

# ЖЕНЩИНА

ПЛЮС

# МУЖЧИНА

*познать  
и покорить*

КОГДА - ВОПРОС - ТОЛЬКО  
ТАКА ВОНА!  
ТАК ТАКО КОГДА  
СЕРДЦЕМ ССОЗЫ ЗАКОСА  
КОГДА  
СЛУЖИТЬ РАДИ  
ПОНАТЬ ВОЗНА РАДИ  
КО С ОАК



**Виктор Павлович Шейнов**  
**Женщина плюс мужчина.**  
**Познать и покорить**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=155769](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=155769)*

*Шейнов В. П. Женщина плюс мужчина. Познать и покорить: Харвест;*

*М.; 2002*

*ISBN 985-13-0733-5*

**Аннотация**

Книга содержит все, что нужно знать, чтобы найти друг друга, создать и сохранить хорошую семью, сделать ее сексуальные отношения неиссякаемым источником счастья и здоровья.

# Содержание

Глава 1. Психология женщины и психология мужчины	6
Женщина и мужчина – 1000 различий	6
Истоки различий	35
Общение женщины и мужчины	42
Женственность и мужественность	56
Глава 2. Мужская сущность	81
Интеллект и половой гормон	81
Самоутверждение. Следуя стандарту...	89
Убедительный мужчина. Два способа	102
Типы мужчин. 5 типов мужчин	107
Глава 3. Женская сущность	125
Непредсказуемость и «женская логика»	125
Жизненные установки	130
Женское мышление	138
Психологическое давление	149
Арсенал женских тактик	157
Техника споров, «сцен» и скандалов	167
Мужчины глазами женщины: что привлекает и отталкивает	178
Глава 4. Как завоевать женщину	210
Технология ухаживания	210
Как сделать неотразимый комплимент	224

Способы знакомства	231
Пять типов женщин	254
Глава 5. Как найти мужа	269
Все о мужчинах	269
Как стать сексапильной и желанной	307
Как познакомиться с мужчиной	328
Посредники	347
Как женить его на себе	370
Женское одиночество	392
Глава 6. Семейная жизнь	401
Необходима ли любовь в семье?	401
Мотивы создания семьи	429
Эмоциональная атмосфера в семье.	443
Совместимость супругов	489
Общение в семье. Роль общения	510
Глава 7. Превратности семейной жизни	531
Причины конфликтов	531
Ревность	572
Как разгораются конфликты, формулы их разрешения	581
Измены	597
Развод. Статистика разводов	640
Повторные браки	654
Глава 8. Флирт, романы, домогательства	660
Служебные романы. Любовь на работе	660
Флирт на работе	667

Сексуальные домогательства	678
Как уберечься от домогательств	689
Курортные романы	700
Глава 9. Все о сексе	713
Сексуальность женщины и мужчины	713
Сексуальные стимулы. Первичные и вторичные	741
От прелюдии до оргазма	781
Техника секса. «Камасутра»	803
Сексуальная активность	830
Что улучшает и что ухудшает секс	853
Сексуальные проблемы	883
Сексуальные расстройства	897
Заменители секса	939
Насильники	963
Термины сексологии	996
Глава 10 . Здоровье женщины и мужчины	1002
Почему женщины живут дольше мужчин	1002
Семья и здоровье	1018
Группа крови, здоровье, секс, черты личности	1030
Здоровье и секс	1044
Питание, консерванты и добавки	1057
Образ жизни, привычки и здоровье	1068

# **Виктор ШЕЙНОВ**

# **ЖЕНЩИНА ПЛЮС**

# **МУЖЧИНА. ПОЗНАТЬ**

# **И ПОКОРИТЬ**

## **Глава 1. Психология женщины**

## **и психология мужчины**

### **Женщина и мужчина – 1000 различий**

Каждый человек уникален и неповторим. Нет на свете двух одинаковых камней, а тем более людей. Но при всем людском многообразии есть различия, которые сразу бросаются в глаза – различия между мужчиной и женщиной. И они не только во внешних отличительных признаках пола. Оказывается, одноименные внутренние органы у мужчин и женщин действуют несколько по-разному, у них различная интенсивность обмена веществ, частота дыхания и сердечных сокращений, состав крови и т.д.

Чтобы обосновать и конкретизировать утверждение, вы-

несенное в заголовок, приведем сравнительные данные многочисленных исследований, касающихся различий мужчины и женщины. Это будут особенности восприятия, логики и интуиции, темперамента, нервной системы, наблюдательности, приспособляемости, взаимоотношения с окружающими, интересов, оценок, физических параметров, организации мышления, активности, энергетики работы и предпринимательства и многого другого, в чем мужчины и женщины существенно различаются.

### **Существенная оговорка**

Сразу оговоримся, что речь пойдет о неких «средних» «типичных» мужчине и женщине. Разнообразие тех и других таково, что найдутся женщины, у которых мужских черт больше, чем у иного мужчины. Найдутся и мужчины, обладающие большими «женскими» качествами, нежели некая женщина. Но это исключения, которые, как принято говорить, лишь подтверждают наличие правила. Поэтому всюду в дальнейшем под словом «мужчина» или «женщина» мы будем понимать некоего «типичного» представителя своего пола.

Перечислению типичных различий и посвящена эта глава. Более развиты:

Еще раз подчеркнем, что речь идет о «средних» мужчине и женщине.

## **Особенности восприятия**

В восприятии мужчины главное место занимает то, что он видит. У женщины большая часть впечатлений связана с восприятием речи. Не случайны высказывания, что «мужчина любит глазами, а женщина – ушами».

По скорости восприятия и душевной подвижности женщина заметно превосходит мужчину. Женщины, например, читают быстрее, чем мужчины, и лучше, с большими деталями излагают прочитанное. Считают они обычно быстрее мужчин, лучше запоминают.

## **Интуиция**

Мужчина схватывает и оценивает ситуацию в целом, женщина, скорее, фиксирует свое внимание на мелочах.

Интересно понаблюдать, как, например, мужчины и женщины решают вопрос о приобретении книги. Мужчины (в большинстве) обязательно посмотрят оглавление. Женщины же, как правило, откроют несколько страниц и посмотрят, что там. Впечатление от этих страничек и определит ее выбор – купить или нет.

В силу интереса к мелочам женщина значительно наблюдательнее мужчины, и это служит источником знаменитой женской интуиции. Аргумент «я чувствую, что это так» – из женского арсенала.

Это чутье в большинстве случаев не подводит женщину.



Если она говорит «я чувствую, что у него кто-то есть» (имея в виду соперницу) – в 90% случаев она права, хотя и не может привести никаких аргументов в доказательство этого прискорбного обстоятельства. Еще Р. Киименг отмечал: "Женская догадка обладает большей точностью, чем мужская уверенность".

Повышенное внимание женщин к деталям и мелочам приводит подчас к тому, что, будучи увлечена мелочами, она не замечает главного.

- Где ты была сегодня, Киска?
- У королевы у английской.
- Что ты видала при дворе?
- Видала мышку на ковре.

Однако тестирование показывает, что процент женских попаданий «в яблочко» не меньше, чем процент мужских при скрупулезном логическом анализе. А вот выигрыш во времени и в усилиях – очевиден.

## **Наблюдательность**

Большая наблюдательность характерна для женщины в обыденной ситуации. В ситуации же стресса, опасности женщина скорее «теряет голову», а вместе с этим и наблюдательность.

У мужчин в ситуации опасности наблюдательность обостряется.

Женщины быстрее и легче могут понять человека по ми-

мике, жесту, взгляду, в чем и кроется секрет их тонкой интуиции. В результате мужчине очень трудно обмануть женщину. Женщина же обманет мужчину с большей легкостью. Представителей сильного пола, считающих, что им удастся обмануть свою «половину», хотим разочаровать: из того, что она не говорит о своих подозрениях, не следует, что их у нее нет. Очень часто женщина помалкивает, ибо боится обострения отношений.

## **Темперамент**

Наблюдения психологов свидетельствуют, что у мужчин чаще встречается преобладание холерических черт темперамента. Именно для них характерно отчетливое проявление волевых реакций, напористости, энергичности, нетерпеливости. Мужчина обычно характеризуется большей внешней агрессивностью, большей настойчивостью, способностью противостоять грубому напору. Поэтому-то холерический темперамент можно рассматривать в качестве «мужского темперамента».

Женской природе больше соответствует сангвинический и меланхолический темпераменты. Для женщин характерны подвижность, бурное проявление чувств, быстрая перемена настроения. Женщина бывает агрессивна, как правило, только если она несчастна.

Мужская решительность и склонность к риску хорошо дополняются женской осторожностью, мужская резкость –

женской мягкостью, мужское пренебрежение к деталям быта – повышенными эстетическими требованиями женщины.

Мужчины любят, когда им удается проявить волю, выносливость, силу и другие «силовые качества» или же чисто интеллектуальные способности, тогда как женщины тяготеют к гуманитарной сфере, к тому, что касается человека и его внутреннего мира.

## **Эмоциональность**

Женщины обычно намного эмоциональнее мужчин. У мужчин принято сдерживать свои эмоции, требовать этого от женщины бессмысленно. Перепады женского настроения огромны. «Любящая женщина – ангел на земле» – говорит одна из пословиц, "Перед злой женой сатана – младенец непорочный!" – гласит другая.

Женщины острее реагируют на поощрения и наказания, болезненнее реагируют на конфликты и неприятности на работе и дома. Женщина смеется, когда может, и плачет, когда хочет.

У женщин более личное отношение к событиям.

В силу всего этого у женщин довольно сильно развито воображение, фантазия, в результате которых иногда возникают такие замыслы, что мужчина только за голову возьмется, услышав очередной домysel.

Зато женские фантазии очень помогают им в рекламном деле, где наличие фантазии помогает находить оригиналь-

ные решения.

Женщины чаще меняют выражение лица и могут отразить несколько десятков различных чувств, в то время как у мужчин, как правило, можно распознать только два: отвращение и равнодушие. У женщин особую подвижность проявляют складки в углах губ.

### **Нервная система и приспособляемость**

Нервная система женщин менее устойчива. Поэтому женщина быстро переходит от одного эмоционального состояния к другому.

Ее способность к мгновенному психическому перевоплощению превосходит способность мужчины.

Совокупность всех указанных особенностей приводит в итоге к тому, что женщины лучше приспособляются к изменяющимся обстоятельствам.

### **Отношение к любви**

И женщины и мужчины любят друг в друге себя: она – потому, что он ее любит, он – потому, что она дает ему наслаждение в сексе.

Прежде чем провести с мужчиной ночь, женщина хочет понять, любит ли она его. А мужчина может понять, любит ли он женщину, после того как провел с ней ночь.

И все это потому, что для женщины цель – любовь, а секс – это средство. Для мужчины наоборот: цель – секс, а любовь

– средство.

Женщина хочет многого, но от одного мужчины. Мужчина хочет одного, но от многих женщин.

Женщине легче влюбиться, чем признаться в любви. А мужчине – легче признаться, чем влюбиться.

«Мужчины любят обыкновенно тех женщин, которых уважают; женщины уважают только мужчин, которых любят» (В. О. Ключевский).

## **Мужская сила**

Показатели роста у мужчин значительно больше колеблются относительно среднего мужского роста, чем у женщин относительно среднего женского: женщины больше тяготеют к «золотой середине».

Мускулатура девушек развита (в среднем) на 25% меньше, чем у юношей, физическая работоспособность не превышает 75% мужской.

*Мужская сила в женском спорте, или к вопросу о гермафродитах*

Гермафродит в древнегреческой мифологии – сын Гермеса и Афродиты, соединенный богами с нимфой Салмакидой так, что тела их образовали одно, но двуполое существо. Сейчас гермафродитами называют людей с признаками мужского и женского пола.

Обычно гермафродиты физически сильнее женщин, и это

обстоятельство использовалось нечистыми на руку спортивными организаторами и тренерами для побед их подопечных – гермафродитов в женском спорте.

В конце 50-х годов на одном из чемпионатов СССР по легкой атлетике произошел беспрецедентный по тем временам случай: олимпийская чемпионка в толкании ядра Галина Зыбина отказалась по окончании соревнований подняться на вторую ступень пьедестала почета, обвинив двух других призеров в принадлежности к... мужскому полу.

Тема гермафродитов в спорте, пожалуй, одна из самых деликатных. История знает примеры, когда с ними жестоко расправлялись, предавали огласке. Так, Гитлер, прослышав, что сильнейшая немецкая прыгунья в высоту Дора Ратьен к женщине имеет отношение не более, чем он сам, воспринял это как позор нации и отправил спортсменку... на фронт!

В СССР гермафродиты создавали славу советскому женскому спорту: одни и те же «чудо-женщины» бегали, прыгали, метали копье и толкали ядро. И все – на уровне мировых рекордов!

Олимпийская чемпионка Инсбрука в лыжной эстафете Алевтина Колчина однажды закатила скандал спортивным чиновникам, требуя убрать из сборной основную соперницу. «Я пашу на тренировках до седьмого пота, – возмущалась лыжница, – а приходит мужик, и все достается ему».

После серии громких скандалов, начиная с 1966 года, все спортсменки получают допуск на крупные международные

соревнования только после проверки на так называемую половую принадлежность. Процедура этого секс-контроля довольно проста – берется мазок со щеки и отправляется в лабораторию, где медики изучают его на предмет наличия в организме мужских хромосом.

Введение проверки на «чистоту пола» дорого обошлось советскому спорту. «Чудо-женщины» не рискнули появиться на соревнованиях (в частности, обидчицы Зыбиной и Колчиной). В результате олимпийские сборные СССР, порядком оголившись, с треском провалили как зимние, так и летние Игры 1968 года.

На Играх в Атланте сторонники ужесточения секс-контроля вновь подняли этот вопрос. Если по статистике, заявляют они, на каждые 20 тысяч жителей планеты приходится один гермафродит, то в спорте «кучность» куда выше – один на 500 человек.

## **Другие физические параметры**

Женщины превосходят мужчин в ловкости, скорости восприятия, реакции, скорости речи, чувствительности осязания, в координации движений. Мужчины превосходят женщин в координации движений, ориентации в пространстве.

Женщины болеют примерно в два раза меньше мужчин, хотя беспокоятся о здоровье и жалуются на него значительно больше. Продолжительность жизни женщин на 7-15 лет больше, чем у мужчин (о причинах этого подробно расска-

зывается в последней главе книги).

У женщин меньше уродств, реже встречается инфантилизм. Женщин-самоубийц в 3-4 раза меньше, чем мужчин, сведших счеты с жизнью.

Женщины лучше мужчин переносят боль, а также монотонную, однообразную, неинтересную деятельность.

У мужчин обычно лучше развит вестибулярный аппарат. В силу этого женщины обычно не любят ехать в общественном транспорте спиной вперед и потому стараются занять место лицом по ходу движения.

## **Интересы**

Одно из наиболее широких исследований половых различий в чертах личности было проведено в Америке Терменом и Майлсом. Это исследование состояло из семи частей: ассоциативный эксперимент, чернильные пятна (по Роршаху), осведомленность, эмоциональные и этические установки, интересы, мнения и интровертные реакции.

По данным этого исследования, которое проводилось над людьми разного возраста и разного служебного положения, получились ярко выраженные различия между мужчинами и женщинами. Так, мужчины более интересуются подвигами и приключениями, занятиями, связанными с физической нагрузкой, техникой, точными науками, изобретательством. Женщины более интересуются домашними делами, эстетикой, профессиями, в которых надо помогать слабым (детям,



больным). Мужчины более самоуверенны, агрессивны, упрямы и смелы, более резки в манерах, речи и чувствах. Женщины более чутки, отзывчивы и застенчивы, более эмоциональны.

Добавим к этому, что политикой больше интересуются мужчины.

### **Взаимоотношения с окружающими**

Женщины более тонко воспринимают человеческие взаимоотношения, более чутко реагируют на их нюансы, нежели мужчины. Если у мужчин сильнее выражена потребность в достижении цели, успехе, то у женщин на первом месте – взаимоотношения с окружающими.

Внимание к окружающим – одна из привлекательнейших черт истинной женственности. Мужчина может не заметить чьих-то заплаканных глаз, дрогнувших губ, плохого аппетита или необычной молчаливости. От женщины это не укроется.

Женщины намного лучше «читают» лица, тонко улавливают настроение собеседника, намного более чувствительны.

Мужчины более агрессивны, женщины более конфликтны.

Ввиду большой важности для женщины взаимоотношения с окружающими, речь ее более законченна и усложнена по сравнению с мужской. Вообще женщины более сильны в

грамматике и языках. Причина – более развитое левое полушарие мозга, которое, в частности, «заведует» речью.

### **Взаимоотношения в коллективе**

Мужчинам гораздо легче сосуществовать в мужских коллективах, чем женщинам в женских. Тесть с зятем гораздо чаще находят общий язык, чем свекровь с невесткой.

Если говорить о коллективах, то наименее конфликтны смешанные, где примерно в равных пропорциях представлены мужчины и женщины. В этом случае и те и другие стараются держать себя «в рамках» как в поступках, так и в словах, а противоположности мужского и женского подхода уравниваются.

Если коллектив состоит преимущественно из работников одного пола, то моральный климат бывает лучше, если руководитель – другого пола. Не случайно в женских коллективах предпочитают иметь руководителем мужчину.

Мужчины особенно неловко чувствуют себя, когда негативная оценка им дается в присутствии женщин.

### **Естественность**

Мужчины в большинстве своем (за исключением, пожалуй, профессиональных разведчиков) легко узнаваемы. Свойства их характера выписаны в чертах их лица, в их одежде, манере говорить и слушать, в том, как они идут, садятся, встают, поправляют галстук, здороваются, прощаются.

ся, умеют смеяться (или, наоборот, не умеют), ждут, догоняют и т.д. Большинство мужчин просто не обращают на эти детали внимания и ведут себя так, как они привыкли, как им кажется естественным в той или иной ситуации.

Женщина никогда не выдает себя. Либо по крайней мере стремится не выдавать себя. Она знает (надеется), что на нее всегда смотрят, поэтому все в женщине приготовлено для такого просмотра, она тоже стремится быть естественной, однако в женском исполнении это означает быть лучше, чем есть на самом деле. Это значит быть лучше даже своей репутации. Лучше настолько, насколько это возможно... Быть может, в этом проявляется некоторая скрытность и лукавство женщин? В любом случае женщина не желает выдавать свои тайны за бесценок. Хотя чужие тайны она хранит плохо.

«Мужчина соблюдает чужую тайну вернее, чем собственную; женщины лучше хранят свою, чем чужую» (Ж. Лабрюйер).

## **Оценки**

Самооценки у женщин чаще занижены, у мужчин – завышены. Мужчины чаще бывают довольны собой.

Женщины более объективны к мужчинам, чем к женщинам. «Как бы плохо мужчины ни думали о женщинах, любая женщина думает о них еще хуже» (Шамфор). «Женщины не любят друг друга и причина этой нелюбви – мужчина» (Ж. Лабрюйер).

Многие мужчины оценивают деловые качества женщин ниже, чем те ожидают. Женщины, как правило, ниже, чем думают мужчины, оценивают их физическую привлекательность. К счастью, женщины терпимее относятся к внешности мужчины. Популярно даже такое женское изречение, что «мужик может быть лишь немного красивее обезьяны». Различие мужчины и женщины касается и того, насколько строго они судят о недостатках друг друга. По мнению Канта, мужчины судят снисходительно, иногда шутя, как об этом писал Козьма Прутков, но в любом случае всегда с осознанием собственного приоритета.

Именно это, нам кажется, является основой их снисходительности. Ибо только сильный (либо полагающий себя таковым) может позволить себе снисходительность в отношении слабого. Это представляет элемент мужского достоинства. Женщина же судит строго, иногда – очень строго. Более того, она не только судит, она осуждает. И в этом элемент ее природного предназначения – судить, осудить, присудить, чтобы получить приоритет в конкурсе с подругами-соперницами. А в случае нужды – одернуть представителя сильного пола.

Мужчина предпочитает мужской суд. Впрочем, женщина, зная непреклонность женского суждения, также более склонна к мужскому суду. По крайней мере именно мужской суд дает ей возможность надеяться на прощение и оправдание даже в тех случаях, по которым иной суд немедленно

вынес бы обвинительное заключение. К тому же женский суд по природе своей не может быть основан на праве. Его основанием служит привязанность, милосердие, пристрастие. Мужской суд может обвинить «из принципа», а женский – оправдать «из симпатии».

## **Обидчивость**

Мужчина прощает и забывает, женщина прощает, но не забывает. Это качество роднит женщин с кошками.

Многие хозяева знают, что кошки с трудом переносят мужчин, лучше они относятся к женщинам. И дело здесь не столько в том, что женский голос имеет более высокую тональность и по звучанию гораздо ближе к кошачьему, чем мужской.

Главная причина – кошка никогда не забывает о причиненной боли. Достаточно пацану дернуть ее за хвост или ветеринару сделать укол (а почти все ветеринары – мужчины), как вся сильная половина человечества становится ее кровными врагами. Поэтому часто кошки бросаются наутек, едва заслышав мужские шаги.

И еще один любопытный момент. Хищники из отряда кошачьих – тигры, ягуары, пумы и особенно львы – нападают на мужчин значительно чаще (12: 1), чем на женщин. Это объясняется особенностями их генетической памяти. Так что укрощать тигров женщинам легче, чем мужчинам.

## Сострадание

«Женщины участливы, добросердечны, сострадательны» – писал Кант. Действительно, женщины более сострадательны, чем мужчины. Было проведено несколько наблюдений в различных странах. На дороге было инсценировано происшествие с тяжелыми последствиями. Из 100 проезжающих мужчин 40 проехали мимо, почти не снижая скорости, около 40 проехали мимо, значительно снизив скорость, и затем быстро набрав ее, около 20 остановились ради любопытства, из них 4 сообщили на ближайший милицейский пост и в "Скорую помощь", а из 5 проехавших в это время женщин остановились 4. Трудно представить, чтобы женщина, которая может помочь, проехала мимо.

## *«Чувствующие» и «действующие»*

Людей можно условно разделить на чувствующих и действующих. Для первых важны прежде всего его отношения с окружающими людьми. Внутренние переживания, эмоции – вот что главное для них в общении, в том числе и в супружеских отношениях. То, что происходит в душе, в своей душе и душе близкого человека, для них гораздо важнее, чем практические дела.

«Чувствующие» часто бывают мнительными, тревожными, они склонны к сомнениям. Неудачи они воспринимают тяжело, могут даже заболеть из-за огорчений.

Из-за этой склонности к игре, умения радоваться, Эмо-

циональности «люди действия» часто считают их невзрослыми. Сами же «действующие» заняты преимущественно внешней, практической жизнью. Они живут в мире поступков, в мире ответственности, мало считаясь с переживаниями – своими или чужими. Им не хватает гибкости.

В «людях действия» больше основательности, они склонны придерживаться сложившегося хода вещей. Для них главное – цель, результат их действий, «что и зачем делать», тогда как для «чувствующих» важнее, "с кем и как делать".

Не подумайте, что «чувствующие» трудятся меньше «действующих». Ни в коем случае! Энергичная, деятельная женщина, справляющаяся с ворохом нагрузок, в сути своей вполне может быть «чувствующей».

Как отличить «чувствующего» от «действующего»? Вот представьте: ребенок ушибся, заплакал. Один из родителей сразу спрашивает: «Где болит?», а другой: "Что случилось?" Конечно же, первый из родителей – «чувствующий», второй – "действующий".

Конечно же, «люди действия» – это чаще всего мужчины, а «чувствующие» – женщины. Мужчины создают законы, женщины, – нравы. Почему так важно «действующим» разбираться в женском характере? Да потому, что взгляд, слово, фраза «действующего», на которую мы и внимания не обратили бы или посчитали совершенно «нормальной», «чувствующую» может привести в состояние радости или испортить настроение на весь день. Не зря же говорят: «Жен-

щина придает больше значения не тому, что говорит, а тому, что слышит».

Многие женщины ожидают от мужчин большей, чем у них самих энергии и деловитости, и если этого нет, пытаются «воспитать» их в этом духе. Это нередко служит источником конфликтов.

## **Левое и правое**

В расположении внутренних органов человека нет симметрии, и даже две половины мозга заведуют разными участками: от левой зависит наша речь и способность к языкам, умение пользоваться словами, числами и символами, от правой – слух, музыкальные способности, эмоции и интуиция. Врачи заметили, что у пациентов с нарушенными функциями правой половины мозга часто отсутствует чувство юмора и способность понимать двойной смысл.

Оба полушария головного мозга у мужчин и женщин развиваются по-разному. У женщин, как правило, в решении всех задач принимают участие обе половины, у мужчин – чаще одна. Поэтому женщины в среднем говорят быстрее мужчин и правильнее выговаривают слова, искуснее работают пальцами и хорошо считают в уме. Мужчины лучше строят абстрактные математические модели и ориентируются в чужом городе.

У многих народов левое ассоциировалось с нежным женским началом, правое – с сильным мужским. В античные



времена вообще верили, что девочки рождаются от левого яйца, мальчики – от правого. Как бы то ни было, а в католическом храме до сих пор женщины преклоняют левое колено, мужчины – правое.

## **Мышление**

Философский склад ума, например, всегда считался мужским. В ряду всем известных имен – Демокрит, Платон, Аристотель, Спиноза, Кант, Гегель и многие другие – нет ни одной женщины.

Исследователи работы головного мозга установили, что мозг женщины устроен иначе, чем мозг мужчины.

Если у мужчины четко разграничены функции полушарий головного мозга, то есть левое отвечает за логическое мышление, а правое – за абстрактное, то у женщины и левое, и правое мало чем отличаются друг от друга. Чтобы решить какую-то абстрактную задачу, у мужчины интенсивно работает только правое полушарие, у женщины – оба. Например, когда мужчина читает, у него задействован лишь небольшой участок левого полушария головного мозга, в то время как у женщин работают более объемные части обоих полушарий. И другое наблюдение: в среднем мужчины говорят медленнее, чем женщины, но зато они быстрее работают на телеграфном ключе.

Обширные участки мозга подключаются к работе у женщин, когда они погружаются в воспоминания, особенно

грустные, а у мужчин – когда требуется проявить свой интеллект. Но ведь и чтение, и работа на ключе, и беседа, и интеллект – все это функции мозга, а значит, мозги у нас устроены по-разному.

Это подтверждают и косвенные медицинские наблюдения. При кровоизлиянии в левое полушарие мозга женщины выздоравливают скорее.

Средний мужчина и средняя женщина имеют примерно равный IQ. Но если женщины тяготеют к «золотой середине» –  $IQ = 100$ , то среди мужчин наблюдается большая доля как сверхвысокого интеллекта, так и умственной отсталости. Семь из восьми человек, входящих в 1% самых умных землян, – мужчины, но семь из восьми умственно неполноценных – тоже мужчины.

### **«Моя твоя не понимай...»**

Разное устройство мозга мужчины и женщины приводит к тому, что от одних и тех же посылок он и она нередко приходят к разным выводам, поэтому плохо понимают друг друга. Это нашло проявление во многих высказываниях знаменитых мужчин, прославившихся своей проницательностью и острым умом:

– Женщины всегда были живописным протестом здравого смысла. Они заметили его опасность с самого начала (О. Уайльд).

– Ум большинства женщин служит не столько для укреп-

ления их благоразумия, сколько для оправдания их безрас-  
судств (Ф. Ларошфуко).

– Женщины! женщины! кто их поймет? Их улыбки про-  
тиворечат их взорам, их слова обещают и манят, а звук их  
голоса отталкивает. То они в минуту постигают и угадывают  
самую потаенную нашу мысль, то не понимают самых ясных  
намёков (М.Ю. Лермонтов).

А на десерт – и вовсе мрачное утверждение:

– Если он и она сошлись, наконец-то, во взглядах, значит,  
они решили разойтись.

– Время, проведенное с женщиной, нельзя считать поте-  
рянным. Мужской ум нуждается в общении с женским (А.  
Моруа).

## **Способности и предпочтения**

Последние исследования дают новые подтверждения за-  
метной разнице в духовной и умственной организации муж-  
чин и женщин. Ученые из Чикагского университета Аарри  
Хеджес и Эми Ноувелл, анализируя шесть широкомасштаб-  
ных опросов юношей и девушек в США, подтвердили тен-  
денцию, которую наблюдали ранее.

Суть ее состоит в том, что девочки оказываются способ-  
нее мальчиков в чтении и письме, в способности к языкам,  
эстетике, в то время как мальчики больше успевают в точ-  
ных науках и математике, что оказывает серьезное влияние  
на всю их последующую жизнь.

Еще одно важное различие состоит в том, что девушки при тестировании показывают меньший разброс в результатах, нежели юноши. Мужской пол превосходил женский на самой вершине оценок. Однако в низшей группе мужчин было также больше, нежели женщин. Сводя это к упрощенной формуле, можно сказать, что очень одаренных ребят больше, нежели очень одаренных девочек. Однако тупых девочек явно меньше, чем тупых мальчиков.

Неспособность овладеть навыками чтения поражает мужчин в три раза чаще, заикание – втрое, умственная отсталость – в полтора раза.

Женскому Мышлению больше свойственны красота и стройность, тонкость анализа, глубокая интуиция и непосредственность. В то же время мужское мышление более абстрактно, часто парадоксально и дерзко, оно отличается большим полетом фантазии.

Примерно в семь раз больше юношей, нежели девушек, получили отличные оценки в точных науках, и вдвое больше мальчиков, нежели девочек, вошли в высшие 5 процентов по математике. Еще разительнее это проявилось во всем, что связано с информатикой, компьютерами, механикой, электроникой, автомобилями. С другой стороны, мальчики явно отставали, когда дело касалось чтения, памяти, скорости восприятия. Юноши слабее во всем, что касается лингвистических способностей и навыков.

Девочки раньше мальчиков и точнее их различают цвета,

оттенки, и запахи; прочнее овладевают навыками трудовых действий, учатся более ровно.

## Энергетика

Мужская энергия точечна. Точки в пространстве не мешают существовать друг другу. В мужчинах заложена независимость и она не мешает сосуществовать.

Женская энергия – это пространство. При взаимодействии женщин им приходится уступать часть пространства. При этом они интуитивно боятся потерять себя, раствориться во взаимодействии.

Когда «щебечут» две подруги, они не боятся потерять себя, так как разговор их поверхностен, не отнимает пространства друг у друга. Такой «энергетический» подход объясняет, почему мужчине с женщиной проще находить общий язык: точки не мешают друг другу.

Японцы доказали, что у мужчин имеется врожденная потребность бить, колотить, забивать (гвозди), стрелять. То есть энергия взрывная. Поэтому мужчины (в отличие от женщин) плохо переносят длительную, монотонную, однообразную работу.

Женщина по природе гораздо более устойчива и консервативна, нежели мужчина, ибо она хранительница и продолжательница рода человеческого. Поэтому она более «текуча», пространственна. (Женская энергетика – это образ воды.) Поэтому она легче адаптируется к изменившейся ситу-

ации. Результат – женщина более живуча, о чем мы уже говорили.

Энергетика мужчин предопределяет и их большую активность по сравнению с женщинами.

### **Абстрактное и конкретное**

Женщины предпочитают конкретное абстрактному. Мужчины чувствуют себя увереннее, когда у них есть сбережения (в банке, в «кубышке»). Женщины предпочитают получить от этих денег конкретную пользу, то есть что-то приобрести, не откладывая на потом. (При этом каждая считает, что лучше нее никто не может потратить деньги.)

Следующая притча также демонстрирует разные подходы мужчины и женщины.

Он и она бредут по пустыне. Вдруг видят на песке лежит сундук.

Он: Откуда он здесь?

Она: Посмотри же, что в нем!

Женский практицизм в сочетании с повышенной эмоциональностью может дать адскую смесь:

Две подруги:

– Иду вчера по улице, вдруг возле меня "жигуль" останавливается, незнакомый мужик распахивает дверь и приглашает прокатиться! Ты представляешь, какой нахал!!!

– Почему же нахал?

– Господи! Да ты бы видела его квартиру!!!

## **Восприятие работы**

Традиционно для мужчины работа – средство реализовать, проявить себя, для женщины – место, где она может ощутить уважение и пообщаться.

Проведенные в 1985 году и повторенные в 1992 году социологические исследования показали: для женщины хорошие отношения в коллективе, личностные качества руководителя – самые значительные мотивы при выборе и оценке места работы. Мужчины во главу угла ставят профессию, ее содержание, рабочие функции и заработную плату. Для женщин все это также важно, но не является приоритетным. Материалы американских социологических исследований свидетельствуют о том же, а значит, такие данные объективны и выражают отношение к коллективу женщин как таковых.

Производительность женского труда напрямую зависит от взаимопонимания в коллективе. Если противоречия, неизбежные везде и всегда, не принимают затяжных, конфликтных форм, эффективность работы у женщин повышается на 20 – 30%.

Косвенно это подтверждает и такой показатель, как деятельность в системе «человек – машина». Известно, что женщина работает на компьютере значительно хуже, чем мужчина, – в этом труде отсутствует столь важное для нее отношение «человек – человек».

Многое в жизни женщины компенсируется отношениями

в коллективе. 80% обследованных женщин говорят так: «На работе я человек, личность», «В течение рабочего дня я чувствую, что меня понимают, что меня ценят, что я приношу пользу обществу», «Работа позволяет мне пережить неурядицы в семье, жестокость мужа, отчуждение ребенка». Может быть, поэтому женщины так любят попить чайку на работе. Это не столько отвлекает, сколько объединяет их, вносит душевное равновесие, удовлетворяет потребность в общении,

Итак, трудовой коллектив для женщины большая духовная, личностная ценность. Пресловутые обвинения женщин в высокой конфликтности на работе требуют серьезного изучения и подтверждения научными данными.

Но конфликты в женских коллективах, разумеется, случаются. Как правило, они вызваны не производственными отношениями (в отличие от мужчин – те ссорятся по поводу низкой заработной платы, простоев, из-за возможного сокращения). Производственные конфликты мужчин обычно сказываются на климате в семье. У женщин все наоборот – отсутствие взаимопонимания дома отражается на их отношениях в коллективе, вызывает неадекватные реакции на поведение сослуживцев. Это и понятно: то, чем особенно дорожим, и задевает больше.

## **Разделение труда**

Женщины более, чем мужчины, приспособлены к тонкой,



но однообразной, монотонной работе, связанной, например, с движением конвейера. Мужчины склонны к работе с элементом риска, нестрогой программой действий, охватом явления в целом и т.д. Поэтому происходит своеобразное разделение труда по полу: сборщицы часов или электронных схем на конвейере – всегда женщины, а мастера по ремонту – преимущественно мужчины.

### *В руководящем кресле*

Для мужчины-руководителя его подчиненные – это винтики, от которых зависит функционирование и успех работы предприятия. Женщина-шеф рассуждает иначе: чем лучше будут отношения в ее коллективе, тем больше получит удовлетворения от работы бухгалтерша или кладовщица, тем лучше они будут исполнять свои обязанности.

### **Предпринимательство**

Женщин в бизнесе меньше, чем мужчин, т.к. предпринимательство связано с принятием решений, лидерством, ответственностью, риском. Эти моменты не являются выигрышными для женщин.

Кроме того, у женщин слабее установка на карьеру, худшие стартовые условия (реже имеют опыт руководящей работы).

Доход женщин в бизнесе значительно меньше, чем у мужчин.

Женщина более склонна к семейному бизнесу. Деловая активность незамужних женщин выше. А у погрузившихся в бизнес «с головой» семья чаще всего распадается.

Распространенные ошибки женщин в предпринимательстве:

готовность просить, жаловаться, плакать, чтоб добиться своего (в бизнесе мужчины и женщины равны);

робость в принятии решений;

стремление (и дома) делать все самой;

установка, что «работа – это вся жизнь». На самом деле большего успеха достигают женщины, счастливые в семье.

# Истоки различий

## Первопричина

Множество различий между мужчинами и женщинами порождено несколькими причинами, но все они проистекают из первопричины – разного биологического предназначения мужчины и женщины.

Мужчина – носитель изменчивости, женщина – носитель наследственности, продолжательница рода. (Подробнее о генетических основах этого – в главе 8.) В китайской философии этому соответствует понятие о двух началах жизни (мужском и женском), носящих названия «ян» и «инь».

## Биохимия пола

Биохимики определили, что мужчины и женщины отличаются по своему химическому составу. Причем по некоторым элементам отличаются во много раз. Англичане установили, что, кроме марганца, меди, йода, ртути, хлора, в человеческих волосах есть золото. Так вот, в женских волосах его больше, чем в мужских, в 5-6 раз!

Так что, говоря избраннице «Золотко мое», мужчина даже не грешит против науки.

## Инстинкты

Инстинкт материнства у женщины развит сильнее, чем у мужчины инстинкт отцовства: матери любят всех своих детей – хороших и плохих, отцы больше любят хороших детей.

Наклонности, интересы, манера поведения, характерные для женского и мужского пола, проявляются уже в раннем детстве. Уже маленькая девочка предпочитает играть в куклы, причем, если есть выбор игрушек, девочка и мальчик произвольно выбирают то, что им больше подходит по природе: девочка – куклы, игрушечную посуду, мальчик – кубики, машинки, самолетки.

Если же мальчик интересовался игрушкой своей сестренки, например куклой, то он ее не нянчил, а разбирал на части. Его интересовала «техническая» сторона дела. Девочка же, беря игрушку братишки, не интересовалась тем, как она устроена. Она даже маленькую автомашину пеленала и баюкала.

Из девочек получаются хорошие добровольные няни, они любят возиться с малышами, шить, вышивать, мастерить платья для кукол и т.д. Склонности девочек всегда более устойчивы. Мальчики рано обнаруживают интерес к военизированным игрушкам, к конструированию, они по сравнению с девочками более грубы, агрессивны.

Исследования под руководством А.А. Бодалева детей дошкольного возраста показали, что у 60% мальчиков преобладают индустриальные рисунки, а у девочек они встречаются в 6 случаях из 100. В рисунках девочек преобладают бытовые сюжеты: цветы, одежда. Причем они тщательно вырисовывали платья, прически и пользовались разнообразными элементами декоративности, что в рисунках мальчиков

обнаруживалось значительно реже. Их изображения носили скорее характер представления самой идеи объекта, нежели его деталей.

### **Природное предназначение**

В исследовании, проведенном в университете Гонолулу, неизвестным студентам и студенткам предлагали провести вечеринку в доме приглашающего. Согласие выразили 69% мужчин и только 6% женщин.

Когда девушкам прямо «в лоб», без всяких заигрываний предлагался сексуальный контакт, то на это не согласилась ни одна. Зато 75% мужчин были готовы немедленно отправиться в постель с девушкой, которая только им подмигнула.

Объяснение очень простое. Неприступность девушек зависит отнюдь не от их стеснительности и скромности. На бессознательном уровне срабатывает установка, данная матушкой Природой: продолжение рода должно быть качественным. Ведь женщина может родить не чаще, чем раз в год, поэтому должна быть разборчивой в выборе партнера. Мужчина же может в течение года оплодотворить многих женщин. Его врожденная стратегия – «выход не на качество, а на количество».

### **Плоды воспитания**

Почему мужчина предпочитает кружить в поисках адреса вместо того, чтобы спросить у прохожих, как это обычно делают женщины?

Почему мужчины скрывают свои чувства, а не выплески-

вают их, как обычно поступают женщины?

Почему женщины более аккуратны и старательны, нежели мужчины?

Потому что мужчин и женщин с детства учили быть именно такими.

Малышу говорят: «Не плачь, ты же не девчонка!» Девочке: «Ты же не мальчишка, девочка должна быть аккуратной».

Воспитывая мальчика, родители стараются развить в нем ответственность, настойчивость, уверенность и эмоциональную сдержанность. Девочке прививают совсем другие качества.

### **Все мы – из каменного века**

Из глубокой древности, когда мужчина был добытчиком и защитником, остались первобытные инстинкты – не показывать своих слабостей, быть сосредоточенным, всегда готовым к обороне. Отсюда легко объяснить инстинктивное желание мужчин садиться так, чтобы видеть дверь и по возможности большую часть помещения, чтобы как можно меньше происходило за их спиной!

Женщины унаследовали функции хранительницы очага и воспитательницы детей. С тех пор, когда поддержание огня было одной из ее функций.

### **А как насчет мозгов?**

Мозг женщины в среднем на 200 г легче мужского. Но относительно массы тела мозг средней женщины больше мужского, у нее лучше развито взаимодействие обоих полуша-

рий мозга.

Современные знания о функциональной специализации правого (образно-двигательная деятельность) и левого (абстрактно-мыслительная деятельность) полушарий головного мозга позволяют сделать вывод, что функционально мужчины преимущественно лево-, а женщины – правополушарные существа (речь идет не о качестве деятельности мозга, а о половых особенностях этой деятельности).

Именно этим объясняется преимущество мужчин в абстрактном мышлении, в пространственном воображении и действиях, а женщин – в точности движений и лингвистических способностях.

## **Исторические корни**

В течение долгой человеческой истории мужчине приходилось жить на пределе физических возможностей. Охота, бой, освоение и защита новых земель – все это требовало предельного напряжения сил, с последующим их восстановлением в состоянии покоя.

Так исторически сложился характер, основанный на резкой смене активности и пассивности.

Женщины, привыкшие к более равномерной, но и более длительной нагрузке, не понимают мужчин: «Пришел с работы – и залег!» А мужчина просто так запрограммирован: покой, полное расслабление после периода активности.

## **Женщины хотят видеть мужчин другими**

*Мужчин учили быть*

Скрывающим свои чувства

Сильным и непобедимым

Борющимся

Независимым

*Женщина хочет видеть мужчину*

Доверчивым и открытым. Показывающим свои чувства

Раскрывающимся в своих слабостях

Сотрудничающим

Чувствующим потребность в женщине и, следовательно, зависимым от нее

## **Характеристика Сар-Диноила**

Различия женского и мужского поведения и суждения формировались веками. Вот как классифицирует эти различия арабский врач и философ Сар-Диноил в своем «Курсе развития скрытых душевных сил человека»:

*Мужчина*



Тело активно. Душа пассивна  
Ум. Логическое мышление  
Наука  
Отвлеченное мышление: анализ, идея, содержание  
Сила, настойчивость  
Активное состояние  
Энергия в действии. Натиск  
Сознание. Вывод

### *Женщина*

Душа активна. Тело пассивно  
Чувство. Воображение  
Искусство  
Конкретное мышление, синтез, выполнение, форма  
Вещество, восприимчивость  
Пассивное состояние  
Энергия в напряжении. Выносливость  
Сверхсознание. Интуиция. Отгадка

# Общение женщины и мужчины

*Не шути с женщиной.*

*Эти шутки глупы и неуместны.*

*К. Прутков*

## Потребность в общении

Уже маленькие девочки гораздо проворнее мальчиков в своей речи. С годами это преимущество сохраняется.

Средний объем общения у женщин более чем в полтора раза превосходит объем общения мужчин.

## Общение на работе

Потребность в общении многих женщин так велика, что если в течение рабочего дня женщине не удастся «поболтать», то это отрицательно сказывается на их настроении, производительности и качестве труда. На некоторых «женских» предприятиях были введены перерывы на 5-10 минут для коммуникаций. На других – столы работниц переставили так, чтобы они могли разговаривать, не отвлекаясь от работы. Эти меры оказались экономически целесообразными.

## Конфликты

Различная потребность мужчины и женщины в общении служит источником многочисленных конфликтов в семьях.

В большинстве случаев муж в течение рабочего дня вполне удовлетворяет свою потребность в общении.

Жена же далеко не всегда, ибо потребность ее значительно больше. Поэтому она надеется восполнить дефицит общения дома.

Но не тут-то было. Муж молчит, на вопросы – буркнет что-то в ответ. Рассказывать ему – не слушает, а то и уходит к телевизору.

Жена, конечно, – в обиду: «Ты со мной и поговорить не хочешь, и внимания на меня не обращаешь» и т.п. и т.п.

А дело здесь просто в незнании психологии друг друга. Отсюда и пожелание мужьям и женам: идти навстречу друг другу в вопросе о «норме» общения.

## **Цели**

Для женщин важен процесс общения, для мужчин – результат.

Мужчины лучше общаются, когда знают цель разговора. Начало «Давай поговорим» подходит для разговора подруг, но не для разговора с женщиной.

Говорить с женщиной нужно не намеками, а прямо о том, что вы хотите.

Там, где мужчина предпочитает заставить и купить, женщина стремится очаровать или расположить к себе собеседника.

## **О чем говорят**

Слабость многих женщин – посудачить о доме, обновлениях, а

то и пересуды. Мужчины больше говорят о работе, политике и спорте.

Мужчины больше любят говорить о своих успехах, а женщины – о своих неудачах.

### **Размышления**

Мужчина предпочитает размышлять молча, высказывает лишь окончательный результат.

Женщина думает вслух, что воспринимается мужчиной как болтовня. Типичный мужской вопрос (не всегда, правда, задаваемый вслух): "Когда она думает, если все время говорит?"

Свои чувства мужчины выражают сложнее, чем женщины.

### **Перебивание собеседника**

Женщина реже, чем мужчина, перебивает собеседника, она лучше видит собеседника и понимает его чувства.

Перебив, женщина возвращается затем к тому моменту разговора, который тогда обсуждался.

Мужчина перебивает женщину в 2 раза чаще, чем та его.

### **Слушание**

Женщина слушает внимательно намного дольше, чем мужчина.

Мужчина в среднем слушает женщину внимательно всего лишь 10-15 секунд, после чего склонен дать ответ, не уточняя информации.

### **Мимика**

При разговоре женщины чаще мужчин улыбаются и смотрят в глаза. Мужчины, разговаривая, часто смотрят в сторону.

Заикаются женщины очень и очень редко.

Из сравнения результатов, полученных при оценке выражения мужских и женских лиц, следует, что по мимике большинство эмоций (страх, отвращение, радость, гнев, удивление) более точно распознается у женщин.

Например, удивление – у 96%, страх – у 85% женщин. Только горе распознается лучше на лицах мужчин (58% против 50% у женщин).

### **Кто кого обманет?**

Женщина всегда может обмануть мужчину. Но лишь немногим мужчинам удастся обманывать женщину. Те, кто самонадеянно думает иначе, могут не обольщаться: из того, что женщина не ловит на вранье, еще не следует, что ее удалось провести: просто она не хочет загонять в угол мужчину, боясь разрыва с ним.

А. Моруа принадлежит следующее наблюдение: «Мужчины лгут ненатурально. Женщины, которые делают это с поразительным мастерством, мгновенно обнаруживают у них малейший оттенок лжи. В тоне, которым говорит виноватый муж, есть нарочитая непринужденность и нотки чрезмерной естественности предательски выдают...»

## **Невербальные сигналы**

Причина высокой чувствительности женщины к скрываемому подтексту – во врожденном умении замечать и расшифровывать (так называемые) невербальные сигналы: позы, жесты, телодвижения, совершаемые в момент речи. Они производятся подсознательно и выдают состояние говорящего.

Подробно со значением многих жестов можно познакомиться по книгам А. Пиза, Ниренберга и Калеро, а также, нашим книгам «Как управлять...» и «Психология и этика делового контакта», приведенным в списке литературы.

Благодаря всему вышесказанному, женщины в переговорах более удачливы, нежели мужчины.

## **Комплименты**

Принято говорить женщинам комплименты, потому что они в этом крайне нуждаются («женщины любят ушами»). Но мужчины реагируют на комплименты в их адрес не менее благожелательно, чем женщины, только внешние проявления у них скупее. Не избалованные комплиментами люди (и мужчины и женщины) принимают благосклонно и лесть, хотя женщины в целом более придирчивы к качеству комплимента.

Знатоки женщин утверждают, что такое банальное утверждение мужчины в споре с женщиной, как «ты – мое самое дорогое сокровище», является самым неотразимым ар-

гументом, умиротворяющим женщину.

### **Критичность**

Женщины значительно более самокритичны относительно своей роли в обществе, нежели мужчины. Но они же более склонны к образованию стереотипов поведения и с большим трудом признают, что его можно усовершенствовать.

Женщины критичнее относятся к своей внешности, чем мужчины к своим способностям. Мужчины более критично относятся к собеседникам, нежели женщины.

### **Краткость**

Мужская речь более кратка, чем женская, поскольку мужчина более категоричен в суждениях. В женской речи много неопределенности, в ней одновременно незримо присутствуют и «да», и «нет», и «может быть». А это требует большего времени для изложения.

Неопределенность создается за счет условных наклонений, которых женщина употребляет в 2 раза больше, нежели мужчина. В 5 раз больше у нее ограничительных выражений (типа «в случае необходимости»).

Женщины в 3 раза чаще задают вопросы и говорят «не так ли?», «да?», «нет?», «правда?». И извиняются гораздо чаще мужчин.

### **Тональность**

Женщины придают большое значение тональности разговора, болезненно реагируя на ужесточение тона. Мужчины же категорический тон, если он уместен, воспринимают, как

правило, без каких-либо отрицательных эмоций.

## **Краткий курс «мужского» языка**

Этот раздел целиком адресован прежде всего женщинам.

