмотреть устаревшие убеждения.

Причём эти мешающие убеждения могут проникнуть не только прямым способом, когда вы видите родительский пример и слышите разговоры взрослых. Они просачиваются через культуру и ведущие религиозные направления, где, как и везде, многое зависит от людей, которые транслируют те или иные истины. Лидеры мнений могут, даже не отдавая себе в этом отчёта, интерпретировать какие-то постулаты через призму собственных мыслей и освещать тему интимной жизни с искажённой стороны.

Поэтому спросите себя: *какие установки регулируют то, что мне можно или нельзя делать в интимной жизни?* (Прошу правильно меня понять: имеется в виду всё, что в рамках Уголовного кодекса. Я категорически против насилия, принуждения в любой форме и педофилии).

На самом ли деле только я и мой партнёр решаем как, когда и сколько нам заниматься любовью?

Считаю ли я секс «грехом» и почему?

Есть ли у меня негативные оценки полового акта: грязный, неприличный, низменный, животный (как минус), обязанность, долг?

Также существуют идеи, сомнительные, на мой взгляд, что секс для зачатия – это хорошо, а для удовольствия – уже не очень. У людей есть прекрасные половые органы. Которые, прошу заметить, не только могут зачинать жизнь, но и приносить наслаждение, похожее на божественное откровение. Так почему мы принимаем идеи, что так нельзя/плохо/некультурно и т. п.?

Женщинам тут досталось ещё больше: тысячелетия подавления сексуальности и насилия над женским телом и психикой оставили свой генетический след. Это, знаете, то непонятное чувство, когда ты не сделала ничего дурного, а уже чувствуешь свою ущемлённость или ущербность⁵. Необъяснимо.

Мужчинам тоже «перепало». Деление женщин на тех, с кем в постели можно всё, и тех, кто будет матерью их детей, счастья не прибавило ни одной семье.

Поэтому важно выявить и переписать свои установки по отношению к сексу.

Что сейчас, как взрослый(-ая), ВЫБИРАЕТЕ думать вы САМИ: что секс – это плохо, грязно или ещё как-то негативно или что это самый прекрасный опыт единения? Чувствуете разницу?

Кто для вас ваш партнёр? Тот, кто открывает в вас низменные наклонности и страсти? Или тот, кто позволяет вам раскрыться и быть собой?

От вашего выбора зависит ваше счастье...

Если вы уважаете друг друга, доверяете друг другу, то что и как вы делаете – никого больше не касается. Есть различные сексуальные учения. Из них, безусловно, можно почерпнуть что-то полезное. Но что именно – решать только нам (в рамках Уголовного кодекса, разумеется).

И тут встаёт следующий вопрос. Вопрос доверия. Но об этом чуть ниже. А пока хочу осветить основные переживания и заблуждения мужчин, связанных с сексом.

3.2. Сексуальные мифы и комплексы мужчин

*Не суди женщину за килограммы,
да не судим будешь за сантиметры.*

⁵ Очень ярко о жесткости над женской сутью в разные времена и о её последствиях пишет Наоми Вульф в книге «Вагина. Новая история женской сексуальности».

Автор неизвестен

3.2.1. Опять размер и форма

Размер имеет значение:

*прежде чем делиться мыслями, выясните,
по размеру ли головы они тому, кому вы их говорите.*

Евгений Антонюк

Открывает топ самый популярный комплекс по поводу размера и формы полового члена. В порноиндустрии культивируются огромные «габариты». И все сексуальные сцены завязаны на том, что чем больше член, тем больше удовольствия он способен доставить женщине.

Несоответствие может вызвать у мужчины навязчивую самокритику. Если психика очень чувствительна и неустойчива – вплоть до суицидальных мыслей.

Я не знаю, откуда берёт начало сей странный миф. Но расскажу, что на самом деле влияет на удовольствие женщины.

Во-первых, клитор. Это орган, головка которого расположена чуть выше уретрального отверстия, а «ножки» находятся внутри и как бы опоясывают влагалище с внешней его стороны. На его головке расположено огромное количество нервных окончаний.

При возбуждении клитор – головка снаружи и «ножки» внутри – также набухает и становится ещё более чувствительным.

Но так как головка расположена снаружи, над уретральным отверстием, то у большинства женщин при непосредственном половом акте она не стимулируется, потому что ствол пениса не соприкасается с клитором. А движение внутри влагалища практически не способно привести женщину к оргазму. Приятные ощущения, если есть смазка, возбуждение – это да. Но не оргазм.

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.