Правила, сформулированные в нем, помогут им общаться с сильным полом.

1. Разговаривая с мужчиной, старайтесь сначала сказать о самом главном и только потом говорите о деталях, которые могут привлечь его внимание. Женщины обычно любят начинать рассказ с мелких подробностей, постепенно нагнетая напряжение, и только «под занавес» произносить ударную реплику, ради которой рассказывалась вся история. Часто к этому моменту мужчина уже теряет интерес к разговору, перестает слушать.

Характерный пример: женщина ждет не дождется мужа, чтобы рассказать ему, как ей удалось самой починить водопровод. Она начинает со слова: «Я принесла в ванную полотенца и вдруг заметила, что подтекает вода в унитазе. Я подергала за ручку, как ты мне говорил, но это не помогло». Муж к этому моменту уже или встает, чтобы звонить водопроводчику, или лезет в ящик со слесарными инструментами. Жена кричит ему вслед: «Я не успела тебе досказать, я все починила сама!»

2. Постарайтесь понять и принять то, что мужчины гораздо чаще женщин стремятся прекратить разговор. Возможно, ваш приятель, громко прерывая вас на полуслове, вовсе не хочет вас обидеть. Поэтому вместо того, чтобы мол-



ча проглотить обиду, постарайтесь нейтрализовать момент комментариями типа «...я говорила о том, что...» или «извини, но я не закончила». Мужчины в подобных случаях обычно настаивают на своем именно такими фразами, но женщины редко решаются на подобное и, как правило, молча обижаются.

Кроме того, голос женщины обычно звучит тише, чем мужской, и поэтому им приходится напрягать голос, чтобы их услышали. И все-таки доказывайте свою правоту спокойно (но твердо!), и вы завоеуете большее уважение партнера.

3. Не говорите «я чувствую», говорите «я думаю» – это придаст вашим словам больший вес и поможет избежать обвинения в иррациональности. Суждение «Думаю, что ты слишком несдержан» звучит как хладнокровное наблюдение, а слова «Я чувствую, что ты недостаточно сдержан» будут восприняты как жалобное нытье.

4. Смиритесь с тем фактом, что мужчины используют больше существительных и глаголов, а женщины – прилагательных и наречий. Если мужчина говорит, что это «мило», считайте это наивысшим комплиментом и не пытайтесь вытянуть из него прилагательные в превосходных степенях.

Конечно, языковые различия между мужчиной и женщиной могут одинаково взбесить представителей обоих полов (Ах, какие женщины сентиментальные болтушки! Ах, какие мужчины скупердяи на слова!), но если научиться расшифровывать язык противоположного пола и понять, что на са-

мом деле скрывается за тем или иным высказыванием, это будет значительно способствовать взаимопониманию.

Типичная история: жена потратила массу времени и сия, чтобы приготовить на ужин мужу нечто вкусненькое. Пока он смачно уплетал приготовленное кушанье, она ждала восхищенных комплиментов. Уже подавая десерт, не выдержав, спросила:

– Ну, как?

– Неплохо, – ответил муж.

– Правда, вкусно? А что тебе больше понравилось?

– Я же сказал, что все понравилось. Жене захотелось заплакать: какая бесчувственность! Какая неблагодарность! Вытягивай из него доброе слово.

А дело все в том, что мужчины очень скупы на слова и редко кто из них щедр на комплименты.

5. Не говорите громко и заканчивайте предложение, понижая, а не повышая голос, особенно если речь идет о каком-то важном и волнующем вас предмете. Как бы вы ни волновались в этот момент, постарайтесь не забыть, что повышение голоса к концу предложения почти превращает его в вопрос, а понижение придает вашему тону уверенность и убедительность.

Постоянная же вопросительная интонация может произвести впечатление допроса.

6. Никогда заранее не занимайте оборонительную позицию. Избегайте даже формальных извинений за то, что не

имеет к вам никакого отношения, за что вы не отвечаете. Комментарий типа «мне очень жаль, что тебе снова не дали прибавку к зарплате», автоматически делает его жертвой, а вас, соответственно, преступницей. Слова: «Это просто позор для них, что они не дали тебе прибавку, но я уверена, что в следующий раз ты обязательно ее получишь», – делают вас союзниками, показывают, что вы можете встать на место обвинителя, а не просто посочувствовать.

7. Согласитесь с необходимостью не соглашаться. Многие женщины расценивают разницу мнений как размолвку.

Мужчинам, как правило, импонирует возможность поспорить, показать свою правоту, привести убедительные аргументы; женщинам же традиционно отводится миротворческая роль. Когда в следующий раз вы с вашим партнером не сойдетесь во мнениях, используйте это различие для того, чтобы побольше узнать друг о друге. Возможно, вам обоим удастся выяснить много интересного, и в конце концов вы сумеете извлечь из этого много полезного.

8. Мужчины ненавидят вести дискуссии с женщинами поздно вечером. Дело в том, что 1) в эмоциональных вопросах мужчина чувствует свое уязвимое положение, и попытка завязать разговор, когда он уставший, воспринимается как нечестная игра; 2) мужчины опасаются, что дискуссия затянется и это помешает ему высказаться.

**Краткий курс общения с женщиной (пожелания мужчинам)**

1. Для женщин очень важно выговориться. Поэтому постарайтесь выслушать собеседницу, по возможности не перебивая.

2. Постарайтесь понять ее, учитывая, что женщины часто начинают не с главного, оно может быть между строк или в конце ее высказывания.

3. Старайтесь избежать малейшего проявления неуважительного отношения к женщине. Женщины болезненно воспринимают такие «мелочи», как то, что с ней не поздоровались, не предложили сесть.

4. Грубость в присутствии женщины, даже не обращенная к ней (например, ругательства, мат) травмирует ее.

5. Так же действует и неуважительный отзыв о женщинах вообще или намек на пренебрежительное к ним отношение.

6. Нежелательно восхищаться какой-то конкретной женщиной в присутствии другой (или других).

### **Как по тексту речи установить, кто автор – мужчина или женщина**

Различия в устной речи мужчины и женщины были замечены лингвистами довольно давно. Еще в XIX столетии они обратили внимание, что во многих случаях женщины и мужчины говорят по-разному, а в отдельных ситуациях их речь может различаться значительно.

Мужчины восприимчивее к новому в языке. В их речи больше неологизмов и терминов, Речь женщины более нейтральна, статична, в ее лексиконе чаще можно найти уста-

ревшие слова и обороты, архаизмы, диалектные слова.

## **Эмоциональность**

Речь женщины обычно эмоциональнее речи мужчины, это проявляется в большем употреблении аффектированной и эмоционально окрашенной лексики, междометий, метафор, сравнений, эпитетов. Женщины употребляют больше слов, описывающих чувства, эмоции, психофизиологические состояния. В то же время женщина в своей речи старается избегать элементов «панибратского» обращения: кличек, прозвищ, унижительных обращений.

## **Цвета**

Были обнаружены интересные факты в использовании женщиной и мужчиной прилагательных, обозначающих названия цветов. У женщины словарь цветообозначений шире. Она употребляет больше специфических названий цветов, многие из которых являются иностранными заимствованиями: «муав», «перванш», «мандента», «беж».

В речи мужчины чаще, чем в речи женщины, встречаются названия основных цветов насыщенных тонов – красный, черный, темно-синий, женщина же отдает предпочтение ненасыщенным – розовому, темно-красному, желтому и голубому.

## **Части речи**

В речи женщины больше сложных прилагательных, пре-

восходных степеней качественных прилагательных, наречий и союзов. Женщины в своей речи чаще используют конкретные существительные, а мужчины – абстрактные. Относительное количество существительных, приходящихся на одно высказывание, в речи мужчины значительно выше.

Было отмечено, что мужчины больше пользуются глаголами активного залога, а женщины – пассивного. Объясняют это тем, что мужчина в обществе занимает более активную позицию, нежели женщина. В речи мужчины вопросительных, повелительных и отрицательных предложений больше, чем в речи женщины (особенно четко эти различия видны в использовании повелительных предложений). Следует подчеркнуть и то, что на выражение мыслей одного содержания женщина тратит больше слов, чем мужчина.

### **Престижность**

Одной из наиболее характерных черт речи женщины является ее стремление к употреблению «престижных» (то есть ориентированных на установленный обществом образец) языковых правил и норм, тогда как речь мужчины более небрежна и раскрепощена.

С социальной престижностью связан и тот факт, что женщины в своей речи больше, чем мужчины, используют литературные формы слов и образцы речи. Женщина ориентируется на «открытый» социальный престиж, т.е. на общепризнанные нормы социального и речевого поведения, в то вре-

мя как мужчина тяготеет к фрондированию – отклонению от установленных норм и правил общения.

### **Стереотипы пола**

С понятием «социальной престижности» тесно связано понятие «стереотипа пола». Это система обусловленных предписаний того, что должна делать и какой быть в обществе женщина, а каким – мужчина: в поведении, навыках, помыслах, устремлениях, характере, внешнем виде и пр. Отклонения от нормативных образцов поведения (в том числе и речевого) для женщины в гораздо большей степени грозят опасностью общественного отторжения, чем для мужчины. Отсюда и более вежливый, «предупредительный» характер разговора у женщины.

### **Образование**

Влияют на степень проявления различий в речевом поведении и такие социальные факторы, как уровень образования, социальное окружение, профессиональная деятельность. С повышением уровня образования несколько уменьшаются различия в речи мужчины и женщины. Характерно, что у представителей средних слоев наблюдается самая высокая степень различий в речи мужчины и женщины, а также самая высокая ориентация женщины на «корректные», «престижные» формы речи.

# Женственность и мужественность

*Мужчины, которые не прощают женщине их маленьких недостатков, никогда не наслаждаются их великими достоинствами.*

*Д. Джербан*

Говорят о женственности, как о черте, украшающей женщин. С другой стороны, слова «мужчина» и «мужество» имеют один корень; тем самым подчеркивается необходимое преобладание у мужчин волевых качеств.

Хотя бывают мужчины в какой-то степени женственные и женщины мужественные (а иногда и мужеподобные). Такое впечатление на других производят или внешностью, или своим поведением.

## **Сила и слабость**

Мужчине положено быть сильным; в основе женственности – использование права на слабость. Право это – своеобразная, требующая своего признания сила – сила привлекательной слабости. Она претендует не только на внимание, на снисхождение к себе, но даже и на повиновение; иногда претендует категорически и безапелляционно. Мужественность не терпит никакого к себе снисхождения.

Мужественность оперирует преимущественно правом ра-



зума, физической силы и логики. Женственность – правом непосредственных побуждений, часто вопреки логике, разуму и физической силе; реальный факт – привлекательность – не нуждается в логических обоснованиях. Сила женственности заключена, таким образом, в уязвимости партнера, в его зависимости.

Например, желание мужчины обладать женщиной ставит его в зависимость от нее – ведь ее встречного желания надо еще добиваться!

Привлекательность для партнера – обещающая, дразнящая и ускользящая – делается своеобразной, но вполне реальной силой, преодолевающей иногда все другие. Распространенная форма использования этой силы – кокетство. Кокетство может быть и весьма тонким, скромным, изящным и остроумным. В последнем случае оно и есть сущность женственности.

Мужчины действуют инициативно, наступательно, прямоком двигаясь к цели. Женственности свойственна склонность не распоряжаться инициативой, а пользоваться ею, но не так и не для того, для чего она в каждом случае предоставляется. Женственность обнаруживается преимущественно не в наступлении и не в обороне, а в контр наступлении – в таком маневрировании в контр наступлениях, которое в итоге может оказаться самым настойчивым, энергичным и умело проведенным наступлением, но наступлением как бы вынужденным. Для женственности характерно не превращение

определенной стратегии в тактику, а наоборот – возведение тактики до уровня стратегии. Не логический ход от цели к средству, а своеобразное использование чуть ли не любого средства – говоря словами Джавахарлала Неру, «средства управляют целью и меняют ее».

## Цели

Женственность обнаруживается в умении бороться преимущественно за цели позиционные – постепенное накопление преимуществ. Например, создание у мужчины чувства вины или долга, сексуальной зависимости. О силе позиционных методов говорит то, что в случае развода при равных правах на детей, квартиру, имущество все это обычно достается жене, а супруг получает только свободу и алименты.

Сила женственности уменьшается в деле как таковом, где конкретные знания и умения обеспечивают успех. Если женщина проявляет высокое мастерство в деловой борьбе и занята только делом, она теряет долю женственности, хотя в другое время, может быть, обладает ею в избытке (директриса, например). В борьбе же позиционной, в области оттенков, многозначных намеков и подразумеваемых обобщений сила женственности находит себе полное применение.

С позиций женственности (если позволено так выразиться) любые деловые результаты борьбы суть следствия взаимоотношений, достигнутых в борьбе позиционной. С позиций мужественности, наоборот, те или иные взаимоотноше-

ния – результат борьбы деловой.

Поэтому мужественность тяготеет к борьбе за немедленный выигрыш в настоящем времени, а женственность – к борьбе за будущее, не слишком отдаленное. (Не случайно рекламное дело – одна из сфер эффективного применения женских способностей.)

## **Логика**

Логика женственности своеобразна, причудлива – похожа на логику каприза. Исходной посылкой в ней служит факт симпатии или антипатии (например, это проявляется при голосовании на выборах), а на этой эмоциональной посылке может быть воздвигнута цепь логических выводов и умозаключений с учетом множества самых разнообразных факторов...

Мужественность требует логики общеобязательной и, следовательно, претендующей на объективно обоснованные исходные положения. Эта сугубо деловая логика бывает прямолинейна и безжалостна; в ней проявляется уверенность в себе.

В представлениях о партнере – о соотношении интересов и сил – с наибольшей ясностью обнаруживается то, что женская логика ставит дело в зависимость от взаимоотношений. Более обстоятельно о женской логике мы еще поговорим в следующей главе.

## **Антагонизм**

При явно и откровенно антагонистических взаимоотношениях с партнером женственность не является силой, а борьба с врагом требует от женщины мужественности. Неприкрытая враждебность делает логику женственности бессмысленной. Женственности свойственно поэтому либо маскировать враждебность дружественностью, либо находить в интересах партнера хоть что-то объединяющее, родственное своим интересам. Если это удастся, то возникает чаще всего позиционная борьба с позиций кажущейся дружественности за дальнейшее сближение. Здесь женственность находит себе применение и нередко дает конкретные деловые результаты. Но если в такой борьбе враждебность, вызванная сопротивлением партнера, прорывается наружу, женственность пропадает. Поэтому женщины избегают ссор между собой в присутствии мужчин, мнением которых дорожат.

## **Дружественность**

Дружественность как характерная черта женственности своеобразна. Эта дружественность в некоторых границах, идущая не до конца, не беспредельна. Такая незавершенность дружественности вытекает из склонности деловую борьбу заменять позиционной и ставить в зависимость от последней. Позиционная борьба подразумевает некоторую недоговоренность во взаимоотношениях, поэтому приня-

тая и признаваемая обеими борющимися сторонами дружественность должна быть неполной, не окончательной.

Склонность к полной и окончательной ясности во взаимоотношениях – черта, характерная для мужественности: от дружественности, ограниченной пределами вполне конкретного дела, до дружественности безусловной, беззаветной и безграничной, характерной для юности. "Женщины умеют любить сильнее, нежели большинство мужчин, но мужчины более способны к истинной дружбе", – утверждает Лабрюйер.

Женщины отдают дружбе лишь то, что берут займы у любви. Ларошфуко принадлежат слова: «Женщины оттого так безразличны к дружбе, что она кажется им пресной по сравнению с любовью».

Мужчина может питать иллюзии относительно дружбы с женщиной. Она же считает его в худшем случае ухажером-неудачником, в лучшем – запасным вариантом на будущее.

Залогом истинной дружбы между женщинами могут быть только абсолютно разные взгляды на то, что такое желанный мужчина. Так что не случайны коварные предательства со стороны «лучших подруг».

Поэтому на сакраментальный вопрос школьных диспутов: «Возможна ли дружба между мальчиком и девочкой?» – можно ответить однозначно: конечно нет. Слишком разнятся взгляды представителей полов на дружбу, как, впрочем, и

на большинство других явлений жизни.

## **Обмен информацией**

В характере обмена информацией женственность и мужественность проявляются в признаках, вытекающих из тех, что мы сейчас рассмотрели. Стремление женщины к использованию инициативы в контрастном влечет за собой скупость в выдаче информации, намеки на ее многозначительность – стремление так повернуть диалог, чтобы, держась как бы темы партнера, в действительности перевести его на свою тему (например, говоря о деле, в действительности вести разговор о взаимоотношениях, а говоря о взаимоотношениях, клонить к делу).

Склонность к позиционной борьбе обнаруживается в пренебрежении к деловой конкретности высказываний и в повышенном внимании к тому, куда партнер клонит – какие обобщения он подразумевает. В обмене информацией женственность тяготеет, таким образом, не столько к обмену смыслом произносимых речей, сколько к обмену тем, как эти речи и слова произносятся. Пауза, жест, интонация в таком обмене могут играть решающую роль.

Для женственности характерна чрезмерная откровенность при некоторой загадочности, многозначности выражений, которые влекут за собой различное толкование одних и тех же выражений разными людьми в различное время. Мужественность в обмене информацией тяготеет, наоборот, к

однозначности и определенности.

## **Чувство меры**

Черты мужественности, как и черты женственности, взаимосвязаны. Любая отдельно взятая черта из тех, например, что были рассмотрены, не создает женственности или мужественности в целом, а любая в гипертрофированном виде разрушает то и другое. Так, скажем, деловитость, точность и определенность поступков сами по себе могут ничем не напоминать мужественность, а воплощать лишь педантизм. Также грубо преувеличенный интерес к взаимоотношениям между людьми, жадное стремление заниматься только этой стороной жизни окружающих – это уже не женственность, скорее, карикатура на нее...

Как только мужчина начинает хоть сколько-нибудь кичиться своим правом и своей силой, демонстрируя их специально, а тем более неудачно, – он теряет в мужественности. Подобным же образом как только женщина начинает сознательно, преднамеренно пользоваться своей привлекательностью, то есть своей женственностью, – она тут же начинает ее терять: не зря говорится – от великого до смешного – один шаг.

Каждому человеку в повседневном поведении присуща какая-то, мера женственности и мужественности, но мера эта может не отвечать требованиям традиции. В жизни даже самый мужественный человек бывает то более, то менее му-

женствен, в зависимости от того, с кем, за что и в каких обстоятельствах он борется. Самая женственная женщина также то более, то менее женственна в зависимости от множества причин. Поэтому поиски меры и разнообразия степеней как мужественности, так и женственности могут содействовать выразительности личности и достижению ею своих целей.

### **Школьные стереотипы**

В 1981 г. Хартли опубликовал работу, в которой проанализировано, как мальчики и девочки оценивают поведение в школе представителей собственного и противоположного пола. Было обнаружено, что мальчики оценивают поведение девочек только в положительных тонах, а свое собственное – и в положительных, и в отрицательных, в то время как девочки определяют свое собственное поведение как хорошее, а мальчиков – как плохое. Авторская интерпретация полученных данных сводится к тому, что роль школьника и школьницы по-разному соотносится с полоролевыми стереотипами. По мнению Хартли, быть «хорошей» школьницей и «настоящей» женщиной, в общем, не противоречит одно другому. Но быть хорошим (прилежным) школьником и в то же время чувствовать себя «настоящим» мужчиной – это вещи в определенном смысле противоположные.

Если сопоставить это с данными раздела 1.1 о преимущественно «женских» качествах (старательность, исполнительность, следования правилам, умение подчиняться) и пре-



имущественно мужских (агрессивность, уверенность в себе), то получается, что быть хорошей ученицей и легче, и престижнее, чем хорошим учеником, ведь «настоящий мужчина» не должен быть послушным. Это, по-видимому, и объясняет то, что девочки, как правило, учатся старательнее мальчиков.

## **Активность**

Главная особенность мужчины – это высокая активность. Женщины менее активны, и не только сами по себе. Установлено, что в некоторых видах деятельности женщины очень часто проявляют меньшую активность в присутствии мужчин, чем последние в присутствии лиц своего же пола. В этом смысле показательны результаты наблюдений Ф. Стродтбека и Р. Манна за процессом общения присяжных заседателей, свидетельствующие, что мужчины значительно превосходят женщин участием в предшествующей принятию вердикта дискуссии. Аналогичные факты получены и другими исследователями. Например, Е. Эрх обнаружено, что при решении дискуссионных задач в смешанных (по признаку пола) группах мужчины являлись инициаторами 2/3 всех коммуникативных актов в группе. Кроме того, было также показано, что в смешанных группах женщины реже становятся лидерами и проявляют меньшую склонность, чем мужчины, добиваться этой роли.

Приведенные выше данные объясняются стремлением

мужчин доминировать в группе, в частности, в силу наличия определенного культурного стандарта поведения: от исполнителя мужской роли ожидают и соответствующего поведения.

## Оценки

Подобного рода стандарты сказываются и на установках, в свою очередь влияющих на оценку успешности действий лиц разного пола. Так, Р. Раис с сотрудниками, первоначально измерив установки курсантов военной академии относительно женщин, далее объединяли их в группы из трех человек (все мужчины) для участия в эксперименте. Часть групп возглавлялась мужчинами, а часть – женщинами. В результате была выявлена любопытная закономерность. Когда успеха в решении задачи добивалась группа, возглавлявшаяся женщиной, члены группы приписывали успех, главным образом, везению. Когда же такая успешная группа возглавлялась мужчиной, считалось, что успех обусловлен в основном его личными качествами (способностями, умениями).

В соответствии со сложившимися стереотипами хорошее выполнение задачи, высокий результат в чем-либо, достигнутый мужчиной, чаще всего объясняются его способностями, а точно такой же результат, достигнутый женщиной, объясняется ее усилиями, «случайной удачей».

Мак-Ки и Перрифс пришли к выводу, что в целом мужчинам приписывается больше положительных качеств, чем

женщинам. И наконец, эти авторы обнаружили, что мужчины демонстрируют гораздо большую согласованность в отношении типично мужских качеств, чем женщины – в отношении женских.

Женщины более объективны в отношении к мужчинам, чем к женщинам. Известно также ревностное отношение женщины к успеху другой – даже лучшей подруги.

## **Статус в обществе**

Известно, что великий древнегреческий мудрец Платон благодарил богов за восемь оказанных ему благодеяний. Первым он считал то, что они дали ему возможность родиться свободным, а не рабом; вторым – что он родился мужчиной, а не женщиной. Такая же мысль высказывается в утренней молитве мужчин-евреев: «Хвала тебе, о Боже, господь наш и владыка мира, что не родил ты меня женщиной». Женщины же еврейки молятся в соответствующем месте этой утренней молитвы следующим образом: «...который сотворил меня по воле своей».

Так что исторически сложилось предпочтительное положение мужчины в обществе. Этим, по-видимому, объясняются многие из приведенных выше преимуществ, отдаваемых мужчинам.

Именно в силу более низкого статуса женщины в нашем обществе мужчин нередко возмущает неуместное, по их мнению, «выпячивание» женской сущности. Многих муж-

чин просто бесит, когда, занимаясь сугубо мужским делом (как они считают, например – политикой), женщина оперирует такими высказываниями: «Я, как женщина...» Причину своего раздражения объясняют так: «Если ты женщина, то и занимайся женскими делами, не лезь в мужские дела!»

А если поменяться?

Несмотря на свой более низкий статус в обществе, мало кто из женщин желал бы поменяться с мужчиной своей ролью, участью и обличем (транссексуалов мы в расчет не берем – здесь аномалии носят характер ошибки природы, мужчины и женщины здесь в равном положении). Народная поговорка гласит: "Лучше раз в году родить, чем день-деньской бороду брить".

Дорожа своей принадлежностью к прекрасной половине человечества, женщины тем не менее не мирятся со сложившимся положением.

Движение феминисток в развитых странах борется с дискриминацией, «мужским шовинизмом», выражающимся в разной оплате за одинаковый труд, ограничениях в приеме на работу, трудностях продвижения по служебной лестнице и т.п. Результаты кое-где просто впечатляющие. Например, в США женщине не имеют права отказать в приеме на работу, например, докером. И управляющим приходится изобретать всевозможные требования к силовым качествам, чтобы отсеять претенденток на этот тяжелый труд.

Но еще больших успехов добились феминистки по части

предотвращения «сексуальных домогательств» на службе. О том, к чему это привело на деле, мы расскажем позднее. А пока лишь отметим, что феминистки повели атаку далее на английский язык как на дискриминирующий права женщин.

Они насчитали в нем 200 слов для описания женщин легкого поведения и только 20 – для ловеласов. Вспоминается в связи с этим один из рассказов популярного сатирика Михаила Задорнова. В Израиле одна из газет обвинила его в антисемитизме за то, что он мало издевается над евреями, тем самым обходя их вниманием.

## **Самооценки**

Мужчины более уравновешенны в самооценках, нежели женщины. Причем наблюдается это с детства.

В Петербурге специалисты проанализировали сотни дневников, в Минске – тысячи самохарактеристик мальчиков и девочек. Самохарактеристики мальчиков более объективны, их дневники касаются деятельности, реальных событий, и в меньшей степени взаимоотношениям, чему главным образом посвящены дневники девочек. Эти особенности сохраняются и в юношеском, и в зрелом возрасте.

## **Открытость**

В эксперименте испытуемым предлагалось прослушать текст записи, где в одном варианте мужчина, а в другом – женщина рассказывали о себе и своей жизни. Независимо

от пола рассказчика текст был абсолютно идентичен. Но когда после прослушивания испытуемым предложили выразить свое отношение к этому человеку, женщина была оценена гораздо выше, чем мужчина. Это привело к выводу, что, исходя из представлений о мужественности, широко распространенных в культуре, мужчина, рассказывающий нечто о себе «первому встречному» (каковыми в каком-то смысле и были испытуемые), воспринимается как человек слабый, невротичный и зависимый, женщина же, совершающая то же действие, воспринимается как открытая и доверчивая.

### **Компетентность**

Психологи Тейнер и Дау установили, что в тех случаях, когда женщина выполняет мужскую работу, например выступает в роли следователя при расследовании преступления и делает это компетентно, и признается авторитетами в этой области, то она воспринимается испытуемыми обоего пола как заслуживающая большего признания, чем мужчина. Фактор «усилий» приобретает в этом случае «стабильный» характер и положительную оценку, подобно тому как это происходит обычно при объяснении успехов мужчин.

### **Расположение**

Однако в чисто личностном плане компетентность оказывается для женщин скорее отрицательным, чем положительным фактором; высококомпетентные женщины не пользуются

ся расположением ни мужчин, ни женщин. Такой вывод логически следует из очень интересного экспериментального исследования Хаген и Кан. В ходе своего эксперимента они установили, что:

1. В целом мужчины и женщины стремятся исключить из своей группы компетентных женщин, причем эта тенденция наблюдается в условиях кооперативного и соревновательно-го взаимодействия.

2. Мужчины в целом оказывали предпочтение компетентным женщинам только тогда, когда по условиям эксперимента не требовалось никакого выполнения задачи – ни кооперативного, ни конкурентного характера.

3. Мужчины с традиционными (консервативными) установками на отношения полов исключали из своей группы компетентных женщин только в соревновательных условиях, выдвигая при этом на роль лидеров, напротив, женщин некомпетентных.

4. Мужчины с более «либеральными» взглядами исключали, из своей группы компетентных женщин реже и признавали в них лидеров чаще, чем «консерваторы», однако не чувствовали к ним (компетентным женщинам) никакого расположения.

Авторы интерпретируют полученные ими данные тем, что высокая компетентность женщины опровергает существующие стереотипы. При этом возникает несколько способов отреагировать на это противоречие:

- 1) изменить стереотип;
- 2) опровергнуть факт наличия компетентности;
- 3) вообще устранить противоречие путем фактического устранения, исключения компетентной женщины из группы.

Два последних оказываются более предпочтительными (поскольку изменить стереотип – сложнее всего), причем это наблюдается не только в экспериментальной ситуации, но, что значительно важнее, и в реальной жизни. Проигрыш женщине в соревновании, считают Хаген и Кан, особенно для мужчины с консервативными, традиционными установками на взаимоотношения полов, почти всегда означает снижение самооценки, поскольку в соответствии с неписаными нормами, существующими в традиционной западной культуре, «настоящий мужчина превосходит женщину и всегда должен ее обыграть».

## **Стереотипы и СМИ**

Каким образом различные социальные институты, литература, искусство, средства массовой информации и т.д. способствуют (или препятствуют) формированию и распространению стереотипов? В работе Мэнстед и Мак-Кавлоч изучались образы мужчин и женщин в рекламных программах Британского телевидения. Авторы пытались выяснить, существуют ли различия в изображении потребителей и потребительниц, и если да, то в чем они заключаются.

Такие различия действительно были получены. В целом



суть этих различий совпадает с традиционными стереотипами. Мужчины чаще всего изображаются как рассуждающие и оценивающие товар, понимающие объективные причины его покупки, действующие независимо, ориентированные на практическое использование приобретаемых предметов.

Женщины обычно изображаются как не обсуждающие и не оценивающие достоинства приобретаемого товара, а как движимые субъективными причинами и в его приобретении (эмоциями и желаниями), как занимающие дополнительные и зависимые роли (жены, любовницы, подруги).

Таким образом, реклама способствует закреплению в сознании новых подрастающих поколений исторически сложившихся стереотипов. И это не случайно: как элемент массовой культуры реклама хочет понравиться потребителю, а это значит, что она должна подыгрывать уже сложившемуся у большинства мнению. Попытка же сломать стереотипы грозит оттолкнуть от себя потенциального покупателя.

## **Неудовлетворенность**

Если мужская неудовлетворенность адресуется строго ко Вселенной или по крайней мере к политическим событиям, а в объятиях женщины мужчина находит покой и теряет себя, то неудовлетворенность женщины относится как раз к сфере взаимоотношений с мужчиной, Вселенная же ее вполне устраивает.

Мужчины всюду немного чужие, в них есть что-то от бро-

дяд, но внутри они как раз существа домашние.

У женщины же дар превращать в жилье любое место и делать его уютным. Женщина в мире уютна, но у нее нет мира в душе.

Женщины создают комфорт, а вот нуждаются в нем мужчины больше, чем женщины. Не случайно бытовые трудности и неудобства мужчины переносят тяжелее женщин.

### **Три момента мужского начала**

1. Направление.
2. Организация.
3. Точка (концентрация).

Мужчина стремится руководить, задавать направление, принимая наиболее ответственные, направляющие решения.

Любит организовывать, командовать.

Ставит точку: последнее слово должно быть за ним.

### **Три момента женского начала**

1. Предоставление пространства.
2. Заполнение его.
3. Освоение.

Например, купили мебель – муж рассуждает, куда что поставить. Но жена советует, влияет на него, тем самым предоставляя пространство (для мебели в данном случае).

Женщина заполняет и осваивает пространство квартиры множеством мелочей (салфеточки, вазочки, тарелочки, кар-

тинки на стене). Для мужчин эти мелочи не существуют, они для него – чужой мир, именно потому, что заполнение и освоение пространства – это мир женщины. Именно этим она и создает уют.

### **Красота спасет мир**

Одно из проявлений этого – природная склонность женщины ко всему красивому и изящному. Несмотря на свой практицизм, женщина предпочитает прекрасное полезному.

Например, любовь женщин к цветам. Многие мужчины, даже те, кто дарит женщинам цветы, не понимают, почему они так нравятся женщинам. Ведь на эти деньги можно приобрести что-то более полезное и дольше радующее сознание, чем растения, век которых недолог. Ан нет.

### **Внешность**

Женщина раньше ощущает и сознает свою половую принадлежность, отсюда повышенный интерес к своей внешности, болезненное восприятие своего физического несовершенства. У всех народов, во все времена, как об этом свидетельствуют археология и антропология, она стремилась иметь украшения и обращать на себя внимание одеждой, косметикой, манерами, движениями, танцами, пением.

Для мужчины нет ничего более обидного, чем если его назовут глупцом, а для женщины – отрицательно оценят ее внешность. Женщина с болью в сердце обнаруживает новую морщинку на лице и думает не о том, что годы требуют при-

вести свои амбиции в соответствие с возрастом, а как бы разгладить эту проклятую морщинку!

И тем не менее женщины оценивают свою внешность более самокритично, чем мужчины свою: воспринимают себя привлекательными большинство мужчин и весьма небольшая часть женщин.

## **Самоуверенность**

Один недостаток мужчин в равной мере отмечают и молодые, и пожилые женщины: самоуверенность. Мужчине трудно поверить, что его можно не любить, он тяжело переносит отказ. Самоуверенность порождена активной природой мужчины. Неуверенность, робость делали мужчину трусом; у него опускались руки при встрече с трудностями и препятствиями. С древности таких людей презирали, они были обречены на неудачи, поражения и гибель. Мужчина должен был стать мужественным, решительным, чтобы добиться успеха, завоевать славу, одержать победу.

## **Отношение к слабым**

Оно разное у мужчин и женщин. Владимир Высоцкий в одной из своих песен выразился вполне определенно: «Я не люблю насилье и бессилье». Чувство жалости, сострадания присуще больше женщине. Ей нравится ухаживать за слабым или больным, опекать, наставлять, критиковать, поучать детей, более молодых подруг, а потом и мужей. В своей попе-

чительской деятельности женщина нередко одержима и не всегда проявляет меру в любви к ребенку (избалованность детей), в своих житейских советах соседям, поучениях мужу. Отмечается обостренная восприимчивость женской психики к переживаниям других: слезы ребенка для нее личная драма, болезнь близкого человека – трагедия.

Такое отношение к слабым проявляется и в восприятии юмора. В «мужских» анекдотах нередко потешаются над слабыми (например, над больными, дистрофиками и т.п.). Женщинам же не по душе такой смех.

### «Противники»

Целью женщины является ее подсознательное (и сознательное) желание заполучить хорошего мужа.

Мужчины же, наоборот, подсознательно стремятся остаться свободными.

Поскольку цели мужчин и женщин противоположны, то в этом вопросе они, по существу, противники. Поэтому кое-где в дальнейшем читатель встретится с терминологией, близкой к боевой.

### Отношение к семье

Семья, любовь для женщины важнее всего остального. Интересно послушать женщин, добившихся успеха в своей творческой жизни, замечательно реализовавших себя в искусстве.

Выдающуюся певицу Монтсеррат Кабалье спросил интер-

вьюер:

– Сеньора Монтсеррат, если бы вам сейчас дана была возможность вернуть какое-то мгновение своей жизни, что бы это было?

– Мне легко ответить. Я точно знаю, что. Первое – момент, когда я познакомилась со своим мужем. Второе – когда я родила дочь. И третье – когда у меня родился сын...

Когда замечательную русскую певицу Изабеллу Юрьеву, пользовавшуюся у старших поколений огромной популярностью, ведущий передачи «Момент истины» А. Караулов попросил назвать самое главное в ее творческой жизни, она ответила: то, что она встретила своего мужа и прожила с ним 46 лет счастливой жизни.

Мы не случайно адресовались здесь не к простым женщинам, многие из которых просто «тянут лямку» своей работы, а к тем счастливицам, которые реализовали себя в работе так, как и не снится многим мужчинам.

И все равно семья для женщины на первом месте.

### **Кто кем управляет**

Власть принадлежит мужчинам, но управляет мужчиной всегда женщина. Об этом очень хорошо сказано в «Законе Паркинсона»: «Умные, мудрые бабушки, сидя дома, всегда управляли государством», потому что они управляли состоянием мужчины, но делали это мягко, ненавязчиво и тактично.

## **На работе**

Как и во всем остальном, мужчины часто не обращают внимания на мелочи и придают значение главному, основному. По тому, как руководителю удастся решать ключевые задачи, они судят о его способностях.

Женщины, в отличие от мужчин, придают значение и мелочам, деталям, которые при случае могут превратиться в весьма значительные факты. Женская «мелочность» подчас позволяет избегать неприятностей, ошибок.

Если для мужчин на первом месте – компетентность начальника, то для женщин – его человеческие качества.

Мужчины меньше внимания уделяют отношениям в коллективе, для женщин – это второй по значимости (после качеств начальника) фактор.

Для мужчины (особенно в нынешней ситуации) главное – побольше заработать. Для женщины важно, чтобы наряду с производственной работой она могла делать что-то и для семьи (купить продукты, сбегать в обед домой покормить детей, позвонить домой – поели ли, сели за уроки и т.д.). Поэтому от руководителя работница ожидает, что он отнесется к этому с пониманием и, по меньшей мере, не будет препятствовать этому. Среди факторов, важных для женщины, – близость места работы от дома.

## **Привлекательность и ответственность**

Исследования показали, что у руководителей-мужчин отмечаются следующие тенденции:

- 1) приятные поручения давать более привлекательным женщинам, а неприятные менее привлекательным;
- 2) в спорных случаях ответственность за хорошие дела возлагать на более привлекательных сотрудниц, и за плохие – на менее привлекательных.

Что же движет этими нехорошими руководителями? По нашему мнению, тому есть глубокие психологические причины. Всякий человек испытывает огромную потребность в положительных эмоциях. Привлекательные женщины своей внешностью дают мужчине такие положительные эмоции. Связывать неприятное дело с конкретной женщиной – значит, ассоциировать ее с отрицательными эмоциями. Оберегая для себя привлекательную женщину как источник положительных эмоций, руководитель подсознательно отдает неприятные дела менее привлекательным подчиненным.

### **Итак...**

Итак, различий между мужчиной и женщиной столь много, что так и подмывает сказать – они различаются во всем. Во всяком случае оправданны слова о том, что на Земле как бы сосуществуют, переплетаясь и взаимодействуя, но не теряя при этом своей сущности, две различные цивилизации, два сообщества – мужчин и женщин.

Так необходимых друг другу – и таких разных!



# Глава 2. Мужская сущность

## Интеллект и половой гормон

В предыдущих главах мы многократно касались различных сторон сущности мужчины. Здесь приведем то, что осталось «за кадром», не касаясь, правда, того, что связано с сексуальной сущностью мужчины, т.к. этому посвящена очень обстоятельно глава 7 книги.

### Маскулинность

Этот термин обозначает наличие типично мужских черт. Стереотип маскулинности не остался прежним. «Традиционная» маскулинность выдвигала на первый план такие качества, как физическая сила, подавление нежности, функциональное отношение к женщине и одновременно несдержанность в выражении «сильных» чувств (гнева, страсти и т.п.).

Современная маскулинность ставит интеллект выше физической силы, допускает и даже требует проявления нежности и душевной тонкости, а также обуздания грубых чувств и порывов и т.д. Однако эти тенденции противоречивы, а их соотношение неодинаково в разных социальных сферах: у менее образованных людей представления о маскулинности

более традиционны.

## **Интеллект и тестостерон**

Исследования психологов показали зависимость между интеллектом и концентрацией в крови тестостерона – главного мужского полового гормона. Чем ниже она у мужчин, тем выше их лингвистические, художественные, творческие способности.

Тестостерон стимулирует агрессивное поведение, развитие вторичных половых признаков (волосатость тела и лица) и сексуальную активность.

Невысокой концентрацией тестостерона объясняется, почему лица, в характере которых соседствуют мужские и женские черты, более талантливы, чем те, о которых говорят «настоящий мужик», или «женщина до кончиков ногтей». Тестостерон бушует в крови юношей, поэтому они интеллектуально развиваются медленнее девушек.

По-видимому, более медленным развитием мужчин можно объяснить следующие факты.

Французский писатель Эмиль Золя в школе вынужден был добиваться удовлетворительной оценки по литературе. Датский сказочник Ханс Кристиан Андерсен, русские писатели Лев Толстой и Антон Чехов в малом возрасте ничем не выделялись.

Великого микробиолога Луи Пастера учитель химии называл посредственностью, а преподаватель гениального Аль-

берта Эйнштейна дал ему такую оценку: «Из этого мальчика никогда ничего путного не выйдет».

Альберт Эйнштейн с трудом говорил до девяти лет, родители считали его недоразвитым. В 1899 году он пытался поступить в технический институт, но был отвергнут по причине «малых надежд». Эдгар По, будучи кадетом, однажды буквально понял приказ быть на параде «с белым ремнем, в перчатках и с оружием». Он явился на парад с белым ремнем, в перчатках, с ружьем, но – больше на нем ничего не было. Был исключен... Сегодня число только академических работ по творчеству По достигло 182 539 диссертаций...

## **Интеллект и секс**

Роль интеллекта во взаимоотношениях мужчины и женщины многозначна. Мужчины чувствуют себя комфортно, если испытывают интеллектуальное превосходство над женщиной.

Только для встречи без далеко идущих последствий они согласны встретиться с женщиной, которая не должна уступать им по уровню образования и интеллекта. А вот лечь в постель они могут и с совершенно глупой и бездарной. Женщины же заявили, что согласятся на ин-тим только с тем мужчиной, интеллект которого будет превышать их собственный.

## **Сезонные колебания**

Интеллект у мужчин подвержен сезонным колебаниям. Почему? Тесты, предложенные студентам в Канаде, показали, что типично «мужские» дарования (например, пространственные операции) лучше всего проявляются весной, когда уровень тестостерона в крови самый низкий. Усиление этих способностей по весне, видимо, имело значение для кочевых племен, начинавших весенние передвижения. И напротив, многие войны вопреки логике начинались осенью, когда мужчины захлебываются в избытке своего тестостерона.

### **Показатели интеллекта**

Интеллектуальные тесты впервые появились в Китае в VII веке нашей эры. Чиновники проходили экзамены, где проверялись их способности, овладение конфуцианской доктриной. В зависимости от результатов кандидат попадал в один из трех классов: чиновник общественной службы (один из ста претендентов), мандарин (один из ста чиновников), инспектор (один из ста мандаринов).

В начале XX века группа ученых создала систему определения умственного развития детей, получившую наименование «IQ» (от английских слов Intelligence Quotient – доля интеллекта). Потом ее стали применять и для взрослых людей.

Специалисты Станфордского университета в США составили список самых выдающихся людей за последние 400 лет, каждый получил по этой системе оценку умственных способностей к 17-летнему возрасту. В результате вышла чрез-

вычайно любопытная картина!

Интеллект обычного человека определяется примерно в 85-115 баллов. Сколько же набрали самые великие? На первом месте оказался известный английский философ и экономист XIX века Джон Стюарт Милль – 190 баллов.

Далее следовали: немецкий писатель Иоганн Вольфганг Гёте (185), французский философ Вольтер (170), австрийский композитор Вольфганг Амадей Моцарт (150), английский поэт Байрон (150), президент США Томас Джефферсон (145), итальянский ученый Галилео Галилей (145), немецкий композитор Рихард Вагнер (145), французский император Наполеон (140), английский естествоиспытатель Чарльз Дарвин (135), итальянский живописец и ученый Леонардо да Винчи (135).

Люди с низким IQ (меньше 85) в 13 раз чаще оказываются за чертой бедности, чем люди с высоким IQ, в 15 раз чаще вынуждены оставлять работу из-за проблем, связанных со здоровьем, преступность среди них в 4 раза выше. В то же время среди людей с высоким IQ (выше 85) в два раза больше разводов. У всего человечества средний IQ ежегодно увеличивается на 1.

Средний IQ различается по странам. Например, в Германии средний IQ – 125. В Австралии – 130. А в Индии, которую причисляют к странам третьего мира, средний IQ – 140, самый высокий средний коэффициент! В то же время Индия не является лидером ни в медицинских исследованиях, ни

в поиске альтернативных источников энергии, ни в ядерной физике... Так что IQ – не ключ к успеху.

Читатель может посчитать долю своего интеллекта по прилагаемому в конце этой главы тесту интеллекта. Другие тесты можно найти в книге Айзенка, указанной в списке литературы.

Любопытно, что среди носителей наивысших значений IQ практически нет женщин. То же самое можно сказать и о наиболее влиятельных людях в истории человечества, чему посвящен следующий материал.

### **Классификация гениев влияния**

Американский исследователь Майкл Харт попытался оценить степень воздействия на историю в своей книге «Сто самых влиятельных личностей в истории, расставленных по порядку».

Первую ступеньку пьедестала занимает Магомет. Объясняется это тем, что он, был не только пророком, но и организатором, основателем мусульманской религии. Поэтому он и потеснил Христа на третье место, так как христианство оформили и организовали другие, в первую очередь апостол Павел, занимающий шестое место.

Во главе списка еще два великих вероучителя: Будда – на четвертом месте и Конфуций – на пятом. Второе место досталось Ньютону.

Среди ста гениев больше всего ученых и изобретателей –

37. Причем многие из них – в первой двадцатке: Гутенберг – 9-й, Эйнштейн – 10-й, Пастер – 12-й, Галилей – 13-й, Дарвин – 17-й.

Следующая категория – политики и военачальники. Их тридцать. Затем идет философия – 14 мыслителей, начиная с Маркса, который занял одиннадцатое место.

Одиннадцать гениев проявили себя как религиозные лидеры.

Музы представлены крайне скупо – по двое гениев от литературы, искусства и музыки. Шекспир – 36-й и Гомер – 94-й, Микеланджело – 49-й и Пикассо – 96-й, Бетховен – 43-й и Бах – 74-й.

Хронологическая таблица показывает два пика. Первый «звездный час», растянувшийся на 400 лет, был между VI и II веками до нашей эры. Другой плодотворный период начался в XV столетии и продолжается до сих пор.

Географическое распределение гениев неравномерно. Африка дала лишь трех, Латинская Америка одного гения – Боливара, Азия – 18, США – 7, остальные 71 родились в Европе.

Из них – трое уроженцев России. Ленин на 15-м месте, Сталин – на 63-м, Петр Великий – на 91-м.

Этот выбор стоит прокомментировать. Как объясняет Майкл Харт, Ленин попал в список не за теорию, а за практику. Он разработал технологию власти, которая вплоть до самых недавних времен позволяла немногочисленной ком-

мунистической верхушке контролировать жизнь стран и народов, где они захватили власть.

### **О критериях отбора**

М. Харт, классифицируя политиков, отдал предпочтения носителям западных ценностей. Например, Петр Великий попал в список не столько за практические реформы, сколько за теоретическое прозрение. Он был первым лидером из стран тогдашнего «третьего мира», который сумел осознать приоритет Запада.

Тут Харт приводит любопытное рассуждение. Турция вплоть до XVIII века была и сильнее, и культурнее России. Если бы вместо царя-реформатора в мире появился султан-реформатор, не Россия, а Турция, завоевав Среднюю Азию, стала бы великой евразийской державой. Петр не только перекроил карту своей страны, но и совершил революцию в сознании, утвердил приоритет Запада в историческом процессе. По проложенной им дороге пошли Япония, Китай, та же Турция и все другие отстающие страны, включая и Россию.



# Самоутверждение. Следуя стандарту...

Мальчик с раннего детства знает, что он должен быть сильным. Но лучший способ казаться сильным – скрывать свои слабости или то, что кажется таковыми. Мужской стиль жизни во всех возрастах отличается высокой соревновательностью; страх показаться слабым заставляет мальчиков притворяться более смелыми и грубыми, чем они есть. Отчасти этот стереотип помогает формированию мужского характера, но одновременно он его уродует, лишая мужчину тепла и нежности.

Это, по-видимому, одна из причин того, что по всем психологическим тестам мужчины во всех возрастах уступают женщинам в способности как к самораскрытию, так и к сопереживанию.

## Агрессивность

В структуре личности мужчины направленная на достижение цели агрессивность – одно из важнейших качеств. Особенно если достижение связано с преодолением препятствий, сопротивления. Агрессивность включает высокую активность и наступательность.

Эксперименты с инъекцией мужских половых гормонов животным свидетельствуют об усилении их бойцовских ка-

чества, а следовательно, и чувства ярости и желания напасть. Мужские гормоны усиливают волю всего живого к самоутверждению и достижению любых целей, в том числе и враждебных, если таковые обусловлены какими-то мотивами.

Это обстоятельство было использовано спортивными деятелями ГДР для обеспечения значительных успехов спортсменок этого государства на международной арене.

Было установлено, что мужская сперма, полученная женщиной в результате полового акта, значительно повышает выносливость и силу спортсменки. Поэтому перед соревнованиями спортсменок «накачивали» спермой и забеременев, женщины вновь завоевывали медали, ибо силовые показатели на ранних стадиях беременности также повышались. Затем делались аборты. Такой дорогой ценой – здоровьем женщин – добывалась спортивная слава страны, силившейся доказать «преимущества социализма».

## **Состав спермы**

Женщины иногда интересуются составом спермы, ее влиянием на их организм. В частности, бытует мнение о высокой калорийности спермы.

Мужская сперма имеет очень сложный химический состав и включает в себя следующие вещества и элементы: азот, калий, кальций, магний, натрий, хлор, фосфор, цинк, креатин, холестерол, холин, глутатион, пурин, пиримидин,

сорбитол, иноситол, спермин, спермидин, мочевины, гиалуронидазу, фруктозу, групповые антигены крови, витамин В12, а также аскорбиновую, лимонную, дезоксирибонуклеиновую, молочную, мочевую и пировиноградную кислоты. Все они содержатся в сперме в столь незначительных количествах, что о каком-то существенном их влиянии на организм женщины говорить вряд ли приходится.

Что же касается калорийности, то в среднем количестве спермы, извергаемой мужчиной при эякуляции (40 мл, или около двух столовых ложек), содержится всего лишь примерно 15 калорий. Для сравнения: такое же количество молока содержит около 10 килокалорий, сметаны – около 50 килокалорий, суточная потребность взрослого человека – около 3 тысяч килокалорий.

## **Трудности контакта**

Коммуникативные трудности существуют у мужчин и в сфере словесного общения, и в телесных контактах. Прикосновение, телесная ласка – важнейший способ передачи эмоциональных (особенно положительных) состояний, что очень важно для отношений с женщинами. Но в мальчишеских компаниях «телячьи нежности» запретны, допускаются только грубые толчки и силовая возня как в общении между собой, так и с девочками. Это не способствует развитию соответствующих умений.

## **Застенчивость**

Одна из самых распространенных проблем подросткового и юношеского возраста – застенчивость. Однако юноши переживают ее гораздо болезненнее, чем девушки – ведь это «немужское» качество. А чем больше приходится скрывать, тем тяжелее жить.

Застенчивость мужчин распространена намного больше, чем это представляется, именно из-за того, что она тщательно скрывается. Например, подчеркнутой бравадой, развязностью. Застенчивость питает неуверенность (которую также стараются скрыть подчеркнутой самоуверенностью).

## **Самоутверждение**

Первый сексуальный опыт юноши, молодого мужчины – это важнейший этап самоутверждения: «Мужчина ли я? Смогу ли я?»

Кроме того, молодому мужчине стыдно признаться в своей неискушенности. Это делает его, с одной стороны, агрессивным, а с другой – неуверенным в себе. Либерализация половой морали облегчает положение юношей в том смысле, что им легче добиться сексуальной близости с девушкой. Но партнерские отношения психологически намного сложнее. Они часто становятся откровенно соревновательными.

Для застенчивых мужчин и для мужчин, воспитанных в духе идеологии мужского господства, это невыносимо. Мысль о возможной сексуальной опытности женщины вызы-

вает у них панический ужас: «Я не могу спать с женщиной, которая сексуально опытнее меня», «Я хочу жениться на девушке потому, что она не имеет опыта, я хочу быть первым у нее».

### **Власть над женщиной**

Мужская забота о женском целомудрии на самом деле весьма эгоистична, решающую роль в ней всегда играли мотивы поддержания власти, в том числе сексуального господства над женщиной. Ослабление и утрату этой власти многие мужчины переживают как потерю части мужского достоинства.

### **Между нами, юношами, говоря...**

Мужчины много говорят о сексе (больше, чем женщины), но на самом деле довольно скрытны, если это не касается явного преуспевания на этом поприще.

В одном исследовании только 1% юношей признались в том, что они еще девственники. Однако объективный анализ выявил, что на самом деле таковых было 22%!

Зато уж если случилась " победа ", то редкий юноша не похвастается, что «лишил наивности» такую-то. Так что девушке надеяться на сохранение этого в полной тайне – довольно опрометчиво.

Женщина легче соглашается на интимные отношения, когда уверена в неразглашении этого факта.

## **Любовь и секс**

У мужчин на первом плане секс, а любовь – на втором. (У женщины – наоборот.) Важной причиной вступления в брак для многих мужчин является желание иметь регулярный секс, к тому же без угрозы заразиться, которой чреватые случайные связи.

К этому подталкивает гиперсексуальность юношей и молодых мужчин, как правило, превосходящая в первые годы супружества потребности в сексе их жен.

Отношение к женщине как к источнику прежде всего плотского наслаждения сквозит даже в «хулиганских» стихах замечательного поэта М.Ю. Лермонтова:

Я с женщинами делаю условье  
Пред тем, чтобы насытить страсть мою,  
Всего нужней, во-первых, мне здоровье,  
А– во-вторых, я мешкать не люблю.

## **Препятствия**

Потребность в любви нередко принимается за самое любовь. Препятствия превращают ее в страсть, а удовлетворение убивает ее.

Вероятно, это тоже связано с мужской природой, настроенной на борьбу, на преодоление трудностей: ведь, в сущности, вся жизнь мужчины и состояла из встреч с трудностями.

ми, опасностями и их преодолением. Это был основной путь мужского развития и самоутверждения. По этой же причине мужчины охотно рассказывают о своих победах.

Добившись любви женщины, мужчина охладевает к ней: для него это «пройденный этап», впереди – новые цели. Если он сам не влюбился по-настоящему. Поэтому самый верный способ удержать мужчину – не давать остынуть его чувству. Без любви мужчина становится обычным самцом, по биологическим законам природы стремящимся оплодотворить как можно больше самок (подробнее об этом – в главе 8).

## **Многолюбцы**

Еще одно различие: мужчина хочет сразу многого в нескольких сферах жизни. Поэтому не всегда может выразить себя целиком в чем-то одном, в том числе и в любви, в то время как женщина способна полностью отдаться своему чувству. Мужчина не может жить только любовью, ему нужны футбол или хоккей, автомобиль или коллекционирование и т.п. Женщине надо знать это и не гасить его интерес к увлечениям.

Ярчайший пример различий в этом мужчин и женщин дал А. Толстой в романе «Анна Каренина». Трагедия этой женщины в том, что она не захотела понять, что мужчины не могут отдавать все любви, у них должна быть и другая жизнь, и увлечения.

## **Дань увлечениям**

Не слишком веселые для аргентинских женщин данные приводит местный журнал.

Как показывают итоги проведенного опроса, большинство мужчин в Аргентине предпочитают сексу футбол.

Три четверти опрошенных категорически ответили «да» на вопрос, готовы ли они пожертвовать любовными утехами ради того, чтобы посмотреть на стадионе матч любимого футбольного клуба. Лишь один из пяти аргентинцев сделал выбор в пользу любимой женщины. Недаром в Аргентине есть такая поговорка: «Жену можно сменить, а любимый клуб – никогда».

## **Какой мужчины желают видеть женщину**

Идеал женственности довольно прост: женщина должна быть нежной, красивой, мягкой, ласковой, но в то же время пассивной и зависимой, позволяя мужчине чувствовать себя по отношению к ней сильным, энергичным и преуспевающим. (Еще в «домострое» предписывали мужу воспитывать в жене покорность.)

Перечисленные женские качества и сегодня высоко ценятся, составляя ядро мужского понимания женственности, но в женском самосознании появились также новые черты.

Чтобы стать с мужчиной на равных, женщина должна быть умной, энергичной, предприимчивой, т.е. обладать



свойствами, которые раньше считались монополией мужчин. Иметь дело с такой женщиной мужчине гораздо интереснее, но одновременно и труднее. В разных ролях она выглядит и чувствует себя по-разному, требуя дифференцированного к себе отношения. Это создает определенные психологические трудности.

Если образ идеального мужчины оба пола рисуют практически одинаково, то в описаниях идеальной женщины они существенно расходятся: женщины приписывают своему идеалу почти все положительные мускулинные качества, тогда как мужчины смотрят на женственность более традиционно.

## **Признаки пола**

Первичным половым признаком мужчины является его детородный орган. Вторичным – растительность на лице: борода, усы. Отношение к ним было различным в разные эпохи. Во всяком случае вопрос о бритье встал уже перед нашими пещерными предками, уже они были знакомы с этой процедурой. Никто не знает точно, когда это случилось. Археологи утверждают, что семь тысяч лет назад уже умели бриться, о чем свидетельствуют бритвенные ножи разных эпох, обнаруженные во время раскопок.

Каждая борода растет из 25 тысяч луковиц, которые обслуживаются пятью тысячами нервных клеток; сбривая ее, мы проводим перед зеркалом за всю свою жизнь около 180

дней, а если бы не делали этого, борода вытянулась бы на шесть с половиной метров.

И все-таки что заставило первого бородача взяться за нож? Возможно, борода мешала охотнику разжигать костер, путалась под ногами, когда он убегал от хищника, или не понравилась ему, когда он смотрелся в воду...

Со временем, предположили психологи, бритье стало восприниматься мужчинами как «продолжение поединка другими средствами», то есть как своего рода единоборство с самим собой. Во всяком случае, во времена рыцарей скобление щек острыми предметами было болезненным и вряд ли доставляло кому-то большое удовольствие. Недаром известная фирма «Вилкинсон» избрала символом для производимых ею лезвий скрещенные шпаги.

В течение нескольких столетий мужчины брились всухую, пока не изобрели мыльный раствор. Производство мыла началось только в конце XIV– начале XV века. Городские цирюльники обзавелись медными тазами, кувшинами и кожаными ремнями и открыли на дому первые парикмахерские, заменявшие собой целые информационные агентства. Во время бритья сообщались самые важные новости, распространялись великосветские сплетни, сводились счета с политическими противниками.

Борода долго считалась признаком мужского достоинства, силы, власти и независимости. Лишение бороды было одним из наиболее унижительных наказаний. Арабские племена

на в Восточной Иордании в свое время не только отобрали у посланцев царя Давида деньги и наложниц, но и отрезали им бороды. Все закончилось кровавой «бритвенной войной», стоившей жизни 40 тысячам солдат. Могущественные старцы из сказок мгновенно теряли всю свою силу, лишившись хотя бы кончика бороды.

Однако властителям и полководцам часто приходилось опасаться, чтобы коварные агенты врага не задушили их собственной бородой. Возможно, поэтому Юлий Цезарь тщательно брился. Не носили бород и древние жители Крита. В Древней Греции брили только усы, отращая длинные бороды и бакенбарды. До 300 года старой эры с бородами ходили и римляне. Первые цирюльники забрели к ним из Греции, где обычай бриться ввел Александр Македонский. Он был низкого роста (140 сантиметров) и, очевидно, решил, что длинная борода делает его дополнительно уязвимым. Ежедневно брились императоры Август и Константин. Бладобрейство поощряли русский царь Петр Великий и английская королева Елизавета I.

В XX веке опасную бритву постепенно вытеснила безопасная, которую изобрел в 1904 году американский коммивояжер Кинг С. Жилетт. Психологи нашли объяснение и этому. После введенных повсеместно запретов публично носить холодное оружие бритва у горла стала восприниматься как некая угроза. Еще Артур Шопенгауэр признавался, что всякий раз, сидя у парикмахера, невольно думал, что тот может

в любой момент полоснуть его по шее. Тем не менее немецкий философ считал бритье непрременной обязанностью любого цивилизованного человека.

После того как в 1939 году фирма «Филипс» начала впервые производить электробритвы (ее примеру последовали «Браун» и «Грундиг»), начался длящийся и поныне спор между сторонниками «мокрого» и «сухого» бритья. Первые относятся к бритью как к «чисто мужскому ритуалу» и не собираются жертвовать им ради моды, вторые отдают дань техническому прогрессу. Американские психологи полагают, что способ бриться отражает сексуальные наклонности мужчин. Они утверждают: те, кто привык намыливать щеки, как правило, хорошие любовники и верные мужья. Сторонники электробритв уступают им. (Автор книги сомневается в этом, так как ключевую роль в выборе способа бритья играют: 1) чувствительность, раздражительность кожи; 2) затраченное время; 3) стоимость процедуры.)

Женщинам обычно все равно, каким способом бреются мужчины. Но большинство из них признаются, что им приятно наблюдать эту процедуру, поскольку она не лишена известной эротики. В любом случае, как свидетельствуют опросы, прекрасный пол предпочитает бритых, хотя появились уже и любительницы «трехдневной щетины».

## **Чего боится мужчина**

Больше всего на свете мужчина боится оказаться импо-

тентом в глазах своей жены или другой любимой женщины. Прежде всего половым, но не только – и «финансовым импотентом». Для мужчины очень многое в жизни связано с работой, со средствами, которые она дает, с ее социальным статусом. Вместе с потерей места или собственного дела мужчина теряет уважение к себе самому. А как известно, человек с униженным чувством собственного достоинства и муж плохой, и любовник неважный, и отец никакой.

Психические нарушения часто возникают у нашего мужчины на почве несоответствия его желаний и возможностей. Возьмем хотя бы Навязчивую рекламу дорогих шмоток, иномарок, круизов по южным морям. Если у тебя в карманах ветер свищет, предлагаемое разнообразие возможностей (по вполне понятным причинам) вызывает чувство неполноценности. Это чувство унижает человека, но, мало того, требует выхода. А «разряжаются» мужчины известно как – срывают злость на жене, детях, топят ее в спиртном...

# Убедительный мужчина. Два способа

Существует два способа добиться того, чтобы другой человек поступил так, как вы хотите: 1) убедить его; 2) заставить его сделать это.

Мужчины намного чаще женщин склоняются к тому, чтобы заставить. Но лучшие из них все-таки отдают предпочтение умению убеждать.

## Приемы убеждения

Убедительный мужчина пользуется нижеследующими 14 правилами убеждения. Пользуются этими правилами и женщины, однако у них в арсенале есть множество специфических женских приемов, которые подробно описаны в главе 3.

## 14 правил убеждения

Правило Гомера. Очередность приводимых аргументов влияет на их убедительность. Наиболее убедителен следующий порядок аргументов: сильные -средние – один самый сильный.

Правило Сократа. Для получения положительного решения по важному для Вас вопросу поставьте его на третье место, предпослав ему два коротких вопроса, на которые собеседник скажет вам «да».

Правило Паскаля. Не загоняйте собеседника в угол, дайте

ему возможность «сохранить лицо» (т.е. собственное достоинство). «Ничто так не уменьшает способности к сопротивлению, как условия почетной капитуляции» (Б. Паскаль).

Убедительность аргументов в значительной степени зависит от имиджа и статуса убеждающего.

Не загоняйте себя в угол, не понижайте свой статус.

Не принижайте статус собеседника.

К аргументам приятного собеседника мы относимся снисходительно, а неприятного – с предубеждением.

Желая переубедить, начинайте не с разделяющих вас моментов, а с того, в чем вы согласны с оппонентом.

Проявите эмпатию. Эмпатией называется способность почувствовать чувства, понять мысли и состояние другого человека (т.е. как бы «влезть в его шкуру»).

Будьте хорошим слушателем.

Избегайте конфликтогенов. Конфликтогены – это слова, действия или бездействия, которые могут привести к конфликту. Конфликтогены подвержены закону их эскалации: на конфликтоген обычно отвечают более сильным конфликтогеном, что и приводит к конфликту.

Проверяйте, правильно ли понимаете друг друга.

Следите за мимикой, жестами и позами – своими и собеседника. Язык жестов и поз описан в книгах А. Пиза и Дж. Ниренберга, а также автора.

Покажите, что предлагаемое вами удовлетворяет какую-то из потребностей собеседника.

Существует пять видов потребностей: физиологические, в безопасности, в принадлежности какой-то общности, в уважении и в самореализации (подробнее об этом – в [59], [63]).

## **Аргументы и факты**

Для мужской аргументации свойственно заполнять различные бреши в доказательствах разнообразными фактами. Факты, заполняющие зазоры между аргументами, как правило, самые слабые места в мужской аргументации.

Дело в том, что в качестве таких фактов мужчины обычно используют доводы, основанные на «личном жизненном опыте», а говоря откровеннее, эти бреши заполняются фактами собственной биографии. Ну, кому не известны сентенции: «А вот когда я служил в армии...» или «Когда вы все еще под стол пешком ходили...» Обычно женщине не составляет никакого труда доказать, что хотя все подобные сведения и имеют огромное историческое значение, но все это уже не то, не то, не то... Тем более, что афишировать факты своей биографии в виде нравственных сентенций женщина не любит.

## **Основные законы логики**

Мужская логика придерживается, в основном, законов формальной логики, поэтому приведем эти законы.

### **1. Закон тождества**

Каждая высказанная мысль тождественна самой себе, ес-



ли в момент ее высказывания объем ее остается неизменным.

## 2. Закон противоречия

Два суждения, из которых в одном утверждается нечто («А есть В»), а в другом то же самое отрицается («А не есть В»), не могут быть оба истинными.

## 3. Закон исключенного третьего

Из двух отрицающих друг друга суждений одно непременно истинно. (Например, «этот юноша - студент» и «этот юноша – не студент». Одно из этих суждений истинно.)

## 4. Закон достаточного основания

Всякое положение считается достоверным, только если оно доказано (т.е. должны быть известны достаточные основания, в силу которых оно признается истинным).

## **Краткость**

Краткость – сестра таланта. Труднодоступная женщине, краткость является украшением мужчины. У дагестанских горцев есть замечательная поговорка: «У говорящего конь должен стоять оседланным, у ворот, а еще лучше, когда одна нога уже в стремя».

Многословие принижает мужскую статью, поскольку ассоциируется с женским началом.

## **Изобретательность, находчивость**

Открытия в науке и технике сделаны (за редчайшим ис-

ключением) мужчинами. Причем многие из них – из «мужской лени». В случаях монотонного повторения одной и той же операции первая мысль мужчины – как от нее избавиться. В сущности, так были изобретены знаменитые памперсы.

Американский инженер-химик Виктор Миляз занимался технологией выпуска туалетного мыла. Придумать памперс его заставила жизнь – на уик-энд дедушке Виктору подкидывали внуков, а возиться с пеленками ему не хотелось. Именно его внучата и стали первыми испытателями одноразовых подгузников. В 1961 году, памперсы впервые появились в продаже. (Изобретатель памперсов прожил 100 лет, он умер в 1997 году.)

Сегодня памперсы использует весь мир.

## Типы мужчин. 5 типов мужчин

Супермен – героический мужчина. Отличается мужеством, бесстрашием, решительностью, «качает» мускулы.

Женщина в его жизни играет незначительную роль. Супермена привлекает яркая женская красота, зовущие формы и сексуальная притягательность женщины.

Супермены в жизни редки, чаще встречаются подражатели.

Донжуан – благородный ловелас, вечно влюбленный в какую-нибудь женщину. Мужчина этого типа живет от одного увлечения до другого, паузы бывают незначительными и появляются в виде разочарования, падения интереса к предмету его последнего увлечения. Тогда он ищет новую, более привлекательную или просто иного типа женщину. Постоянство противоестественно для мужчины такого типа.

Поэты, писатели, художники, актеры, красивые, избалованные женским вниманием мужчины-сангвиники часто относятся к этой категории. И. С. Тургенев заметил однажды, что ему надо влюбиться перед тем, как писать новый роман А. С. Пушкин имел дневник, и котором на двух страницах занесены имена 36 женщин, им покоренных. Гёте любил множество женщин, без которых он, вероятно, не написал бы своих прекрасных стихов.

Женщина для донжуана – источник вдохновения и жиз-

ненной энергии, символ красоты жизни, муза, материализованная мечта. Но она никогда не выступает для такого мужчины в качестве супруги, которая всю жизнь рядом. Даже когда ловелас женится на девушке своей мечты, как А. С. Пушкин на Наталье Гончаровой, то все равно возникают новые объекты влюбленности или даже страсти. Изменчивость симпатий, череда увлечений – главная черта такого типа мужчин.

Поскольку у ловеласа солидный опыт соблазнения, то действует он энергично, быстро, со всей страстью, решительностью, не дает избраннице времени подумать, осмыслить происходящее. Сила и быстрота обрушивающихся на женщину чувств красавца или знаменитости лишают ее возможности сопротивляться. И кроме того, о донжуанах всегда идут слухи как о необыкновенных мужчинах, способных дать женщине неземное наслаждение. Какая женщина устоит перед соблазном познать всю силу страсти знаменитого мужчины? О верности в этом случае речь не идет.

Донжуаны сами убеждены, что делают честь очередной избраннице, добиваясь ее благосклонности. Они заранее уверены в своей победе, а уверенность гипнотически действует на женщину.

Но в силу своей эмоциональности и высоких требований Байрон, Пушкин и другие увлекающиеся творческие личности довольно быстро разочаровывались, не находя идеала в очередной избраннице. Жизнь донжуана – непрерыв-

ное любовное приключение, открытие новых граней в Женщине. Отдельные представительницы прекрасного пола не имеют для него исключительного значения, они частности на пути к вершине познания любви, страсти, женственности. Женщины обычно очень благодарны донжуану за ту гамму чувств, которую они познали за короткое время, отпущенное им судьбой, и вспоминают об этом с гордостью всю жизнь. Они не мстят и не злобствуют по поводу неверности своего донжуана.

Конечно, возлюбленные такого мужчины стараются продлить знакомство, но на постоянство рассчитывать не приходится. Как только женщина начинает предъявлять права на донжуана, требовать выполнения каких-то обязанностей, она обращает его в бегство.

Коллекционер – несостоявшийся донжуан, ищет податливых женщин, чтобы пополнить свою «коллекцию», помогающую ему самоутвердиться. Часто такое поведение есть следствие обиды. Например, его ранее отвергнутая любовь или оскорбление женщиной его как мужчины. Теперь он мстит, доказывая ей (и себе), какую ошибку она совершила.

Коллекционер сексуально всеяден. Предпочитает жить в отдельной квартире, одевается элегантно, имеет все необходимое для соблазнения, причем в кратчайший срок.

Семьянин – ориентирован на жену и на детей. В сексуальном плане приспособляется к жене по мере изменения ее страстности: он таков, каким желает видеть его жена. На ра-

боте и дома старателен, но частенько «звезд с неба не хватает». Зато имеет какое-то хобби (машина, дача, рыбалка, охота и т.п.).

Застенчивый – хорош для решительной и энергичной женщины, которая предпочитает относиться к нему, как мать. Для нее любить – значит жалеть, опекать, охранять. Часто застенчивые становятся «подкаблучниками». На работе ответствен, дисциплинирован, часто имеет нераскрытый потенциал.

Если жена злоупотребляет своей властью над таким мужем, то тот может либо спиться, либо сбежать.

### **Каков он, Ваш избранник?**

Приведем еще одну классификацию мужчин, полезную для женщин.

Завоеватель – для него весь смысл отношений в том, чтобы добиваться любви женщины. Если Завоевателю сдать без боя, он сразу потеряет к вам интерес.

Этот тип легко можно узнать по бесконечному употреблению им слова "я". Он склонен к хвастовству, постоянно демонстрирует свои преимущества, изощряется в остроумии, любит блистать своей эрудицией, интеллектом, физической силой, своими обширными связями (что иногда и вправду имеет место).

Если он вспомнит что-то из своего детства, то о том, что мама любила, конечно же, его больше всех на свете, что он был самым умным, или самым послушным, или самым ху-

лиганистым, но – самым-самым.

Для того чтобы понравиться Завоевателю, женщина должна подчеркивать свои собственные достижения – в профессиональной ли сфере, в общественном признании, ненавязчиво намекать (лучше все-таки, чтобы это сделали за нее друзья и подруги) о своих победах и разбитых сердцах, устилающих ее путь. Проявляя некоторый интерес к Завоевателю, она тут же должна сделать вид, что он ей в общем-то безразличен. Даже если она умирает от любви к нему – скрывать это.

Завоеватели обычно нравятся женщинам, которые нуждаются в опоре, а мужественные манеры этого типа создают иллюзию, что женщина будет за ним, как за каменной стеной. Это не так. Он, конечно, может достичь определенных высот на социальной лестнице, но женщина никогда не почувствует в нем надежную опору. Но если женщина сама любит играть, если ее привлекают острые ощущения риска в отношениях, если она не устает от бурного разнообразия каждый день, Завоеватель – это то, что ей нужно.

Хранитель традиций вовсе не обязательно тих и спокоен. Но в нем всегда чувствуется некая стабильность и консерватизм. Он расскажет вам о себе: какой порядок был заведен в его родной семье, поведаст о своей маме, о том, какие блюда она готовила в будни и праздники. Женщине желательно подчеркнуть то, что она прекрасная хозяйка, очень экономная и уютная женщина, что для нее семья – главная ценность

в жизни. Поведать своему избраннику, что вы, не задумываясь, бросите любую престижную работу ради мира и спокойствия в доме.

Будущее с Хранителем традиций не так бесконфликтно, как может показаться на первый взгляд. Самая малая жертва, которую придется принести, – это отказаться от встреч с друзьями вне дома. Если вы хотите подробнее разузнать о том, что вас ждет в супружеской жизни, расспросите Хранителя традиций подробнее о том, каковы были взаимоотношения в доме его родителей.

Соратник. Для этого типа мужчин семья является продолжением работы. Скорее всего, он будет все время рассказывать вам о своей профессии, подчеркивая не столько свои достижения, сколько постоянный, ежедневный труд. Такому мужчине жена нужна прежде всего как помощница – именно у таких мужей жены часто становятся домашними секретаршами, выполняют вспомогательную работу в Большом деле, которым занят мужчина.

Рекомендуется женщине – соискательнице должности жены: предложите Соратнику что-нибудь перепечатать, переписать, сделать выписки из книг или подобрать литературу по интересующему его предмету. Постоянно подчеркивая, что вы, конечно же, никогда не сможете тягаться с ним в его профессии, сделайте тем не менее необходимой ему и полезной.

Если у вас нет задатков лидера и вы согласны на вечную



роль помощницы, если вы готовы забыть собственные профессиональные амбиции и полностью посвятить себя увлеченности супруга – семейное счастье с Соратником вам обеспечено. Но при всей работоспособности Соратника он отнюдь не всегда может добиться значительных высот. И тогда вам придется делить с ним и тяжесть неуспеха.

Вольную птицу можно распознать по колкостям и замечаниям, которые такой мужчина, не особенно задумываясь, раздает окружающим. Больше всего на свете мужчина этого типа боится потерять личную свободу – его мало волнуют достижения в профессиональной сфере, если они хоть как-то ущемляют его волю. Женщина должна постоянно подчеркивать, что ей важна не его работа, что он вам интересен сам по себе как личность; никогда не произносите при нем слов «семья», «дети», «загс».

В общении с Вольной птицей женщине придется строго дозировать свои эмоции – любые проявления любви с ее стороны он может воспринять как попытку привязать его к себе, как покушение на его свободу. Повторять ему все время, что она готова к тому, что отношения закончатся в любую минуту, что она всегда будет благодарна ему за то, что он хоть какое-то время был рядом с нею.

И... Вольная птица никуда от нее не денется.

С любым из четырех типов мужчин можно создать хорошую, крепкую семью. Однако типичные признаки очень устойчивы. Поэтому, прежде чем приручить мужчину, жен-

щине стоит взвесить все его достоинства и недостатки, подумать, действительно ли он ей нужен, готова ли она терпеть его таким, какой он есть. Или лучше все-таки, не теряя сил и времени, поискать более подходящий вариант.

Заметим, что в «чистом» виде каждый из названных типов встречается нечасто. Но по главным чертам практически каждого мужчину можно отнести к одному из описанных типов.

## **9 типов молодых людей**

Есть признаки, по которым можно отнести молодого человека к определенному типу и тем самым предвидеть его дальнейшее поведение. Ниже приводится типология молодых людей, имеющая целью помочь девушке понять, на того ли парня она тратит время.

### *Бесчувственный*

Ты сидишь дома и ждешь звонка – он клялся, что позвонит – а «в ответ тишина».

Некоторым ребятам просто необходима подруга, которую они будут контролировать морально, это помогает им самим чувствовать себя увереннее. Девушки же, напротив, начинают ощущать себя бессильными, не имеющими права голоса, теряя уважение к себе, веру в себя.

Иногда быть одной полезнее и здоровее, ибо таких бесчувственных парней не переделать: они могут сотню раз по-

вторять, что любят, и продолжать то же самое.

### *Агрессивный*

Поначалу «агрессивные» ведут себя как настоящие джентльмены, но с развитием отношений им становится необходимо установить свой контроль и влияние. Сначала с помощью оскорблений, позже доходят до рукоприкладства, посредством которого вынуждают свою подругу продолжать связь.

Если твой парень хоть однажды дал тебе пощечину или толкнул, не дай ему сделать это во второй раз, не обращай внимания на его извинения. Во второй раз он будет еще агрессивнее.

Если у тебя нет возможности покинуть обидчика немедленно, не обвиняй его и не пытайся дать ему сдачи: это может спровоцировать его на большее насилие.

### *Критик*

Он тоже оскорбляет, но оскорбляет утонченно. Сначала критика воспринимается как безобидный совет, но он продолжает критиковать, а ты начинаешь верить ему, развивая в себе комплексы и обвиняя в них себя.

Если он считает тебя слишком толстой, слишком худой или слишком плоской, пусть лучше поищет другую. Всегда найдется человек, которому твоя застенчивость покажется трогательной, а фигура – по вкусу.

## *Флиртоман*

Если он проводит большую часть вашего совместного времяпровождения, порхая от девочки к девочке, он флиртоман.

Однако иногда парень просто не понимает, что флиртует. Ему кажется, что он просто поддерживает разговор, вежлив и дружелюбен. Скажи ему (но не при всех), что тебя задевает, когда он начинает любезничать с другими девушками.

Если его чувства к тебе серьезны, он приложит необходимые усилия, чтобы остановиться. Обязательно дай ему этот шанс. Но не ищи в себе душевные силы простить ему эту слабость.

Девушки очень часто позволяют парням относиться к себе неуважительно. А если уж ты сама себя не уважаешь, что же ожидать от твоего избранника?

## *Наркоман или алкоголик*

Если твой парень пытается преподнести употребление наркотиков и алкоголя как собственную неформальность и прогрессивность, не поддавайся на пустые слова. Возможно, он и тебя постарается приобщить к своей пагубной склонности. Кроме того, если ты будешь пить или колоться с ним, ты уже не сможешь упрекать его за то же самое. Он попытается обвинить тебя: «Тебе просто не нравится, когда я тусуюсь где-то со своими друзьями!»

Но настоящая проблема не в самой постановке вопроса, а в вытекающем из него следствии: он ставит наркотики и выпивку на первое место, а тебя – на второе. Именно поэтому тебе вряд ли удастся убедить его отказаться от них. Беги от такого парня.

### *Озабоченный*

Если парень подталкивает тебя к сексу, а ты еще не готова, он тебя не любит, что бы ни говорил. В противном случае ждал бы, пока ты сама созреешь.

Многие парни в этом возрасте занимаются сексом исключительно для того, чтобы произвести впечатление на своих друзей. Чем больше девушек они склонили к постели, тем больше звездочек на их воображаемых погонах и тем больше они мужчины в собственных глазах.

Определись, спать ли тебе с каждым встречным-поперечным или ждать кого-то особенного. Если ты все-таки решилась на первое, подумай, не расстроишься ли ты слегка, если после «ночи любви» он даже не позвонит? Что ты будешь делать, если забеременеешь? Или подхватишь какую-нибудь болезнь? Сексом ты не завоюешь ни его уважения, ни любви. А может, просто узнаешь, что «симпатия – это отношение до сношения, а антипатия – после него».

### *Собственник*

Ему не нравится, когда ты болтаешь с парнями, он желает,

чтобы ты ему давала поминутный отчет о проведенном дне. Он хочет, чтобы твоя личность полностью подчинялась его воле, он смотрит на тебя, как на собственность.

Чувство необходимости обладания может проистекать из ревности или из страха, что ты покинешь своего избранника. Иногда необходимость обладания выливается в агрессию.

Настоящие отношения строятся на принципах равноправия и независимости. Даже самая сумасшедшая любовь не дает права давить друг на друга.

### *Соблюдающий дистанцию*

Вы встречаетесь уже несколько месяцев, но он до сих пор не представил тебя своей семье, прячет тебя от друзей. Это означает, что он тебя недостаточно уважает, чтобы сделать частью своей жизни. Когда ты просишь его объяснить причину этого укрывания, он отвечает, что ничего плохого не происходит или, на худой конец, что ты сама виновата – ты не особенно симпатична, не очень подходишь для его круга. При этом он считает вполне нормальным тусоваться в компании твоих знакомых.

### *Не тот парень*

Если какая-то муха сомнений покусывает твое сознание, задай себе вопрос: "А не было ли мне лучше до того, как встретила его? "

Если однажды ты обнаружишь, что тебе неинтересно то,

что развлекало раньше, что ты избегаешь своих старых друзей и семью – тебе надо произвести "разбор полетов" твоих дел на любовном фронте. Ваше общение не должно стать для тебя непосильным трудом. Ты должна понять, что можешь дать и что хочешь получить, как с тобой должны обращаться.

И не теряй времени, пытаясь исправить парня, который относится к тебе кое-как. Чем больше времени ты проводишь с «неподходящим», тем больше ты упускаешь счастливых минут, которые могла бы провести с тем, кто тебе подходит!

### *Бабник*

Бабник – это болезнь, которая имеет медицинское название: интимофобия. Ею страдают мужчины, которые боятся длительных интимных отношений с женщинами. Донжуана невозможно заставить остановиться даже на самой обаятельной и привлекательной, потому что основная сила, заставляющая его менять партнерш, как перчатки, – страх. Интимофоб соткан из противоречий: за его самоуверенностью скрывается неуверенность в собственных мужских достоинствах и при этом постоянная потребность быть первым в глазах каждой женщины. Стремясь к близости, он боится ее. Желая любви, бежит от нее, как черт от ладана.

Будущие интимофобы – это дети, которые воспитываются в женской среде, без опоры на мужской авторитет: либо совсем без отца, либо с отцом, которого на семейное торжество

заворачивают в половик и прячут под кровать, чтобы не было видно. Мать захваливает и одновременно запугивает сына, делая ему выговор за каждый промах и убеждая его, что без матери он ничего путного в жизни сделать не сможет. Уже будучи взрослым, «маменькин сынок» оказывается несостоятельным в решении даже простых бытовых проблем, потому что всегда и все за него делала мать. Она отбирает у него инициативу даже выбрать себе имидж, до конца жизни покупая рубашки и галстуки. Ему это до жути надоело, и он бы рад вырваться, но у него нет навыка жить самостоятельно. Некоторые в 17-18 лет делают попытку освободиться, женись на женщинах старше их на 5–10 лет, но попадают из огня в полымя. Поэтому всю жизнь интимофоб боится оказаться в таких же подчиненных отношениях с женщиной, в каких он находился со своей авторитарной матерью.

Фундамент интимофобии закладывается уже к пяти годам. В детстве они примерные пай-мальчики и любимчики учителей. Они отличаются опрятностью, тактичностью, вежливостью. Часто успешно делают карьеру: отсутствие любви компенсируют высокой социальной активностью и постоянно соревнуются с матерью, желая доказать ей, что они могут стать сильными, известными, богатыми не благодаря, а вопреки ее руководству. Профессию часто выбирают такую, где приходится оказываться в женском коллективе, например интимофобов много среди педагогов и бухгалтеров. Но не потому, что он хотел бы выбрать конкретную партнершу



или попробовать всех подряд, а просто тот женский стиль поведения, который окружал его с детства, для него естествен. Он комфортно чувствует себя в обществе многих женщин, запросто может обсуждать с ними особенности их белья, говорить о моде, рюшечках. И если посмотреть на него с позиции марсианина, то вы увидите, что это обычная женщина, которая мило щебечет со своими подружками. Но поскольку интимные проблемы с ними обсуждает мужчина «по факту», то его собеседницы сексуально возбуждаются, и ловелас оказывается в постели часто даже помимо своей воли.

Он ухаживает за многими женщинами одновременно для подстраховки: если две-три укажут ему на дверь, то остальные будут его. Он очень боится измены, поскольку не уверен в том, что в постели окажется на высоте. И чтобы не переживать тяжелую трагедию, старается бросить партнершу первым, автоматически получая репутацию обманщика. Связь с одной женщиной длится не больше нескольких недель. Самое интересное, что роман бабника совершенно необязательно заканчивается постелью, потому что секс для него – не самоцель.

Интимофобы, в отличие от других мужчин, никогда не хвастаются количеством покоренных сердец. В мужской компании ловелас чувствует себя неуютно. Мужики его не любят за несколько женские манеры поведения, отсутствие мужского элемента прямого соперничества. Ведь он чисто по-женски всегда пытается избежать конфликтов, юля и «ви-

ляя хвостом», что нормальным мужчинам несвойственно. Поэтому у бабника подруг больше, чем друзей.

Для ловеласа женщина не будет представлять опасности только в том случае, если она будет похожа на резиновую куклу из секс-шопа. Конечно, можно исхитриться и женить его на себе, но брак будет недолгим. Если женщина хочет сохранить с бабником отношения на многие годы, то может претендовать лишь на роль его подружки, с которой он будет обсуждать тряпки, последние сериалы, ходить на концерты и делиться впечатлениями от своих любовных походов, не претендуя на интимность. Некоторые женщины, видя его слабинку перед матерью, стараются проявить к нему материнские чувства и заботу и нередко этим добиваются близости, тем самым совершая непоправимую ошибку. Залезать к бабнику в постель опасно. Как только отношения становятся интимными, он начинает бояться, что они перерастут в зависимость, и в панике убегает.

В конце жизни донжуаны, оставшись совсем одни, считают, что во всем виновата судьба, не подарившая ему той женщины, которая бы поняла его тонкую, нежную натуру. Мечта любого казановы – иметь жену, обладающую несовместимыми чертами характера: с одной стороны – быть ему поддержкой и опорой, то есть той самой авторитарной матушкой, а с другой – не ущемлять его стремление к свободе и чувство независимости.

Наблюдения показывают, что чаще всего жертвами дон-

жуанов становятся женщины, обделенные мужским вниманием. Интимофоб перед всеми женщинами одинаково вежлив и галантен. Если он подал вам руку при выходе из автобуса, не воспринимайте это как предложение руки и сердца. Он с такой же расторопностью поспешит подать руку и старушке. Если донжуан вам подарил вне праздника цветочек, то это еще не повод считать его своим воздыхателем. Он с такой же легкостью может дарить цветы каждый день любой своей сотруднице. Не стоит обольщаться и в том случае, если он вас поздравил с какой-то датой, поцеловав в щечку. Поверьте, он вас поздравил, как женщина женщину. И не стоит покупаться на его предложение подвезти вас на машине домой. Проводив вас до двери, он не станет напрашиваться в квартиру и исчезнет, потому что ему больше ничего и не надо.

Совет женщинам: если вы распознали интимофоба, то будьте готовы к тому, что вы сможете получить только приключение, только наслаждение от обходительного, галантного кавалера, ласкового любовника, который в первую же ночь полностью выложится. В вашей жизни будет Ночь, о которой вы будете помнить всю жизнь. Но не стройте иллюзий, что сможете взять больше.

Имея сотни женщин, бабник чувствует себя очень одиноким. Он страдает от этого и пытается забыться в работе. В более зрелом возрасте некоторые все-таки ломаются под напором общепринятых установок, что порядочный мужчина

должен иметь семью. Но большинство из них до конца жизни остаются убежденными холостяками.

### **Приметы подходящего парня**

Он поддерживает тебя, когда у тебя неприятности или плохое настроение; он хороший друг; в первую очередь он думает о тебе; он внимателен к людям.

Мужчины, которых женщине лучше избегать

Старый маменькин сынок (полная зависимость от матери).

Ревнивец.

Сверхамбициозный человек – жена ему необходима только для статуса женатого человека.

Скупой – вечные подозрения, что много тратишь.

Алкоголик. Когда не пьет, может быть хорошим мужем. Но только это все реже и реже...

Бабник.

# Глава 3. Женская сущность

## Непредсказуемость и «женская логика»

*С ними трудно, без них невозможно.  
Аристотель*

*Ох, уж эти женщины!  
В. Шекспир*

Природу женщины «умом не понять и аршином общим не измерить».

Средневековому индийскому поэту Тирукуралу принадлежат следующие слова:

«Люблю больше всех!» – Я однажды воскликнул.

Мрачна:

"Кого это – всех?" – вопрошала она.

Эти и подобные неожиданные повороты темы показывают, что в женщине есть нечто такое, чего мужчины не понимают. Не зря предупреждал Козьма Прутков: «Не шути с женщиной: эти шутки глупы и неприличны».

За тысячелетия женщины выработали адаптационный механизм, который мы и называем женской логикой. Она дает им большое преимущество, в чем мы еще неоднократно убедимся.

Муж, желая сделать приятное жене, старается всякий раз позвонить и сообщить точное время прихода, чтобы ее не мучила неопределенность. Когда они однажды коснулись этого, жена изумила его своим суждением: «Звонишь, чтоб к твоему приходу ужин был на столе!»

Бедный супруг и в мыслях этого не имел! Вот как легко женщина переделала хорошее в плохое...

Каждый мужчина, без сомнения, может припомнить множество случаев, изощренных женских умозаключений, ставящих его в тупик.

Основное содержание главы весьма серьезное. Но перед тем, как погрузиться в сложнейший мир Женщины, начнем с шутки. Тем более, как мы увидим в дальнейшем, женщины ценят хорошую шутку.

Специалисты утверждают, что есть три вида логики: формальная, диалектическая и женская.

### **«Законы» женской логики**

Кавычки подчеркивают, что следует с долей юмора относиться к нижеследующим шуточным законам.

Первый закон – закон шаровой молнии:

*«Разряд эмоций попадает не в того, кому он предназначен, а в того, кто подвернется под руку».*

То, что это так, могут подтвердить сотрудники по работе, но особенно мужа. Их мы не утешим: сами виноваты – нечего под руку попадаться!

Второй закон – закон микроскопов:

*"События и факты рассматриваются как бы через микроскоп.*

*При этом малозначительное приобретает вселенские размеры, а из крупного рассматривается лишь крошечная часть".*

Третий закон – чем хуже, тем лучше:

*«Из всех вариантов женщина выбирает тот, при котором ей придется больше всего страдать».*

Смысл этого закона объясняется следующей аксиомой женской логики: «Чем больше страдание, тем больше горького наслаждения от него».

Например, женщина всегда выбирает любовь. А сколько она приносит страданий!

Тонкую связь между женской любовью к страданиям подметил гениальный Пушкин:

Чем меньше женщину мы любим,

Тем легче нравимся мы ей  
И тем ее вернее губим  
Средь обольстительных сетей.

Парадоксальность женской логики находит естественное отражение и в устном народном творчестве, а это значит, что действительно данное явление «имеет место быть». Вот один из образчиков.

Звонит женщина, рыдает в трубку:

– Меня один мужчина подвез на машине домой. Он мне так понравился, я сразу поняла – это моя судьба! Я дала ему свой номер телефона, а он не звонит! Уже три дня прошло, неужели я ему не понравилась?!

– Простите, а он обещал вам позвонить?

– Как он мог обещать, он немой...

Или другая история.

Женщина:

– Какой ужас! Каждый год у меня появляется ребенок!

– А вы не пробовали года два не спать с мужем?

– Пробовала. Не помогает.

А вот еще:

– Ты идиот! – кричит жена. – Ты везде идиот: и дома ты идиот, и на работе ты идиот. Ты полный идиот! Ели бы был всемирный конкурс идиотов, ты бы занял второе место!

– Почему же второе? – спрашивает муж.

– Потому что ты идиот!



Шутки шутками, но есть немало женщин, чей ум был признан в нашем «мужском» мире. Например, женщины – нобелевские лауреаты: Мария Кюри, Сельма Лагерфельд, Габриэла Мистраль. Известные женщины, ум которых признавали мужчины-современники, – Сафо, мадам де Сталь, Жорж Санд, Индира Ганди. Из нынешних – Маргарет Тэтчер.

# Жизненные установки

*Маленький Вовочка, читающий книгу "Мифы Древней Греции", спрашивает отца:*

*– Папа, а почему древние греки всегда изображали Победу в виде женщины?*

*– Когда женишься – узнаешь...*

## Вечные конкурентки

Соперничество за мужчину накладывает на женщину неизгладимый отпечаток. Желание быть единственной и неповторимой находит самые разнообразные проявления.

Продавец шляп: «За 40 лет работы я никогда не встречал, чтобы подруга покупательницы присоветовала той ту шляпу, которая ей больше всего идет».

"Чего женщина не сделает, чтобы огорчить соперницу!" (М.Ю. Лермонтов).

Именно соперничество – причина того, что женщины стараются выглядеть моложе и потому многие скрывают свой возраст. Вот несколько анекдотических историй на эту тему.

Врач говорит даме лет сорока пяти после осмотра:

– У вас гастрит, шумы в сердце, давление высоковато.

Сколько вам лет?

– Двадцать семь!

– О, у вас еще и основательная потеря памяти!

Уязвить соперницу намеком на возраст – сильный удар.

Две голливудских звезды ссорятся:

– Не строй из себя леди. Ты даже не знаешь, кто твои мать и бабушка!

– Действительно, о моей бабушке говорят разное. Например, что это – ты!

Желание быть не просто первой, а единственной проявляется подчас неожиданным образом.

После премьеры, уходя со сцены с букетом гвоздик, актер обращается к держащей в руках корзину роз партнерше:

– Почему столько слез, Танечка? Послушайте, как аплодируют! У вас колоссальный успех!

– Да, да... Но ведь и у вас тоже!

Женская конкуренция приводит к еще одному следствию: «В одном вопросе мужчины и женщины безусловно согласны между собой: и те и другие не доверяют женщинам» (Г. Менкен).

### **Защита от защитника**

Природа доверила женщине самое главное – продолжение рода и потому наделила ее особой чувствительностью относительно, опасности и потребностью в защите.

От окружающих опасностей женщина находит себе защитника – мужчину. Но поскольку защитник не идеален и от него самого может исходить угроза, женщина вооружена способом защиты и от мужчины-защитника.

Защита эта построена на искусном использовании слабо-

стей мужчины. Если мужская логика настроена прежде всего на то, чтобы адекватно оценивать окружающий мир, то женская логика нужна прежде всего для того, чтобы управлять мужчиной.

## **Цели и средства**

Мужчина соединяется с женщиной из потребности (какие бы возвышенные или приземленные формы она ни принимала). Женщина исходит из цели. Вспомним изречение Козьмы Пруткова: «Все девицы подобны шашкам: всем мечтается пройти в дамки, только не всем удастся...» Поэтому, как заметил Ф. Ницше, счастье мужчины называется «Я хочу», а счастье женщины – «Он хочет». И продолжая говорить так, как говорил Заратустра, мужчина для женщины – средство: целью бывает ребенок (так запрограммировано Природой).

Антураж этой игры, безусловно, исторически переменчив. Но женщина в ней всегда была стороной "отказывающей", а мужчина – помогающей. Природа распорядилась таким образом, чтобы женщину искали, а она выбирала, оценивала, соглашалась или отказывала.

## **Кокетство**

Женщина кокетлива, и это не порок, а проявление натуры. Франсуа де Ларошфуко, известный своими «Максимами и моральными размышлениями», вышедшими в XVII веке, резонно замечал, что женщине легче преодолеть свою страсть, нежели свое кокетство. Кант даже находит тому объяснение и оправдание, квалифицируя подобное поведение

не как кокетство, а как естественное проявление женской природы: в случае раннего распада брака женщина должна иметь возможность реализовать заложенные в ней природой способности к продолжению рода. Это биологический закон. Поэтому кокетство или поиск всеобщей благосклонности представляют собой некоторый тренинг, позволяющий поддерживать хорошую форму.

А быть в хорошей форме – удел женщины, если она хочет быть любимой.

### **Загадочность**

Женщины ценят свою загадочность. Говорят же: мужчина интересен своим будущим, а женщина – прошлым.

А. Конан-Дойл, прекрасный психолог, сознавая эту загадочность, устами незабвенного Шерлока Холмса говорил: «За самым обычным поведением женщина может скрывать очень многое, а поводом к ее замешательству при опросе может быть не желание что-то утаить, а, например, отсутствие шпильки в причёске или щипцов для завивки волос».

Впрочем, загадочность – это один из многочисленных женских способов привлечь к себе внимание, а затем и удержать его подольше. Право быть загадочными женщины скромно оставляют за собой, лишая этого права мужчин.

Загадка мужчины мучит женщину, она считает, что вправе знать о нем все. И старается выяснить.

Думается, что на подсознательном уровне реализуется то обстоятельство, что информация – это власть.

Загадочность женщины, таким образом, это защита себя, а пресловутое женское любопытство снабжает ее информацией, помогающей управлять прежде всего мужчиной.

Свои тайны женщины умеют хранить, чужие – нет. «Когда иные женщины просят своих приятельниц не разглашать доверенную им тайну, они делают это лишь для того, чтобы новость как можно быстрее распространилась» (Андре Моруа)

«Понять» для мужчины – это значит вникнуть в обоснование, проникнуться смыслом, значением. А для женщин «понять» означает сопереживание.

## **Внешность**

Внешность для женщины – целый мир забот, хлопот, проблем, бесконечных поисков вариантов, оценок, радостей и огорчений. И за всем этим кроется своеобразная жизненная философия. Вот она в высказываниях женщин:

Мужчине могут простить небрежность во внешнем виде, ссылаются на его занятость. Женщине не прощают неряшливости в одежде, несмотря на ее занятость.

Не найти плохо одетую женщину, пребывающую в хорошем настроении.

От искусства создавать внешность зависит очень многое. Оно превращает некрасивых женщин в привлекательных, а симпатичных делает красавицами.

Женщине может опостылеть все, кроме своей хорошей

внешности. Тогда понятны жертвы, приносимые на алтарь неистребимого желания нравиться.

Женщина больше страдает тогда, когда осуждают не ее промахи и ошибки, а внешний вид.

Такова уж женская природа, что быть деловой, но непривлекательной для женщин во сто крат хуже, чем быть привлекательной, но не деловой.

## **Наряды**

Наряды – важные элементы проявления женского характера. Женщина наряжается в основном, для представительниц своего пола. «Женщины считают, что наряжаются для нашего удовольствия либо для собственного. На самом деле они наряжаются, чтобы удивлять друг друга» (ф. Миомандр). Она как бы участвует в негласном конкурсе. А наряд – весомый аргумент в женском споре с подругами-соперницами, с неумолимым временем и другими жизненными обстоятельствами. Участие в конкурсе нарядов – это участие в конкурсе жизни.

Так что не стоит питать иллюзий относительно того, что жена наряжается для мужа. Вспомним хотя бы Эллочку-людоедку из «Двенадцати стульев» Ильфа и Петрова. Она отделивала вечерний туалет шкурой собаки под выхухоль и красила мех мексиканского тушканчика зеленой акварелью во все не из желания поразить собственного мужа – инженера Щукина. Шло великое соревнование «кто – кого» между до-

черью миллиардера Вандербильда и простой советской домохозяйкой.

Однако то обстоятельство, что жена наряжается не для мужа, может ввести в заблуждение. Стоит, поняв это, перестать замечать, как одевается женщина, тут же незамедлительно следует расплата за подобное невнимание и равнодушие. В этом тоже проявляется незаурядность и парадоксальность женского характера.

Возникает вопрос: а для кого в таком случае одевается мужчина? Скорее всего, тоже для женщины. Следовательно, и по поводу данного вопроса мир вращается вокруг женщины.

## **Обращение с вещами**

Женщина пользуется многими вещами, как своими часами: она их носит либо для того, чтобы на них смотреть, либо для того, чтобы их показать. Право же, это не порок, а парад в вечном конкурсе жизни. Но тем не менее это так. Вещи, и не только они, представляют собой аксессуары в женском обиходе.

## **Приоритеты**

Любопытны результаты социологического исследования, приведенного недавно варшавским центром по изучению общественного мнения: какими видят себя сами польские женщины?



Только одна из семи «вполне довольна» своей внешностью. Почти половина из них "скорее себе не нравятся", а 40 % « решительно не любят смотреться в зеркало».

Будучи недовольны своим внешним видом, большинство, однако, не прилагают усилий, чтобы его изменить. 92% опрошенных женщин в течение последнего года ни разу не были у косметолога. Даже парикмахера регулярно посещает лишь каждая четвертая полька. (Объективности ради нужно добавить, что в связи с «шоковой терапией» стоимость этих услуг многократно возросла, и многим они просто теперь не по карману.)

Тем не менее главной ценностью для женщины по-прежнему являются не деньги, а «большая, настоящая любовь» (так ответили 79% опрошенных). На втором месте в женской шкале ценностей стоит «счастье собственных детей», на третьем – материальное благополучие, достаток в жизни". 17% превыше всего ценят материальную независимость от мужа и семьи, 10% – профессиональную карьеру и столько же – гармонию в сексуальной жизни.

# Женское мышление

*Женщины уступили мужчинам под натиском превосходящей силы, но они наносят болезненные ответные удары, главные из которых – выставить мужчину на посмешище.*

*Э. Фромм*

## О пресловутой болтливости

Мужчины думают преимущественно молча, женщины предпочитают размышлять вслух. Тому, оказывается, есть причины более глубокие, чем представлялось.

Доктор Дженни Харест и ее коллеги из университета в Сиднее (Австралия) установили, что женская склонность поболтать объясняется особенностями женской анатомии: у женщин область мозга, контролирующая речь, имеет на 20% больший размер, чем у мужчин.

Этим объясняются также и лучшие способности женщин в языках, их искусство в завязывании контактов (в частности, деловых) и лучшее запоминание сказанного: «Женщина может простить обиду, но не забудет б ней никогда».

Общительность женщин в сочетании с критическим отношением к другим представительницам своего пола иногда играет с ними злую шутку:

Она сумела завязать разговор на официальном приеме с

нужным человеком, но разговор не клеился. Чтобы не затянулась возникшая пауза, женщина сказала:

– Посмотрите на эту даму «в горошек», как она нелепо выглядит!

– Это моя жена.

Многие мужчины тяжело переносят женское многословие, считая его просто болтливостью. Во многих «мужских» анекдотах зло высмеивается это женское качество. Приведем три образчика:

«Две заключенные должны были просидеть в одной камере 10 лет. За хорошее поведение их выпустили на полгода раньше. За воротами тюрьмы они проговорили еще полчаса».

"Иванов с женой пришли к врачу. Тот дал женщине термометр и предложил подержать его за щекой:

– А теперь пять минут не открывайте рта! – предупредил он женщину.

Иванов внимательно посмотрел на врача, потом на жену с термометром во рту и шепнул врачу на ухо:

– Доктор, за сколько вы можете мне уступить эту штуку?"

– "Я слышал, перед тем как пойти работать в драмтеатр, твоя жена танцевала в балете?"

– Да, и неплохо. Но ей было так тяжело – не сказать за

целый вечер ни слова".

Женская логика – это предмет исследования, который нельзя ни с чем сравнить. К счастью, имеется весьма обстоятельная работа, которой мы следуем в этом и других параграфах этой главы.

Термин «женские принципы» условен, так как каждая женщина имеет свои принципы, только ей известные. Она может не осознавать их, но все равно эффективно их использовать, то есть речь идет, скорее, не о единых принципах, а о некоторых приоритетах, предпочтениях.

### **Неопределенность высказываний**

Одним из стержневых принципов женской логики является принцип неопределенности. Неопределенность в женской логике – это условность, возведенная в абсолют.

Проявлением принципа неопределенности являются такие слова, как «я согласна, но при условии...», «да, но...», «возможно, конечно, только вот...». Апофеозом этого служит выражение «ну я не знаю...».

Эта фраза нередко венчает разговор, диалог или рассуждение. В ее тональности присутствует и нотка раздражения, и неудовлетворенность, и оценка, и волевой акцент на пресечение попыток дальнейшего обсуждения данной темы. Смысл данного выражения может включать в себя в неявном виде следующее: «Поступай, как знаешь» («Я умываю ру-

ки»), «Тебе решать (тебе и отвечать)», «Ты не соглашаешься со мной только из упрямства (гордости, глупости)» и т.п.

### **Относительность оценок**

В разговоре типа «Не сравнивай, пожалуйста, я это делаю для блага семьи (детей, твоего же блага...)» категорическое требование – «не сравнивать» на самом деле выступает чисто сравнительным компонентом.

Всегда понимая, что слово и дело – это, как говорят в Одессе, две большие разницы, женщина дает мужчине поупорствовать в чем-либо. Этот замысел включает в себя две цели. Первая – не затевать домашнюю войну по никчемному поводу, зарезервировав ее для более подходящего случая (при котором непременно припомнится и случай пропущенный, но уже в других оценочных категориях). Вторая – иметь возможность сказать в итоге: «Ну я же говорила...» И ведь действительно говорила... Вообще указанный оборот является по своей оценочной сути абсолютно беспроегрышным вариантом при любом развитии событий.

Относясь к мужчине как к большому ребенку, женщина склонна к уступкам, компромиссам, ни на йоту не отступая от того, что ее собственная шкала оценок – единственно правильная. Это даже обсуждению не подлежит (есть два мнения – ее и неправильное).

### **Упорство в непризнании вины**

Редчайший случай, исключение из правил, чтобы женщина сама, без всякого внешнего давления, самокритично сказала: «К сожалению, в этом я была не права», или «Как показало дальнейшее, ты оказался ближе к истине». Такое просто невозможно. И вовсе не потому, что самокритичность менее присуща женщинам, чем мужчинам. Скорее, даже наоборот. Мужчинам в большей мере свойственно захлебываться от восторга и самообольщения.

Женское упорство в непризнании вины – тоже категория относительная. Вина или неправота, о которой идет речь, это не просто женская ошибка, упущение или необдуманый поступок. Это всегда определенный залог в ее отношениях с мужчиной. И признать себя неправой – значит, дать большие козыри ему в последующей позиционной борьбе. А на это женщина пойти не может. Таким образом, женщина обычно не признает своей неправоты исключительно из стратегических соображений.

Обычно в таких щекотливых ситуациях, прекрасно понимая свою неправоту, женщина не стремится воевать за уже проигранные позиции. Она либо неопределенно молчит и обходит стороной все, что касается этого большого вопроса, а если уж и вынуждена говорить, то высказывается в такой неопределенной форме, что непонятно, кто прав, а кто виноват. А если при этом выплывает вина женщины, то в итоге все равно виновником оказывается... конечно же, мужчина.

«Женщина иногда может признаться в своих грехах, но

я не знал ни одной, которая призналась бы в своих слабостях» (Бернард Шоу).

## **Неопределенность предпосылок**

Женщина прекрасно понимает, что определить что-либо – значит задать такую область значений определяемого, которая уже в дальнейшем не меняется. Однако женщина предпочитает не исходить в своих посылах из чего-то неизменного, от нее не зависящего. Она сама предпочитает быть независимой от каких бы то ни было предпосылок. Самый простой путь для этого – каждый раз заново формировать посылы, так как это выгоднее в изменившейся ситуации. И делается это с очаровательнейшей непосредственностью и непринужденностью. Поэтому неопределенность есть выражение несовместимости женской логики с принудительностью. Неопределенность характеризует отсутствие резких граней. Это дает большие возможности для маневра. Неопределенность – важнейшее основание женской загадочности, таинственности. Сказав «да» или «нет», женщина раскрывает свое отношение к предмету. Выражение неопределенности, например «может быть», может означать и то и другое и не являться демаскирующим фактором.

Мужчина, ищущий встречи с женщиной, услышав «может быть», получает надежду (в чем женщина заинтересована), но это не лишает ее свободы дальнейших действий.

## Многозначность

Если в евангельской притче «Либо „да“, либо „нет“, а что сверх того, то от лукавого» провести границу после слова «нет», то все, что останется слева, – мужская логика, а то, что окажется справа, – женская. Может, поэтому женщины считают, что их логика права по отношению к мужской?

Если женщина и вынуждена проявлять какую-нибудь определенность, то она выразит это примерно в следующей форме: «Скорее, и не „да“ и не „нет“, чем либо „да“, либо „нет“». Но и так она, очевидно, не скажет. Даже эта мера условности имеет слишком прямолинейный характер. Интуитивно она, вероятнее всего, склонится к выражению, связанному с неопределенной модальностью типа «может быть», но обязательно произнесенному в тональности большого сомнения, так что в итоге не будет понятно: может быть или может не быть (или даже – не может быть)?

Вообще в женском арсенале выражения типа «может быть» являются ключевыми.

Между твердыми «да» и «нет» лежит целый спектр различных полутонов: «почти да», «скорее да, чем нет», «ни да, ни нет», «скорее нет, чем да», «почти нет».

И все это многоцветье оказывается во власти женского «может быть». Здесь мы видим очередное проявление упомянутых в 1.4 трех началах мужского и женского: он – точка (концентрация), она – пространство (заполнение). «Да» (или «нет») – это точка, "может быть" – это целое пространство



полутонов.

### **Одно и то же, но в разных устах...**

Мужское «может быть» значительно ближе к форме отказа, к отрицанию, к выражению досады и раздражения... Уже простые бытовые примеры убеждают нас в этом. Так, если жена напоминает мужу о необходимости что-то сделать, а он отвечает: «Ну хорошо, хорошо, может быть, на будущей неделе...», то девять женщин из десяти поймут, что это означает досадливое отмахивание. Женское «может быть», напротив, может обещать очень много...

Сравним мужское и женское «нет». Мужское «нет» близко по смыслу к тому, как говорил герой чеховского рассказа «Письмо к ученому соседу» отставной поручик Василий Семи-Булатов, который проживал в селе Блины-Съедены: «Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда».

Женская отрицательность имеет весьма специфический характер. И это понятно. В вечном конкурсе жизни женщина не может сказать «нет» и как ножом отрезать. Это просто будет необдуманно. Женщина отказывает, но всегда оставляет надежду, вероятность согласия. Но согласия лишь с тем, кто проявит нужную меру терпимости, понимания.

И нет большего разочарования женщины в мужчине, чем такая ситуация, когда после отказа мужчина прекращает всякие попытки добиться согласия. Для женщины такой

мужчина – совершенно конченный человек.

Мужчина и женщина встретились через много лет.

– Почему ты тогда отказала мне?

– Потому что ты был недостаточно настойчив.

По своей природе женское «нет» имеет селективный, тестирующий и оценивающий характер. Сказав «нет», женщина имеет возможность обещать, но на конкурсной, альтернативной основе...

Женское «может быть» – это игривое, кокетливое и многообещающее «да».

## **Практичность**

Практичность женской логики обусловлена самой природой женщины. Практичность – это то качество, которым природа (или Бог) наделила женщину, предназначив ее для заботы о продолжении рода и об очаге. Ее ошибки слишком дорого обходятся. Это различное отношение к ошибкам прочно вошло в психологию пола. Даже народные поговорки и присказки отражают это, например: «Мужний грех за порогом остается, а жена все в дом несет».

Женская ошибка – более серьезный факт. За нее часто приходится расплачиваться слишком многим... Поэтому практичность – весьма определенная гарантия благополучия и безопасности, орудие против обмана.

Кто-то из великих сказал, что обмануть можно кого угодно: политика и солдата, ученого и поэта. Невозможно обмануть только домохозяйку. Естественно, мы не ставим знака равенства между домохозяйкой и женщиной. Но, как говорится в Священном писании, пусть тот первым бросит в меня камень, кто докажет, что домохозяйка не женщина...

### **Понууждение к действию**

Женщине предпочтительнее не принимать решение самой, а подтолкнуть мужчину к принятию решения и к действию, желательному для нее.

Это безупречная с точки зрения практичности тактика. Вся ответственность при этом возлагается на мужчину и при любом исходе женщина в выигрыше.

Понууждение мужчины к действию очень хорошо просматривается в «женских» песнях. Например:

"Ой, Морозов, ты слышишь, Морозов,  
За меня себя замуж отдай!"

Блестящая конструкция! Или вот еще:

Никому не поверю, что другую ты любишь,  
Приходи на свиданье и меня не тревожь.  
Неужель в моем сердце огонечек потушишь?  
Неужели тропинку ты ко мне не найдешь?

Строчки вторая, третья и четвертая содержат подталкивание к желанным для певуны действиям мужчины, подкрепляемое упреками.

Не теряй же минут дорогих,  
Назначай поскорее свидание  
И учти, что немало других  
На меня обращают внимание!

Первые две строки содержат не только указание, но и срочность его исполнения. Заключительные строки представляют из себя нажим в виде скрытой угрозы.

Подобных примеров можно привести множество. Ведь особенности женского мышления настолько для женщин естественны, что пронизывают все, что исходит от них.

Муж – ученый, чтобы не забивать голову дачными заботами, выполняя просьбу жены купить дачу, поставил одно условие: "На даче хозяйка – ты, я – подсобный рабочий, буду делать все, что скажешь ". Время от времени он теперь слышит упреки жены:

- Неудачно мы посадили яблоньку... Ты хорошо устроился: «Как ты скажешь, как ты скажешь». Теперь я виновата.
- Я тебя ни в чем не виню.
- Я себя виню.

# Психологическое давление

*Власть ее не изучена,  
Значительно преуменьшена.  
Пока что – во всяком случае  
Всесильна над нами женщина.*

*М. Луконин*

В традиционной логике есть определенные правила, очерчивающие последовательность действий и их результат. В отличие от этого женская логика чурается всякой предопределенности и может быть названа «непринужденной» логикой. С точки зрения мужчины понять ее невозможно, хотя почувствовать ее силу довелось многим из них.

## Неожиданность

Женщина не может допустить однообразия, поэтому и женская логика разнообразна, в основе ее лежит неожиданность.

Женщина тяготеет к привычности, комфортности, покою, устойчивости и надежности. По отношению к себе. Состояние же мужчины вечно комфортным быть не должно. Прежде всего, его должна беспокоить проблема женщины, ее загадочности, неповторимости, непредсказуемости.

Неожиданные повороты в развитии темы – наиболее ча-

стые приемы в женском доказательстве.

### **«Смена пластинки»**

Резкий переход к другой теме, например, неожиданной фразой:

«Тебе лишь бы поговорить» или «А! Тебя ничто не интересует!»

Суть данного приема в том, что предметом обсуждения вдруг становятся личные качества оппонента. Разумеется, подобный поворот совершается не для того, чтобы восхвалить его, а исключительно для того, чтобы любое дело перевести в персональное. Далее идет возложение личной ответственности и спрос за конкретное деяние. Вслед за этим обычно следует обобщение, после чего обвиняемый становится ответственным уже практически за все несчастья. Легкий скачок – и предмет обсуждения уже иной: несчастная женская доля и загубленная молодость.

### **Неожиданный вывод**

Поворот в развитии темы может быть достигнут неожиданным выводом или даже выпадом. Это в основном соответствует главной цели женского доказательства: не доказать, а поразить! Одно дело поразить – значит озадачить партнера, другое – потрясти, третье – привести в состояние неопределенности. В числе вариантов – стремление зародить сомнение, что-либо инкриминировать, обеспокоить:

«У всех мужья как мужья, а мне вот уж, слава тебе, Господи, как повезло...» или «Вот у подруг мужья: все в дом, все в дом, а тут...». Сравнение всегда избирается по самому невыгодному признаку. Будь он хоть трижды лауреат, все равно в данном сравнении он – пустое место. И всяческие воззвания к совести, напоминания о том, что им сделано немало, вызовут только укоризненное покачивание головой или презрительную усмешку: «Сейчас хорошо – подвез Петров, наш однокурсник. Троечником был слабеньким, а теперь на 600-м „Мерседесе“...»

## **Собственная правота**

Мир женщины – это прежде всего мир ее семьи. Женщина уверена, что семья – это прежде всего она сама. И это действительно так. Ведя фактически все домашнее хозяйство, занимаясь детьми, она и является основой семьи.

Не случайно, говоря о семье, о даче, женщины обычно говорят «у меня», а не «у нас».

Поэтому все, что она делает, освящается интересами семьи. И потому женщина считает себя изначально правой во всем, что касается мужчины. Как тут не вспомнить слова Круассе: «Когда женщина не права, первым делом нужно попросить у нее прощения».

Будучи более эмоциональной, женщина задает и эмоциональную атмосферу в семье.

## **Приписывание другой причины**

Женщина исключительно часто пользуется этим принципом для опровержения и критики. Например, в ответ на сообщение мужа, что на будущей неделе ему придется выехать в командировку, она в полную меру использует данный принцип. И тогда в итоге оказывается, что причина командировки – либо мужской эгоизм («Хочешь поразвлечься, вот и едешь»), либо стремление угодить начальству, бесхарактерность («Когда тебе надо, ты разобьешься в лепешку, но выполнишь все, что ни попросит тебя твой дорогой Иван Иванович»). Сокрушительность довода усиливается, когда становится известным, что в группе командиремых – некая особа... («Ну, теперь мне все понятно, почему ты так внезапно бросаешь все свои дела и мчишься сломя голову невесть куда...»).

## **Красноречивое молчание**

Молчание мужчины означает, что ему нечего сказать, во всяком случае, так понимают это женщины: «Тебе и сказать нечего!» Женское молчание, а тем более красноречивое – это молчание совсем другого сорта: это выражение обиды. Оно относится к числу наиболее убедительных способов доказательства по-женски.

## **Незаконченные фразы**

Многие фразы женщины оставляют незаконченными. На-



пример: «Я тебе говорила, а ты...»; «Ну, сколько можно говорить...»; «Ну, я не знаю...»; «В конце концов, есть предел моему терпению или нет?..» Обычное нормальное отношение требует, чтобы все точки над "i" были расставлены. В женской логике этого нет. В самом деле, услышав фразу «Я тебе говорила, а ты...», ожидаешь, что будет сказано, что же именно такое было сделано или не сделано. На этот случай уже готовится ответ, реплика, опровержение. Но спусковым механизмом, курком ответной реакции оказывается недосказанное окончание фразы. В этой фразе разговора начинается психологическая пауза, и в разговоре появляется ощущение моральной правоты и, соответственно, неправоты. Именно это давит на «виноватого», заставляя его оправдываться. Именно эти зачетные очки правоты понуждают «неправую» сторону к покаянному тону...

Когда психологическая пауза исчерпывает себя, вполне может прозвучать: «Ну что, в оправдание и сказать нечего?» Это вопрос – обвинение, имеющий риторический характер: независимо от того, будет дан ответ или нет, нападающий остается в выигрыше.

## **Ключевые фразы**

В ключевых моментах разговора используются так называемые ключевые фразы.

Например, ключевым моментом будет момент перехода разговора на новый эмоциональный уровень. В этом случае

зачетное очко морального перевеса получает тот, кто первый скажет « Не кричи!» (обычно первой это удается сказать женщине). И даже если до этого оба говорили на повышенных тонах, так называемый моральный перевес и дальнейшую тактическую инициативу получает тот, кто первый сказал данную ключевую фразу. Решающим моментом оказывается и произнесение последней фразы в споре: за кем последнее слово, тот вроде бы и наверху. Никто не хочет обычно упустить такую легкую возможность выигрыша и, вероятно, поэтому многие споры не кончаются никогда.

Если в споре женщина может использовать какие угодно слова, то в ключевые моменты она применяет только уже проверенные ею: она знает, что именно эти фразы легче всего выводят мужчину из состояния устойчивого равновесия.

Практически все неоконченные фразы выполняют роль тестов. Тестируемыми оказываются мужчины. И в зависимости от их реакции пойдет дальнейшее развитие сюжета.

## **Балансирование на грани**

Женская фраза всегда находится на грани различных состояний. Об одной характеристике этого мы уже писали выше, когда отмечали, что женское «может быть» всегда на грани между «да» и «нет». Но есть еще и другие грани: это грани мира и войны, смеха и слез, любви и ненависти, счастья и страдания... Здесь легко впасть в ошибку. Даже не в ошибку, а в вечное заблуждение, свойственное мужчинам всех вре-

мен и народов. Ведь именно мужчины всегда думали, что это они решают – быть или не быть. Как бы не так...

Мужчина, поставленный (причем совершенно неожиданно и немотивированно) на грань любви и ненависти, бывает обычно крайне озадачен и даже беззащитен. Тут он, по мнению женщины, и раскрывает свой характер. Ситуация «на грани» тоже является тестом. Оценив реакцию мужчины, женщина принимает решение, сразу ли вернуться на грань мира или еще немного побалансировать на грани войны (чтобы это лучше запоминалось). Очень редко, но бывает и так, что она принимает решение действовать по принципу «на войне как на войне». После подобной встряски мужчина теряет известную часть своей заносчивости (по крайней мере на некоторое время), теряет уверенность, понимая всю зыбкость своего положения хозяина и повелителя.

В любом случае перемены в его поведении налицо. Такие балансирования на грани войны и мира в отношениях с женщиной позволяют женщине управлять им.

## **Недомолвки**

Еще один аспект незавершенности женских фраз – недомолвки. Они бывают разные, но объединяет их то, что это проявление женской изобретательности. Разновидности недомолвки: намек, «случайно обмолвилась», сообщила по секрету.

## **Важное замечание**

Многие женщины, прочтя этот раздел, могут сказать нечто, подобное такому: «Что это за изыски, я поступаю так, как поступаю. И нечего тут строить теории». И будет права, это у нее – от Природы. Всевышний наделил ее этим уникальным психологическим аппаратом, это одна из составляющих ее естества.

Мужчина, прочтя этот раздел, может воскликнуть: «И когда они этому учатся?!» Ответ – никогда. Это их природа, природа истинной женственности. Это противовес мужской силе.

Подобные замечания можно сделать и в отношении приемов женской тактики, к изложению которых мы переходим.

# Арсенал женских тактик

*Ты – женщина*

*И этим ты права.*

*В. Брюсов*

Женщина является сильным оппонентом.

Козьма Прутков говорил: «Хитрость есть оружие слабого и ум слепого». Поэтому если называть женщин слабым полом, то нужно смириться с необходимым присутствием в них хитрости. Рассматривая нижеследующие приемы женской аргументации, мы также убедимся, что женские хитрости отличаются изяществом, во всяком случае, изяществом исполнения. Итак, женские приемы:

## 1. Нагнетание обобщений

Он: Ну что ты все – упреки да упреки... Она: Я что, не могу слова сказать? Я что, все должна терпеть? Я в этом доме вообще лишена права голоса! Человек я или не человек?!

Здесь имеет место нагнетание обобщений. На первый вопрос – риторический (может ли она слово сказать) – ответ очевиден. За ним следует первое обобщение («все должна терпеть»), затем второе и третье. Причем третье обобщение – снова риторический вопрос, возразить на который невозможно. Этот прием называется «резонанс».

Еще один способ нагнетания – риторический прием «градация»: доводы повторяются со все возрастающим напряжением.

«Я терпела, долго терпела, очень долго терпела! Терпела невнимание, унижение, позор!...»

Противодействовать этому приему можно тоже риторическим приемом. Представить, что на трибуне, принять горделивую позу и... «И это говоришь ты, моя избранница!...»

Фактически в рассматриваемом приеме идет настойчивое подчеркивание собственной слабости, апелляция к защите. Показная слабость – одно из сильнейших средств женщины: «Женщины никогда не бывают так сильны, как когда они вооружаются слабостью» (И. Бунин).

## 2. Разъединение целого на части и их противопоставление

Например: «Любишь кататься – люби и саночки возить!», «Не путай черное и белое», «Не вали с больной головы на здоровую!»

Само собой разумеется, что «черное», «больную голову» и «возить саночки» предназначено оппоненту, себе оставлено остальное, более привлекательное. Этим достигается значительное моральное преимущество перед «супостатом».

## 3. «Ну, кем бы ты был без меня?»

Женщина искренне полагает, что мужчина – дело ее рук. Отсюда утверждение: «Мужчина -большой ребенок».

#### 4. Из многих зол выбирает меньшее

Она: Ты не хочешь того, не хочешь этого... Может, ты вообще ничего не хочешь? Он: Ну почему же...

Она: Вот тебе мое последнее слово, потом пеняй на себя!

#### 5. Много раз «нет», но хотя бы один раз «да»

Женщина специально задает вопросы, ответы на которые могут быть только «нет». После нескольких подобных сюжетов она возмущается и задает невинный на первый взгляд вопрос, на который мужчина с облегчением говорит «да», но именно это и было целью коварной собеседницы.

#### 6. Первое и последнее слово

Обычно женщина начинает разговор, она же его и заканчивает.

Первыми словами она задает нужную тему и распределение ролей, создает условия для захвата инициативы.

Обычно победителем в разговоре воспринимается тот, кто сказал последнее слово. Победу женщина отдавать не хочет, поэтому последнее слово оставляет за собой.

#### 7. «Ахиллесова пята»

Одно из предназначений женской стратегии – максимально использовать мужские слабости.

Мужской диалог является силовым: не принято уходить от обсуждения сложных вопросов, на аргумент нужно отве-

чать контраргументом – это похоже на перетягивание каната.

Разговор женщины похож на танец на натянутом канате – постоянное балансирование в ситуации неопределенности.

Прием «ахиллесова пята» у женщин выглядит так: обнаружив слабое место у оппонента, женщина будет методиче-ски бить по нему, не давая отвлечь себя от этого занятия.

Попытки обратить ее внимание на другие, более веские обстоятельства в этом случае бесплодны.

## 8. Замалчивание истины

Женский разговор – в понимании мужчины – и о том, и о сем, и – ни о чем. Говорит много, но все вокруг да около. Это большое искусство – много говорить, но не проговориться. Как говорится, "язык дан дипломату, чтобы скрывать свои мысли".

## 9. «Отсроченный вопрос»

Она: Если ты не в состоянии содержать семью, зачем ты женился на мне?

Вопрос-обвинение.

## 10. «Если нельзя, но очень хочется, то можно»

Это типичный женский аргумент.

Логическим следствием отсюда, обращенным к мужчине, является: «Значит, ты не очень этого хочешь!»; «Если бы ты любил по-настоящему...»; «Если бы тебя попросила об этом



твоя мамочка, ты бы в лепешку разбился».

Или: «Другие же могут!»

Желание женщины лежит в основе многих ее поступков. Часто оно скрывается за словами «Для тебя же стараюсь». И в этом нет обмана, ибо она искренне считает, что если ей будет хорошо, то будет хорошо и мужчине.

### 11. «Ты сам не знаешь, чего хочешь»

Этот довод опровергнуть практически невозможно, потому что он предполагает необходимость оправдываться. А это уже проигранная позиция. Не зря же говорят: «Раз оправдывается – значит, виноват!» Но и не сопротивляться обвинению – значит просто признать свою вину. Тупиковая (для мужчин) ситуация.

### 12. «Мне простительна маленькая слабость»

Если у женщины оказался сильный оппонент, который вскрыл слабые места в ее аргументации, то в ответ он может получить безукоризненный по своей непосредственности аргумент: «Ну и что? Я же слабая женщина. Мне как женщине это простительно».

Наоборот, мужчине слабости не прощаются, он «должен соответствовать»: «Будь мужчиной!», «Не будьте бабой!»

### 13. Домысливание (досказывание)

«Ну-ну... – говорит женщина, – я могу досказать твою

мысль» или "Что же ты замолчал, говори до конца..." А формулировка «Угадываю, куда ты клонишь...» абсолютно неэтична. Продолжение, как правило, дается в нужном ключе. И вся последующая критика оппонента связана с разгромом предложенной самой женщиной концовки. По правде говоря, такие приемы работают и в мужской аргументации, но в женском варианте прием убийственный. Ну что можно противопоставить такому его использованию: «Ты, конечно, не сказал, но ты так подумал...», или «Ты не говоришь так, но хотел так сказать», или даже «Я согласна, ты не хотел так говорить, но только потому, что тебя сдерживает расчет (выгода, страх, стыд)».

Домысливание – неотразимый женский довод прежде всего потому, что его невозможно опровергнуть. Ведь нельзя опровергнуть того, чего не было.

#### 14. «За кого ты меня принимаешь?»

Цель этого приема – заставить собеседника оправдываться. А оправдывающийся всегда виноват. Во всяком случае, в глазах того, перед кем оправдывается. Реализация данного приема осуществляется в цепочке доводов следующего типа: «Как ты смеешь?», «Что ты себе позволяешь?» и, наконец, "Я знаю, чего ты хочешь!"

#### 15. «Я в отличие от тебя...»

Здесь возможны несколько вариантов: «Каждый порядоч-

ный человек, в отличие от тебя...», «Всякий здравомыслящий человек, которому дорого чувство собственного достоинства, не будет возражать, что...», «Только идиот не согласится с тем, что...» Вовсе не нужно думать, что женщина с умыслом строила аргументацию, чтобы в итоге сказать такую фразу. Она могла бы сказать ее и без всякой аргументации.

## 16. Манипуляция

Манипуляция – это скрытое управление собеседником против его воли. Манипулятор добивается своего путем использования обнаруженных у оппонента слабостей. Это могут быть тщеславие, жадность, любопытство, азартность и т.д.

Прием этот применяется и мужчинами и женщинами, но последние пользуются им чаще и с большим успехом. Потому что женщины, как правило, лучшие психологи, чем мужчины, и блестяще обыгрывают мужские слабости.

Тщеславному руководителю она скажет: «С Вашим авторитетом нетрудно убедить их в том, что...» Честолюбивый услышит от нее: «С Вашими незаурядными способностями...»

Желая внушить что-то неуверенному человеку, она скажет: «Всем известно, что...», зная, что тот не рискнет выступить против всеобщего мнения.

## 17. Навязывание высказываний

Один из приемов здесь такой: «Ты это говорил!» И даже если удастся опровергнуть это (на что уйдет много времени и сил), то в ответ можно услышать: «Неужели мне показалось?...» Или более сильно: «Ты так говорил, что мне показалось...» И даже цепь доводов развивается в нужном женские направлении.

Возможен и возврат к приему «домысливание»: да, не говорил, но ты так подумал... Примерно таким же целям служат родственные приемы: «Ты этого не говорил», «Я это говорила» или «Я этого не говорила». Они представляют очень эффективное средство женского давления прежде всего потому, что в принципе неопровержимы. А если и осуществляется попытка опровержения, то ее легко трансформировать либо в оправдательный, либо в обвинительный процесс (в зависимости от обстоятельств). Первым шагом для этого послужит вопрос: «А почему ты об этом не говорил (говорила)?» Вторым – будет категорическое утверждение: «Я знаю (догадываюсь), почему ты об этом не говорил (говорила)!» И наконец, третьей по счету будет оценка: «Сказать (не сказать) это могут только непорядочные люди».

## 18. «Брать горлом»

Этот прием имеет особенности в мужском и женском исполнении. В прямой своей характеристике это такое действие, которое связано с непрерывной речью, мешающей партнеру вставить слово. Мужчина в применении указанно-

го приема часто увлекается своей речью, заслушивается собой. И незаметно переходит ту неуловимую грань, за которой кончается тактический прием и начинается риторическое упражнение. Женщина здесь обычно не теряет чувства меры. А если и излишествует, то преднамеренно, реализуя свои цели.

### 19. «Закрытые уши»

Прием противоположен предыдущему: демонстративно пропускать мимо ушей доводы оппонента. В мужском варианте есть элемент извинительности. Он может выражать непоколебимость позиции, бескомпромиссность, принципиальность. И это в чем-то соответствует бойцовским качествам мужского имиджа. Сольная партия «закрытых ушей» в женском исполнении ничего, кроме раздражения, не вызывает. Зная об этом, женщина, как правило, использует упомянутый довод для того, чтобы в том случае, когда ей это нужно, перевести обсуждение вопроса в конфликтную фазу, но побудив именно оппонента первым бросить перчатку...

20. Признание в небольшой неудаче, чтобы сообщить о больших успехах

Например, одна подруга говорит другой:

- Ну ты представить себе не можешь, как я огорчена...
- Что случилось?
- Моя портниха (называется имя очень известной в городе

дорогой и престижной портнихи) испортила мне новогоднее платье... Надо же, как некстати. И ведь сколько я заказываю ей, такого никогда не бывало, чтобы именно перед балом в шведском посольстве такой конфуз...

Легко догадаться, что цель такого довода заключается в иллюстрации того, что она давно и регулярно пользуется престижным салоном и приглашена на бал в посольство. Лучшего доказательства для этого, чем маленький неуспех, просто трудно придумать. Затем можно и «испорченным» платьем похвастаться...

### **Замечание**

Перечисленные тактики женщин можно отнести к числу их безусловных рефлексов. Женщины используют их автоматически, не задумываясь. Утверждение это относится, по существу, ко всем женским приемам, описываемым в этой главе.

Мужские приемы могут трактоваться скорее как условные рефлексы, вырабатываемые, в частности, образованием и воспитанием.

# Техника споров, «сцен» и скандалов

*Самая сильная в мире вода – женские слезы.*  
*Д. Мерли*

«Сцена» – излюбленное оружие женщин. Она позволяет им разом, путем короткой эмоциональной вспышки, полной негодования, добиться того, о чем они в спокойном состоянии тщетно просили бы месяцы и годы.

В споре в арсенале женщины множество эффективных средств: вопросы, отрицания, оценки, упреки и угрозы. Рассмотрим их специфику.

## **Женские вопросы**

### 1. Нескромный вопрос

Жена: Я видела, ты получил сегодня письмо. От кого?

Муж: А почему тебя это интересует?

Жена: Не задавай нескромных вопросов.

То, что жена нескромно интересуется адресатом мужа – это нормально, это само собой разумеется. А вот его вопрос это уже «нескромно» – с женской точки зрения.

Поскольку «нескромный» вопрос содержит в себе упрек, то важно сбалансировать ответ. Излишняя многословность ответа близка к попытке оправдаться. («Что-то здесь не

так!» – сразу подумает женщина.)

Нормально воспринимается трехкратный перевес отвечающих слов над вопросительными. Меньшее количество воспринимается как невнимательность, пренебрежение.

А вообще ответом обмануть женщину чрезвычайно трудно. Здесь женская интуиция творит чудеса.

## 2. Вопросы-тесты

Муж и жена собираются в театр.

– Скажи, пожалуйста, моя шляпка сидит прямо?

– Прямо, прямо. Давай скорее, а то опоздаем.

Вопрос о шляпке – тест, в данном случае – на уступчивость и терпимость мужа.

## 3. «Невинный» контрвопрос

Муж с завистью говорить жене:

– Какая счастливая пара наши новые соседи! Каждый вечер, когда он приходит с работы, она целует его. Почему ты никогда этого не делаешь?

– Я?! Но ведь мы же с ним почти не знакомы...

Девушка – юноше: Я тебе нравлюсь? – Нравишься. – Очень? – Очень. (Ответить иначе нельзя – обидишь. В итоге нужное признание получено (или вырвано?).

## Отрицание по-женски

### 1. Двойное утверждение



Вопреки законам формальной логики двойное утверждение у женщины – это отрицание.

Например: «Ну-ну», «Давай-давай», «Ну, давай».

## 2. «Зайдем с другой стороны»

У мужчин это означает посмотреть на предмет спора с другой стороны. У женщин – начать все сначала, причем совсем о другом.

## 3. «Шлагбаум»

«Ты меня не убедил и никогда не убедишь». Женщина ставит мужчину в ситуацию невозможного выбора: «Давно ли ты перестал издеваться над моей матерью, своей тещей?!»

Сказать, что перестал, – значит издевался. Не перестал – тем хуже. Не спасает и молчание: «Тебе и сказать нечего!»

## 4. Прием «до противного»

В мужской логике этот прием называется доказательством «от противного»: приняв некоторое утверждение, логически прийти к противоречию, чем и доказать неверность посылки.

У женщин прием «от противного» модифицировался в прием «до противного»: создать такую обстановку в диалоге, когда не только спорить – жить не хочется. Это отрицание не логическое, а эмоционально-психологическое, оно включает в себя намеки, упреки, обвинения, провокационные вопро-

сы. Все это может быть дополнено хлопанием дверью, громыханием посуды, красноречивыми позами, резкими движениями и словечками.

В споре с мужчиной женщина постоянно стремится опровергнуть свое традиционно подчиненное положение.

## **Женские оценки**

### 1. «Тем хуже для фактов»

"Если факты противоречат теории – тем хуже для фактов" – это шутовское замечание великого философа Гегеля можно рассматривать как теоретическую предпосылку женских оценок.

Цель женской оценки – показать, как низко может пасть мужчина по сравнению с идеалом.

– Как относится к тебе муж?

– О, прекрасно! Он выполняет все, что я пожелаю!

– Значит, мало желаешь, – наставительно сказала мать дочери.

И акции мужа получили тенденцию к своему падению.

Женская оценка является не прямолинейной, а содержит необходимость домыслить услышанное: «Я отдала тебе лучшие годы жизни, а ты...»

### 2. Оценка-тест

– Милый, как я сегодня выгляжу?

– Нормально, как всегда.

– Тебе все равно, ты даже не посмотрел на меня...

3. Полярность женской оценки

– Как дела у вашей дочери?

– Прекрасно. Она вышла замуж за хорошего человека.

Он ей во всем помогает: готовить, мыть посуду, смотреть за детьми.

– А нашему сыну не повезло. Досталась такая ленивая!

Мальчику приходится все делать самому: и готовить, и смотреть детей, и всякое прочее...

Или другой разговор. Две подруги:

– Ты знаешь, портрет Ольги написал известный художник.

– И получилось похоже?

– Да, поэтому она его никому не показывает. Как остроумно заметил Б. Франклин: "Если хотите узнать недостатки девушки, похвалите ее перед подругами".

### **Упреки и намеки**

Из арии Мельника в опере «Русалка»: «Намеками, упреками старайтесь удержать...»

Он: Ты меня любишь?

Она: Конечно, я ведь танцевала с тобой весь вечер.

Он: Разве это доказательство?

Она: Еще бы! Ты же не видишь со стороны, как ты танцуешь!

Упреки имеют цель создать чувство вины.

– Этот вальс я могу танцевать с Вами до утра!

– Вы думаете, что к утру научитесь его танцевать?!

Упреки, по мнению женщины, должны подтолкнуть мужчину сделать нечто, ею желаемое.

Супруг, измученный упреками: Возможно, у Адама были свои неприятности, она не могла изводить его рассказами о тех мужчинах, за которых она могла выйти замуж.

Упреки могут быть словесные и молчаливые. Последние – это своеобразное упрекающее поведение.

### 1. «Танец умирающего лебедя»

Самая простая, и потому самая распространенная форма упрекающего поведения.

Включает в себя: молчание; редко звучащий, пониженный, как при покойнике, голос; обиженное выражение лица; замедленные, неуверенные движения.

Предполагает возникновение у мужчины комплекса вины: «Ну что я такого сделал?» Если этот вопрос прозвучал, бессловесный упрек дополняется словесным.

Если же мужчина «не созрел», то вступает в действие

### 2. «Танец с саблями»

Прием характеризуется резкими движениями, порывистыми жестами – и все это молча. При этом женщина как бы не замечает мужа. Это открытая форма войны.

### 3. «Холодная война»

Накладываются эмбарго на все и вся. Доминирующей позой в фазе холодной войны является «мраморная статуя» – тот же «умирающий лебедь», только не танцующий, а как бы замороженный: никаких движений, никаких звуков. Замерший взгляд, устремленный в одну точку.

#### 4. Словесные упреки

Они являются элементами как диалога, так и монолога. Выражаются восклицаниями: «Господи, какая же я дура», или «Так мне и надо», или «Мне же говорили...», «Мама ведь меня предупреждала...» и т.д.

#### 5. Упрек-сравнение

Это самый распространенный: «Живут же люди», «А Самойловы машину купили, он ее теперь на работу – с работы возит...»

### **Женские угрозы**

Вообще в споре, претендующем на конструктивный характер, угрозы неприемлемы. В домашнем споре свидетелей нет, а посему все дозволено. Вариаций угроз может быть очень много. Классическая угроза: «Меня здесь не понимают» (не ценят, не любят, не уважают и т.п.). Сформулировав угрозу, нужно внимательно смотреть за реакцией, ибо от нее зависит, как завершить нагнетание обстановки. Классическая угроза в зависимости от ответной реакции может за-

вершиться и разрывом дипломатических отношений, и извинительной репликой: «Да что я такого сказала?»

Угроза может апеллировать и к неприсутствующим свидетелям: «Дети (родители) тебя не поймут» или "А ты подумал, поймут ли тебя дети?" Акцент может быть поставлен даже так: «И ты согласишься повторить это при детях?!» Все подобные разновидности угроз – далеко не женское изобретение. Но вот есть одна чисто женская угроза. Она называется так: «Я уезжаю к маме!» Ее исполнение отличается многообразием.

Вариант первый (категорический):

Жена: Дальше так жить невозможно! Я уезжаю к маме!

Муж: А как же я (дом, работа, дети...)?

Вариант второй (гипотетический):

Жена: Ну что же, ты этого хотел. Все кончено... Я уезжаю к маме!

Муж ...

Жена: Когда образумишься – позвонишь (напишешь, приедешь с повинной, попросишь и т.п.).

Вариант третий (реалистический):

Жена: Я больше жить с тобой не могу! Все кончено! Я уезжаю к маме. Дай мне 200 на билет...

Муж: Но билет стоит 100.

Жена: А обратный?!

Угроза – всегда демарш, рассчитанный на ответную реакцию. Цель угрозы – вызвать нужную ответную реакцию и вести диалог уже по отношению к ней. Для первого варианта ожидаемая реакция – угрюмое молчание. Вслед за этим немедленно последует аргумент типа «Тебе все равно». За ним: «Ты меня никогда не любил» и потом: «О Боже, кому я отдала лучшие годы своей жизни!» Тут начинаются чистые женские оценки по схемам, которые уже рассматривались выше. Любая угроза – это целый комплекс, состоящий из намеков, выражения смертельной обиды, разочарования и в финальной части – эмоционального самовыражения.

Во втором варианте угрозы «Я уезжаю к маме» разыгрывается тест следующего типа: кто сделает первый шаг, тот и больше виноват. Начало первого и второго вариантов может быть стереотипным, но многоцелевым. Продолжение выбирается в зависимости от ответа. Причем все совершается на интуитивном уровне. При этом руководствуются скорее чувством, наитием.

Если в первом случае ответ получен, и получен в смягченной тональности, моментально используется противоположный по тону ответа категорический вариант угрозы. Идет так называемый «дожим ситуации».

Если же мужчина сам занимает до предела категорическую позицию, то угроза может быть смягчена, однако до конца не снята. В подобных ситуациях часто применяется такой вариант: категорическая позиция мужчины дополняется

еще более категорической позицией женщины. И так дальше раскачивается маятник угроз вплоть до предоставления оппоненту возможности для покаяния. А уж «покаяться мужчине всегда есть в чем»...

Угроз в женском арсенале не счесть. Но не прав будет тот, кто считает, что своими угрозами женщина стремится кого-то напугать. Все угрозы (кроме различных чисто эмоциональных взрывов) имеют педагогическое значение. Женщина и угрозой стремится перевоспитать, исправить ситуацию, достичь торжества справедливости (в ее женском, разумеется, понимании). Поэтому даже если имеется убеждение в том, что женская угроза никогда не будет исполнена, относиться к ней несерьезно ни в коем случае нельзя! Тогда она может быть исполнена просто «из принципа».

### **Расширение числа участников**

Оно может быть «очным» и «заочным». В последнем случае привлекается мнение нужных людей. В первом – сами люди – собственная мать, сестра, подруга, друзья.

Самый бесчестный и жестокий случай – вовлечение в ссору детей: «Посмотри, какой негодяй твой отец» или "Твой отец нас бросает" (не любит, не жалеет и т.п.).

### **Подведем итоги**

Подвести итоги нам помогут несколько знаменитых высказываний Ф. Ларошфуко: "Нет ничего парадоксальнее



женского ума: женщин трудно убедить в чем-нибудь, надо их довести до того, чтобы они убедили сами себя; порядок их доказательств... очень оригинален, чтобы выучиться их диалектике, надо опрокинуть в уме своем все школьные правила логики " .

«Те, кто хвалит женщин, знает их недостаточно. Те, кто их ругает, не знает вообще»

*(Г. Пизо-Лебрен).*

А вот мнение великого Льва Толстого:

«Женщина – это такой предмет, что сколько ни изучай ее, все будет совершенно новое».

Так что, читатель, наблюдайте, изучайте и – не переставайте удивляться!

# Мужчины глазами женщины: что привлекает и отталкивает

*Ничто в такой степени не побуждает к добрым делам, как иметь свидетелем и судьей своего поведения любимую женщину, уважение которой желаешь заслужить.*

*Вольтер*

В выборе партнера активная роль традиционно принадлежит мужчине. Но на самом деле мужчина выбирает обычно из тех женщин, которые уже обратили на него внимание и создали условия, способствующие знакомству и сближению. Поэтому первая задача мужчины – обратить на себя внимание, причем в положительном плане. Что же привлекает женщину в мужчине?

## **Интеллект**

Женщины ценят в мужчинах ум. При наличии незаурядного ума и интеллекта физические данные отходят на задний план.

Не случайно студентки самым серьезным образом влюбляются в своих преподавателей (а школьницы – в учителей физики, математики и других сложных предметов, хотя огромная разница в возрасте и, соответственно, не лучшие физические данные, казалось бы, составляют непреодо-

лимое препятствие этому.

Сексологи утверждают, что мужской интеллект вызывает у женщины сексуальное влечение. Не говоря уже о том, что женщине с умным мужчиной интересно. По-видимому, поэтому студенты-отличники, как правило, не обделены вниманием сокурсниц и многих отличников «околдовывают» еще в студенческие годы.

Любопытно высказывание кинозвезды Мэрилин Монро: «Мужчины, с которыми мне интересно разговаривать, обычно не умеют танцевать».

А танцевать обычно не умеют неуклюжие. Первая красавица и секс-символ Америки 60-х, среди многочисленных поклонников которой был и президент Кеннеди, наверняка знала толк в мужчинах.

## **Речь**

Внешним проявлением интеллекта является речь. Интеллектуальная ограниченность обычно сказывается на бедности словарного запаса, неправильном произношении, употреблении избитых выражений и высказывании прописных истин. Убогость мысли порождает примитивную речь.

Глупые мысли приходят в голову каждому, но только глупец озвучивает их.

Всякий знает, что «женщина любит ушами», и именно речь может привлечь или наоборот – оттолкнуть ее.

Ничто так не развивает речь, как учеба, чтение, общение с умными людьми и работа над собой. Человек, много чита-

ющий, имеет не только грамотную, насыщенную речь, но и интересен в разговоре.

Женщина, особенно при знакомстве, крайне внимательно слушает мужчину, пытаясь понять, что же он из себя представляет, стоит ли тратить время на него. А как известно, первое впечатление является определяющим и влияющим на все последующие.

### **Грамотность**

Женщины в среднем грамотнее мужчин, так как учатся обычно более старательно. Более грамотный человек ощущает психологическое преимущество, поэтому лучше неграмотность не проявлять.

Проявляется она не только в письме, но и в устной речи, прежде всего – при склонении числительных.

### **Умение добиваться своего**

Целеустремленность, настойчивость мужчины, умение добиваться своего, побеждать очень ценятся женщинами.

Когда мужчина настойчиво добивается женщины, то это, с одной стороны, приятно ей, ибо подчеркивает ее ценность. А с другой – демонстрирует истинно мужской характер.

Нередко женщины, отказав, признаются: «Он не очень добивался. А я люблю более настойчивых». (Довел ее до греха (в мыслях), а дальше идти отказался.)

### **Преуспевание**

Женщины не любят неудачников. И это вполне естественно. Женщина несет ответственность за продолжение рода, но

ведь ребенка нужно не только зачать, нужны средства, чтобы его обеспечить.

У неудачника шансов сделать это меньше, чем у тех, у кого все получается. Поэтому женщины тянутся к преуспевающим – как в делах, так и в финансах. О преуспевании мы еще поговорим. А пока приведем ответы мужчин в одном из опросов. Если бы появилась возможность, вы предпочли бы стать более:

богатым – 42%;

здоровым – 36,4%;

умным – 19,8%;

красивым – 1,2%;

любвеобильным – 0,2%?

Как видим, устремленья мужчин отвечают запросам женщин.

### **Человеческие качества**

Благородство, щедрость, способность понять состояние близкого человека – вот что очень ценят женщины.

Женщина рассказывает: «Противно смотреть на мужика, если он жметя с деньгами. Приходишь по общественной линии на юбилей или на похороны, а у него денег нет или начинает торговаться... То ли дело – достал сколько надо! Настоящий мужчина».

Очень ценится надежность. «За его спиной, как за каменной стеной» – это высшая характеристика женщиной мужчины.

Сумеv проявить какие-либо из перечисленных качеств, мужчина значительно повышает свои шансы на успех у женщины.

### **Преуспевание по-нынешнему**

На передний план сейчас выдвинулся образ энергичного индивидуалиста, который в одиночку «взвода стоит, а то и роты». В шеренге суперменов у нас коммерсанты, на свой страх и риск ворочающие большими деньгами.

Образ современного мужчины изменился в первую очередь в понимании современной женщины. Дамы нынче делают больший упор на индивидуальные достижения. Если раньше благополучие связывалось с непотопляемыми государственными структурами типа МИДа и Внешторга, то теперь настоящему мужчине вроде бы как неприлично не иметь собственного дела.

Еще одно знамение времени: в делах любовных большую роль стал играть денежный элемент. Не следует сразу же обвинять женщин в корыстолюбии: количество потраченных на ухаживание денег говорит о том, насколько кавалер в состоянии обеспечивать потенциальную семью.

Романтический герой – это индивидуалист-одиночка, и в структуру его образа вполне органично вписывается богатство. При этом не так важно, откуда взялись деньги (может, это Робин Гуд), и даже не то, сколько их, лишь бы они были потрачены по назначению («миллион алых роз»). Короче говоря, наше время дает возможности мужчине стать более

мужественным, а женщине – более женственной.

## **Внешность**

### **Что отталкивает женщину**

Шансы покорить хоть одно женское сердце равны нулю, если:

ваши щеки покрывает кусачая трехдневная щетина (не пытайтесь выдать ее за модную нынче легкую небритость – чтобы поддерживать на щеках растительность нужного размера, тоже требуется изрядный талант);

у вас засаленные волосы, а на плечах – россыпи перхоти;

вы – грубый тип с шершавыми губами. Ваш пылкий поцелуй может доставить удовольствие разве что носорогу с его дубленой ветрами и солнцем кожей;

у вас насквозь прокуренные зубы; в этом случае вам не поможет даже хваленый «Тик-так с ментолом»;

ваши ноги слишком быстро потеют, а вы испытываете пагубное пристрастие к нейлоновым носкам. Мысль заглушить этот аромат одеколоном гоните при первом приближении;

ваш любимый напиток по утрам – тот, что снимает похмелье;

в вашей ванной горит лишь тусклая лампочка, а стену не оживляет даже осколок зеркала;

вас тешат напрасные надежды на то, что ваши заурядные сны будут ей интересны (если, конечно, ваша избранница не

психиатр);

у вас грубые руки и угловатые обкусанные ногти (колготки нынче дороги и таких прикосновений они не выдерживают).

Зато вы почти с полным правом 8-го Марта, придя к любимой в гости, можете громко крикнуть с порога: «Лучший мой подарочек – это я сам», если:

с бритьем у вас нет проблем;

каждый день вы моете голову ароматным шампунем (для каждого второго мужчины в Европе сегодня это вещь сама собой разумеющаяся);

после еды вы вместо сигареты чистите зубы, а если это невозможно – отправляете в рот пластинку сохраняющей зубы жевательной резинки;

в «джентльменский набор», аккуратно лежащий в одном из кармашков вашей сумки, входит антисептический крем для ног;

утро для вас начинается со стакана сока с мульти-витамином (на худой конец, подойдет молоко или кефир);

лицу вы уделяете не меньше внимания, чем свежей газете или деловым партнерам. Между прочим, каждый пятый, желающий подставить свое драгоценное лицо под нож пластического хирурга, сегодня – мужчина;

на руках у вас – мягкая, ухоженная кожа, и все сомнения



в вашей мужественности из-за такого внимания к ногтям вы готовы развеять не словом, а делом.

Читатели, конечно, поняли, что изложенное здесь – это программа-минимум. После этого мы можем более основательно рассмотреть вопрос о внешности мужчины.

### **Мужская красота**

Мужская красота отличается от женской. Мужчин с красивой внешностью часто называют «смазливыми», «красавчиками», подчеркивая этим неодобрительное отношение. Хотя другим это нравится. Перечислим те составляющие внешности мужчины, которые влияют на впечатление о нем безотносительно к степени красоты лица.

#### *Осанка*

Фигура – первое, что воспринимается при знакомстве. Основная масса мужчин – сутулые и сгорбленные, а ведь сутулый и сгорбленный человек всегда ассоциируется в нашем сознании с убитым жизнью, неуверенным в себе и больным стариком. И наоборот, «осанистый» человек ассоциируется со здоровым, полным жизненных сил и уверенным в себе человеком.

Хорошую осанку дает не только прямая спина и поднятая грудь, но и положение головы, плеч. Голова должна быть поднята, иначе создается ощущение вины или подавленности. Даже при повороте головы к собеседнику подбородок должен быть чуть поднят. Плечи нужно развернуть, а грудь

поднять, как при вдохе. Если плечи не развернуты, то даже при поднятой голове создается ощущение «съеженности» и незавершенности характера.

### *Взгляд*

Он действует на людей иногда даже сильнее, чем осанка. Глаза – это зеркало души, и постарайтесь, чтобы из этого зеркала смотрела на людей душа мужчины. Взгляд должен быть прямой, открытый и направлен собеседнику в глаза, переносицу или чуть выше ее. Прищуренный взгляд подчеркивает вашу пытливость, внимание. Прямой взгляд уже говорит о воле и упорстве. Косой взгляд создает впечатление затаенной злобы и зависти, его следует особенно избегать. Бегающий взгляд выдает обеспокоенного, пугливого, неуверенного в себе, а часто – лживого человека. Такой взгляд сводит мужскую привлекательность к нулю.

Взгляд широко открытых глаз говорит об удивлении, наивности или угодливости. В сочетании с приоткрытым ртом такой взгляд говорит о недоразвитости психики человека или о его желании показаться глупее, чем он есть на самом деле. Помните изречение Бисмарка о том, что глупость – это дар Божий, но не надо ею злоупотреблять.

### *Артикуляция*

Это работа органов речи (губ, языка, мягкого нёба, голосовых связок) при произнесении звуков речи. Артикуляция также говорит о многом. Твердо сжатые губы – о воле, упорстве, внутреннем напряжении, расслабленные – о благополу-

шии, раскрепощенности. Поэтому и считается, что люди с тонкими губами злые, коварные, а с толстыми или пухлыми – мягкие и добрые.

### *Улыбка*

Внимание к лицу прежде всего притягивает улыбка на нем. Это показатель дружеских чувств к другому человеку. Она – показатель внутреннего состояния, говорит о том, что у вас хорошее настроение и вы хорошо относитесь к собеседнику. Люди тянутся к такому человеку (ведь чужие неприятности им неинтересны, у них достаточно и своих). Но и здесь необходимо чувство меры, так как постоянная улыбка на лице выглядит казенной и фальшивой, или создает впечатление несерьезности. Смех тем более должен быть всегда к месту, ведь «смех без причины – признак дурачины».

Если у человека неприятности, то смех вызовет у него лишь раздражение или даже неприязнь по отношению к вам. Особенно будьте осторожны с кривой улыбкой, потому что она вызывает у людей интуитивную настороженность. Такая улыбка почти всегда свидетельствует о том, что какая-то черта характера обладателя этой улыбки доминирует над остальными, а так как люди опасаются худшего, то, находясь в контакте с таким человеком, чувствуют внутренний дискомфорт.

В нижеследующей таблице показано восприятие людьми внутреннего состояния человека в зависимости от его осанки, взгляда и артикуляции. Из нее видно, что мужчине наи-

более подходят положения, когда у него прямая осанка, поднятая голова, развернутые плечи, открытый и прямой взгляд. Всех остальных положений следует избегать, особенно тех, в которых присутствуют страх и неуверенность в себе, ведь эти качества в мужчине презираются женщинами.

### *Движения*

В движениях раскрываются темперамент, характер, состояние здоровья, физическое развитие, душевный и волевой настрой. Красивые, координированные, с достаточной амплитудой движения говорят о хорошем физическом развитии, а это важно для мужчины. Если у него имеется недостаток в динамике движений, то у людей подсознательно возникает предположение об изъянах его физического развития и слабом здоровье. Женщины инстинктивно тянутся к физически здоровым мужчинам, так как природа требует воспроизведения лучшей наследственности.

Движения должны соответствовать жизненным ситуациям и подчеркивать мужское начало. В обыденной обстановке резкие, дерганые движения воспринимаются отрицательно, ведь люди не любят перемен, тем более быстрых, немотивированных, непредсказуемых. В их подсознании отложилось, что такие движения обязательно сопутствуют насилию, погоне и опасностям. Кроме того, подергивания, почесывания, ужимки, частые переступания с ноги на ногу, отвод глаз в сторону от собеседника свидетельствуют о комплексе неполноценности человека, стоящего перед вами, о его нетерпе-

нии и неуверенности в себе или даже лживости.

В ситуациях, когда от мужчины требуются решительные действия, его энергичные движения приятны окружающим. Они говорят о его готовности защитить и заботиться о них.

### *Походка*

Ровная и твердая походка говорит об уравновешенном характере человека, его уверенности в себе. Если к тому же шаг его пружинист, то он тренирован и физически развит. Стремительная походка говорит о том, что он целенаправлен, быстро работает и у него, возможно, прямой характер. Семенящий шаг – шаг суетливого или неуверенного в себе человека, возможно, склонного к подхалимажу. Неровный, дерганный шаг принадлежит неуверенному в себе человеку, часто сомневающемуся, с каким-то комплексом неполноценности.

Значит, мужчина должен избавиться от семенящей или неровной походки и выработать у себя походку, в наибольшей степени соответствующую конституции его тела и темпераменту. Ширококостным, тяжелым мужчинам подойдет тяжелая, уверенная, чуть ленивая львиная поступь, мужчинам среднего телосложения – агрессивная, размашистая поступь тигра, а худым и с тонкой костью – стремительная походка, упругие и изящные движения ягуара.

Овладеть соответствующей походкой легче, если представить мысленно себя идущим рядом с избранным хищником.

### **Работа над телом**

Начинайте с критической оценки своей внешности (осанки, мимики, взгляда, походки, динамики движений) и с определения (может быть, первый раз в своей жизни) того, какой вы человек (уверенный, робкий). Этому поможет видеосъемка или ваши фотографии, при условии, что вы заставите себя быть естественным, таким как всегда, не пытаться выглядеть лучше чем обычно (не выпячивать грудь, не поднимать подбородок, не втягивать живот и т.п.).

Затем наметьте план устранения своих недостатков. Некоторые из них вы сможете устранить довольно быстро, некоторые – через годы работы. Воля, упражнения и время – вот главные составляющие работы над собой. Начать ее можно с исправления своей осанки и походки. Хотя это и требует громадных волевых усилий, но зато и резко меняет отношение окружающих людей к вам.

Суть этой работы заключается в том, чтобы заставить определенные группы мышц напрягаться для придания телу правильного положения. У вас должна появиться стойкая привычка к правильному положению спины и головы. Для этого требуется запомнить требуемое положение корпуса. Надо стать спиной к стене, прижать к ней затылок, лопатки, пятки и ягодицы, постоять в этом положении 5-10 секунд, а затем медленно походить по комнате, не меняя положения корпуса. После чего повторить это упражнение 3-5 раз, контролируя свою позицию при помощи зеркала. В дальнейшем наращиваете количество тренировок до получе-

ния заданного результата. Несмотря на простоту, это очень трудное упражнение. Вначале ваше тело будет как деревянное, шаг неестественным, а мышцы спины и плеч будет ломить. Где бы вы ни находились, старайтесь принять правильную осанку. Еще лучше, если кто-то будет напоминать вам о необходимости «держать спину».

В дополнение к этому упражнению хорошо выполнять и другие упражнения, например с отягощениями для мышц спины и плеч, прогибы назад в положении лежа на животе и с разведением рук в сторону, плавание брассом и т.п.

В первые недели тренировок вам будет особенно трудно «держать спину» в обществе своих знакомых и товарищей, которые вас хорошо знают и заметят ваши потуги сразу же. С их стороны в ваш адрес посыплются насмешки и иронические замечания, но если уж вы решили работать над собой, то будьте готовы к этому. Пытаться их пресекать не следует. Болезненная ваша реакция еще больше провоцирует насмешников. Лучший ответ на эти насмешки – еще большая работа над собой. Решив работать, зажмите нервы в кулак, терпеливо тренируйте свое тело и закаляйте дух.

Обычная ошибка при выправлении осанки – это опущенная голова. Старайтесь не опускать ее и смотреть на собеседника чуть свысока «открытым» взглядом. При повороте головы не опускайте подбородок, а наоборот, чуть приподнимите его. Только так вы будете выглядеть уверенным в себе человеком.

Для того чтобы ваша походка была упругой и легкой, займитесь бегом на короткие дистанции. В этом случае чаши мышцы окрепнут и будут давать тот мощный импульс, который и делает походку легкой и упругой. Хорошо также совершать ежедневные прогулки быстрым шагом на 3-4 километра. При этом следите за своей осанкой. Старайтесь не семенить, шаг должен быть достаточно размашистым и упругим, голова и грудь поднятыми, а плечи развернутыми. При ежедневных упражнениях месяца через 3-4 вы обязательно почувствуете отдачу от своих усилий и некоторый душевный подъем.

После этого или параллельно с исправлением осанки начинайте работать над своими позами в положении сидя. Методика почти такая же, но при этом ваши руки и ноги должны быть расслаблены, а плечи и спина – подтянуты.

### **Работа над лицом**

Для устранения большого дефекта на лице лучше использовать пластическую операцию, однако это крайняя мера, потому что любые нарушения целостности кожи, мышц и костей со временем обязательно дадут отрицательные последствия. Если возможно, то используйте для этого свой волосяной покров на голове и лице.

Например, если ваша голова устроена таким образом, что та ее часть, которой обычно думают, маленькая, а та, чем жуют, большая, то, отрастив себе копну волос на голове, вы искусственно расширите ее верхнюю часть и ваша тяжелая



челюсть будет выглядеть более пропорционально. Отпускать бороду в этом случае не стоит, она еще сильнее расширит нижнюю часть лица. Если же у вас все наоборот, то, отпустив бороду или горизонтально расположенные усы, вы искусственно расширите нижнюю часть своего лица.

Однако следует помнить, что большинство женщин не любит растительности на мужском лице, но есть и те, которым она нравится. Об этих своих предпочтениях женщины говорят открыто, но чаще третьим лицам, у которых можно узнать мнение вашей избранницы.

Торчащие уши также можно прикрыть своими волосами, но при этом прическу следует соизмерять с пропорциями остальных частей лица. Дефекты губ и подбородка также можно скрыть усами или бородой.

### **Обратитесь к зеркалу**

Мужчинам всегда есть куда посмотреть. Например, все они разглядывают женские ножки и лица, порой воспевают, рисуют их и бегают за ними же. Но и женщине тоже необходимо на чем-то остановить свой взгляд. Мужчины, помните об этом и не ленитесь ухаживать за собой.

Если зеркало сообщает вам о раздражении на лице, шелушащейся коже или ранних морщинах, то не впадайте в отчаяние, а направьте свои стопы к холодильнику. Спасение следует искать именно там. Овощи и фрукты полезно не только употреблять внутрь, но и наносить на лицо, оказывая коже неоценимую помощь.

Самая нетрудоемкая, но очень питательная маска – это помидорная. Нарежьте кружочками помидоры и положите на лицо и шею. Необременительна и клубничная маска. 2-3 ягоды растереть в кашу и нанести на кожу.

Апельсины сделают бархатистой даже самую сухую кожу. Морковь придаст коже свежесть. Черная смородина обладает тонизирующим действием. Тертый картофель просто необходим наутро после бурной вечеринки. «Мешки» под глазами будут не так заметны, если подействовать на них кашей из тертой сырой картошки.

Если не хочется возиться с овощами и фруктами, то проще всего побаловать свою кожу йогуртом. Он богат протеинами, кальцием и витаминами, к тому же легко впитывается.

Подержав маску 10-15 минут, смойте ее водой, а затем ополосните лицо чаем. И если борьба за красоту вас не совсем утомила, нанесите питательный крем – подойдет обычный детский крем. Он также поможет справиться с шелушением.

Суперсредство от ранних морщин (в том числе и мимических) – спелый грейпфрут. Смешайте его сок или мякоть с чайной ложкой сметаны, чайной ложкой морковного сока и столовой ложкой перемолотого в кофемолке риса. Красота требует жертв: эту смесь нужно нанести на лицо. Через полчаса смойте теплой водой и смажьте кожу соком грейпфрута и дайте ему высохнуть. Результат почувствуется на 6-8-й процедуре, которые нужно проделывать в течение месяца.

«Лучше пять раз родить, чем всю жизнь бриться» – гласит народная мудрость. С этим можно поспорить, но когда видишь постоянно раздраженную кожу после бритья, поневоле начинаешь задумываться о преимуществе женской доли.

Раздраженной коже также можно помочь питьевой содой, которую нужно смешать с холодной водой до получения жидкой массы, нанести ее на раздраженные места. Подержав 10 минут, смойте все еще более холодной водой.

Если кожа у вас особенно сильно раздражается при бритье, то поступите следующим образом. Пропитайте сложенное вдвое махровое полотенце отваром из смеси мяты и ромашки. Прикладывайте смоченное полотенце к лицу после бритья.

## **Ваша сила – в ваших руках**

Психологи утверждают, что вслед за фигурой и лицом женщины обращают внимание на руки мужчины. По рукам можно многое сказать о человеке – каков род его занятий, привык ли он следить за собой.

Выиграв в силе, мужские руки проиграли во внешности. Мозоли, излишняя растительность с застрявшим в ней пеплом... такую руку трудно принять. Даже если она предложена вкупе с очень благородным сердцем.

Идеальная мужская кисть должна быть твердой, но во все не жесткой, с достаточно длинными, но не узловатыми и костлявыми пальцами. Теплая и сильная рука располагает

женщину, давая ей ощущение доброты и основательности.

Поэтому руки – благодатный объект косметической заботы. Не стоит тратить деньги на дорогие импортные кремы. Они рассчитаны на изящное женское запястье. Шершавый панцирь на пятерне заводского рабочего им растопить не под силу. Зато обычному крему после бритья (желательно с витамином F) это удастся. Кроме того, он заживляет ссадины и порезы, смягчает кожу, придает естественный цвет.

Мушкетеры времен Людовика XIV носили перчатки не только из-за необходимости эффектно вызвать на дуэль соперника, бросив к его ногам перчатку. На балу нельзя было появляться с обветренными грубыми руками. Памятуя о мушкетерах, не пренебрегайте перчатками. Иначе не избежать «наждачного» эффекта на поверхности рук.

Ежедневные соленые ванночки для рук избавят вас от хронической ломкости ногтей. Того же эффекта можно достичь, смазывая йодом или лимонным соком поверхность ногтей. А лимон с пемзой смогут помочь в борьбе практически со всеми пятнами на руках.

Желтизна на пальцах и ногтях заядлого курильщика пропадет, если потереть ее обычной перекисью водорода.

Чтобы придать ногтям округлую форму, достаточно легко провести несколько раз пилочкой от краев к центру.

## **Работа над взглядом**

Ее необходимо проводить перед зеркалом. Чуть рассла-

бив мышцы лица, посмотрите на себя в зеркало. Взгляд должен быть направлен себе в глаза или в переносицу. Избегая частых миганий, смотрите в точку 20-25 секунд. В быту пристальным взглядом не следует злоупотреблять, потому что люди под ним начинают нервничать. Поэтому обычно во время разговора периодически отводят взгляд в сторону.

Если вы желаете вывести собеседника из равновесия, выберите на его теле или одежде уязвимое место (например, кривые ноги, плохие зубы, грязные ногти, нечищенную обувь, пятно, ширинку и т.д.) и пристально смотрите туда. Ваш собеседник сразу же начнет нервничать, ну, а если вы вдобавок изобразите еле заметную язвительную улыбку и высокомерно откинете голову назад, то сохранить самообладание удастся только уж очень выдержанному человеку. Рассеянный или направленный мимо глаз собеседника взгляд (на ухо, лоб, подбородок, губы) сделает то же самое, но в более деликатной и щадящей форме.

## **Что в итоге?**

Вся эта работа над собой может показаться трудоемкой. Но она приведет к тому, что у вас появится большой выбор: дамы будут знакомиться с вами без особого труда с вашей стороны.

## **Еще раз о мужской красоте**

В Интернет была запущена анкета для женщин с вопросами о мужской красоте. Приводим вопросы и ответы:

1. Считаете ли вы, что мужчина должен быть красив?  
неприменно – 7,9%;  
желательно – 40,4%;  
вовсе нет – 17,9%;  
для мужчины не главное – 33,8%.

2. Оказавшись на вечеринке в компании незнакомых людей, вы предпочтете:

красивого мужчину, который пока никак себя не проявил, – 25,9%;

некрасивого мужчину, демонстрирующего хорошее чувство юмора, – 53,3%;

того, который первым обратит на меня внимание, – 20,7%.

(Даже если вы урод без чувства юмора, все равно каждая пятая женщина – ваша, если вы быстренько сориентируетесь на местности!)

3. Считаете ли вы, что красивые мужчины – лучшие любовники?

да – 10,5%;

нет – 9%;

это никак не зависит от внешности – 80,5%.

(Главное – побыстрее добраться до постели, а там уж ваша внешность никого не волнует.)

Впрочем, большинство мужчин не мучаются комплексами по поводу своей внешности. Об этом говорят ответы, полученные одновременно с предыдущими.

Считаете ли вы себя достаточно красивым?

да – 60,1%;

нет – 24,6%;

никогда об этом не задумывался – 15,3%.

Для тех же, кто считает себя некрасивым, приведем несколько фактов.

Одним из самых знаменитых ловеласов нашего времени был старенький, плюгавенький и страшенький Пабло Пикассо. Почему многие женщины без ума от лысого толстяка Денни Де Вито. А жена бывшего премьер-министра Канады (весьма элегантного, заметим, мужчины) Пьера Элиота Трюдо вдруг сбежала с тощим губошлепом Миком Джаггером. Да вы, наверное, и сами знаете массу подобных примеров из личного опыта.

## **Как быть, если вы некрасивы**

Личные рекомендации могут быть восприняты как издевательство, поэтому обратимся к общеизвестным, но порой незаметным примерам.

### *Срочно разбогатеите*

По странному стечению обстоятельств никто из действительно богатых людей не появляется в обществе с некрасивыми женщинами. И жены у многих из них тоже красивые. Дело тут, конечно, не в женской корысти. Ясно же, напри-

мер, что Жаклин Кеннеди ну никак не могла устоять перед неземной красотой Аристотеля Онассиса.

### *Станьте звездой*

Некоторые звезды сияют так ярко, что это помогает им скрывать дефекты внешности. Например, едва ли не главный любовник современной Франции – Жан-Поль Бельмондо, мужчина с, прямо скажем, нестандартной «красотой». Но у него по крайней мере – фигура, физ-подготовка, опыт. А вот то, что секс-символом конца XX столетия стал тщедушный и малоприятный Леонардо Ди Каприо, заставляет призадуматься.

### *Станьте профессионалом*

«...Маленький, прихрамывающий, обтянутый черным трико, с ножом, засунутым за кожаный пояс, рыжий, с желтым клыком, с бельмом на левом глазу». Это портрет Азazelло из «Мастера и Маргариты». Ясно, что с такими внешними данными трудно претендовать на успех у женщин.

«Совершенно разбойничья рожа!» – подумала Маргарита, взглядываясь в своего уличного собеседника. Но вот во время посиделок на нехорошей квартире этот урод демонстрирует чудеса меткой стрельбы. И что же? А вот что: «Не желала бы я встретиться с вами, когда у вас в руках револьвер, – кокетливо поглядывая на Азazelло, сказала Маргарита. У нее была страсть ко всем людям, которые делают что-



либо первоклассное».

Вывод: станьте виртуозом хотя бы в одном деле. Например, научитесь играть на бильярде или открывать шампанское одним пальцем. Вдруг поможет? Умение ловко чистить картошку или штопать носки – тоже неплохо, но пока до этого дойдет...

*Станьте генпрокурором или министром юстиции*

Вот увидите, от девчонок отбоя не будет (вся страна это видела).

*Будьте взаимно вежливы*

Поначалу Анжелике совсем не понравился ее новый суженый – граф Жофрей де Пейрак: урод из уродов (хотя в исполнении Робера Оссеина он выглядел вполне пристойно). Но граф проявил деликатность и не стал домогаться Анжелики в первую же ночь. В итоге она его полюбила.

Опять же Чудище из «Аленького цветочка» вовремя сообщило, что коли нельзя взять красотой, то нужно брать благородством души и богатством внутреннего мира. Неопытная Настенька «его за муки полюбила», и оно превратилось в прекрасного юношу.

*Не будьте идиотом*

Вы же прекрасно понимаете, что ни разбогатеть, ни стать звездой, ни превратиться в суперпрофессионала в мгнове-

ние ока не получится. Поэтому плюньте на все и не забивайте себе голову всякой ерундой. Больше всего женщины любят мужчин, которые не зациклены на своей внешности.

Многие из рекомендаций этого раздела требуют большой работы над собой и дадут результат не сразу. Но что делать сегодня, если фигура плохая? Читатель найдет ответ в следующей заметке Я. Якова из «Комсомольской правды», а заодно и повеселится вместе с автором.

### **Как сделать хорошую мину при плохой фигуре**

«Ну, кость у меня такая широкая», «фигура для мужчины не главное», «ничего страшного, добротой и юмором возьму»... Подобными рассуждениями вы можете утешать себя почти весь год. Но вот приходит лето, и вы с ужасом понимаете, что на пляже вам придется ходить в плавках, и тогда все увидят то, что в обычной жизни видно только вам и еще паре-тройке любящих вас женщин: круглый животик, заплывшая жирком талия... А ведь так хочется выглядеть мужественно, подтянуто, элегантно. Хочется ловить на себе восторженные взгляды красивых девчонок и слышать за спиной их восхищенный шепот. С другой стороны, не бросать же ради этого привычные кулинарные радости. И уж совсем невелика вероятность того, что за месяц до отдыха вы сумеете заняться физподготовкой, которая радикально поправит дело. В общем, как говаривал персонаж Калягина в фильме «Раба любви»: «Кушать хочется, худеть хочется, все хочет-

отрада». Как быть? Вот несколько простых и, как всегда, бесплатных советов от Мужского клуба.

### 1. Не стой на месте

Не давайте женщинам возможности тщательно изучить вашу фигуру. Никогда не загорайте стоя. Больше двигайтесь (особенно если при ходьбе у вас не колышется живот), культивируйте сложные позы (любой поворот туловища вокруг талии дает ракурс, при котором вас невозможно оценить объективно). Ни в коем случае не скрещивайте руки на груди – они окажутся как раз над верхней кромкой живота и слегка придавят его вниз, отчего зрелище станет еще менее отрадным.

### 2. Призови на помощь природу

Бывают моменты, когда ваша фигура кажется более привлекательной под воздействием окружающей среды. Например, когда вы выходите на берег из воды: ваши ноги слегка напряжены, грудь вздымается от учатившегося дыхания. Хорошо, если в этот момент вы поднимете руки к голове – якобы для того, чтобы отбросить со лба мокрые волосы: это даст иллюзию широких плеч и довольно мощной грудной клетки, а на согнутых руках легче рассмотреть остатки бицепсов. Если отбрасывать со лба особо нечего, тоже не страшно – просто сотрите капли со лба мужественным движением ладоней.

Совсем хорошо, если вы выходите из бассейна. Возьмитесь за поручни, глубоко вдохните, задержите дыхание, слег-

ка подтянитесь на руках, одна нога согнута, другая почти прямая. Постарайтесь подниматься медленно, вас заметят и полюбят.

### 3. Маскируйся

Плавки – не менее надежное средство скрыть некоторые дефекты фигуры, чем ладно скроенный пиджак или дорогой автомобиль. Их нужно правильно носить. Некоторые мужчины почему-то позволяют плавкам сползать вниз (рис. 1). Это неправильно. Во-первых, ваши ноги кажутся еще короче. Во-вторых, над верхней кромкой плавок особенно хорошо видны жировые отложения, именуемые «булками». Чтобы этого избежать, нужно слегка подтянуть плавки вверх. Тогда все будут думать, что у вас просто плавки такие мешковатые, а фигура в общем ничего.

Полезно накидывать на плечи полотенце – но только большое, пляжное, ниспадающее прямо до пояса. Ваши плечи от этого кажутся шире, живот и грудь прикрыты.

### 4. Не шикай

И не стоит злоупотреблять золотыми (и уж тем более – не золотыми) ювелирными изделиями. Цепочки, браслеты, перстни неплохо отвлекают от дефектов мужской фигуры и даже вызывают явный интерес к их владельцу. Но интерес весьма специфический: «И как он не тонет с таким количеством металла на теле?»

## **Что раздражает женщин в мужчинах**

Чтобы понравиться женщине, полезно знать, какие недостатки мужчин больше всего раздражают женщин. «Мужской клуб» газеты «Комсомольская правда» провел опрос читательниц на эту тему. Было предложено множество стандартных ответов типа «он не умеет красиво одеваться», «у него одно на уме», «он храпит», «он неласков со мной», «от него пахнет потом» и т.п. Нужно было указать только один недостаток. Вот как распределили ответы (в скобках – число авторов, считающих соответствующий недостаток главным).

Он неласков со мной (166 писем).

У него нет чувства юмора (122).

Он не умеет красиво одеваться (70).

Он меня достал (52).

Он не умеет принимать решения (49).

Он трусоват (43).

Он слабоват в постели (28).

От него пахнет потом (18).

Он не умеет красиво раздеваться (11).

Когда он выпьет, мне за него стыдно (11).

Не было ни одного письма, в котором в качестве недостатка указывалась бы внешность мужчины. И это главное. Можно научиться красиво одеваться и раздеваться, можно избавиться от запаха пота. В конце концов не так сложно периодически дарить подарки и цветы. Главное, чтобы не пришлось делать пластическую операцию.

Одна читательница решила использовать наш опрос в су-

губо практических целях: « Если у вас будут письма, в которых женщины будут указывать только на один из указанных в вашем перечне недостатков, не сообщите ли вы их адреса с целью знакомства с этими почти идеальными мужчинами. Особенно меня интересуют те, про которых у вас написано „у него одно на уме...“ ».

Одна из читательниц сделала очень меткое обобщение: "Главный недостаток мужчин – это их явный недостаток при столь же явном избытке дам ".

Так что мужчины – вперед! Женщины нуждаются в нас не меньше, чем мы в них...

## **8 женских секретов**

Допытываться у женщины о ее истинных пристрастиях и тайных помыслах – дело бесполезное: все равно не сознается почти ни в чем.

Да к тому же может по физиономии заехать. Истина познается в соцопросах, все участницы которых, чувствуя собственную анонимность, буквально выворачиваются наизнанку. Сегодня мы обратимся к некоторым итогам исследования, проведенного журналами Men`s Health & New Woman. 5 тысяч женщин рассказали такое... Впрочем, если некоторые факты покажутся вам слишком уж шокирующими, можете успокаивать себя тем, что у нас, конечно, все совершенно иначе.

### **1. Маленький, да удаленький**

Около 70% опрошенных женщин вновь подтвердили: важен не размер вашего мускула любви, а умение им работать. Спасибо, родные.

## 2. Обручальное кольцо – не простое украшение

Многие мужчины считают, что обручальное кольцо на руке отпугивает от нас женщин. Ничего подобного! Один процент опрошенных даже считают, что кольцо «возбуждает желания». А когда было предложено составить перечень деталей, особо будоражащих воображение и привлекающих внимание к мужчине, и дать им оценку по шкале от 0 до 10, кольцо оказалось на втором месте после «симпатичной собачки», оставив позади такие вечные ценности, как «шикарная машина», «гитара» и «дорогой костюм».

(Из отечественного опыта. Среди опрошенных нами на скорую руку нескольких знакомых дам почти все сразу вспомнили еще и о том, что обручальным кольцом удобно открывать пивные бутылки.)

## 3. Они такие же, как мы!

79% опрошенных признались в том, что они мастурбируют.

## 4. Поэтому и нам нечего стесняться!

Женщинам был задан вопрос: «А как бы вы отреагировали, застав своего возлюбленного за мастурбацией?» – «Меня бы это возбудило» – 52%; «Меня бы это позабавило» – 22%; «Это было бы для меня обидно» – 9%; «Это отвратительно» – 7%.

## 5. Дождитесь пятого свидания

Женщины имеют свои взгляды на то, сколько времени должно пройти с момента первой встречи до начала «постельного режима». 40% опрошенных полагают, что пятое свидание – хорошее время для того, чтобы приступить к решительным действиям; 25% полагают, что достаточно от 2 до 4 свиданий, и лишь 1,6% убеждены, что можно начинать прямо во время первой встречи.

## 6. Но не тяните дольше трех месяцев

Затяжная деликатность тоже может нанести непоправимый вред. Треть опрошенных полагают, что трехмесячные ухаживания – это уже слишком: пора переходить к сексу. Еще треть назвали невыносимо долгим срок в полгода, 12 % женщин готовы терпеть максимум месяц, 5% – неделю. Теперь бы научиться по внешнему виду определять, кто к какой категории относится!

## 7. Конец невинности

Большинство опрошенных женщин признались, что утратили девственность в подростковом возрасте. Вот подробный отчет: до 14 лет – 5%, 14-18 – 36%, 17– 19 – 39%, 20-24 – 15%, старше 25 – 2%.

Не будем, впрочем, забывать, что статью за растление несовершеннолетних никто не отменял.

## 8. Ручная работа всегда в цене

Половина участниц опроса созналась в том, что их очень легко привести в состояние сексуального возбуждения с по-



мощью массажа. Другие «заводные» приемы: комплименты (20%), алкоголь (18%) и, представьте себе, порнография (15%). Так что запишите на ваши видеомагнитофоны.

# Глава 4. Как завоевать женщину

## Технология ухаживания

*Добродетельная девочка за мальчиками не бегаёт: разве видел кто-нибудь, чтоб мышеловка бегала за мышью?*

*Ю. Тувим*

### Общие рекомендации

1. Не верьте холодности взгляда и не пугайтесь ее «неприступности». В большинстве случаев это вошедшая в привычку защитная реакция. Не бойтесь надменных красавиц, как раз их мало кто решается атаковать и поэтому они еще более равнодушны к ухаживанию мужчины.

Любая женщина в душе одинока, мечтает о духовной или физической близости с мужчиной, страдает от недостатка внимания к себе и мечтает о смелом, настойчивом мужчине. Иногда женщина сопротивляется, чтобы растянуть удовольствие.

2. Покажите и докажите ей, что она для вас самая привлекательная из женщин, представляет исключительную ценность, и она откроется для вас. Но помните, что женщине

необходимо некоторое время для того, чтобы развеять ее настороженность.

В каждой женщине всегда можно найти нечто привлекательное, говорите ей, чем привлекает именно она. А вообще, не приготовив для женщины хотя бы пару комплиментов, не стоит приближаться к ней. Не бойтесь повторений, хорошего не бывает много.

3. Сопротивление женщины может иметь несколько причин: 1) мужчина ей совершенно не нравится; 2) чтобы не показаться слишком доступной («набить себе цену»); 3) проверить серьезность намерений ухажера; 4) получше узнать его, ведь преодоление трудностей вынуждает проявить ум и другие качества личности.

Отметим, что из четырех причин только одна имеет негативную окраску. Как избежать этого случая, описано в 4.1, об этом же пойдет речь ниже.

4. Большая ошибка мужчины при ухаживании за женщиной – сдержанность в проявлении своих чувств к ней. Женщина живет эмоциями, и они ей необходимы. Так дайте их ей! Без них ваша убийственная голая логика немногого стоит.

Говорите ей о своих чувствах и открыто сопереживайте вместе с нею. Позволяйте ей выговариваться и сомневаться, но в конце своей уверенностью рассейте все ее сомнения.

5. Будьте тактичны и обходительны, ведь женщины очень ранимы.

Когда Наполеон Бонапарт однажды бестактно спросил светскую ветреную красавицу: «Вы все так же любите мужчин?», – то та ему язвительно ответила: «Да, но если они хорошо воспитаны».

6. Наедине с женщиной будьте активны и смелы, помогите ей остаться стыдливой, а чтобы ее не мучила совесть, возмите всю вину на себя ( «Ведь мужчины такие нахалы!»).

## **Порядок действий**

Женщина не меньше вас нуждается, чтобы к ней подошли. И не только тогда, когда она свободна, ведь это показывает ей, что она нравится мужчинам.

Правда, женщины предпочитают, чтобы к ним подходили мужчины, которых они сами выбрали. А уж если она не успела этого сделать, то чтобы вы оказались в ее вкусе, то есть понравились.

Если вы использовали что-то из предыдущего раздела, то у вас есть больше шансов на успех.

Однако чтобы преодолеть первоначальное отчуждение, мужчина должен пройти ряд этапов, которые не всегда ярко выражены, но всегда присутствуют. Вот они: поиск женщины, сбор сведений о ней, знакомство, непосредственно ухаживание, решительные действия.

### *Поиск женщины*

Поиск женщины мужчина ведет постоянно и чаще всего

на маршруте: квартира – работа – магазин – квартира. В результате этого вероятность знакомства небольшая, поскольку женщина спешит, устала, а часто и не в настроении, особенно сразу после работы. Искать же ее необходимо там, где плотность женщин максимальная, есть выбор и возможность заговорить с ней. Вот некоторые места такого поиска: рестораны, кафе, дискотеки, пляжи, парки, гостиницы, общежития, столовые; вечеринки, свадьбы, юбилеи, спортивные площадки и залы, туристические маршруты, детские площадки; библиотеки, музеи, концерты, кинотеатры; поезда, электрички, автобусы и т.д. Прекрасное средство для знакомства с женщиной – ваш автомобиль. Принимая ваши услуги, женщина психологически становится вашим должником. Кроме того, чувство собственника делает даже самых робких мужчин смелыми. Главное при таком поиске – активность и постоянство.

Возраст женщины – дело вкуса и случая, но неуверенным в себе мужчинам все же лучше искать уравновешенных женщин старше себя. Они сгладят их неуклюжие поползновения, тактично научат общаться с собой, по-матерински успокоят и простят им возможные «сбои» в решающий момент.

Таким мужчинам следует опасаться экспансивных и непредсказуемых женщин, которые при неудачном контакте своей несдержанностью могут нанести жесточайшую психическую травму и сделать их еще более неуверенными в себе.

У женщин после 30 минимальные требования к внешним

данным мужчины (да и к другим) ниже, чем у более молодых.

### *Сбор сведений*

Необходимо понаблюдать за понравившейся вам женщиной и определить ее готовность к контакту вообще и с вами в частности. Явными признаками такой готовности являются: ее взгляд в режиме поиска, демонстративно-провокационные действия, заметные изменения в ее поведении после обнаружения интереса к ней (суетливость, излишняя деловитость, подчеркнутое равнодушие, демонстративный интерес к чему-либо, боязнь смотреть вам в глаза, громкий смех или разговор и т.п.).

Цвет, качество одежды, украшения расскажут вам о ее социальном и семейном положении, доминирующих чертах характера, эстетике и вкусах. Движения и речь – о ее характере, эрудиции и воспитании, уверенности в себе. Если голос приходит в противоречие с внешностью, верьте голосу. Чем больше внимания женщина уделяет своей внешности, чем качественнее ее боевая раскраска, тем сильнее она желает нравиться и тем приятней для нее мужское внимание.

Можно использовать как скрытое наблюдение за ней, так и опрос знающих ее людей. Нетрудно, например, разговорить старушек, просиживающих днями у ее подъезда, и подвести их к рассказу о вашей избраннице.

## *Привлечение внимания и расположения*

Часто можно услышать сетования мужчин на трудность знакомства с женщиной, на то, что она недоступная и с ним даже не захочет разговаривать. На самом деле любой мужчина, имеющий хоть чуточку смелости, характера и знаний о женской психологии, легко может познакомиться. Главное – решиться на контакт с ней и произвести на нее впечатление до или в процессе знакомства.

А.В. Суворов говорил: «Удивить – значит победить». Удивить – значит заинтересовать ее собой, ведь если нет интереса к вам, то нет и впечатления. Для этого вам необходимо контрастно выделиться из окружающего фона.

1. Своим «оперением» – модной, элегантной одеждой, начищенной до блеска обувью, прической, бородой, усами и т.д.

2. Социальным и материальным положением.

3. Демонстративным вниманием к ее персоне (восхищенным взглядом, поступками, комплиментами), в основе которого лежит признание вами ее исключительности.

4. При всеобщем интересе к ней остальных мужчин – подчеркнутое равнодушие к ней.

5. Необычным поведением (галантностью, смелостью, робостью, деловитостью, беспомощностью).

6. Эмоциональным состоянием (задумчивостью, чувственностью, жизнерадостностью, возбудимостью, пением или игрой на музыкальных инструментах, танцами, сопер-

живанием с ней).

7. Стихами, подобранными для нее (не говоря уже о написанных самим – если можете, конечно).

Привлекая внимание и расположение женщины, необходимо постоянно помнить об особенностях женской психики. Большую роль для нее самого процесса общения, а не только его результата; повышенная чувствительность к мнению окружающих. Главные ценности для женщины: семья, дети. Женщины уделяют много внимания тому, что мужчины считают пустяками. Предпочтение женщина отдает не собственным действиям, а понуждению мужчины действовать. Женщины значительно больше мужчин подвержены суевериям, религии, острее реагируют на всевозможные сенсации. Сообщения об этом вызывают у них повышенный интерес.

### **Как определить, что женщина готова к знакомству**

Показателем этого являются так называемые «жесты прихорашиваний». У женщин наиболее обычные – приглаживание или поправление волос, одежды; рассматривание себя в зеркале, повороты перед ним или взгляд на себя сбоку; покачивание бедрами; медленное скрещивание и разведение ног на глазах у мужчины; поглаживание себя по икрам, коленям, бедрам. Балансирование туфли на кончиках пальцев говорит мужчине: «В вашем присутствии я чувствую себя уютно». Если вы хотите это проверить, сделайте что-нибудь, чтобы женщина почувствовала себя неудобно, и вы увидите,



как быстро туфля будет надета.

Другие женщины выражают тоже самое, сидя подогнув одну ногу под себя. Прибавьте к этому прямой контакт глаз и вы поймете: дама определенно вами заинтересована.

Более подробно о жестах можно прочесть в книгах А. Пиза и Дж. Ниренберга, приведенных в списке литературы.

### **Несколько советов полным мужчинам**

Не все рассматривают полноту фигуры как достоинство. Во всяком случае, чтобы не выглядеть «поперек себя шире» рекомендуются некоторые ограничения в одежде.

#### *Не носите*

Светло-серых костюмов (они «полнят»)

Белых полотняных курток

Рубашек с коротким рукавом

Жилетов яркого тона

Широких снизу брюк, шорт

Спортивных курток из жесткой ткани

#### *Носите*

Костюмы серого, темно-серого, синего, коричневого цветов

Куртки табачного или синего цветов

Рубашки с длинным рукавом

Жилеты строгих цветов

Жилеты строгих цветов

Одежду свободную, из мягкой ткани

## **Создание желаемого образа**

Некоторые приемы, позволяющие вызывать женское доверие и расположенность, работают на уровне подсознания, а потому эффективны. Психотерапевт Игорь Вагин дает такие рекомендации.

1. В первую очередь, нужно четко знать, кого хотела бы видеть в вас ваша избранница. Глупо представлять перед тридцатилетней одинокой женщиной в роли бесшабашного юного донжуана, если по ее глазам видно, что она только и думает, как бы выйти замуж. Другое дело, если у нее в семейной жизни все в порядке – непьющий муж, здоровые дети, материальная обеспеченность. Тогда вполне вероятно, что у нее время от времени возникает желание вырваться из рутины, и здесь нужен роковой любовник, который сможет увести ее из мира повседневности и обыденности. Актуальная в наше время роль – защитник, покровитель, берущий на себя бремя многих забот.

2. Женщины любят, когда мужчина играет роль героя, босса, барина, благодетеля, но плохо реагируют, когда перед ними разыгрывают жертву, слугу, рубаху-парня или шута. Ни для кого не секрет, что слабые и неуверенные в себе кавалеры редко пользуются успехом – разве что материнский инстинкт срабатывает, но он достоин лучшего, более естественного применения. А потому рекомендуется демонстри-

ровать силу, смелость и решительность, но только не по отношению к ней самой, а к окружающим. С ней лучше оставаться мягким, но иногда, обращаясь к кому-то с просьбой, давать понять, что это, по сути дела, приказ.

После таких демонстраций силы будет нелишне припомнить, что в детстве вы были слабы и беззащитны и вас обижали сверстники. Женское воображение само дорисует портрет волевого мужчины, который преодолел жизненные обстоятельства и закалил свой характер. Кроме того, слабый пол любит слушать рассказы об участии в военных действиях, драках, рискованных путешествиях и прочих авантюрах. Увы, женщины готовы терпеть хвастовство и блеф, лишь бы не было скучно.

3. С самого начала знакомства нужно вести себя с женщиной, как с ребенком. Давая понять, что вы взрослее, используйте спокойную улыбку, уверенный голос. Произносите имя собеседницы так, будто она ваша дочь, – и с помощью интонаций, и с помощью уменьшительно-ласкательных форм имени.

4. Для усиления эффекта меньше говорите и больше слушайте. Некоторые женщины готовы рассказывать о себе часами, принимая открытые, расслабленные позы, забираясь с ногами в кресло или на диван.

5. Доверие и расположенность к вам усилятся, если погрузиться в воспоминания детства и школьного периода, рассказать о выпускном вечере, первом поцелуе или каком-ни-

будь еще романтическом впечатлении. При этом замедляйте свою жестикуляцию, понижайте голос, добавляя в него завораживающие оттенки, более пристально смотрите на собеседницу. (Это приемы, вводящие собеседницу в транс, т.е. расслабленное, безвольное состояние.) Но главное – представляйте, как ваше эротическое желание передается ей.

Расскажите о какой-нибудь знакомой паре: как необычно они познакомились, как развивались их отношения и как они счастливы друг с другом. Никогда не нужно самому говорить о своем прошлом сексуальном опыте и хвалить других дам в присутствии вашей, если вы хотите добиться у нее успеха. Если у вас есть семья, не скрывайте этого, говорите о ней только хорошее. Многие женщины любят обсуждать вопросы семьи и морали, и им симпатичны мужчины, жестко и уверенно излагающие свои нравственные принципы.

Эффективно порой парадоксальное поведение, то есть несоответствие вашего имиджа каким-то словам и поступкам. Если вы смотрели фильм «Криминальное чтиво», то наверняка обратили внимание на такой контраст: в нем бандиты ведут бесконечные разговоры о Боге. Это и есть типичный пример парадоксального поведения, которое иногда просто завораживает женщин.

Чтобы перевести разговор на эротическую тему, используйте все описанные выше приемы, а затем расскажите даме какую-нибудь красивую историю, напоминающую ваши с ней отношения. Вы можете предложить ей шуточные тесты

на сексуальность, по результатам которых объявите, что она либо очень сексуальна, либо полностью фригидна. В любом случае вы не оставите ее равнодушной.

## **Тактика действий**

Она зависит от многих факторов, и прежде всего – от типа женщины. Их великое множество, но все они являются комбинацией (в разных пропорциях) двух диаметрально противоположных типов.

Первый из них – это «женщина-акула», уверенная в себе, привлекательная, активная и наиболее опасная для мужчин. Ее самоуверенность, красота и агрессивность вызывают у мужчин неистребимое желание (с примесью сладкого ужаса) быть заглоченными ею. Она чувствует себя среди них, как акула в стае промысловых рыб, и сама выбирает себе жертву. Но и ее, как любого хищника, можно взять на приманку, которая бы привлекла ее внимание и которой выпала бы честь быть съеденной этой опасной женщиной.

Противоположный ей тип – это «женщина-овечка», неуверенная в себе, пассивная и безвольная. По этой причине она обычно достается первому же активному мужчине. Напор – вот и все, что необходимо для обладания ею.

Ваш опыт также нельзя сбрасывать со счета. Для начала знакомьтесь с женщинами, при общении с которыми вы не слишком волнуетесь и хоть что-то соображаете. Узнайте поближе нескольких женщин попроще – и у вас пропадет страх

перед остальными, ведь если неопытного боксера сразу выставить перед серьезным противником, то он наверняка получит тяжелый нокаут. «Рубите дерево по себе» и наращивайте свое мастерство постепенно.

Необходимо также учитывать, что двадцатилетние девушки ждут своих принцев. После тридцати женщины становятся покладистее. Но им труднее рожать здоровых детей. Кроме того, отсутствие семьи в этом возрасте нередко сопряжено с трудным характером.

Если вы совсем неопытный или ваше любовное чувство сильно повлияло на вашу решимость и сообразительность, то попросите кого-либо познакомить вас с роковой женщиной. Этот человек должен заранее предупредить ее о вашем состоянии, чтобы она относилась к вам более снисходительно. Еще лучше, когда такое знакомство состоится в веселой компании – алкоголь снимет скованность.

Но лучше всего – личное знакомство, оно производит наибольшее впечатление на женщину. Особенно большое впечатление на женщину производит знакомство, когда мужчина показывает женщине свою решительность, свое мужество.

Если это не получилось, то надо готовиться к длительному повседневному ухаживанию, организовывать осаду ее сердца. Но даже если такое знакомство и не принесло немедленного результата, оно позволяет показать женщине силу вашего влечения к ней и ваш мужской характер. И она наверняка в дальнейшем ваши усилия не оставит без внимания, так

как в душе будет рада вашей отчаянной дерзости. Не каждый день ей предоставляется возможность почувствовать себя желанной женщиной, ради которой мужчина готов на все.

Если не из кого выбирать, расширьте круг своих знакомых: посещайте фирмы с преимущественно женским персоналом; запишитесь на курсы, которые обычно посещают женщины; больше ездите в поезде (купе располагает к знакомству); отдыхайте в санаториях или путешествуйте с туристскими группами; займитесь брачными объявлениями.

# Как сделать неотразимый КОМПЛИМЕНТ

*Глупости приходят в голову каждому, но не  
каждый их высказывает.*

*Эсер*

Необходимый элемент любого контакта с женщиной – это, конечно же, хороший комплимент. При правильном его исполнении всегда добиваются расположения к себе.

То, что женщинам принято делать комплименты, не случайно. Женская слабость к комплиментам объясняется тем, что они удовлетворяют важнейшие ее потребности – в одобрении (а еще лучше – восхищении), в психологической поддержке. Особенно приятны комплименты от мужчин – тогда она чувствует себя Женщиной с большой буквы.

Само собой ясно, что мы ведем речь о хороших, качественных комплиментах, но ни в коем случае – о пародиях на них.

## **Что такое комплимент**

Разобраться, что такое хороший комплимент, поможет, прежде всего, его точное определение.

Комплиментом называется небольшое преувеличение достоинства, которое собеседник желает видеть в себе.



Комплимент отличается от лести именно тем, что дается небольшое преувеличение. Лстец сильно преувеличивает достоинства собеседника. Сравните: «Тебе очень идет этот цвет» (комплимент) и «Ты самая красивая» (лесть). Лесть грубее и имеет больше шансов быть отвергнутой из-за вопиющей неправдоподобности. Хотя есть люди, которым и лесть по душе. Впрочем, многих лесть отталкивает.

Поэтому явное преимущество за комплиментом, как инструментом более тонким и действенным. Слова «Не люблю комплиментов!» относятся не к комплиментам, а к пародиям на них, к лести.

Известно, что плохим исполнением можно испортить самую хорошую идею. Ниже будут сформулированы правила, выполнение которых обеспечит успех комплимента.

Комплимент и похвала – не одно и то же. При похвале осуществляется так называемая "пристройка сверху". Действительно, похвала – это положительная оценка. Ясно, что оценку нижестоящему производит вышестоящее лицо (старший по должности или положению), а не наоборот.

При комплименте же, в отличие от похвалы, происходит «пристройка снизу», собеседник как бы возвышает все над собой.

## **Самый эффективный комплимент**

Из предыдущего следует, что наиболее эффективен комплимент на фоне антикомплимента себе, ибо пристройка

снизу делается более осязаемой, если возвышая другого, мы дополнительно немного себя принижаем.

### **Фактическая основа**

Положительному восприятию комплимента способствует использование в нем фактов, известных обоим партнерам. Дается интерпретация этого факта, представляющая собеседника в выгодном свете.

Отсутствие фактической основы делает комплимент необидительным и может низвести высказывание до уровня банальной лестии.

Если есть сомнения, поймет ли собеседник, о каком факте речь, то лучше не рисковать и прежде напомнить о нем, а затем уже обыгрывать его.

Хуже всего, если комплимент противоречит фактам. Например, сотрудница не спала ночь, мучаясь от зубной боли, а ей скажут, что она прекрасно выглядит. Эти слова будут восприняты как насмешка.

### **Сестра таланта**

Комплиментарная часть высказывания должна быть как можно более краткой, содержать одну-две мысли, не более. Быть простой по конструкции, заведомо понятной. В комплименте важно не только то, что сказал, но и как сказал. Необходимо, в частности, избегать двусмысленных оборотов, могущих вызвать совсем не те чувства, ассоциации, на

которые рассчитываете. Например, улыбка делающего комплимент может придать словам обратный смысл, который воспримется уже как ирония.

Комплимент достигает цели, особенно если он содержит элемент недосказанности, позволяющий домыслить услышанное. Например, увидев женщину с детьми, сказать: «Какие у Вас дети красивые!» Похвала детям – это комплимент родителям. Ведь красивые дети – от красивых родителей и как результат хорошего ухода за детьми, красивой одежды и т.д. Все это мать с удовольствием домыслит.

Или: «Глядя на Вас, я понимаю, почему Ваш муж так всегда спешит домой». Если эта женщина считает себя красавицей, то подумает – «конечно, к красивой женщине мужчины стремятся». Если считает себя хорошей хозяйкой – «конечно, раз дома уют и вкусный ужин».

### **Что женщины хотят услышать**

Мысленно поставив себя на место собеседницы, можно догадаться, что ей приятно услышать. Тем более, что есть вещи, приятные каждой. Все женщины хотят хорошо выглядеть, добиваться успеха, пользоваться уважением, признанием, любовью; иметь хорошую семью, умных, здоровых детей и т.д. Общение с женщиной дает дополнительную информацию. Чем более персонифицирован комплимент, тем он ценнее, ибо полнее учитывает приоритеты женщины. Такой комплимент не воспримется как банальность, как «дежур-

ный».

## **Распространенное заблуждение**

Оно состоит в том, что говорить комплименты необходимо только тогда, когда Вам нужно добиться расположения женщины. При отсутствии должной практики это как раз самая сложная ситуация, ибо женщина знает, что вы будете к ней как-то «подъезжать». А у вас и опыта-то нет, поэтому попробуем подойти к вопросу с другой стороны.

Как часто говорить комплименты?

Как можно чаще. Всякому, кто хоть в какой-то степени достоин доброго слова. Именно практикой достигается легкость и непринужденность в комплименте, что делает его естественным и неотразимым.

Очень полезно для начала поставить себе задачу: ни дня без комплимента! Ибо комплимент начинается с желания его сказать. Найдите, что лично вам нравится в собеседнике, что вы хотели бы позаимствовать у него. И скажите об этом прямо.

Люди принимают комплименты весьма благосклонно, ибо всякому приятно уже то, что ему хотят сказать что-то хорошее. И легко прощают возможные промахи. Особенно, если не будет посторонних свидетелей. Поэтому учиться делать комплименты лучше один на один. Тем более, что присутствие посторонних может смущать вас.

Если ваш комплимент не очень удачен, женщина готова

простить вашу неуклюжесть – ей приятно уже то, что вы хотите сделать ей приятное.

Но при наличии свидетелей, особенно женщин, ей придется проявить большую требовательность к качеству комплимента, чтобы показать окружающим, что она избалована комплиментами и не всякий принимает, что она умна и умеет читать подтексты.

Однако если комплимент хорош, то большее впечатление он производит, когда делается «при свидетелях».

Поскольку мужчины не избалованы комплиментами, то они и менее требовательны к их качеству. Поэтому учиться делать комплименты лучше на мужчинах.

### **Комплиментами можно сохранить семью**

К психотерапевту обращается женщина:

– Ненавижу своего мужа! Все бы отдала, чтоб насолить ему, чтоб на всю жизнь запомнил. Вы, психолог, мужчин знаете. Научите, как сделать ему побольнее.

– Начните его хвалить, говорите комплименты. Он, конечно, подумает, что вы вновь вспыхнули к нему страстью, и загордится. А когда он совсем растает, вот тут-то и посмейтесь над ним!

– Спасибо, доктор! Так и сделаю.

Через некоторое время эта женщина приходит на прием – с извещениями:

– Доктор, я вам так благодарна!

– Рассказывайте.

– Я ему – комплимент. Он насторожился. Я ему второй, третий. А он приходит с цветами, с комплиментами. Я продолжаю играть... В общем – я снова влюбилась в мужа. Я так счастлива! Спасибо вам!

### **Кому от этого хорошо**

Когда комплимент пришелся по душе собеседнице, лицо ее озаряется улыбкой. Хорошее настроение вместе с улыбкой имеет приятное обыкновение передаваться и собеседнику. И вы также непроизвольно улыбнетесь и почувствуете, что и ваше настроение улучшилось. Так что польза от комплиментов всем. Остается только пожелать читателю успеха в этом благом деле

# Способы знакомства

*Везде, куда ни прихожу,  
Прелестных женщин нахожу.  
Гартман С. Ауз*

## Предварительное замечание

Главное в технике знакомства – по возможности избегать шаблонов! К сожалению, подавляющее большинство мужчин (90%) знакомятся до неприличия примитивно, вроде такого: «Какая сегодня погода! Дай свой телефон, а?»

Женщины ценят в мужчине прежде всего ум и банальное начало типа «Девушка, как вас зовут?» загоняет ее в угол своей прямолинейностью и убогостью мысли.

Немного изобретательности – и вы заинтересуете приглянувшуюся вам особу. Вспомним героя одной из кинокомедий, который знакомился так: «Девушки, а где здесь Нофелет? – „А что это такое?“ – „А это „телефон“ наоборот“». Девушки смеялись, после чего знакомство происходило как по маслу.

Вот еще пример творческого подхода:

«Девушки, – радостно обращается к двум студенточкам пара симпатичных парней, – мы проводим социологические исследования среди женщин на тему: „Как вы предпочитаете знакомиться“. Как вам нравится?..»

Через пару минут замаявшиеся было девчонки расслабляются. Через десять – свободно болтают на отвлеченную (навязанную собеседниками) тему. Через пятнадцать доверчиво оставляют новым знакомым домашние телефоны для «продолжения исследования».

Выспрашивая сведения у незнакомки, мужчина проявляет свою невоспитанность. Культурные люди прежде называют себя и дают какую-то о себе информацию, например где работают, чем занимаются.

Замечено, что хорошее впечатление на женщину производит, когда мужчина вручает ей свою, визитную карточку. Этот элемент деловой этики, перенесенный на бытовую почву, удовлетворяет женское любопытство и действует лучше слов.

Приведем несколько разновидностей знакомств в зависимости от обстановки.

## **Вариант 1**

Выберите время, когда женщина не очень занята, и место, где можно было бы войти с ней в контакт. Женщины не отличаются большой отвагой, поэтому подготовьте ее к разговору с вами.

Установите с ней зрительный контакт и предоставьте ей время для приведения в порядок своей внешности и душевного настроения на ваши ухаживания. И когда у нее уже возникнет досада на вас – за вашу нерешительность, на себя – за



свой неприступный вид и за упущенную возможность наслаждаться ухаживанием – начинайте.

1. Каким-нибудь вопросом, ничего не значащей фразой раскрепостите ее, дайте привыкнуть к вашему голосу и общению с вами. Затем заведите разговор о чем-либо. Тема разговора может быть самая банальная, вам необходимо лишь хоть что-то говорить и не разрушать слабый контакт тягостным молчанием. Говорите в той манере, которая вам легче всего удастся (игривой, простоватой, трагичной, многозначительной...). Вполне сойдут банальные вопросы: Как пройти (проехать)? Каков маршрут этого троллейбуса? и т.д.

Можно рассказать ей что-нибудь из своего прошлого, сенсационный факт, анекдот, случай из своей жизни. Сделайте комплимент ее внешности, а если она включилась в разговор, то и ее эрудиции. Как бы между прочим расскажите ей немного о себе и скромно дайте ей возможность почувствовать ваши достоинства. Чтобы пробудить ее материнский инстинкт, можно немного поплакаться – посетуйте на свои трудности. Представьтесь, назовите свое имя и профессию. Задайте ей вопросы. (Предлагаемые ниже фразы даны для примера. Каждый найдет слова, подходящие случаю.)

– Куда (откуда) едете (идете)? Где работаете (учитесь)? Тяжело ли? Кто помогает? Живете с родителями? А кто еще в вашей семье?

– Как отдыхаете... есть ли друзья? Чем увлекаетесь? \_ Что читаете... о чем? Интересно? Я вот тоже недавно прочел...

– Разрешите помочь вам (проводить вас)?

2. Найдите повод сказать комплимент, Техника комплимента описана в 4.3.

3. Пригласите ее в театр, на концерт, на прогулку.

4. При отказе спросите ее: «А может, встретимся с вами завтра (в обед, вечером...)? Когда?» Попросите ее оставить вам свой номер телефона или адрес, по которому ее можно отыскать. При категорическом отказе используйте искушение временем – предложите свой («Ну, тогда возьмите мой, очень прошу вас!...»).

5. Проводите ее до места, к которому она направляется.

Тренируйтесь входить в контакт как можно чаще. Только так можно приобрести легкость и непринужденность знакомства. Пусть даже и без продолжения знакомства, а ради тренинга. В том числе и с людьми вашего пола: тренировка знакомства – «по усложненной программе», ведь мужчины входят в контакт гораздо труднее, нежели женщины. Наградой, кроме тренировки, будет и возможное знакомство и даже дружба с интересными людьми.

## **Вариант 2**

Имейте с собой цветок. Подарите его той, с которой хотели бы познакомиться. Отказаться от цветов женщина не в силах. Но приняв цветок, она становится обязанной вам за этот щедрый и красивый жест.

Кроме неотразимости, этот вариант хорош тем, что только

один из 500 мужчин начинает знакомство таким способом. Избежав ошибок, вы предстанете в выгодном свете.

Кстати, по Фрейдю, цветы – это символ соединения мужского и женского начал. Может, поэтому женщины любят цветы, особенно если они подарены мужчиной?

### **Вариант 3 (знакомство по телефону)**

Если вы не готовы к личному знакомству, то этот вариант – наилучший. Ведь днем, на улице, женщина, возможно, и не станет вас слушать по причине большой занятости, но дома, в спокойной обстановке, она не откажется послушать, даже от скуки. Телефон дает прекрасную возможность преодолеть психологический барьер между вами. Особенно если вы боитесь не понравиться внешностью.

В начале разговора следует представиться и немного рассказать о себе. Обязательно похвалите ее голос «приятный», «мелодичный», «как колокольчик», «волнующий»). Скажите, что любуетесь ею на расстоянии, но боитесь подойти, о красоте ее движений, жестов и т.п. Звонить желательно вечером, в одно и то же время, когда она свободна. Выработайте у нее условный рефлекс на ваш звонок, чтобы он был ей необходим перед сном, как хорошая сказка ребенку. Если вам удастся увлечь ее чувством, которое вы к ней испытываете (такое чувство увлекает любую женщину), то ей будет очень трудно отказать вам в личном знакомстве, даже из сострадания.

Почувствовав, что она уже открыта для контакта с вами и начала привыкать к вам, готовьте ее к встрече с собой.

1. Скажите о своих недостатках и о том, что вы не красавец. Это, естественно, ее не обрадует, но желание удовлетворить свое любопытство заставит ее прийти на свидание. И если ваша внешность окажется чуть лучше, чем она ожидала увидеть, ваша цель достигнута. Боязнь снова остаться одной, или скука, или жажда развлечений вынудят ее встречаться с вами и постепенно привыкать к вашему присутствию.

2. Используйте «подкормку» – подарки, цветы, билеты на концерты и т.п. А там, как говорится, стерпится – слюбится.

Привыкнув, перестают обращать внимание на неприципиальные недостатки, особенно недостатки внешности – а у кого их нет?

### *Имя собеседницы*

Узнав имя вашей новой знакомой, вы можете «обыграть» его, сделав темой для разговора и вопроса – как она думает, соответствует ли ее характер тому, что заложено в ее имени. Для этого приводим соответствующий словарь 30 наиболее распространенных женских имен.

Александра (греческое) – защитница людей

Анастасия (греческое) – воскрешенная

Анна (еврейское) – благодать Божья

Арина (греческое) – мир

Валентина (латинское) – сильная, крепкая

Вера (русское) – в комментариях не нуждается

Галина (греческое) – тишина, кротость

Дарья (персидское) – сильная, побеждающая

Евдокия (греческое) – славная или благоволение

Екатерина (греческое) – чистая, непорочная

Елена (греческое) – светлая, факел

Елизавета (греческое) – давшая клятву

Зинаида (греческое) – божественная, рожденная Зевсом

Зоя (греческое) – жизнь

Ирина (греческое) – мир

Ксения (греческое) – гостья

Лариса (греческое) – чайка

Любовь (русское) – в комментариях не нуждается

Людмила (русское) – милая людям

Маргарита (греческое) – жемчужина

Марина (еврейское) – госпожа

Надежда (русское) – в комментариях и подсказках не нуждается

Наталья (латинское) – природная

Ольга (скандинавское) – священная

Раиса (греческое) – легкая, покорная

Светлана (славянское) – светлая

София (греческое) – мудрость

Татьяна (греческое) – учредительница

Фаина (греческое) – блистающая

Юлия (латинское) – волнистая или пушистая.

Обсуждение имени – очень благодатная тема. Она позволяет мужчине проявить эрудицию и узнать о женщине больше. Тем более, что большинство любит говорить о себе.

#### **Вариант 4 («помощник»)**

Помощь женщине – поднести вещи, отремонтировать что-либо и т.п. дает редкую возможность познакомиться с ней. Этот вариант практически беспроеигрышный. Во-первых, потому что желающих помочь кому-либо настолько мало, что их, возможно, в будущем будут мумифицировать и показывать в музеях. Женщина будет сильно удивлена и обрадована, что ей еще достался такой редкий экземпляр. Во-вторых, ей будет лестно, что вы помогли именно ей. Может случиться и такое, что вы ей поначалу не понравитесь, но ее практичность, возможность поэксплуатировать вас заставит ее терпеть ваше присутствие. Ваша задача – не упустить момент и постараться расположить к себе.

Даже если она не в восторге от такого знакомства, обойтись с вами жестоко ей не позволит совесть, ведь она обязана вам. Затем уже на правах старого знакомого вы можете смело просить ее о повторном свидании.

Совсем необязательно, чтобы женщина несла очень тяжелые вещи, главное – оказать ей внимание и найти повод заговорить с ней. Если она скажет, что не нуждается в помощи, то выскажите удивление и возмущение ее отношением к своему драгоценному организму («Даже не возражайте, вы та-

кая хрупкая... и не должны носить тяжелые сумки... вас, наверное, муж не бережет!» Заодно узнаете, есть ли он у нее.) Ведь женщины, даже очень сильные, обожают быть хрупкими. «Можете на меня сердиться, но я вам все равно помогу!» Откажет она вам или нет – не столь уж важно, главное – вы вступите с ней в контакт и остается лишь поддерживать разговор. Посочувствуйте ее женской доле ("А почему вам никто не помогает? ") и предложите свою помощь на будущее.

Другие возможные случаи оказания помощи: если у девушки или у вас есть фотоаппарат, предложите «щелкнуть» ее. Если фотоаппарат ваш – предложите ей карточку – сразу, если у вас «Поляроид», или попросите телефон для последующей передачи.

Если видите, как девушка на высокой платформе или каблуках с трудом перешагивает через трамвайные пути, так естественно предложить ей руку. Во время дождя женщина с благодарностью укроется под вашим зонтиком.

### **Вариант 5 («помощница»)**

Установлено, что если человек А сделал человеку Б добро, то А начинает к Б лучше относиться. Психологическая основа этого такова: всякий раз, увидев Б, А вспоминает о том хорошем, что он сделал, и осознает себя хорошим, добрым человеком. Это повышает ему самооценку, а значит, и настроение. Таким образом, Б становится для А источником положительных эмоций.

Этот феномен можно использовать для знакомства, организовав помощь себе со стороны привлекательной особы.

«Девушка, пожалуйста, выручите, срочно нужно позвонить, а телефонная карточка закончилась» (или «жетонов нет» – в разных городах по-разному). И, коротко поговорив: «Большущее вам спасибо. Я теперь ваш должник. Разрешите мне вернуть долг: где и когда я могу найти вас? А хотите в кино или в бар, что вам интереснее?.. Или в театр?»

### **Вариант 6 (в общественном транспорте)**

Часто можно услышать утверждение, что психологическая атмосфера общественного транспорта не располагает к знакомству. Наоборот, именно там это сделать легче всего.

Поезда дальнего следования – именно то место, где легче всего познакомиться. Зная, что через сутки-другие он уже никогда не увидит этих людей, человек откровенно высказывает свои потаенные мысли и раскрывает себя. Свободное время, скука и большое скопление людей создают идеальные условия для вхождения в контакт. Наилучший вариант, если женщина уже находится в вашем купе. Здесь можно использовать весь арсенал из предыдущих вариантов. Помочь ей разместить вещи, поинтересоваться: «Куда, откуда едете? Давно ли оттуда? Хорошо ли отдохнули? Что читаете, интересно... о чем?»; сказать ей, что у нее очень красивые, но грустные глаза («Наверное, о ком-то думаете? О мужчине?»); предложить ей сыграть в карты, предсказать ее судьбу



(по руке, картам, глазам, лицу, по чему угодно); предложить ей хорошие сигареты (если она курит) и выйти покурить с ней в тамбур, для чего надо иметь при себе дежурную пачку хороших сигарет и красивую зажигалку.

Если обстановка в купе натянутая, то разрядите ее алкоголем. Поставьте на стол бутылку хорошего вина с красивой наклейкой (она действует на воображение) и предложите всем выпить с вами.

Женщины в большинстве случаев отказываются от крепких напитков, но им трудно отказаться от такого благородного напитка, как шампанское, которое большинство женщин любит.

Вино значительно облегчает контакты между людьми.

Но не всегда вам будет везти, и приятной женщины в купе может не оказаться. Ничего страшного, ее легко можно отыскать в коридоре у окна, в соседнем купе или вагоне. Действовать можно по типовым схемам из числа приведенных выше.

На стоянках, находясь у входа в вагон, вы можете легко увидеть новую попутчицу, свободна ли она, сразу же применить вариант 3 («помощник»).

Кстати, ее дети или родные – совсем не помеха для знакомства с ней, а прекрасный повод для него и продолжения контакта с ней в дальнейшем. Мамы безумно любят поговорить о своих чадах, слушать и смотреть, как посторонние хвалят их и играют с ними в разные игры.

Метро, автобус, парход... – места, где можно легко по-

знакомиться с женщиной. Выбрав понравившуюся женщину, заговорите и действуйте по любому из вышеупомянутых вариантов. Не следует бояться того, что ваш разговор кто-то подслушивает, от этого он для женщины не станет менее приятным. Если вы не решились познакомиться с ней в транспорте, то выйдите вместе с ней на остановке и примените что-нибудь из того, о чем мы уже говорили.

Вот картинка: почти пустой вагон электрички, метро, автобуса... Как садятся люди, входящие в него? Каждый старается сесть отдельно, но не для того, чтобы чувствовать себя хозяином «апартаментов», а чтобы, не дай бог, не подумали, что он навязывается. Но вот входит молодой человек и, «поискав глазами лицо подобнее», у кого бы спросить, (а это оказывается она), усаживается рядом. Спрашивает: «Вы не подскажете, останавливается ли электричка в Равнополье?» Поблагодарили. После этого глупо и даже неприлично уходить от нее и садиться поодаль. И она продолжает читать, а он достает свой журнал. Трудный попался кроссворд... «Раз вы проконсультировали меня, спасите и здесь...» А дальше вопрос, что она читает. А читала ли она последний «АиФ»? Он может дать... «Обратите внимание на статью о... Интересно узнать женское мнение об этом...»

### *Темы для разговора*

Какие же темы «дозволены» между незнакомыми людьми? Всегда уместно предложить помощь, если только

человек в ней хоть чуточку заинтересован. Вот она достает из сумочки талончик. Не дожидаясь, пока она будет кого-нибудь просить, предложите прокомпостировать. Это воспринимается благожелательно, но это и повод для разговора: «Пусть этот билетик будет счастливым, даже если сумма цифр не совпадает». И тогда уже можно спросить что-нибудь о маршруте этого автобуса или о кинофильме в кинотеатре, который промелькнул за окном.

Оправданна и просьба о помощи. Вам «трудно» сориентироваться в маршрутах троллейбусов. Принято оказывать подобную помощь, но по тому, как это сделает попутчица, вы кое-что узнаете о ее характере и даже об отношении к вам.

В этих психологических приемах важен еще один момент. Разговор этот должен быть не сверхкратким. «Который час?» – «Пять минут пятого». И дальше – тягостное молчание. Если уж пользоваться темой «время», то пусть у вас будут часы, которые то отстают, то убегают вперед, и вы просите: "Нельзя ли уточнить по вашему электронному хронометру? ", « С часами у меня сложные отношения: то я их подвожу, то они меня подводят».

Или, спросив о заковыристом маршруте, попросите нарисовать схему, ну а блокнот, на худой конец – листок бумаги и ручка должны найтись. Сущность приема в том, что за эти несколько вопросов-ответов происходит обмен не только деловой информацией, но и эмоциональной. Она ответит формально, чтобы отвязаться. Тогда, скорее всего, не стоит пы-

таться продолжить контакт, хотя и это может быть маской, и более уверенный в себе человек, натренировавшийся на более легких случаях, может попытаться даже «в условиях отсутствия улыбки» продолжить разговор.

Но уж если она улыбнулась и помощь оказывает с охотой, рассказывает, как проехать, с подробностями, заботясь о том, чтобы вы ее правильно поняли, тогда можно действовать смелее. Разговор тут же переводится на другую тему, которая должна быть заранее предусмотрена: например, в городе выставка или показывают новый фильм, так стоит ли пойти? А дальше с кинофильма на режиссера, с него – на писателя, по мотивам книги которого снят фильм. Обнаружится какой-нибудь общий интерес.

И вот вы уже договорились об обмене книгами, кассетами или дисками, а следовательно, и телефонами, договариваетесь о встрече.

### **Вариант 7 (культурно-массовые мероприятия)**

Начинать искать женщину лучше до начала мероприятий. У кассы или у входа попытайтесь войти в контакт с той, что вам приглянулась, и далее действуйте по любому из вариантов или по обстановке, связанной с мероприятием.

Покажите свою щедрость, постарайтесь купить сувенир, угощение, программу, цветы – из того, что представится возможным.

После окончания представления помогите женщине

одеться и проводите ее до дома, обменяйтесь телефонами.

## **Вариант 8 (на пляже)**

Не бойтесь подойти (подсесть) и заговорить с женщиной, даже если она и делает безразличное выражение лица. Одинокая женщина на пляже всегда рада мужскому вниманию, потому что ее одиночество говорит не в ее пользу. Взглядам окружающих не стоит придавать значения. Другие мужчины, возможно, не прочь сделать то же самое, но вы их опередили, а женщины, возможно, просто завидуют сопернице. На пляже особенно уместно говорить о женских прелестях (красоте фигуры, изумительном загаре или нежной коже и т.д.).

**Предупреждение!** Пляж – это парад физической красоты тела, как женского, так и мужского. Все достоинства и недостатки телосложения, не скрытые одеждами – налицо. Поэтому если у вас неплохая (а тем более отличная) фигура – сам Бог велит знакомиться на пляже.

Конечно, для мужчин, потерявших фигуру за счет лишнего веса и игнорирования спорта, пляж – не лучшее место для знакомства, особенно с молодыми особами. Но не безнадежное: сумев развлечь женщину (а на пляже ведь с развлечениями негусто), можно стать интересным для нее и в дальнейшем, а затем и необходимым ей. К тому же рекомендации из 4.2 помогут мужчине замаскировать некоторые недостатки собственной фигуры.

Помогают завязать знакомство интересная статья, кото-

рую вы предложите почитать и обменяетесь мнениями о ней. Неоценимую помощь может оказать кроссворд, ведь почти все женщины любят их разгадывать. Женщины высоко ценят интеллект – проявите его! Игра в карты, угощение мороженым или прохладительными напитками. На песке удобно играть в «крестики-нолики». Любая игра – это удобный способ знакомства. В игре человек раскрывается как личность.

Для тех мужчин, кто хочет сравнить пропорцию своего тела со всемирно признанными стандартами, приведем следующую информацию.

### **«Идеальная» мужская фигура**

Наиболее признанным канонем красоты мужской фигуры считается греческий, созданный древнегреческим скульптором Поликлетом, который взял в качестве образца канон древнеегипетский. Представление о каноне Поликлета дает нам его статуя «Дорифорс» (юноша с копьем). Лицо статуи составляет  $1/10$  часть высоты тела, голова –  $1/8$ , а длина ступни равняется  $1/6$ ; голова вместе с шеей по длине равна ступне. Таковы основные пропорции. Можно взять за образец и пропорции современных культуристов: стройная шея, четко обозначенная трапецевидная мышца, ярко выраженный рельеф плечевых мышц. Грудная клетка в форме конуса, с могучими грудными мышцами. Мышцы живота также рельефны, бедра узкие. Спина широкая, с выделяющимися мышцами, особенно развита широчайшая мышца спины. Таз узкий,

ноги стройные, с развитой мускулатурой. Антропометрические показатели идеально сложенных культуристов следующие: при росте, например, в 182 см, вес – 90,5 кг, грудная клетка – 122 см, талия – 92 см, бедро – 63,5 см, плечо – 43,5 см.

Справедливости ради надо заметить, что пропорции эти особенно важны только самим мужчинам – для самоутверждения.

Для женщин они – на десятом (условно) месте. Ни одна из них не выйдет замуж «за красивые ноги» – глупость, которой нередко грешат мужчины.

Хотя обратить на себя внимание красивой фигурой мужчина может. Хорошая мужская фигура ускоряет возникновение у женщины сексуального желания.

### **Вариант 9 (ресторан, кафе, юбилей...)**

Учитывая состояние легкого опьянения у посетителей подобных мест и мероприятий, не рекомендуется надолго оставлять без внимания понравившуюся вам женщину. Иначе, пользуясь ее опасением остаться без кавалера и возбуждением, охватывающим женщину в подобных случаях, другой мужчина может увести ее у вас из-под носа. «Лобовая атака» – лучший путь к сердцу женщины в подобных местах! Не дайте ей опомниться, пригласите на танец и выразите свое восхищение ее внешностью, движениями и т.п. После танца предложите ей не садиться и станцевать еще раз,

постояйте с ней на виду у всех с довольным видом. Это сразу же деморализует ваших соперников.

Будьте демонстративно галантны. Цветистая речь действует на ее расслабленное спиртным сознание самым сильным образом. Пригласите ее (с подругой) за свой стол, закажите ей шампанское. Громкий хлопок, вылетающая из бутылки пробка – и всеобщее внимание действует на воображение женщины, а углекислота, содержащаяся в шампанском, способствует быстрому проникновению алкоголя в кровь и пробуждает ее дремлющие инстинкты.

Очень хорошо, если вы потанцуете с ее подругой, которая может рассказать вам о ней много интересного, да и о себе тоже. Что выгодно скрыть одной, то всегда выгодно рассказать другой. Если хотя бы одна из подруг увлеклась вами или вашим другом, то вечер уже будет иметь продолжение.

Дайте ей почувствовать, что рядом с ней мужчина, а не существо среднего рода.

## **Вариант 10**

Это когда женщина просто покупается за деньги. Этот вариант для нас самый неинтересный, поэтому ограничимся лишь следующей историей.

Утро. Мужик подходит к зеркалу. Смотрит: рожа синяя, волосы дыбом, живот отвислый, уши лопухами, одна нога короче другой. Оглядывается – за его спиной на кровати спит длинноногая красавица. Мужик говорит задумчиво:



– Это же надо так деньги любить...

Более тонко любовь к финансовым возможностям мужчины проявляется соискательницами мест жены состоятельного человека:

Невеста говорит жениху:

– Вот поженимся, и я разрешу тебе поцеловать меня там, где еще никто меня не целовал!

– Это где? – с придыханием спрашивает восторженный жених.

– На Гавайях, милый.

## **7 стилей ухаживания**

1. «Голубь». Надо демонстративно ухаживать за женщиной на виду у всех, не обращая внимания на окружающих, как ухаживает голубь за голубкой. Такое поведение подчеркивает ценность женщины и заодно подчеркивает ваши серьезные намерения.

2. «Кратковременное покидание» (на 5-7 дней). После длительного, активного ухаживания за ней прекратите навещать ее и звонить ей. Привыкнув к мужскому вниманию, женщина уже не может обойтись без него, ей начнет не хватать вас, и она будет корить себя за холодность по отношению к вам. Да и как отвечать на ехидные вопросы подруг по поводу вашего отсутствия? «Бросил» -стыдно, «прогнала» -преждевременно, а вдруг вернется? Как правило, после возвращения к ней женщина становится гораздо милостивее.

3. «Подруга». Если она не слишком к вам расположена, то, начав активное ухаживание за ее подружкой, вы можете резко изменить ее отношение к вам. Тогда все ее окружение заговорит о вас и это наверняка подстегнет ее самолюбие. Ей захочется доказать подругам, что она не хуже их и при ее желании вы будете ухаживать не за кем-то, а за ней. К тому же она подумает: «Если о нем все говорят, то, наверное, в нем что-то есть».

4. Еще лучше, если вам удастся увлечь ее лучшую подружку, которая прожужжит ей о вас все уши. Эмоциональные излияния подруги распалят ее воображение. Вы станете очень даже не безразличны для нее. Почувствовав, что цель достигнута, объяснитесь с ней.

5. «Страдалец». Постоянное высказывание своих страданий окружающим ее людям вызовет их сочувствие, упреки в ее адрес и заставит ее усомниться в своем отношении к вам. Редко какая сердобольная славянская душа не осудит такую женщину за ее неприступность. Особенно этот прием хорош в случае, когда надо добиться согласия женщины на замужество.

6. «Подкормка». При каждой встрече приносите женщине или цветы, или приятные безделицы, или что-то вкусненькое, что она любит (конфеты, торты и т.п.). Тогда у нее выработается условный рефлекс – позитивное отношение к вашему присутствию и его ожидание.

7. «Несравненная». Суть его та же, что и у предыдущего

приема, но вместо осязаемых вещей вы дарите ей свое внимание (восхищение ею, комплименты, обхождение). Очень часто оно действует гораздо лучше предметных подарков, особенно там, где есть материальный достаток, но не достает внимания к женщине.

### **В гостях у женщины...**

Всем повезло: многозначительно посмотрев на вас, хозяйка упорхнула в душ. Чем бы заняться? Позвонить домой, предупредить, что задержитесь? Некто Александр Моногамов предлагает провести это время с пользой. Ступайте на кухню, откройте дверцу холодильника. По его содержимому вы многое узнаете о своей партнерше. Итак:

В холодильнике много яиц. Скорее всего, эта женщина предпочитает готовить на скорую руку: омлеты, яичницы. На изысканный ужин можете не рассчитывать. Утром вам, скорее всего, будет предложена (в дополнение к чему-нибудь яичному) чашка неважнецкого растворимого кофе.

Котлетный фарш из кулинарии. Дама любит поесть сытно, но бестолково. Для нее важен не вкус еды, а ее количество. Примерно то же самое – и в сексе.

Много свежей зелени. Это хороший знак. Не исключено, что через неделю-другую вы будете лакомиться сациви. Готовьте деньги на «Саперави».

Имбирный корень. Вам крупно повезло. Эта женщина умеет готовить. В том числе – блюда китайской кухни. Но это

длительный процесс. Так что уборка квартиры вполне может лечь на ваши плечи.

Оливковое масло. Очень полезный продукт, но хранить его в холодильнике не рекомендуется. Странно, что она не знает таких элементарных вещей.

Водка. Возможны варианты. Если бутылка целая, это говорит о предусмотрительности хозяйки. Если початая, то либо она сама выпивает, либо кто-то уже инспектировал этот холодильник до вас.

Шампанское, белое вино. Все нормально. Эти напитки лучше пить охлажденными.

Коньяк, красное вино. А вот это против всяких правил. Зато сможете с видом знатока растолковать хозяйке, что красное вино требует комнатной температуры, а коньяку не помешает тепло человеческих рук, как и тебе, крошка...

Кастрюля с борщом, жареная курица, пиво. В этом доме вас уже любят и ждут. Вопрос: вас ли? Надо бы убедиться, что дама не замужем. Или что муж в дальней командировке и вернется не раньше завтрашнего утра.

Клубника, виноград, взбитые сливки. Тревожный сигнал. Возможно, девочка обожает фильм «Девять с половиной недель» и ждет от вас тех же нежностей, что и от Микки Рурка.

Икра красная, икра черная, осетрина, бастурма, доллары США (22 тыс.) Этой женщине кризис нипочем. Она сама не пропадет и вам не даст. Если будете умницей.

Кнут кожаный плетеный, сапоги черные высокие типа «ботфорты», наручники стальные, чулки ажурные. Симпатичный наборчик, но почему в холодильнике?

### **Этапы сближения**

Вот этапы приближения мужчины к женщине:

знакомство;

совместные занятия;

явные знаки внимания;

совместный отдых;

прикосновение: за руку, за талию;

поцелуи и поверхностные ласки;

глубокие ласки;

интимная близость.

Переход к каждому следующему этапу – это преодоление барьера. Есть риск быть отвергнутым. Есть риск засветить примитивность своих намерений. Как поется в песне: «Вот тогда я поняла, чё те надо, чё те надо, Но не дам я тебе, чё ты хошь.»

# Пять типов женщин

*Молодой человек вводит в брачный компьютер:  
«Невеста должна быть маленького роста, хорошо  
плавать, быть скромной и обходиться без дорогих  
подарков».*

*Ответ: «Пингвин-самка».*

Большую часть женщин можно условно разделить на 5 типов по психологии их поведения с мужчиной. Знать тип женщины совершенно необходимо, чтобы прогнозировать, что ждет мужчину в обществе женщины того или иного типа.

## 1. «Женщина-мать»

Независимо от соотношения возрастов партнеров, «женщина-мать» всегда будет вести себя одинаково. Она будет опекать мужчину, как своего ребенка, она будет его жалеть, холить, ставить его интересы выше своих, порой вообще забывая, что у нее могут быть какие-то свои интересы.

«Женщина-мать» не обращает внимания на возраст партнера, он может быть и старше ее, и ровесником, и намного моложе ее.

Такая женщина является замечательным спутником жизни, с ней легко, тепло, уютно, она не создает проблем, она сама их решает. Она не устраивает сцен. Снисходительна,

добра, терпелива. Она трогательно, ненавязчиво ухаживает за своим большим ребенком – мужем.

Она является и его духовным наставником, и его секретарем. Женщины такого типа помогают сделать блестящую карьеру своему партнеру. Мужчина всегда тянется к такой женщине.

Очень часто можно видеть пару, в которой женщина старше мужчины. Обычно предельная разница составляет до 15 лет. Причем мужчина только вначале очень недолго задумывается над этой разницей в возрасте, позже о ней и не вспоминает.

Женщина такого типа почти всегда выходит замуж. Причем уровень ее образования для мужчины не играет никакой роли. Характерно и то, что такая женщина очень быстро дорастает до уровня своего обожаемого партнера, если только он сам этого хочет.

Она является и хорошей любовницей, потому что позволяет и даже поощряет свободу в сексуальных отношениях, если видит, что это доставляет партнеру удовольствие, даже если она всегда считала себя женщиной строгого поведения.

Для самого близкого человека она готова отступить от своего "я". Высочайший альтруизм! Мужчина в такой паре если и допускает флирт на стороне, то это только флирт. Из такой семьи мужчина обычно не уходит, даже если сильно увлечется на стороне. (Если все-таки такая женщина оказывается для мужчины проходной фигурой, то она чаще всего

не делает из этого трагедии, а переносит происшедший разрыв отношений более спокойно, чем он ожидал.)

Мужчина в такой паре только иногда бывает ведомым, обычно это лидер. Женщина сама подталкивает его к лидерству. Она ведь уважительно относится к любому проявлению его личности. Мужчина незаметно растет и в собственных глазах, и в глазах своих коллег. Это ее заслуга. Это она своим поведением поощряла его к такой роли. И незаметно для всех он вырос как лидер.

Он сделает карьеру. Причем без лишних кровопусканий, спокойно и планомерно. Это опять она своим ровным и хорошим к нему отношением создала такой климат, где есть оазис, в котором можно набраться сил перед восхождением на вершину. На вершинах не живут и не набираются сил – это делают в доме. "Женщина-мать" – это замечательный тип женщины.

## **2. «Украшение гостиной»**

Этот тип женщины уже никогда не станет искать партнера моложе себя. Да это и невозможно: ведь такая женщина требует к себе постоянного внимания, как к ребенку.

Такая женщина избалована, она не станет ухаживать ни за мужем, ни за ребенком, ни за родителями. Она просто не может переиначить свое представление о человеческих взаимоотношениях.

Обычно это – эгоистично настроенная женщина, часто да-



же эгоцентрично. Все вокруг нее, по одной орбите, в центре которой она сама и ее мир.

Это очень сложный тип характера, хотя не лишенный своей прелести. Ведь такая женщина очень женственная в своих капризах, и мужчина легко попадает именно на ее причуды, которые он поначалу считает верхом женского обаяния. Потом он будет часто и раздосадован, и издерган такой женщиной.

Но это будет далеко не сразу, и, скорее всего, он так и не поймет, что же его так привлекает в этой взбалмошной и холодной женщине.

С такой женщиной карьера мужчины сложится только в том случае, если мужчина уже состоялся как лидер, у него уже все отлажено, расписано и он катится по наезженной колее, которая неизбежно приведет его к вершине, им обозначенной. Но если такой мужчина еще не состоялся как лидер, то рядом с такой женщиной он никогда не сделает карьеры.

Она ему не поможет. В силу своего характера она просто не в состоянии ему помочь. Ее не будет интересовать процесс его становления как личности, как лидера. Ее интересует только одна личность – она сама. Однако к такому типу женщины очень тянутся сильные мужчины. Им недостает в жизни женщины-игрушки, женщины-забавы.

Такая женщина почти всегда находит себе партнера-покровителя. И хотя эта женщина никогда не является идеалом для семейной жизни, между тем она всегда в семье.

Часто она плохая хозяйка, у нее неухоженный муж, предоставленные сами себе дети, но зато она всегда прекрасно ухаживает, никогда от этого не уставая, за собой.

Женщина такого типа вряд ли будет хорошей любовницей. Она холодна, пассивна в постели, хотя весь ее вид, внешность, поведение вводят в заблуждение насчет ее сексапильности.

Но мужчин все равно тянет к обладанию такой женщиной, и они находят с ней удовлетворение. Для них она – секс-бомба. На самом деле женщина такого типа часто просто фригидна.

Секс не занимает ее как таковой, ее привлекает только повышенное внимание к ее особе, к ее телу. И она охотно позволяет себя любить, хотя это ее абсолютно не возбуждает и не удовлетворяет физически. Моральное удовлетворение ее в данном случае выше физического.

Женщинам такого типа нередко изменяют, но неизменно к ним возвращаются. Здесь присутствует сила созданного в сознании мужчины женского образа, осязаемого идеала, который притягивает его. Такие женщины воспринимаются как украшение мужчины, но только внешне.

Мужчину, обладающего такой женщиной, вряд ли назовешь счастливым. Эта женщина для него часто обременительна. А вот сама женщина такого типа – счастлива как вещь в себе.

### 3. «Женщина-друг»

Это самый удачный тип, сочетающий в себе силу двух предшествующих типов. Это женщина самая умная, мыслящая тонко и реалистично, своего рода заземленный тип женщины. С ней надежно.

Она даст почувствовать мужчине необходимость его лидерства в жизни, даст ему властвовать в семье, но под своим скрытым контролем. Она будет опекать своего мужа, как разумная мать, вести себя, как лучший друг, разбирающийся во всех тонкостях их общих проблем, и вместе с тем станет для него отличной любовницей.

Эта женщина – Друг. Друг честный, открытый, готовый выслушать, помочь, пожалеть, поругать. В такой паре, где партнер – «женщина-друг», всегда прекрасные отношения. Их создает женщина. Она чутко реагирует на все просьбы, замечания, всегда в курсе дел своего мужчины, его настроений, планов.

Такая женщина поможет мужу сделать карьеру, возьмет на себя быт, воспитание детей и присмотр за родителями. Она умная, добрая, благородная, обладает сильным характером.

Мудрая королева из благородного, но обедневшего рода... Но... такой сильный тип женщины не так уж часто встречается.

И такая женщина не всегда выходит замуж. Если она все же создает семью, то в раннем возрасте. Более поздний воз-

раст обычно отодвигает возможность выйти замуж по одной причине – такая женщина не только предъявляет высокие требования к себе и старается им полностью соответствовать, но такие же требования предъявляет и к своему партнеру.

«Женщина-друг» – настоящая находка для мужчины. Мужчина старается удержать эту женщину в своей жизни. Не всегда, правда, он женится на ней, но неизменно дорожит этой связью.

#### **4. «Хищница»**

«Женщина-хищница» никогда не обращает внимания на возраст партнера, ей совершенно безразлично, молод ли он и наивен или стар и опытен. Она рассматривает партнера только с одной стороны – удобен ли он ей в жизни с материальной точки зрения.

Эту женщину не интересует внешность, физические данные, умственные способности, сексуальность партнера. Она рассматривает его только меркантильно: Выгоден ли? Кто он (сын влиятельной фигуры...)? Образование (институт, аспирантура...)? Место в жизни (главный инженер; коммерческий директор; бизнесмен...)? Какие имеет социальные блага (квартира и т.д.)? Все остальное ее не интересует.

Здесь нет и намека на симпатию, обожание, любовь. Здесь все меряется одной меркой – материальной. И между тем этот несимпатичный, казалось бы, тип женщины очень рас-

пространен. Такая женщина вызывает порой даже зависть умением устраивать свою жизнь. Эта женщина – таран.

Она тащит своего мужа вверх по служебной лестнице, подталкивает, координирует его действия, оказывает ему активную помощь, вмешивается в его дела и пытается полностью их вести.

Она тщательно следит за внешним видом мужа, этим помогая ему, а значит, в первую очередь себе, найти достойное, по ее мнению, место на социальной лестнице. К такой женщине мужчина попадает, как муха в сети к пауку.

Она очень целеустремленная, волевая, с решительным характером, не отступает от своих намерений никогда. Мужчине трудно вырваться из ее сетей. Он всегда в роли ведомого в такой паре. Такая женщина всегда довольна и своими внешними данными и своим уровнем развития, а вот мужа она заставляет постоянно расти.

Обычно сексуально такая женщина не очень активна. Измену мужа не воспринимает как трагедию, и старается активными действиями пресечь ее.

Неверного мужа не пытается наказать, а лишь борется с соперницей, обычно побеждая ее.

У нее хорошо налажен быт, она прекрасная хозяйка, организовавшая материальный достаток.

Она довольна собой, ибо знает, чего хочет от жизни, и умеет это взять.

Для семьи такой тип не так уж и плох, особенно если муж

не способен быть лидером в семье.

## **5. Деловая женщина**

О проблемах, которые создают для своих избранников женщины этого типа, убедительно рассказано в интервью корреспондента «Труда» Лины Тарховой с сексопатологом Ириной Ботневой, которое мы приводим с небольшими сокращениями.

– Ирина Леонидовна, насколько я знаю, среди ваших пациентов много деловых женщин. Это так тесно связано – деловая карьера и проблемы интимного характера?

– Да, деловая женщина, несомненно, в этом смысле относится к группе риска. Ко мне идут с сексуальными нарушениями, но когда начинаешь разбираться, всегда оказывается, что они связаны с целым набором других ситуаций – личных, семейных, профессиональных. Выбирая карьеру, женщина должна при этом отдавать себе отчет: муж, дом, дети – все это может превратиться для нее в весьма болезненную проблему.

– Но большинство женщин на кухню уже не вернуть. Вы ведь, кстати, тоже выбрали дорогу деловой женщины?

– В какой-то степени. У меня очень интересная работа, я не могла бы от нее отказаться...

Но есть женщины, испытывающие счастье и у кухонной плиты, – ведь они готовят еду для любимого мужа. У них чистый, уютный дом. Деловая женщина тоже все это умеет,

однако домашняя работа ей в тягость. Их главные интересы – в сфере дела. Эти дамы могут быть очень женственны, привлекательны, кокетливы, но, по существу, это женщины с измененной половой ролью, они принимают мужскую роль. Считается, что в популяции 10-15 процентов мужчин и женщин имеют тенденцию к трансформации роли.

– Что к этому приводит – наследственность, воспитание?

– Причины еще досконально не изучены: пока только ясно, что их множество. Некоторой подсказкой в поисках ответа может служить такой факт: там, где дети всегда желанны, где мама ждет малыша как огромную радость (например, в мусульманских странах), мужчины и женщины реже «путают» свои роли.

Сейчас никто не препятствует девочкам в их увлечении футболом, хоккеем; они бьют друг друга на боксерском ринге. И нельзя сказать, что во всем этом виноваты только семьдесят лет социализма, который посадил женщину на трактор, за штурвал самолета. Это общемировая тенденция. В США тоже много женщин, которые стремятся в мужские сферы деятельности – полицию, армию. У нас женщины, которые раньше рвались в авиацию, идут теперь в бизнес. Видимо, выбор деловой ориентации у женщины определяется комбинацией причин: ^внутриутробная предрасположенность, и влияние среды.

Девочка-лидер успешна во всем – в учебе, в спорте; с ней охотно дружат мальчишки. И вдруг они влюбляются не в нее,

а в «зануд», которых раньше, казалось, терпеть не могли. И с нею же делятся своими переживаниями – она для них «свой парень». Вот вам и первые страдания женщины с перепутанной ролью. Дело в том, что, играя мужскую роль, женщина как бы сидит на двух стульях, раздваивается. Она может сделать блестящую карьеру, но не может одновременно быть и хорошей женой, хорошей матерью. С деловой женщиной происходит страшная вещь – у нее ломается биологический инстинкт любви к ребенку.

– Но наше воспитание теперь, кажется, направлено на то, чтобы любовь матери была не «слепой», а требовательной, «зрячей»?..

– И это скверно. Требовательность придет потом. А до трех лет любовь матери должна быть чрезмерной – тут ребенку нужна гиперопека. Девочка, которую в детстве безмерно любили, скорее всего, найдет в будущем того, кто станет ее любить и защищать. Чем больше внимания уделила ей мама в раннем детстве, тем более разборчивой окажется она в сексуальном плане. Такая девочка не пойдет на случайные связи, ей вложили в подсознание, что она самая красивая, самая лучшая, а значит, предназначена достойнейшему мужчине.

Такого же отношения требуют и сыновья... Но после трех лет дочь как бы «остается» с мамой, а сына берет на себя папа: он занимается с ним спортом, учит всему, что должен уметь мужчина, – забить гвоздь, разжечь костер. Читая «Жи-



тие Александра Невского», я была поражена педагогической дальновидностью наших предков. Они все это уже понимали! До трех лет Александр находился на попечении любящих мамок-нянек, а после отдан в руки наставников-мужчин. И вырос бесстрашный герой. Экспериментально доказано, что у ребенка, которого в младенчестве не носят на руках, неправильно развивается мозг, а именно мозжечок. Такие дети вырастают агрессивными, безжалостными, и в то же время закомплексованными. Замечали ли вы, что подростки-детдомовцы часто отличаются какими-то не очень скоординированными, размашистыми движениями рук? Иногда думают, что это просто «манера». Нет, это как раз результат патологических изменений в мозжечке. Таких ребят не тискали любящие мамы, не целовали. У этих же подростков, кстати, как правило, плохой неразборчивый почерк – по той же причине.

Думаете, японцы случайно привязывают к себе своих малышей и ходят с ними повсюду? Они понимают, какую целебную силу имеет для младенца физический контакт с родителями. До трех лет мама должна быть всегда рядом,...

– А где же обязательная родительская строгость?

– Она необходима – только позже. До трех лет формируется личность – человеку в подсознание должно быть вложено, что он желанный, хороший. И он станет таким. Я и мои коллеги, бывает, выступаем экспертами на уголовных процессах по делам сексуальных маньяков. И всякий раз убеждаемся;

чтобы стать садистом, насильником, достаточно быть в детстве нежеланным для матери. Сейчас ростом сексуального насилия, жестокости общество расплачивается за казенные детские ясли, за то, что оно вырастило не одно поколение мам, которым дети были в тягость, которые в раннем детстве их не носили на руках.

– У «деловой» мамы на это нет ни времени, ни душевных сил...

– У нее все немножко не так, как у всех. Озабоченная в первую очередь карьерой, она прежде всего думает о своем престиже, у нее все должно быть в стиле «экстра-люкс», включая и ребенка, который должен стать частью ее успеха. И она без конца к нему придирается, «высматривает» в нем недостатки. Хочет добиться, чтобы он соответствовал ее ожиданиям, – и чаще всего не достигает желаемого. Среди таких женщин нередок парадоксальный тип: она сверх меры опекает ребенка и при этом не дает ему достаточно тепла и любви.

– Если развить ваше сравнение, получится, что женщина, решившая сделать деловую карьеру, – нечто вроде болезни общества?

– Я бы так резко не выразилась, но деловая женщина – это всегда риск для ребенка. Уже одно то, что мать не очень хотела ребенка, всего лишь «не очень» – например, писала диссертацию или создавала фирму, и тут невовремя случилась беременность, – уже одно это может тяжело отразиться

на малыше. Если родится девочка, она имеет все шансы вырасти агрессивной, несчастной в личной жизни. Нежеланный мальчик, скорее всего, не станет инициативным, не сможет выбиться в лидеры.

«Деловая» мама чаще всего не хочет или не умеет задуматься над тем, чем ребенок заплатит за ее деловой успех.

– Карьера представляется ей более весомой ценностью?

– Да, но беда-то в том, что и карьера не дает женщине незамутненной радости. Женщина, делающая карьеру, и по сей день – белая ворона. Она постоянно в напряжении, ведь ей все время приходится что-то кому-то «доказывать». Дома – что справляется со своей женской ролью. На работе – что ей вполне удастся роль мужская. Такие уверенные в себе, независимые – и такие, если присмотреться, ранимые. У деловых женщин, как правило, высокий уровень невротизации.

– Какой мужчина нужен такой женщине?

– Рядом с сильной женщиной должен быть еще более сильный и успешный мужчина, а найти такого нелегко. Что чаще получается? Слабый, неинициативный муж, готовый принять на себя женскую роль – пусть бы его кормили и обеспечивали, а он бы вел домашнее хозяйство, заботился о детях. Но женщина-лидер скоро просто возненавидит такого мужа. Для нее важен престиж, а «муж-домохозяйка» вовсе не прибавляет сияния ее жизненному успеху.

Возьмем другой возможный вариант: муж и жена – оба до-

статочны инициативны, самостоятельны, допустим, они компаньоны. Она – ценный деловой партнер. Такие женщины, как правило, активны и в сексуальной сфере. Сильная женщина зачастую не может стать ведомой даже в танце – в силу характера вести должна она...

# Глава 5. Как найти мужа

## Все о мужчинах

*Главный недостаток мужчин – их явный недостаток.*

### Кого выбирают мужчины

Мужчины ищут и выбирают себе противоположность. Тихие – напористых, уверенные в себе – робких. То есть они ищут в партнере те качества, которых им самим недостает.

Девушки предпочитают высоких. А высокие знают себе цену и выбирают, выбирают. Маленькие мужчины часто страдают из-за своего роста и скрывают это за внешней агрессивностью. Зато невысокие более приспособлены к жизни, к борьбе за выживание. И как результат – мужья они зачастую хорошие.

Мужчины предпочитают знакомиться с красивыми, а вот женятся чаще на самых обыкновенных. Среди старых дев немало красавиц. Когда дело доходит до женитьбы мужчина отдает предпочтение той девушке, которая, по его мнению, будет способна на нежность, привязанность, умеет любить

по-настоящему.

## **О покорности**

Очень важно для мужчины, чтобы его избранница была ему покорна. Тогда он чувствует себя с ней мужчиной. Еще в «Домострое» было заложено требование к мужу воспитывать в жене покорность. Этому вторит О. Бальзак: «Женщина только тогда по-настоящему трогательна и хороша, когда она подчиняется своему господину».

А вот мысль Д. Рильке: «Терпеть – дар женщины».

«Мужчины болезненно воспринимают, если женщина выглядит умнее его. Это принижает его как лидера». «Умная женщина – та, в обществе которой можно держать себя как угодно глупо» – эти слова французского поэта и философа П. Валери отражают мужскую точку зрения.

Желание превосходить женщину, и прежде всего в уме, отражается, например, в том, что в «мужских» анекдотах женщина нередко представляется глуповатой:

Женщина в автомобиле включает радио и слышит: «Вы слушаете радио „Европа-плюс“!» – Господи, а откуда они знают, что я их слушаю?!

## **О личности**

Мужчин притягивает личность его избранницы. Он должен гордиться ею, как охотник трофеем. Этому немало способствует ее умение делать что-то не только лучше его, но и всех, кого он знает.

Область этого совершенства может быть любой – прыжки в воду, художественный свист, рисование, танцы, пятиэтажные торты. Уверенность женщины в себе привлекает их больше, чем красота. По мере общения мужчина начинает ценить в женщине индивидуальность. Вспомните фильм «Влюблен по собственному желанию». Красавчик, которого играет Янковский, влюбляется в Веру, некрасивую женщину, но сильную, энергичную, настойчивую.

Психологи утверждают, что при поиске «своей половины» мы подсознательно стремимся найти определенный тип. И тому есть два подтверждения.

1) Замечено, что нередко девушки выходят замуж за «копии» своего отца, а мальчики женятся на девушках, похожих в чем-то на мать. Эта похожесть может быть в мелочи: тембр голоса – и он женится на дурнушке, потому что у нее такая же, как у мамы, манера говорить.

Жила-была маленькая, миниатюрная, скромная, не очень видная женщина. И был холостяк, директор какого-то винного завода, который имел все, что хотел, и решил жениться. Он некоторое время выбирал, проверял, наконец встретил

ее. И вот что в итоге определил его выбор, как он потом рассказывал: «Я с ней уже неделю живу и каждый день слышу одно и то же: „Ой, опять сбежал кофе...“ И я понял, что это моя жена, потому что все детство я с кухни слышал мамин голос именно с этими же словами». И живут они уже 20 лет.

2) Почему многие, не один раз побывавшие в браке, так и не нашли своего счастья? Потому, что одинаковых выбирают. Одинаковых в смысле набора тех черт, которые желают видеть у своего избранника.

## **На ком женятся**

Что легко дается, то не ценится. Девушки, которые запросто соглашаются на «поехали в гости», увидев импортное авто, не только не способны вызвать возвышенные чувства, они перестают вызывать даже желание у сильной половины. Так уж мужчины устроены, что им везде нужно чего-то добиваться. А как может интересовать, а тем более интриговать то, что известно?!

На девушках, с таким поведением не женятся – это точно. Срабатывает стереотип: «Сегодня легко пошла со мной, значит, завтра согласится с другим».

Если вы хотите выйти замуж, чтобы и с квартирой, и с машиной, и прочим – помните, что у богатых есть принцип «Дешевые вещи не приобретаем».



Если вы заставите его потратить на себя кучу усилий, эмоций, нервов, в конце концов денег – он сам вас ни за что не отпустит. Но для начала заужайте себя сами.

Не торопись говорить «да». Поспешное «да» сразу понижает вашу цену. Всякий по опыту знает, что женское «нет» означает «может быть», а «может быть» означает «да». О том, насколько естественно мужчины принимают женское «нет», с юмором обыгрывает кабаре-дуэт «Академия»:

"Ты отказала мне два раза:  
Не хочу – сказала ты.  
Вот такая вот зараза -  
Девушка моей мечты!"

## **Инстинкт и любовь**

Не путайте половой инстинкт «воздыхателя» с любовью. Влечение безлико, ему почти все равно – эта или другая.

Формула инстинкта: «Хочу, чтобы мне было хорошо». Формула любви: «Хочу, чтобы тебе было хорошо», и только из этого желания, когда оно взаимно, рождается гармония: «Нам хорошо».

Кстати, он поинтересовался вашей семьей, увлечениями, интересами? Что вы о нем знаете? Кстати, он оставил свой телефон или только ваш взял? Что вы вообще о нем знаете, кроме того, что он «наплел»?

Во-первых, любят тех, кто любит себя сам. Регулярно ли вы бываете в парикмахерской? Ухаживаете ли лицом? Делаете маникюр?

Во-вторых, «пустышки» мужчинам неинтересны.

Что вы читаете? Бываете ли в театре, на концертах? Знаете ли о событиях в вашем городе, в стране?

## **Что раздражает мужчин**

Даже если мужчины не говорят вам об этом, их очень раздражают небрежный вид женщины и ее плохие привычки. В результате опросов сотен мужчин получился вот такой совсем не маленький список жалоб, высказанных ими в адрес своих подруг.

В первую очередь у всех вызывают раздражение:

запах изо рта,

«усы»,

немодная и неаккуратная одежда,

волосатые ноги,

небритые подмышки,

нездоровое питание,

неестественные волосы (слишком откровенно выкрашенные или завитые, сильно жесткие от лака и т.д.),

изношенные вещи или бесформенные халаты дома,

строевая походка,

обилие драгоценностей, украшений,

слишком громкий смех,  
неприятный вагинальный запах,  
дряблость тела,  
плохая кожа, скрываемая обильной косметикой, S несвежий запах тела или его смесь с сильным дезодорантом, облупившийся лак на ногтях, длинные ногти, кровавого цвета лак на них (и тем более зеленого и синего цвета).

Почему все это так важно в искусстве нравиться? Потому что мужчина более ориентирован зрительно, чем женщина. «Мужчины любят глазами». Мужчине очень легко возбудиться от визуального раздражителя, но еще проще испытать отвращение к тому, что он видит. Несмотря на то, что женщины часто высказывают в адрес мужчин те же жалобы, они гораздо быстрее переступают через свои претензии, погружаясь в эмоции.

## **Идеал женственности**

Традиционный идеал «женственности» в понимании мужчин: нежная, красивая, мягкая, ласковая, пассивная и зависимая, позволяющая мужчине чувствовать себя по отношению к ней сильным и энергичным.

Эти качества и сегодня очень высоко ценят и они составляют ядро эталона женственности.

## Мужские секреты

Знание их облегчает общение с мужчинами.

1. Мужчины ненавидят быть неправыми, но больше всего мужчинам не по душе, когда женщины узнают раньше них, что они неправы.

Когда женщина предлагает сделать что-то по-другому, он слышит в этом осуждение: «Ты делаешь неправильно».

Это счет от воспитания. Мальчиков фактически приучают: «Ты хороший тогда, когда все сделал хорошо и правильно. А если нет, ты плохой!» Поэтому самооценка мужчин целиком зависит от его достижений.

2. Мужчины ненавидят, когда женщины расстраиваются или нервничают. Потому что он тогда считает, что должен что-то предпринять. А поскольку переживания женщины относятся к внутреннему миру, в котором мужчина не разбирается, то он ощущает психологический дискомфорт, разряжающийся агрессией на источник его, т.е. на женщину.

Чтобы не допустить этого, женщине достаточно помочь мужчине, сказав ему, что надо сделать. Слова они воспринимают буквально, без интерпретаций и подтекстов, в которых женщины – истинные мастера.

3. Мужчин меньше занимают вопросы любви и взаимоотношений, чем женщину.

Мужчины самоутверждаются прежде всего через свою работу, дело, достижения. Женщины самоутверждаются через

взаимоотношения.

Особенности мозговой деятельности мужчины таковы, что им труднее переключиться с мыслей на чувства, чем женщине. Поэтому если у него неприятности на работе – ему не до чувств.

4. Мужчины любят учить и влюбляются в тех, кто принимает их в качестве учителей. На этом однокурсницы «ловят» ребят-отличников, попросив после занятий объяснить что-то " непонятное в конспекте " .

Андре Моруа справедливо отметил:

«Множество женщин сделало блестящую карьеру, умея лишь слушать, к тому же и слушать не обязательно: достаточно делать вид».

5. Мужчины, хотя и восхищаются умными женщинами, решительными женщинами-лидерами, но семью предпочитают создавать с другими – с теми, с которыми они ощутят себя, хотя бы формально, главой семьи. Поэтому женщине в общении с мужчиной, на которого она «положила глаз», лучше подальше запрятать свои лидерские качества.

## **Как управлять мужчиной**

Потребность одобрения – наркотическая потребность, она растет по мере удовлетворения, она никогда не удовлетворяется.

Следует непрерывно, горячо, убедительно доказывать

мужчине, что только он, единственный, неповторимый и несравненный может все, что захочет, ибо есть царь и бог. И он щедро оплатит вам, если не достижениями, то привязанностью. Он сам захочет всего, чего вы хотите...

Упаси бог женщине, обращаясь к мужчине, применять сарказм, иронический тон!

Критика достигает цели лишь в контексте неустанно растущего одобрения: признавайте его преимущество и заслуги заранее, давайте ему авансы на мелкие расходы самолюбия, похваливайте за то, чего он не сделал (но, разумеется, делает) – и все будет в порядке, он будет и рыцарем, и домработником...

Знаки крайнего неодобрения – упреки, слезы, истерики и т.д. – должны применяться лишь в аварийных положениях и оформляться так, чтобы продемонстрировать женскую слабость.

Никогда не называйте мужчину уменьшительным «Котик», «Рыбка», «Соколик» и пр. Лучше – «Рыцарь ты мой!»

## **Как понять, что мужчина хочет понравиться**

Мужчину выдают «жесты прихорашиваний». Он поправляет галстук, запонки, пиджак, подтягивает носки, если они спустились, и т.п.

Выпрямляет тело, отводит назад плечи («грудь колесом»), двигает подбородком вверх-вниз.

## **Типичные недостатки мужчин**

Главный мужской недостаток, отмечаемый и молодыми и пожилыми женщинами – самоуверенность мужчин.

Часто мужчина охладевает к предмету своей страсти как только добьется своего.

Мужчина слишком многого хочет добиться сразу. В отличие от женщин, мужчины не способны полностью отдаваться любви. Поэтому женщине не стоит ревновать мужчину к его увлечениям.

А страстная любовь, например, сангвинуку или холерику быстро наскучивает.

Мужчины устают от экзальтированной любви. (Пример: Вронский и Анна Каренина из романа Л. Толстого.)

## **О красивых и «некрасивых» женщинах**

Феномен некрасивой женщины – чисто психологический, внутренний. Потому что на самом деле, если женщина уверена в себе, у нее благополучные родители, она, даже будучи такой вот «толстой Клавой», будет приятной, обаятельной. Женская красота – это не физические качества. Она складывается из самооотношения (того, насколько вы сами себя любите и чувствуете готовность быть счастливой) и умения подать себя.

Сейчас изменилось отношение к категории прекрасного. Если раньше это было нечто красивое, гармоничное, то сейчас это – выразительное. Один из известных визажистов сказал, что чем более некрасива женщина, тем интереснее ее можно сделать. Очень важно найти в ней что-то выразительное (глаза, нос, изгиб шеи, контур губ) и сделать это главным акцентом внешности. И глаза. Любой женщине можно сделать красивые глаза. В частности, вставив контактные линзы, можно сделать глаза любого цвета.

Народная мудрость гласит: «Не родись красивой, а родись счастливой».

Среди красивых от природы счастливых совсем не больше, чем среди остальных. Красота может быть и обузой. Красивая женщина не притягивает. Ей как бы дается возможность выбрать самой из того скромного числа мужчин, которые вокруг нее выются. Вот мнение одной из признанных красавиц: «Это невероятное внимание всех и каждого очень сильно подавляет, и в конце концов выбор совершить не можешь» (она сама была третий раз замужем, и эти три замужества она воспринимала не с гордостью).

О проблемах красавиц говорит тот факт, что многие из них помногу раз были замужем. Это значит: много раз они испытывали разочарование в избраннике, проходили крайне неприятную процедуру развода (который, кстати, относится к числу сильнейших разрушительных для здоровья стрессов).



Вступающий в брак надеется, что это на всю жизнь. Несомненно, сменившие многих мужей охотно бы поменялись судьбой с теми, кто всю жизнь прожил с одним любимым человеком. Цель женщины – быть счастливой. А красота – это как бы самый легкий путь достижения этого. Но надо понимать, что прежде всего женщина должна быть солнышком, которое излучает тепло. Если этого нет, то рано или поздно она становится некрасивой и превращается в каргу, которая никому не нужна. Это закон природы.

### **Что притягивает мужской взор?**

Сексологи разных стран провели обследование такого рода. Стоят три женщины: одна – высокая, другая – среднего роста, третья – изящная, невеличка. Как правило, мужчины прежде всего смотрят на женщину, которая как бы компенсирует им собственный рост: высоким нравятся Дюймовочки, низким – высокие, а средняя нравится всем. Затем с помощью скрытой камеры фиксировали взгляды на женщин среднего роста, которые были блондинками, шатенками, брюнетками. Вновь тот же закон: темноволосым нравятся светловолосые и т.д. А вот пропорции тел привлекают всех приблизительно равноценно.

Так уж бывает: мужчина непременно окидывает взглядом почти каждую женщину. Но нет возможности увидеть сразу ВСЮ женщину; что-то в ней привлекает больше, что-то

– меньше. По мнению чехословацкого журнала «Дикобраз», в 24 случаях из ста мужчины прежде всего обращают внимание на глаза женщин, причем специалисты полагают, что это число могло быть и больше, если бы женщины не носили очки с затемненными стеклами.

В 60-е годы проводили социологическое исследование. Студентам, курсантам, солдатам и молодым рабочим задавались вопросы типа "Что во внешности женщины Вам нравится больше всего?" Ответы были такими: красивая фигура – 62,5%, симпатичное лицо – 27,5% и т.п.

Прошло тридцать лет. Что же изменилось? Основные параметры привлекательности остались теми же, хотя стали более детализированными: на лице выделяют красивые глаза, улыбку, губы и т.д.

А как привлекательна женская грация! Не случайно многие мужчины влюбляются, наблюдая, как танцует женщина, как она ходит, поворачивает голову, как в работе двигаются ее руки. Важна не просто красота тела, а и совершенное владение им. Сколько раз приходилось встречать красивых лицом женщин, которые тотчас теряли свою привлекательность оттого, что неуклюже двигались, были угловаты, сутулились, нелепо размахивали руками или сидели в некрасивых позах. Посмотрите телепередачи из европейских стран. Где вы увидите женщину, которая бы сидела, расставив колени или согнувшись в три погибели? Дисгармоничность движений, незнание того, что красиво именно для нее, снижает

обаяние женщины.

Но раз уж мы коснулись сравнения наших женщин с западноевропейскими, то бросается в глаза, что лица и фигуры наших женщин более привлекательны. Наш женский генфонд прекрасен!

## **Другие исследования**

Британские психологи провели в нескольких странах исследования шкалы ценностей мужчин с различным темпераментом. Оказалось, что больше всего зачаровывает уличных самцов чувственный рот – за него подали голосов 83% опрошенных. Далее в списке следуют: большая упругая грудь, длинные ноги, стройная фигура, а также округлые бедра и женственные ляжки. Два последних места в секс-списке занимают миндалевидные глаза и длинные густые волосы.

По другим исследованиям больше всего привлекает мужчин женская грудь.

Есть данные, что многие мужчины начинают «осмотр» женщины с ее попки.

Вся эта разноголосица мнений только подтверждает два непреложных факта:

- 1) на вкус и цвет товарища нет;
- 2) для каждой женщины найдется мужчина, которому в ней что-то нравится.

## **Что привлекает самцов**

Психологи в принципе давно говорили, что мужики – существа примитивные и обращают внимание не на глаза или душу женщин (как бы последние ни тешили себя надеждой на это), а исключительно на выпуклости их фигур. Чем больше отклонения от плоскости, чем меньше женщина пробует казаться умной, чем более ярко, вызывающе и вульгарно она выглядит, тем активнее маслянистый блеск во взглядах встречаемых животных. Что с блеском и доказал ряд репрезентативных опросов.

## **Укрепляйте попку**

Поскольку, видя женщину со спины, мужчина всегда обращает внимание на ее попку, стоит попробовать сделать ее более привлекательной.

С этой целью специалисты разработали упражнения, которые мы здесь приводим.

1. Исходное положение: встать, ноги расставлены и выпрямлены. Прямо и ровно держа спину, делаем приседание, затем делаем усилия ягодицами, не отрывая пяток от пола.

2. Исходное положение: упор на локти и колени. Поднимаем по очереди бедра, но ни в коем случае не выше попы.

3. Исходное положение: лечь на спину, ноги согнуты. Поднимаем таз с сильным втягиванием ягодиц, но без отрыва

спины от пола.

4. Исходное положение: встать, ноги на одной линии, одна стопа чуть впереди другой. Опускайте «заднюю» ногу, ставя колено на пол и сгибая колено другой ноги. Медленно поднимитесь, сделав усилие ягодицами.

## **Секреты самоподачи**

Даже десять самых сексуальных женщин всех времен не обладали идеальной фигурой. Часто слышно от озабоченных женщин: «Мне бы хотелось иметь фигуру Мерилин Монро (Шарон Стоун, Джейн Мансфилд, Дэми Мур и т.п.)». Но дело в том, что ни одну из перечисленных женщин нельзя назвать физически совершенной. У Мерилин Монро была небольшая грудь. Только хорошей формы лифчики и особого покроя платья создавали впечатление пышной груди.

Если у вас роскошная грудь, но толстые ноги, перейдите на соблазнительные прозрачные платья, свитера и блузки, подчеркивающие ваши сильные места. Если же у вас плоская грудь, но божественные ноги, то вместо нарядов с глубоким вырезом одевайте короткие юбки и изящную женскую обувь. Научитесь следовать моде, но не давайте поработить себя. Если в этом году носят черное, оденьте золотистое. Подумайте только, насколько быстрее он найдет вас на вечеринке. Если же в моде зеленое и оранжевое, а его любимый цвет голубой, одевайте как можно больше голубого. Никогда не по-

купайте платье только потому, что оно практично. Если вы не чувствуете в нем себя счастливой, оставьте его на полке.

Прежде чем купить какое-нибудь яркое произведение швейного искусства, которое вам влетит в недельную зарплату, хорошенько примерьте его, посидите, посмотрите в зеркало, изучите свое отражение. Не жмет ли, не морщится? Не мешает ли двигаться? Поднимите руки: а вдруг платье порвется, когда вы неожиданно броситесь ему на шею? Согнитесь, не выглядят ли швы слишком натянутыми, будто того и гляди лопнут? Одеждой по размеру никого не соблазнишь. Проверьте, какие цвета вам к лицу, и носите только их. Отдайте это грязно-коричневое платье, в котором вы выглядите как смерть, в фонд помощи бедным и купите то розовое платьице, которое вам так к лицу.

Работайте как дьявол, стараясь подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки. И не рассказывайте, что у вас одни недостатки, это не так!

И еще один важный ориентир: женщине нужно одеваться так, чтобы мужчине захотелось ее раздеть.

Никогда не давайте мужчине увидеть вас в некрасивом белье, да еще схваченном булавками.

Косметика может стать другом или врагом женщины, в зависимости от умения и вкуса. Если вы не уверены, что делаете правильно, обратитесь за помощью к специалисту. Многие из шикарных салонов красоты имеют консультантов. Большие универмаги время от времени также пригла-

шают консультантов по косметике. Такие специалисты могут посоветовать, как правильно краситься, какой тон вам к лицу и как подчеркнуть красивые и скрыть некрасивые черты. Ряд журналов публикует статьи по этим вопросам, и есть несколько неплохих книг. Обшарьте весь город, но найдите хорошего парикмахера. Заплатите ему любые деньги и скажите спасибо. Ваша прическа зависит от хорошей стрижки, а не от бабы, которая насажает вам на голову три ряда бигудей и затем запихнет все под сушилку. Если голова не в порядке, то никакая укладка не поможет и вам не удастся выглядеть свежей и бодрой после утомительного дня.

Если ваш мужчина не страдает аллергией, то пользуйтесь духами. Однако прежде чем вы найдете подходящие духи, придется поэкспериментировать, и в тот момент, когда все вокруг будут спрашивать, что это за духи и где вы их купили, вы поймете, что нашли то, что надо.

Содержите в порядке ваши ноги, проверяйте, аккуратно ли они подстрижены и не сходит ли с них лак. Как правило, мужчины не любят драконовски длинных ногтей, так что прежде чем их отращивать, проверьте вкус вашего партнера.

Даже если вы предпочитаете беспорядок, надо выглядеть аккуратно. Никаких спадающих бретелек от бюстгалтеров, дырявых чулок, потертых перчаток.

**Что привлекает и отталкивает мужчину?**

Мужчин исключительно привлекает женская уверенность в себе. Но только в меру. Самоуверенная женщина вызывает раздражение в большей мере, чем самоуверенный мужчина. Если тело женщины далеко от совершенства, ее положительная самооценка и уверенность в собственном теле сделают ее не менее привлекательной.

Многое отталкивающее мужчин проистекает из низкой самооценки женщиной себя, если она не считает себя привлекательной и показывает такое отношение к самой себе (плохая осанка, очевидный излишний вес, дряблость мускулов и отсутствие чувства собственного достоинства).

Мужчин привлекают женщины, которые показывают свой интерес к ним – но без излишнего усердия.

Некоторые женщины очень стараются быть сексуальными, и эта их старательность отталкивает мужчин. Излишняя агрессивность, назойливость, как и излишний материализм очень скоро отпугнут мужчину.

Плохие привычки отталкивают мужчин сразу, и среди них мужчины выделяют курение и тягу к алкогольным напиткам.

Плохой выбор платьев, украшений, духов передают отрицательные импульсы. Иногда женщина мирится с незначительным недостатком или дефектом внешности, который легко устранить при помощи дантиста или дерматолога. Плохие зубы, изъяны на лице или волосах, конечно, мешают женщине понравиться.

Мужчины не любят чрезмерно деловых, капризных, рас-



четливых, корыстных и вульгарных женщин.

Вульгарное или дешевое поведение отталкивает. Мужчин не нравятся громкие визгливые голоса, сквернословие, откровенно вызывающая одежда.

Обычно мужчины предпочитают утонченный подход, говоря, что женщина «должна быть мягкой и неуловимой», «должна уметь увлечь незаметно». Сексуальные женщины инстинктивно понимают это и признают, что редко пользуются откровенной, вызывающей сексуальностью.

На инстинктивном уровне мужчина хочет убедиться, что партнерша не ответит ему агрессивностью. Поэтому покорность привлекает, а агрессивный «язык тела» отталкивает.

Успех также усиливает привлекательность, и когда женщина имеет успех на работе, это часто передается через ее настроение, придавая ей особый шарм.

Личностные недостатки – с некоторыми из них не справиться – могут снизить привлекательность. Одним из огромных недостатков является лень, закрепощающая женщину.

## **Работа над собой**

До 20 лет красота – подарок природы, в 25 – везение, после 30 – работа, после 35 – тяжелая работа.

### *Волосы*

Ваша прическа должна вызывать у мужчины желание про-

бежать пальцами по волосам, вдохнуть их запах. Не надо тратить много времени на прическу. У большинства женщин дела с мужчинами пойдут лучше, если они будут поменьше с ней возиться.

Вот несколько практических советов.

1. Избегайте экстравагантности, если не ищете мужчину – любителя крайностей. Не будьте похожи на «панка».

2. Не стригитесь слишком коротко. Пусть волосы будут длиной по крайней мере с ваш большой палец.

3. Если вы пользуетесь лаком для волос, не берите сильно пахнущий, липкий или лак, делающий волосы жесткими.

4. Убедитесь, что ваши волосы выглядят мягкими, а не ломкими.

5. Если волосы начали седеть, правильный выбор краски поможет сделать их красивее. Большинство мужчин не любят седые волосы, потому что они старят женщину. Если вы красите волосы, делайте это постоянно, чтобы не было видно корней. Черные корни, например, очень портят внешность крашенных блондинок.

### *Украшения*

Если вы ищете избранника, избегайте носить кольца, пока не найдете его, часы – единственное украшение, которое можно носить на руке. Вам ни к чему браслеты, так как они уменьшают желание мужчины ласкать ваши руки.

Серьги также могут быть помехой, особенно если они

отвлекают внимание от ваших волос. Маленькие сережки предпочтительнее больших.

Последнее об украшениях: дешевая бижутерия – это именно дешево. Она смотрится только на маленьких девочках, но не на взрослых женщинах. Если уж вы носите украшения, то это должна быть действительно вещь. Или ничего.

### *Ногти*

Забудьте об отращивании длинных ногтей. Для многих мужчин они означают лишь то, что вы не склонны заниматься домашним хозяйством и не компания для активного, деятельного отдыха. Кроме того, вы можете нечаянно царапнуть мужчину, что их очень раздражает.

### *Зубы*

Крайне нежелательны частицы пищи между зубов, особенно передних. Регулярно посещайте стоматолога, закройте пломбами все дупла. Если необходимо, вставьте протезы. Желательно вставлять не золотые или серебряные зубы, а ближе к естественным – керамические. Чистить зубы желательно после каждого приема пищи.

### *Косметика*

Лучше не пользоваться ею вообще. Но если уж пользуетесь, то помните: главное – не переборщить!

Ваше лицо должно выглядеть приятным для поцелуя.

Мужчине не понравится прикосновение к вашей щеке, если она затвердела от пудры и крема под ней. Не рисуйте вокруг глаз круги. Если вы красите губы, то должны быть уверены, что помада не пачкает.

### *Духи*

Лучше ими не пользоваться, так как они дают слишком сильный запах. Возьмите туалетную воду или одеколон. Правильно подобранный запах, кроме того, помогает сделать карьеру. Такого мнения 36% занимающих руководящие должности.

### *Лишний вес*

Несколько лишних килограммов едва ли приведут к разрыву отношений. Вы скорее потеряете мужчину, чрезмерно увлекшись диетой, особенно если последняя доходит до самоистязания.

Однако если ваш вес больше величины, получаемой по формуле

рост (в см) – 100 (кг),

то сбросить лишние килограммы очень даже необходимо. Поможет в этом наша книга «Как похудеть без мучений и расходов» (Минск: «Амалфея», 1998). Кое-что о похудении мы расскажем в последней главе книги.

### *Очки*

Не носите слишком заурядных или, наоборот, экстравагантных очков.

Не носите зеркальных, затемненных, призматических и других очков, скрывающих ваши глаза, – мужчина должен иметь возможность их видеть.

## **Секреты красоты Катрин Денёв**

Катрин Денёв, которой уже более пятидесяти, по-прежнему остается для большинства французов – и не только для них – самой красивой женщиной в мире. И тем не менее в беседах с журналистами она обычно отказывается отвечать на вопросы, которые мои коллеги порой бесцеремонно задают по поводу ее внешности, выражая свое восхищение фразами типа: «Как вы, однако, молодо выглядите в жизни!»

Но вот Катрин Денёв решила сделать исключение и поделиться некоторыми секретами своей неувядаемой красоты на страницах журнала «Ее»:

"Недостаточно иметь хорошую кожу – надо уметь ее сохранять. Самое важное, что я сделала для этого – 10 лет назад в Соединенных Штатах бросила курить с помощью гипноза. Я постоянно слежу за кожей и никогда не подставляю лицо солнцу. То, что у меня оно кажется загорелым, это обман! Врач-дерматолог сказал мне: «Лучше обманывать, нежели идти на то, чтобы из-за двух месяцев загара ваша кожа потеряла два года жизни». За кожей надо следить «изнут-

ри».

Макияжем я пользуюсь умеренно. Самое главное в этом деле – брови и рот, которые и определяют выражение всего лица. Не крашу веки – разве что золотисто-бежевым цветом. Меня интересует состав косметики, где снова я отдаю предпочтение Ив Сен-Лорану, используя, в частности, его гидро-активную маску.

Я не столько занимаюсь спортом, сколько стремлюсь вести здоровый и активный образ жизни. Люблю ходить пешком. Чтобы оставаться в хорошей физической форме вместе с группой женщин занимаюсь гимнастикой. Уик-энды провожу за городом, где хожу в сауну, которая помогает очищению организма, и в частности кожи. Этот нордический ритуал вошел у меня в привычку.

Кроме того, стараюсь спать не менее 8 часов в сутки. Сон – незаменимая вещь для сохранения красоты.

После отпуска всегда приходится садиться на диету. Я, конечно, никогда не ем десерты – хотя их обожаю – и обхожусь без сахара. В промежутке между приемами пищи пью много воды, но за столом предпочитаю выпить рюмку вина.

Перед началом очередных съемок устраиваю себе разгрузочный день – пью только овощной бульон или фруктовые соки. Мало ем мяса, отдаю предпочтение фруктам.

Сегодня важно – и модно – выглядеть естественно, а не украшать себя всякими искусственными штучками. Но такой естественный вид не приходит сам по себе, а требует

массу времени и трудов. Взрослея – это слово я предпочитаю слову «старея», – надо, не прекращая, ухаживать за кожей и мало пользоваться макияжем. Скажу откровенно: быть красивой и находиться в хорошей форме требует огромных усилий".

## **Ваш голос**

Запишите свой голос на магнитофон и послушайте себя. Довольны ли вы? Спросите у вызывающих у вас доверие людей (но не «лучших подруг», которые никогда не пожелают, чтобы вы стали лучше их), нравится ли такой голос мужчинам.

Если после этого возникнет желание улучшить свой голос – обратитесь к соответствующему специалисту, который посоветует вам комплекс упражнений для сглаживания голосовых дефектов.

А стоит ли овчинка выделки? Вне всякого сомнения.

Если при разговоре по телефону ваш голос вызывает у него желание немедленно увидеть вас, разве это не победа? Обратите внимание, что у всех секс-звезд голоса не менее интересны, чем внешность. У Мерилин Монро был запоминающийся нежный шепот с придыханием. У Софи Лорен сильный бархатный голос. Нежный голос Элизабет Тейлор внушает страсть. Они учились этому. У вас тоже может быть характерный манящий голос, если вы только захотите, а вы должны захотеть.

## **Какой следует быть, чтобы нравиться мужчинам**

Любите того, кого вы любите от всей души, и доверяйте ему.

Не спорьте с ним, а при нем с другими, внешностью, особенно при всех.

Вселяйте в него уверенность в его силах, а также в его благородстве, в его трудолюбии, щедрости и любви к вам.

Будьте нежны с ним и чаще повторяйте, что вы его любите, что никто, никогда так любить его, как вы, не будет.

Ни в чем никогда не упрекайте его. Вместо упрека в редких случаях всплакните, без всхлипываний, как бы пытаюсь скрыть слезы.

Если ему хочется целоваться с вами, радостно и с удовольствием целуйтесь с ним и так далее.

Не забывайте твердить ему, что близость с ним доставляет вам наслаждение, чего не бывало с другими, если он знает, что другие были.

Не будьте грубой с ним. Будьте легкой и уступчивой.

Не рассказывайте ему никогда о ваших бывших любовниках и не спрашивайте его ни о чем, не придавайте преувеличенного значения его «изменам».

Интересуйтесь его делом, его профессией, подчеркивая, что ставите его дело превыше всего, отодвигая свое собственное дело на второй план. Спрашивайте его, просите советов, просите объяснить.



Говорите ему, что обожаете его родителей, особенно мать. Оказывайте им, особенно ей, знаки внимания.

Давайте ему возможность время от времени побыть без Вас.

Никогда не теряйте чувства собственного достоинства, не бегайте за мужчиной.

При нем старайтесь быть в прекрасном настроении, чаще смейтесь и улыбайтесь, особенно когда он острит.

Никогда ни с кем при нем не кокетничайте и не подавайте ни малейшего повода для резкости. Это очень опасно.

Не старайтесь казаться умнее его, пусть он видит, что вы самостоятельны, но что именно он ваша опора и крепкое плечо.

Берите от него подарки и деньги весело, с благодарностью, с огромным удовольствием, чтобы он это видел, даже если подарок вам не по душе.

Умейте вкусно готовить, но не заставляйте его есть, а тем более пить.

Избегайте мужчин глупых, скупых, бездельников и пьяниц.

Помните, что вы женщина и что тратить время на бесчувственного чурбана ни к чему.

Насильно мил не будешь.

Умейте переключаться.

## **Установки**

Сложно? Да, не просто. Но быть счастливой – это труд.

Женщина, имеющая недобрые установки на мужской род, обречена на безлюбье и невнимание. С такими взглядами даже красавица не сможет очаровать мужчину. Женщинам, если они хотят быть очаровательными, полезно усвоить простые истины. Любовь погибает, если женщина начинает думать, что она в ней самое главное. Любовь требует абсолютной честности и верности. Любовь убивают претензиями. Любовь разрушается от нечестных помыслов и грубого слова.

В общем, очаровывать – это любить другого больше, чем самого себя. И тогда любой мужчина пойдет за вами на край света. У настоящих мужчин есть одна «слабость»: они не предадут любовь, для них это то же самое, что предательство Отечества. В Осетии говорят: «Рука дающего берет». Любите и возьмете.

## **Всегда начеку**

Все вышесказанное приводит к выводу, что женщина должна всегда быть в форме, следить за собой в любую минуту, иными словами, всегда видеть себя глазами мужчины. В некоторых культурах подобные установки нашли отражение в правилах взаимоотношений мужчин и женщин. Например, японец имеет право потребовать развода, если его супруга

спит некрасиво. Так что японских девочек приучают спать в позах, которые отвечают определенным эстетическим требованиям.

## **Эволюция понятий о красоте**

На заре человечества понятия о красоте были чисто утилитарные: ноги длинные – значит быстро бегают; рельефные мышцы – физически силен, способен защитить; большая грудь у женщины – младенцы будут сыты; широкие бедра – хорошо родит.

Цивилизация изменила представления о красоте как о вещи, " полезной в хозяйстве ". У вождей завелись деньги, и захотелось им чего-то особенного, может, не очень нужного, но чтобы было. И больше ни у кого не было.

В странах с теплым климатом, позволяющим обнажиться без страха замерзнуть, появился культ красивого тела. Классический пример – Древняя Греция и чуть позднее Рим.

Однако то, что было красиво во времена Гомера, сейчас таковым не выглядит. Вспомните копии со старых скульптур. Замечательно правильные лица женщин, а потом – пухлые руки, небольшая грудь, широкая талия, плавно переходящая в мощные бедра... Поэтому сейчас, в конце 90-х годов, фраза «у вас классическая античная красота» не всегда звучит как комплимент.

Представление о женской красоте существует долго, го-

раздо дольше, чем «сексуальность». Просто потому, что сексуальность не всегда была лестной для женщины. С приходом христианства стала цениться красота одухотворенная, имеющая мало общего с грешными земными радостями. Золотые локоны, голубые глаза и белая без румянца кожа, тоненькая невысокая фигурка, детские формы – мадонна!..

Какие ассоциации чаще всего возникают у большинства при словах «страстная женщина»? Жгучая брюнетка с мощным бюстом, а совсем не фригидная блондинка. Средние века прославились тем, что сжигали на кострах именно сексуальных «ведьм». На картинах и фресках, а также в литературе той поры ведьмы – это не только старухи, но и молодые девушки с черными волосами, разнузданно занимающиеся сексом с козлоногими чудищами.

По церковным понятиям секс – это «грех». Заниматься им можно только после венчания в церкви, в строго определенные дни (кстати, по католическим нормам той поры в год едва набиралось тридцать дней, когда было «можно»). Соответственно стал культивироваться несколько нездоровый тип женской красоты – высокий лоб (причем чтобы он казался еще выше, волосы на лбу подбривались, залысинами принято было гордиться), узкие плечи и впалая грудь. При испанском дворе девочкам даже привязывали на грудь тяжелые пластины, чтобы она оставалась в зачаточном состоянии. Крестьяне же, напротив, были ширококостные, загорелые, женщины с пышными крепкими формами. Некото-

рые сельские красавицы даже выкармливали маленьких телят, если корова умирала или ее отнимали.

Одежда той поры никак не могла подчеркнуть сексуальность ни мужчин, ни тем более женщин. Длинные балахоны, у женщин они расширялись от груди, высокие шапки и платки, в которые кутали лица. Про рыцарей и говорить не будем – железная маска вместо лица ныне ассоциируется лишь с людоедом Ганнибалом Лектором из «Молчания ягнят», а уж никак не с эротикой.

Возрождение пытается отойти от болезненно извращенной сексуальности (кстати, именно в средние века случился расцвет садомазохизма, для этого были все условия). Постепенно женщин начинают раздевать. А что покажешь, если есть декольте, а бюста нет? И в моду входит вздыбленная грудь и узкая талия. Никаких залысин – парики скрывают и недостаток волос, и погрешности прически. XVII-XVIII века весьма игривы и эротичны. При королевских дворах прославляется свобода нравов, что отражается на повышенных темпах рождаемости внебрачных детей.

Конец XIX века отмечен началом эмансипации. Нет – сексуальности! Женщина равна мужчине! В начале XX века укорачиваются юбки, впервые (!) женщины пробуют надеть брюки, в моде – тонконогость, плоскогрудость и короткие стрижки. Для представителей обоего пола становятся модны сигаретки и высокие скорости. Правда, известны случаи, когда девушки, пробуя появиться в крутых ресторанах

в брюках, бывали попросту выкинуты на улицу и обозваны разными нехорошими словами. Брюки на женщине перестали шокировать общество лишь к концу двадцатых.

XX век – вообще сумасшедший век. Во-первых, тонкость рук, ног и их немеренная длина и худоба держатся и держатся в моде. Уже конец века, а силуэт модной женщины почти не изменился по сравнению с его началом. Только формы стали чуть пышнее. Если в XVIII веке дамам приходилось идти на жуткие ухищрения с корсажами, корсетами и тому подобным, то теперь – вставил силиконовую прокладку и щеголяй в обтягивающей майке сколько влезет.

Но наступает время, когда от обилия обнаженной пышной груди устаешь, и тогда на смену приходит девочка-женщина. Такова, например, Кейт Мосс. Снявшись обнаженной в рекламе Келвина Кляйна, она навлекла на бедного модельера бурю протестов – народ не понял, что девушка эта давно уже совершеннолетняя, а вовсе не представительница детской порнографии.

Однако знатоки утверждают, что чрезмерная обнаженность, которой так грешит XX век, ни к какому увеличению сексапильности не ведет. Когда у мужчины есть возможность домыслить, помечтать о чем-то, это возбуждает его гораздо сильнее, нежели простое созерцание: вот они, ноги, бери – не хочу. Поэтому модельеры постоянно пытаются вернуться к длинным юбкам (но с разрезами), к закрытым платьям (но с вырезами в самых неожиданных местах), к сложному кру-

жевному белью.

## **О девственности**

После 20 лет девственность – отнюдь не достоинство. Во-первых, потому что в этом возрасте и позже ни один мужчина старше вас не предложит выйти замуж, не убедившись, что вы подходите для него как женщина. Во-вторых, если и найдется подходящий сверстник, то у него не возникнет желания жениться, если не ощутит всю прелесть сексуальной жизни, не сойдет с ума от нового и необычного ощущения. А для этого надо и здесь быть искусницей. И в-третьих, на крайний случай можно восстановить девственную плеву, обратившись к врачам. Сегодня такие операции нередки. Некоторые ухитряются делать их по 5-6 раз.

Отошли в прошлое варварские обычаи жестоко наказывать ту, что не сохранила до замужества девственность (например, древнееврейский обычай – смертная казнь за отсутствие девственной плевы). Однако многие мужчины болезненно реагируют на то, что он у жены – не первый, и ценят девственность.

У некоторых даже установка – жениться только на девственнице. Хотя встретить таковую все труднее и труднее. Тем более, что в некоторых молодежных сообществах создается мнение, что девственница – это та, которая никому не нужна.

## Соблазнитель

Случается, потеряла голову, влюбилась, оказалась соблазненной, поверила обещаниям. Всякое бывает. Но не надо отчаиваться. Отношения с мужчинами требуют опыта. А опыт приходит путем проб и ошибок.

Однако невозможно на одних только ошибках построить что-то полезное, гармоничное, прочное. Помните известную мудрость: «Меня обманули один раз – да будет ему стыдно, меня обманули второй раз – да будет мне стыдно!» Пора бы к 20 годам научиться оценивать намерения мужчин.

Если они хотят очередного приключения, то чаще всего действуют по шаблону: «Ах, как вы красивы (умны, очаровательны, благородны)!\», «Всю жизнь мечтал найти такую женщину (все другие для меня не интересны, все другие не умны, все другие нахальны, все...)». Одним словом, вы исключительны, и он это сразу увидел, покорен и молит о внимании: «Я у ваших ног!\», «Я страдаю, я схожу с ума, умоляю, побудьте со мной хотя бы еще минутку (заглянем в музей, сходим в ресторан, в театр, посидим в сквере и т.п.)».

Потом опять дешевые комплименты или вздохи, а то и самореклама: я такой хороший, не ошибетесь в выборе друга. Затем поцелуи (многие и начинают с этого!). Если дело дошло до поцелуев, то все, что сказано потом, – ложь, чтобы соблазнить очередную дурочку полностью. Ухаживаю-



щие стремятся к уединению, далее следует выпивка, страстные поцелуи и все кончено: вы куплены на грубую лесть, притворное внимание, деньги, посулы или на все это вместе.

Но коли уж это случилось, то хотя бы недельку не встречайтесь, выразите протест: «Это нечестно! Я прошу оставить меня в покое!» А заодно проверьтесь в поликлинике, не подцепили ли вы какую-нибудь заразу.

Если после первой близости сразу пошла вторая, третья и т.д., это значит для мужчины только одно: вы типичная глупышка, провинциалка, а то и просто развратны. Таких замуж не берут.

Каждый раз, когда вашего внимания домогается очередной претендент, проанализируйте, чем вы больше всего его привлекаете и что его отталкивает. И оттачивайте свой шарм. А если уж расстаетесь, спросите прямо: «Скажи честно: почему все-таки не получилось? Чем я тебя оттолкнула?» Пусть хоть искренность в этом будет платой за обманутые надежды.

И еще один совет: конечно, надо быть осторожной, надо избегать случайных знакомств и судорожных страстей. Однако и не тяните время. Иначе придется потом годами ждать, пока разведется мужчина, который вам интересен, или отбивать его у другой женщины. Помните, что настойчивость мужчины имеет предел: после 6-8 отказов он перестанет вас добиваться. И не особенно приглядывайтесь к внешности, потому что деловые качества и порядочность ценнее все-

го. Из-за привередливости вы можете проглядеть, возможно, единственного стоящего кандидата. Постарайтесь до 25 лет решить все проблемы. С годами ваши поиски усложнятся. Вам останутся маменькины сынки, разведенные мужчины, обозленные неудачным браком или разочарованные в женщинах люди.

# Как стать сексапильной и желанной

*«...Дело женщины – суметь внушить мужчине желание преследовать ее. Для этого существует целая тактика: уступить немножко, показаться заинтересованной, затем внезапно порвать и резко запретить то, что еще накануне представлялось завоеванной территорией. Шотландский дуи – штука жестокая, но необыкновенно благоприятствует бурному росту любви и желания».*

*Совет Андре Моруа*

## Что стимулирует мужчину

Мужчины обращают внимание на то, как женщина относится к ним, насколько она доступна для них, сколько внимания она уделяет им и способна ли заставить их думать о себе в сексуальном плане.

Больше всего желанность женщины усиливает ее избирательная труднодоступность – то есть, она труднодоступна для большинства мужчин, но легко идет на сближение с избранным ею. Если женщина недоступна всем мужчинам, это отпугивает – она слишком серьезна.

Людей привлекает личность, которая сначала наказывает, а потом вознаграждает. В проведенных исследованиях

мужчины сочли самой привлекательной женщину, которая в видеозаписи вела себя сначала довольно холодно, а потом смягчилась и потеплела.

Усиление сексуальности или привлекательности зачастую происходит в условиях сильного беспокойства: под воздействием страха, боли, физической опасности. Несложно сексуально привлечь к себе мужчину, если пережить вместе с ним ситуацию эмоционального подъема или физического риска, такую, как, например, спуск на плотках, подъем в горы или попросту хороший ливень. Представители противоположного пола кажутся более привлекательными, когда время контакта с ними истекает.

Мужчины находят новизну партнерши исключительно стимулирующей. Одно то, что вы новы для мужчины, может усилить вашу сексуальность в его глазах.

Распространен миф, что обладательницы большой груди более сексуальны и «готовы к близости». Особым лифчиком, покроем платья и отведенными назад плечами можно увеличить грудь.

Женщины средней внешности кажутся более привлекательными в компании симпатичных подруг. Фотографии обычных женщин казались более привлекательными, когда их помещали рядом с «красотками». Поэтому, выбирая подружку, когда вы «выходите в свет», старайтесь остановиться на той, кто выглядит лучше вас, и это поможет. Но разница не должна быть слишком разительной.

Многие из женщин доверяют неким мифам о сексапильности – например, чтобы быть сексуальной, необходимо быть молодой, или красивой, или стройной, или выглядеть как фотомоделль. Время от времени эти убеждения могут соответствовать действительности, но не всегда, – так вновь и вновь повторяли мужчины, которых опрашивали исследователи этого вопроса.

Уверенность в себе столь жизненно необходима для сексуальности, что превосходит все остальные качества. Если женщина обладает уверенностью в себе в сексуальном отношении, ей не обязательно быть красавицей, но в том случае, если уверенности ей недостает, даже красота не поможет.

## **Соблазняющие импульсы**

Соблазняющие импульсы женщины: долгая улыбка, взгляд «в глаза» и отведение своих глаз, мягкий высокий голос, прихорашивание. (Прихорашивающие жесты описаны в предыдущей главе.)

Улыбка жизненно важна для флирта. «Смеющаяся девушка наполовину покорена».

Взгляд тоже исключительно важен для флирта и имеет много разновидностей: взгляд, обводящий комнату, скрытый взгляд, оглядывание сверху донизу, пристальный взгляд и продолжительный взгляд прямо в глаза.

Прикосновение – очень сильный по воздействию сигнал,

сексуальная женщина использует его с максимальной эффективностью. Можно дотронуться до руки мужчины, чтобы подчеркнуть свою мысль, прикоснуться к нему, обмениваясь предметами – ручками или бокалами. Также существует "случайное" прикосновение, когда бедро мужчины касается женского.

Вступление в зону комфорта или телесное пространство – еще один способ усилить воздействие контакта с мужчиной. Сексуальные женщины часто тянутся ближе к мужчине, показывая тем самым свою заинтересованность.

Очевидные или прихорашивающие жесты, такие, как приподнимание волос, поигрывание цепочкой, бокалом или другим предметом, который вы держите в руках, – все это показывает сексуальный интерес.

Другие телодвижения тоже бывают эффективны. Сюда включаются пожимание плечами, наклон или покачивание головой, поблескивание кольца у вас на пальце, скрещивание ног или «танец на одном месте» в ритм с музыкой.

Для флирта важен голос женщины, потому что когда он мягок, это показывает мужчине, что она не будет агрессивна или не оттолкнет его. Мужчины считают очень привлекательными голоса теплые, «улыбающиеся».

Выделение мужчины из общей массы – выделение его из толпы людей в комнате при помощи разговора или подсаживаясь к нему – замечательный способ начать флиртовать.

Очень важно выглядеть доступно в плане языка тела.

Мужчинам довольно часто отказывают, и это делает их настороженными, многие из них держатся в стороне до тех пор, пока женщина сама не покажет признаков заинтересованности. Как добиться этой доступности? Например, сидеть, рассматривая комнату с жизнерадостным выражением лица, не смотреть вниз и не скрещивать руки на груди.

Если хотите начать флиртовать, не будьте мрачной или в плохом настроении. Любой разговор о неприятеле разрушает флирт.

Украшайте беседу тщательно отобранными, чуть-чуть рискованными шутками и будьте в разговоре откровенны. Большинство сексуальных женщин говорят или намекают на секс, по крайней мере иногда, – так считают мужчины.

Женщина может совершать и другие действия – помогать мужчине вести разговор, попросить его о небольших услугах, давая ему тем самым возможность пофлиртовать, делиться с ним чем-то.

Танцуя с мужчиной, которого вы хотите увлечь, не отстраняйтесь от него, разглядывая комнату, вместо этого ведите себя так, чтобы он почувствовал, что именно он ваш партнер, и вы уделяете ему все внимание. Улыбайтесь, тянитесь к нему, заговаривайте с ним, прикасайтесь, смотрите ему в глаза. Под медленную музыку расслабьтесь, приблизьтесь к нему, точно следите за его движениями и повторяйте их и не слишком торопитесь выскользнуть из его объятий, когда музыка закончится.

## **Восемь признаков сексуальности женщины**

Для мужчин женщина, прежде всего, сексуальный объект. Поэтому, чтобы быть желанной, необходимо быть сексуальной. Рассмотрим признаки сексуальности.

1. Осознание собственной сексуальности сродни самооценке. Женщина, ощущающая себя сексуальной, необходимой и желанной, будет таковой.

2. Сексуальные женщины любят мужчин и считают их хорошими друзьями, причем искренняя симпатия к мужчинам – один из секретов их привлекательности.

3. Сексуальные женщины любят свое тело и довольны тем, как они выглядят, находя в себе и своей внешности лишь незначительные дефекты. Любовь к собственному телу, возможно, еще один большой секрет сексапильности.

4. Сексуальные женщины спокойны в вопросах секса и любят его больше обыкновенных женщин. Они больше о нем думают и занимаются любовью чаще других, но находят собственную сексуальную жизнь удовлетворительной.

5. Сексуальные женщины отличаются способностью к многократным оргазмам. Около трех четвертей достигают оргазма всегда или почти всегда. Способность к оргазмам положительно влияет на ощущение женщиной собственной сексуальности и на то, как она реагирует на мужчину.

6. Женщины, которые считаются сексуальными, более ли-



беральны в постели (этот факт мужчины предполагали всегда) и становятся инициаторами секса по крайней мере в половине всех случаев, в отличие от обыкновенных женщин, которые начинают секс сами гораздо реже.

7. Мужчины говорят, что сексуальные женщины лучше в постели. Но они также говорят, что слишком красивые женщины не всегда ведут себя в постели так же хорошо, как их более простые подруги.

8. Женщины обычно испытывают два вида фантазий – сексуальные и романтические. Сексуальные женщины часто испытывают романтические фантазии, а не сексуальные. Установлено, что читательницы романтических повестей оказываются более сексуальными и получают большее удовольствие от секса, чем те, кто их не читает.

## **Сигналы сексапильности**

Самая выгодная одежда для женщин – это платье. Во-первых, мужчины платья не носят. Все сексуальные женщины сказали, что для первого свидания с мужчиной, который для них важен, выбрали бы платье. Почти все мужчины считают платье либо очень сексуальным, либо довольно привлекательным.

Деловые костюмы не всегда подавляют сексуальную привлекательность, особенно сегодня, когда их стиль стал свободнее. Больше половины мужчин находят костюм исключи-

тельно сексуальным или довольно привлекательным.

Мужчинам нравятся мягкие на ощупь ткани, они чувственно привлекательны.

Джинсы в обтяжку, короткие юбки, облегающие костюмчики и отсутствие бюстгалтера привлекает мужчин.

Несмотря на то, что некоторые считают проступающие под одеждой линии трусиков отталкивающими, другие мужчины находят их очень сексуальными.

Абсолютное большинство мужчин высказывается против свободной, «балахонистой» одежды женщин и против накладных плечей.

Замечено, что женщины в красных и оранжевых нарядах вызывают у мужчин больший сексуальный интерес, чем женщины в синем, желтом и белом. Женщинам, желающим стать сексуальными, нужно избегать носить землистые оттенки. Больше всего мужчинам не нравятся коричневый, зеленый, розовый, бежевый, цвет загара. Возможно, мужчины не любят на женщинах коричневые и бежевые тона потому, что традиционно их носят мужчины.

Несмотря на то, что желто-зеленый цвет кажется нам самым ярким и наиболее приятным для взгляда, он, однако, сексуально нейтрален и действует скорее успокаивающе, так же, как, впрочем, синий и белый цвет.

А вот изумительная оранжево-черно-белая окраска бабочек великолепно и, главное, сексуально привлекательно смотрится и на женском платье. Вообще природа не зря ста-

ралась, разукрашивая свои создания. Женщинам, которые хотят сразить мужчин наповал, можно посоветовать обратить особое внимание на многообразие и сочетание природных оттенков, например, цветов-медоносов, к которым так стремятся пчелы...

Что же касается узоров и рисунков одежды, то наиболее сексуально привлекательно выглядят округлые фигуры и растительные мотивы. Так, оказалось, что мужчин особенно возбуждают узоры в виде колец. А вот рисунков «в полоску», «в горошек», острых игольчатых фигур нужно избегать – резкий импульсный сигнал от них раздражает мозг, а не возбуждает.

Хотя большинство мужчин находят женщину с лишним весом более 25 кг непривлекательной, в реальной жизни крупные женщины имеют партнеров. «Одеваться, как толстяки» просто убийственно для сексапильности, и крупным женщинам нужно одеваться так, чтобы подчеркивать привлекательное и сводить до минимума свой лишний вес.

Обувь – тот объект сексапильности, который многие женщины недооценивают. Но туфли могут передавать сильные сексуальные импульсы. Стильный, модный каблук, за которым гоняются женщины, не производит на мужчин никакого впечатления. Импонируют им больше всего туфли-шпильки. Самыми сексуальными туфлями являются туфли на высоком каблуке, потому что каблуки визуально «уменьшают» размер ноги и изменяют походку, делая ее более сексуаль-

ной. Плотно прилегающие туфли, а также туфли с открытым носом или глубоко вытянутые, с узким острым носом очень сексуальны. Усиливают сексапильность и яркие цвета обуви. Например, красные лакированные туфли.

Туфли на высоком каблуке «удлиняют» ноги. Но только до высоты каблука 7 см. Более высокий каблук создает противоположное впечатление.

Мужчин волнует черное кружевное белье, оставляющее большую часть женского тела неприкрытым. Судя по опросам, женское белье – это именно та одежда, в которой великолепно разбираются мужчины. Все они признались в любви к чулкам и поясам, а отдельных представителей сводят с ума черные чулки со стрелкой.

Чулки и колготки телесного цвета «укорачивают» ноги. Удлиняют же их черные чулки, в них ноги выглядят более привлекательно.

Самыми сексуальными волосами являются мягкие, летящие и свободные. Слишком аккуратная прическа снижает сексуальность. Мужчинам нравятся длинные волнистые волосы, они предпочитают блондинок.

Макияж делает женщину ярче, и люди лучше запоминают ее. Однако мужчины полагают, что слишком много косметики на лице женщины отталкивает, и предпочитают, чтобы женщина выглядела так, как будто она почти не накрашена. Половине мужчин нравится, когда женщина вообще не красится.

Мужчины категорически против многотонного тонального крема («Тогда кажется, что у женщины шея не от этого лица...»), обведенных в черный кружок глаз и бровей, плавно переходящих в уши. Некоторые собеседники решили, что смогли бы заметить красную помаду и при этом считать ее сексуальной. И никто не приходит в восторг от «вампирского» макияжа (бледное лицо, запекшиеся губы, черные глаза). Маникюр? Большая часть опрошенных пришла в недоумение: «Лишь бы аккуратные руки»... Были высказаны пожелания: а) не отращивать слишком длинные ногти; б) не красить их в экстравагантные цвета.

Все мужчины признаются, что непременно обратят внимание на «приятно пахнущую женщину». Так же, как постараются держаться подальше от тех, кто попахивает потом.

Если мужчины обращаются с женщиной как с подругой и не воспринимают ее сексуально, ей нужно пересмотреть свои сигналы и изменить их, так как ее сигналы сообщают мужчинам, что они ей не нужны. В таком случае ей нужно вести себя более женственно, представлять себя потенциальной партнершей, ходить в такие места, где вероятнее всего познакомиться. Нужно попробовать встречаться с мужчинами и развивать в себе навыки флирта и ведения беседы.

## **Мужчины предпочитают блондинок?**

Природных брюнеток больше, чем природных блондинок,

примерно в 2 раза: 42,5% против 22,9%.

По мнению стилистов и парикмахеров, блондинки действительно во все времена пользуются большим успехом, потому что ассоциируются у мужчин с чем-то светлым, мягким, по-детски беззащитным. И весьма сексуальным. К тому же со светлым цветом волос легче выглядеть привлекательно, он освежает. Черная же краска делает заметнее изъяны лица, морщинки, усталую кожу.

Поэтому многие женщины осветляют свои волосы, становясь «крашеными блондинками».

Но, как считает французский стилист Жан-Ноэль Лемон, заводить романы мужчины предпочитают с блондинками, а жениться – на брюнетках. Именно брюнетки ассоциируются с образом хозяйки и заботливой матери.

## **Телодвижения**

Сексуальная женщина движется плавно, ей не безразлично, как она сидит, ходит, разговаривает, и она не будет вести себя неловко или неуклюже.

Сексуальная походка отличается уверенностью в себе и может стать эротическим инструментом. Женщина, не пользующаяся преимуществами, данными ей женственностью для того, чтобы научиться красиво и правильно двигаться, теряет большую часть сексуальной привлекательности.

Несексуальная походка: широко поставленные ноги, ступ-

ни расставлены далеко друг от друга, чтобы ходьба была более безопасной. Если при ходьбе ступни ставятся на расстоянии 7-14 см друг от друга, это нормально. Но поставив их ближе друг к другу, можно усилить собственную сексуальность. Обратите внимание, как ходят манекенщицы: впечатление такое, что ступни – на одной линии.

Чтобы «замерить» свою походку, достаточно свободно пройтись, намочив подошвы: отпечатавшийся «мокрый» след удобен для измерения отклонения от оси движения.

Высокие каблуки сексуальнее плоской подошвы, потому что при ходьбе на каблуках в походке женщины происходят определенные изменения, и она передвигается не так свободно, а это связано и с тонким оттенком «скованности и стесненности».

Сексуальная женщина сидит раскованно, свободно, расслабившись, и при этом полна чувства собственного достоинства. Она также обычно ближе к мужчине, чем женщина несексуальная.

Существует много маленьких приятных движений – скрещивание ног, снятие туфель в обществе других людей – и все они указывают на сексуальность.

Женщины, от которых исходит много телесных сигналов, гораздо чаще привлекают мужчин.

Язык тела срабатывает в основном подсознательно, и потому женщине сложно им управлять, если она не научится контролировать язык тела при помощи противоположно-

стей. Зная, что она делает, чтобы оттолкнуть мужчину, она сумеет переделать эти жесты, чтобы привлечь его к себе. Любая женщина, способная сказать языком тела «нет», может научиться говорить своим поведением «да».

## **Запах тела**

Мы получаем данные о запахе человека в течение первых минут нового знакомства. Мы замечаем некоторые запахи, как, например, аромат духов или лосьона после бритья, что же касается остальных запахов, то мы даже не знаем, что отмечаем их.

У женщин существуют определенные участки тела, выделяющие сексуально окрашенные запахи – область подмышечных впадин, кожа вокруг входа во влагалище, складки, окружающие клитор, поверхность груди, область под грудью, околососковые кружки, а также лицо, руки, ступни ног и дыхание.

Интересно отметить существование так называемой «гармонии запахов», когда мужчина и женщина притягиваются друг к другу вследствие сочетаемости их запахов, которые представляют из себя удачное соединение запахов кожи, волос, пищи и рабочего места человека.

Рекламные ролики нередко убеждают женщин в том, что тело пахнет плохо и потому, мол, необходимо перебивать запах тела запахами духов, дезодорантов и пр.



Шедевром подобной рекламы может служить реклама духов на острове Таити: «Эти духи привлекают мужчин и отпугивают комаров!»

Истина же заключается в том, что естественные запахи женского тела могут быть важной составной частью сексуального влечения, совсем избавляться от них было бы ошибкой.

Большинство мужчин любят естественные женские запахи и сильно реагируют на них. Возвращаясь домой из похода, Наполеон посылал Жозефине гонца с запиской: «Не мойся, я скоро буду!...»

## **Полнота и сексапильность**

Многочисленные исследования показывают, что большинство женщин считают себя слишком полными – независимо от того, так ли это на самом деле. Когда журнал «Мадмуазель» провел опрос своих читательниц, то 79% из них оказались весом не выше нормального. Однако 65% из них полагало, что страдают излишней полнотой. 3/4 из них мечтали похудеть. Только 6% были довольны своим весом.

Однако на самом деле мужчинам нравятся фигуры более полные, чем полагает большинство женщин. Большинство мужчин говорят, что женщина, имеющая 3–5 кг лишнего

веса, либо «довольно привлекательна», либо «исключительно привлекательна».

Женщина, чей лишний вес превышает 25 кг, непривлекательна для большинства мужчин, но не для всех. Просто крупным женщинам необходимо встречать большее количество мужчин, чем худеньким, чтобы найти подходящего.

Насчет полноты многие мужчины придерживаются довольно определенного мнения. Приведем два типичных для этих мужчин высказывания: «Для счастья мужчине нужна женщина, а для полного счастья – полная женщина».

Не подойду к жеманнице худой -  
Пустынею мне кажется она.  
Цветущею пленен я красотой -  
Быть полнотелой женщина должна.

*Вагиф*

## **Целеустремленность – это талант, или Как заработать на антирекламе**

Толстая и некрасивая коротышка из Чикаго Белинда Хернис решила стать фотомodelью. Она и думать не хотела о сорокалетнем возрасте, своих 110 килограммах веса и о том, что от природы она – брюнетка, к тому же короткостриже-

ная.

Для успешной карьеры фотомодели в Америке длинные белокурые волосы просто необходимы. Белинда начала обходить модельные агентства и добилась своего!

Теперь находчивая Белинда Хернис стала самой высокооплачиваемой моделью Чикаго, зарабатывая свыше восьмисот тысяч долларов в год и оставив далеко позади по популярности у рекламодателей молодых и длинноногих конкуренток. Белинда предложила рекламщикам беспроигрышный ход. В рекламных роликах ее демонстрируют, чтобы наглядно показать потенциальным клиенткам, во что они превратятся, если не будут пользоваться продукцией рекламируемой фирмы.

## **«Идеальная» женская фигура**

«Красивая женщина – это женщина, которую любят». И первый человек, который обязан это сделать, – она сама полюбить себя.

Навряд ли страдания из-за недостающих 10 сантиметров роста заставят вас подрасти. Так же глупо надеяться, что добитый диетами скелетик будет выглядеть грациозно. Вы такая, какая есть, и если ничего с этим нельзя поделать, – не безумствуйте. Какие-то части фигуры можно корректировать, но, по большому счету, менять ничего не нужно. Шейпинг, плавание, элементарная утренняя гимнастика в соче-

тании со сбалансированным питанием – этого вполне достаточно, чтобы быть в форме.

Красивая фигура – не значит двухметровая и истощенная. Красивая – значит пропорциональная. Не поленитесь, измерьте длину ног. От вертельной косточки тазобедренного сустава до пола она при нормальных пропорциях должна равняться половине роста плюс 3– 8 сантиметров. Скорее всего, окажется (как чаще всего бывает у невысоких женщин), что ваши ноги длиннее половины роста на 9 и более сантиметров. То есть по всем канонам красоты вы – длинноножка. Только не рослая.

Что касается вашего веса, то и здесь главное – соблюдение пропорций. Например, между массой тела и ростом, с учетом типа телосложения. Последний определяется на основании форм и размеров костей скелета, формы грудной клетки, соотношения продольных размеров тела. Свой тип нетрудно определить, измерив окружность запястья.

У нормастеников она равна 16-18,5 сантиметра. Согласно индексу Кетле молодым женщинам (до 30 лет) желательно иметь вес на каждый сантиметр роста  $350 + 10$  граммов.

У астеников окружность запястья меньше 16 сантиметров. Соответственно вес на каждый сантиметр роста  $325 + 15\%$ .

Обнаружить лишние килограммы можно, измерив толщину жировой складки на передней брюшной стенке, на уровне пупка, в 3 сантиметрах от средней линии.

Если толщина жировой складки от 1 до 2 сантиметров – вы неплохо выглядите.

О пропорциональности телосложения судят и по окружности грудной клетки, бюста, талии, бедер.

Для нормастеников норма, когда окружность грудной клетки равняется половине роста плюс 2-4 сантиметра, талии – рост минус 100, а окружность бедер больше окружности талии примерно на 30 сантиметров.

Природа редко искажает пропорции. Достаточно не быть «распустехой», чтобы иметь красивую фигуру. А отклонения от стандарта могут придать силуэту неповторимость, что так важно для женщины!

## **Сомнения в собственной сексапильности**

Мужчины смотрят в первую очередь на внешность, если речь идет о женщине на одну ночь, но когда им нужны длительные отношения, они ценят другие качества.

Некоторые мужчины – парциалисты, то есть их привлекают определенные части тела, которые они считают исключительно сексуальными. Такие пристрастия служат добрую службу большинству женщин, потому что означают, что все разнообразие женщин может стать сексуально привлекательным, по крайней мере для некоторых мужчин.

Многие женщины чувствуют себя неполноценными по сравнению с красотками из «Плейбоя» и «Пентхауза». Но

мужчины в большинстве своем соглашаются, что эти сексбомбы в вызывающих позах – просто фантазия, а не настоящая жизнь. Многие мужчины признают, что если бы модель из «Плейбоя» вошла в комнату, они бы все равно не осмелились к ней приблизиться.

Одно из качеств красивого лица – отсутствие крайностей. Маленький носик очень сексапилен, потому что пробуждает в мужчине желание защищать – то же самое стремление, которое он испытывает по отношению к младенцам, котяткам, щенкам. Сексуальный голос приятен, мягок, легок, не содержит угрозы и несет в себе улыбку.

Грудь представляет собой сексуальные сигналы. Большинство женщин носит 2-й размер. Для мужчин самым привлекательным кажется размер 3, и за ним следует 2. Однако женщинам, страдающим из-за маленькой груди, не нужно огорчаться. Очень небольшое количество мужчин считают размер 1 непривлекательным. Многие мужчины просто любят грудь, независимо от ее размера.

Женщинам следует знать, что критерии женского тела у каждого мужчины свои. Для сексуальности не существует одного-единственного стандарта, и это открывает всем женщинам мир сексуальности.

К женщинам исключительной красоты относятся по-другому с самого детства. Люди думают, что красота подразумевает наличие других приятных личностных качеств. Но красавицы становятся объектом для «охотников за красотками»

и страдают от страха, что нужны мужчинам только из-за своей внешности.

С другой стороны, простые женщины могут находить успокоение в том, что их романы развиваются дольше, и мужчины любят их за их собственные качества. Женщина средней внешности может составить перечень своих красивых черт и осознать, что сексапильность, по мнению мужчин, не обязательно совпадает с выдающейся красотой.

# Как познакомиться с мужчиной

## Знакомства в случайной обстановке

На первый взгляд это может показаться странным – во-круг столько людей. Однако, как выяснилось, – проблема эта серьезная. Вот типичный рассказ:

«Мне уже 23 года, но до сих пор не встретила того, с кем можно было бы соединить свою жизнь. На улице, в транспорте знакомиться не принято, на работе – женский коллектив, на дискотеках – молодежь 14-16 лет, а в кафе или ресторане... Там знакомства рассматриваются мужчиной с одной целью...»

Да, действительно, если серьезно подойти к этому вопросу, то сразу возникает масса различных проблем, разрешить которые совсем не просто. Особенно если человек по своему характеру замкнут от природы или же ему случалось ошибаться в своем выборе.

Одна из коварных проблем строительства личной жизни – знакомство. Понятно, что речь идет о знакомстве с мужчиной.

Видимо, складывающихся самих по себе кругов общения и усилий друзей не хватает для завязывания достаточных но-



вых контактов у многих представительниц прекрасного пола.

Бытует мнение, что знакомство в случайной обстановке хуже, чем знакомство на работе или «по месту жительства», именно потому, что оно случайно, и человека мы знаем мало. Но ведь никто не мешает вам, познакомившись в кино или на выставке, узнать друг друга глубже, прежде чем вступить в брак.

С другой стороны, при разнообразии индивидуальностей правильный выбор наиболее вероятен при «просеивании» большого числа людей. А что касается информации, то, помимо слов и дел, о человеке можно судить по его манере одеваться, по выражению глаз, по жестам и позам. Ведь вы подойдете к человеку или ответите на его попытку завязать с вами знакомство лишь в том случае, если по всем этим признакам признаете его за человека своего круга. Как раз в одном коллективе или в одном подъезде могут оказаться действительно случайные люди, по духу не близкие.

Любопытно посмотреть, где чаще всего знакомятся будущие супруги. По данным А.Г. Харчева, 9% молодоженов дружат с детства, 21% – познакомились на работе, 17% - во время учебы, 27,2% – в местах отдыха (дискотеки, концерты), просто на улице, в транспорте, остальные – через друзей, родственников. То есть деятельность и общение – основные средства знакомства. Заметим, что знакомства на «ней-

тральной территории» (отдых, улица, транспорт) – составляют самую многочисленную группу.

Эти факты и предшествующие соображения показывают, что знакомства в случайной обстановке вовсе не предсудительны и имеют все шансы, как и любые другие, оказаться счастливыми.

## **Инициатива знакомства**

Традиционно активность проявляют мужчины. А если не проявляют? Что же, так и сидеть век в девках?

Посмотрим, что говорят по этому поводу мужчины. По данным представительных опросов, 95% мужчин нравится, когда женщина начинает действовать первой (разумеется, речь идет о тактичных действиях женщины).

Так что стесняются женщины совершенно напрасно. Более того, 71% мужчин считает нормальным, чтобы женщина сама приглашала на свидание, не говоря уже о том, чтобы заговорить с незнакомцем.

Одна тонкость: если инициатива первого контакта за девушкой, надо не потерять чувства меры. Если она ему понравилась, он и сам осмелеет и попросит номер телефона или о встрече. Но ему, робкому и беззащитному перед вашим «фи», надо помочь – создать в беседе психологически комфортную атмосферу, помочь уйти от страха, поражения.

Если же он такой инициативы не проявляет, то вам нужно проверить почему: или стесняется, или не хочет? Бросьте вызов. Скажите: «Прощайте, думаю, мы больше не увидимся». Если он удивится – почему? – «Ну, раз хотите, давайте встретимся». Если согласен, значит тому и быть. В любом случае вы сохраняете свое достоинство. Впрочем, сейчас многие сами спокойно дают свой телефон и воспринимается это нормально.

А как же быть с несносным любопытствующим окружением? Лучше постараться вообще от него избавиться. Начав «дозволенные» разговоры, например, в троллейбусе, «недозволенные» переговоры об обмене координатами следует продолжить, выйдя из него.

Совершенно банальные вопросы, как проехать, пройти, просьба помочь воспринимаются вполне естественно, а реакция на них позволяет увидеть, как к вам относится «объект».

Иногда собеседник начинает общаться совершенно неуклюже, может быть, даже ставит вас в неловкое положение перед окружающими. Но неумелый – не значит плохой. Может быть, именно эта его неуклюжесть – проявление «неиспорченности», отсутствие богатого «опыта».

Помогите ему. Может, он будет вам благодарен за это всю оставшуюся жизнь!

## **Места знакомства**

Это может быть любое место: улица, транспорт, магазины, места отдыха. Но наиболее вероятно знакомство там, где собирается много мужчин: спортивные площадки, трибуны, Дворцы спорта во время соревнований по хоккею, теннису большому и настольному, волейболу, бадминтону, баскетболу, последнее, кстати, очень рекомендуется высоким девушкам, ниже которых большинство мужчин: в баскетбол играют и, следовательно, болеют за него преимущественно высокорослые мужчины. А у них ведь тоже проблемы со знакомством: для них почти все окружающие – «коротышки». Так что ваше появление очень для них кстати.

Автор специально не упомянул трибуны стадиона во время футбольных матчей. Женщине там появиться – большое испытание. Множество пьяных, агрессивно настроенных, нецензурно выражающихся... Не советуем.

Другие места скопления мужчин: магазины автомобилей или запчастей к ним; автогонки; клубы собаководов; магазины радиотехники или радиодеталей; магазины охотников, рыболовов, туристов.

Кроме большой плотности представителей сильного пола, в этих местах можно гарантировать и большую вероятность отсутствия у посетителей этих мест дурных наклонностей (пьянство, наркомания, скудоумие), ибо собираются люди увлеченные.

И заговорить с ними не просто, а очень просто. Достаточ-

но попросить совета, как на вас обрушится лекция по предмету их увлечения. Нет проблем со знакомством во всевозможных клубах по интересам, кружках, секциях, турпоходах, у участников дискуссий (споры, начатые в зале, порой кончаются в ЗАГСе).

## **Элементарные приемы знакомства**

На остановке: «Извините, вы, кажется, пришли раньше... Не проходил ли 3-й номер? Что-то его долго нет...» Стесняться не надо, вы же не предлагаете ему на себе жениться!

### *В магазине*

Вроде бы вам нужно выбрать подарок отцу. Спросите совета у понравившегося вам покупателя.

В отделе мужской одежды можно попросить примерить пиджак, куртку: у вас такой же размер, как у моего брата.

В магазине рыболовных принадлежностей можно попросить помощь в выборе каких-то крючков, мушек, лесок для своего отца. Вы ведь не понимаете, что нужно для этого хобби. Вам охотно подскажут, посоветуют, а потом, может, и проводят. А если и не так сразу, так спросите, можете ли в будущем получить такие прекрасные советы. Интерес его вам обеспечен и новая встреча тоже.

## *В электричке*

Вы идете из вагона в вагон и ищете удобное место у окна. Идете неспешно, в руках несколько газет, походка уверенная, приятная улыбка. Пусть видят, что у вас все в жизни хорошо, и не думают, что вас давит одиночество, несмотря на молодость.

Вот у окна сидит приятный молодой человек, он скучает, смотрит в окно, а рядом (лучше напротив) есть свободное местечко. Подходите как обыкновенный пассажир и спрашиваете:

– Не занято?

– Свободно.

Садитесь.

Разворачиваете одну газету, другую, третью. Вот то, что вы ищете, – кроссворд. Заполняете некоторые клеточки кроссворда. Мучительно стараетесь вспомнить недостающее слово! Но... тщетно.

Обращаетесь к соседу, подняв на него глаза, улыбнувшись как можно трогательнее и приветливее:

– Извините, может, вы подскажете, я ведь в технике не разбираюсь, как называется винтовой вал? Шнек?! Подходит. Вот что значит мужчина.

– А может, вы знаете конструктора оружия? Макаров?! Тоже подходит. Спасибо. Предложите ему почитать из своих

«припасов»:

– Хотите почитать «Неделю»? Берите, здесь интересная статья о «Битлз».

– Тоже любите?!

И вот уже завязался разговор о группах, стилях, дисках, концертах...

Может, это и останется случайным знакомством, а может, и нет? Как знать?

*Во дворе*

Наши домашние друзья – животные дают прекрасную возможность познакомиться их хозяевам. Для этого достаточно выгуливать их в одно время, при этом еще до знакомства можно определить характер хозяина собаки по породе, которую он выбрал.

Американские исследователи утверждают, что если хозяин завел ретривера, сеттера или спаниеля, то он – трудолюбивая, консервативная личность, не лишенная амбициозности. Смелые, склонные к приключениям люди зачастую берут себе в «напарники» афганских борзых, биглей и гончих. А вот практические реалисты, при этом высоко ценящие свою независимость, для ее «защиты» приобретают боксеров, сенбернаров, лаек и колли. Ведущие же на поводке карликовых пуделей, чихуахуа, пекинесов – определенно сен-

timentальные, чувствительные натуры, которым важно быть кому-то нужным.

Обычные пудели, бульдоги, далматинцы и чау-чау уверенно пролаяли бы, что их хозяева обладают хорошими умственными способностями и высоким самоконтролем. Они, правда, настороженно относятся к новым знакомствам, зато уж если станут кому другом, то на всю жизнь. А вот владельцы дворняжек склонны к безграничной любви и большой терпимости. Они, как правило, идеалисты, великодушны и сострадают всем и вся.

### *В любом другом месте*

Попросите «нажать на кнопочку» фотоаппарата (который всегда носите с собой на случай, если вам внезапно захочется сфотографироваться в том месте, где вы запеленговали подходящий объект), «потеряйте» телефонную карточку, уроните в снег перчатку (зеркальце, сережку)...

Следите за тем, чтобы оказываемая помощь не была непосильной или трудоемкой. Автолюбительницам лучше не прокалывать шины: перебортировать колеса – это уже длительная работа, никаких чувств, кроме раздражения, не вызывающая. Случайно снимите клеммочку с аккумулятора, поднимите крышку капота и недоумевайте. Неполадку вам исправят быстро и с удовольствием. Благодарность можете выразить в любой приемлемой для вас форме.



Если избранник на все ухищрения не реагирует – оставьте его в покое. Это не последняя возможность в вашей жизни. Прощайтесь, протянув ему... левую руку. Воспитанный человек поймет: пожать нельзя. Поцеловать?

## **Все у вас получится!**

Вам необходимо создать, расширить круг знакомых, чтобы было из кого выбирать.

Этот активный процесс завязывания знакомств полезен и с той точки зрения, что поможет отличить истинные чувства от ложных, чтобы не пройти мимо любви и отличить ее от влюбленности, то есть набраться опыта, который пригодится в жизни.

Придумайте способы знакомств, не бойтесь. Люди такие же, как вы, и многие охотно идут на контакты. Многие также страдают от одиночества, это наша сегодняшняя болезнь – одиночество среди людей.

Тренируйтесь знакомиться с людьми, учитесь науке общения. Общение должно обогащать духовно, желательно выбирать окружение для общения более высокого уровня, чтобы было чему поучиться.

Уметь общаться – это прежде всего уметь слушать человека, проникнуться его проблемами, заботами, радостями. Это трудно, но научиться можно, если хочешь, конечно, расположить человека к себе. Человек жаждет выговориться, ему на-

до облегчить душу. Дайте ему эту возможность, выслушайте.  
И у вас получится, все у вас получится!

## **Как закрепить знакомство**

В процессе завязавшегося разговора вы должны обязательно сказать, например, что-то вроде:

– Я сразу заметила, что вы какой-то особенный и выгодно отличаетесь от этой толпы.

У мужчин громадное самомнение, и он обожает слушать о себе подобное. Надо дать ему понять (после некоторого разговора), что он оказался просто уникальным.

Мужчина попадает на крючок лести в такой пропорции – 100 : 1. Не попадается 1. Это теория. На практике – попадаются все 100.

Итак, он «клюнул».

Если попался легкий вариант и вы начинаете встречаться, то предстоит внушить ему:

что на фоне других он – особенный мужчина;

что вы собираетесь посвятить его прихотям всю оставшуюся жизнь и заботиться о нем, как о маленьком ребенке;

что вы можете любить его, потому что он супер;

что вы готовы слушать его часами и «пожирать» его глазами.

## **Еще одна тема**

Для разговора удачна тема, связанная с происхождением имен. Узнав имя, можно поговорить на эту тему, заодно узнав, как собеседник себя характеризует в связи со значением имени. Приводим для этой цели 25 наиболее распространенных мужских имен и их первоначальных значений:

Александр – защитник (греч.)

Антон – приобретающий взамен (греч.)

Андрей – мужественный (греч.)

Виктор – победитель (лат.)

Василий – царский (греч.)

Вадим – спорщик (русск.)

Гавриил – крепость Божья (евр.)

Георгий – земледелец (греч.)

Даниил – судья Божий (евр.)

Захар – память Божия (евр.)

Иннокентий – безвредный (лат.)

Илларион – ясный (греч.)

Иосиф – приумноженный (евр.)

Исаак – смех (евр.)

Иван – благодать Божья (евр.)

Кондрат – отважный (герм.)

Леонид – подобный льву (греч.)

Марк – сухой, увядающий (лат.)

Никита – победитель (греч.)

Петр – камень (греч.)

Платон – плечистый (греч.)

Родион – розовый (греч.)

Степан – венец (греч.)

Терентий – утонченный (лат.)

Трофим – кормилец (греч.)

Яков – второй из близнецов (евр.)

## **Чтобы первое свидание не стало последним**

1. Если вы наденете на первое свидание короткое, сильно обтягивающее платье с огромным декольте, черные колготки в сеточку, высоченные шпильки, покрасите губы и ногти рубиново-красным – не удивляйтесь, что мужчина будет пытаться затащить вас в постель в первый же вечер. Подумайте хорошенько, входит ли это в ваши планы?

2. Не стоит надевать на первое свидание и мини-юбку. Для такого случая подойдет юбка классической длины – до середины колена.

3. Вы должны одеться так, чтобы ваш костюм не требовал от вас неусыпного внимания, например, поминутно проверять бретельку бюстгалтера – не вылезла ли? Однако самая большая оплошность для вас – это деловой костюм, особенно при вечернем свидании. Днем он будет восприниматься вполне нормально, но начинать отношения лучше с платья, подчеркивающего вашу женственность, а не деловитость натуры.

4. Не забудьте надеть хорошее белье, мало ли что! Бывает, и ветер поднимет юбку! Пусть оно будет белое – символ невинности очень пригодится. К тому же в хорошем белье вы будете чувствовать себя увереннее.

5. Избегайте в одежде и макияже розового цвета в холодных оттенках. Психологи давно заметили, что младенческие цвета – перламутровый, розовый, цвет фуксии и цвет платьев Барби – обожают маленькие девочки и большие тети, но ненавидят мужчины.

6. Если лак хоть чуть-чуть облупился, лучше перекрасьте ногти или сотрите совсем. Что касается цвета лака, то для первого раза лучше выбрать что-то очень естественное, типа французского маникюра.

7. Не переборщите с духами. Если мужчина просто не знает, куда деваться от навязчивого сладковатого запаха, ваше первое свидание не будет продолжительным, а второго может не быть вообще. Легкие духи, помноженные на аромат чистого тела, – вот что вам действительно нужно.

8. Если вы носите очки, не вздумайте оставить их дома. В худшем случае мужчины просто их не замечают. К тому же очки – это самый первый аксессуар, который можно снять с женщины, не нарушая приличий.

9. Не пытайтесь перед первым свиданием кардинально изменить свою внешность, пускай даже в лучшую сторону. Ведь вы ему понравились именно такой, какая вы есть. Иначе он не пригласил бы вас, правда?

## **Типичные ошибки женщины в нарождающейся любви**

1) «Если он любит меня, то должен сам догадаться, что я чувствую». Большая ошибка! Мужчины не обладают способностью понимать состояние собеседника так, как это умеют женщины. Так что, рассуждая так, женщина ставит перед мужчиной неразрешимую для него задачу. В итоге – неудовлетворенность друг другом и разлад.

2) Женщины влюбляются в потенциальные возможности мужчины, а не в того, кто есть перед ними сейчас.

В этом случае, столкнувшись с разочарованием, пытаются переделать мужчину, как поется в песне: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу!»

Изменить уже сложившегося человека невозможно, поэтому попытки эти обречены на провал. Более того – это сильнейший удар по самолюбию мужчины: как само давление, так и сопутствующая ему критика. О неприятии мужчиной женской критики мы уже говорили.

3) Требования полного подчинения себе.

Это унижает мужское достоинство. Мужчина хочет ощутить себя главным в отношениях с женщиной хотя бы номинально. И не стоит испытывать судьбу, идя наперекор сложившимся стереотипам о месте мужчины в жизни.

4) Попытка превратить любимого в подобие себя. Диктат

одного человека над другим убивает любовь.

5) Многие, особенно молодые женщины, испытывая влечение, страсть, а то и просто желание любить, принимают эти чувства за любовь. Поэтому сначала надо определить, действительно ли вы полюбили.

Прежде всего проверьте себя на разлуку не менее месяца. Если с каждым днем усиливается желание увидеться, если постоянно в голове и сердце был он – значит, пришла любовь. А если желание встретиться затухает, и уже на другом мужчине стал задерживаться ваш взгляд, продлите разлуку – время все расставит на свои места.

Любовь самоотверженна, ей ничего не надо, кроме одного: сделать приятное любимому. И это второй признак настоящего чувства.

А третий – вам отвечают на симпатию еще большей симпатией, на ваше влечение отзываются всем существом. Идет взаимоусиление нежности, внимания, доброты, заботливости. Этот минимум признаков дает основание считать, что к вам пришла настоящая любовь.

Однако и этого мало. Любовь разрешает вам делать все, чтобы очаровать мужчину, при условии, что она взаимна. Девиз уважающей себя женщины прост: «Для меня не существует мужчина, если он не обращает на меня внимания». Все ваше очарование оценит только тот, кто искренне в вас влюблен. Навязывать себя – унижительно. Да и бесполезно: легко покоривший женщину быстро ее покинет, ведь что

легко дается, то не ценится. Мужчина должен завоевать любимую. Когда он добивается благосклонности, то одновременно и переделывает себя под вас. Податливость говорит о неустойчивости женщины. Как легко согласилась сегодня на близость с одним, так завтра может оказаться под тем, кто окажется рядом.

Самый простой древний мотив очаровывания женщиной мужчины таков: я одинока, он одинок. Вместе нам будет лучше. Сегодня это называется партнерством.

## **На что обращать внимание при выборе мужчины**

Обращать внимание нужно практически на все. Если опаздывает, то почему. Иногда это способ самоутверждения. Он высокомерно думает: все равно дождетя, куда денется. Если заставлять вас ждать для него – обычное дело – это тревожный симптом. Обратите внимание, как общается с друзьями. Как разговаривает с матерью. И даже как водит машину. Жесты говорят за хозяина красноречивее слов.

Психологи утверждают, что имеет значение, каким по счету в семье родился ваш избранник. Первенцы, в основном, верные спутники жизни. Они более приспособлены к невзгодам, могут вести по жизни за собой, ответственны. Эту роль они играют с детства. Старший ребенок обычно честолюбив, работоспособен, умен. Это объясняется не только тем, что ему приходилось приглядывать за братьями и сестрами, но и



тем, что при рождении он получил гораздо больший уровень гормонов, чем последующие дети. А это имеет влияние на умственное развитие.

Однако для единственного ребенка все это может быть нетипично. Он не играл роль старшего, получал все, что хотел. Возможно, что в жены ему нужна женщина, способная заменить мать. Кстати, «маменькины сынки» долго не женятся. Иногда они годами морочат голову девушке, но вступить в брак так и не решаются. Если вы чувствуете, что попались на удочку такого типа, надо откровенно выяснить отношения и не тратить попусту время.

## **Что вы хотите?**

Чтобы сделать правильный выбор, надо самой честно признаться, что же вы желаете получить от замужества. Конечно, счастья, скажете вы. Но что вы под этим подразумеваете?

Хотите жить богато – ищите бизнесмена, но тогда не сетуйте, что его не заставишь пылесосить. Он всегда будет на работе, ведь вы хотели денег. Хотите красавца – охраняйте. Он и другим нравится. Хотите мужа, который бы исполнял роль отца, тогда учтите, что он будет намного старше вас. Сможете вы в тридцать целоваться с пенсионером? Если сможете, значит, это то, что вам надо. И тогда уж не плачьте, что он не отпускает вас на дискотеки, а таскает по друзьям-старичкам, которые вам неинтересны.

Ну а если вы найдете тип, где всего будет понемногу, добивайтесь его благосклонности. Вам повезло, как никому в мире.

# Посредники

Чем моложе человек, тем больше у него вариантов для знакомства. На дискотеке, в кафе, в электричке, на стадионе, в бассейне, в стройотряде, на работе и т.д. Чем старше, тем меньше возможностей для осуществления знакомства и расширения его круга.

Если в молодости, может быть, важнее эмоциональное начало, то в зрелом возрасте немалая роль отводится сексуальному аспекту, к старости более важным становится духовное начало.

Какое из начал побуждает стремиться к знакомству – это личное дело каждого человека, глубоко интимное. Но наступает момент, когда это самое начало в человеке начинает бунтовать и грозит разрушить всю личность. Именно тогда человек и решается на отчаянный шаг – устроить себе возможность знакомства, скажем, через брачную газету, «службу семьи» или клуб «Кому за 30».

## Брачные агентства

Брачные агентства работают по-разному. В одних 10 фотографий клиенток рассылают по филиалам в разных странах. В других – бесплатно вносят в банк данных. В третьих – за определенную плату женщине предоставляется право вы-

бирать самой. Кому-то везет, кому-то – нет. Это зависит от агентства.

Евгения встречала американца Питера в Шереметьево-2. По его словам, фотография Евгении понравилась ему больше других. Американца поселили в комнате, специально снятой по такому случаю. На следующий день у Питера была назначена встреча со следующей претенденткой. Евгения бой проиграла. Соперница встретила жениха роскошным столом и предоставила жилье.

Алла М. написала Стивену из США. С фотографии в газете на нее глядел молодой летчик. Он ответил ей сразу. Стивен писал, что не любит роскошных вещей, жизнь ведет скромную и что для него женщина в джинсах гораздо милее дамы в вечернем туалете.

Стивен приехал в Москву и встретился с Аллой. Он выглядел гораздо старше, чем на фотографии, но точно соответствовал характеру письма. Американец сводил Аллу в «Макдоналдс». Вечер они провели в гостях у одной из подруг Аллы. На другой день у него была запланирована встреча со следующей знакомой по переписке.

Потом Алла узнала, что Стивен открыл на родине брачное агентство для тех, кто хочет найти подругу жизни из России. И не раз Алла встречала в газетах фотографию этого «летчика».

Легко видеть, что летчик создавал «банк невест», используя свой образ аналогично тому, как ловят рыбу «на жив-

ца». Знакомство через брачные конторы – способ самый рискованный, самый затяжной, но небесперспективный. Рискованный, так как брачные агентства растут как грибы, но лопаются как мыльные пузыри. Вполне вероятно, что, оплатив услугу электронной свахи, получив рекомендацию ждать не менее четырех месяцев, пока объявления будут опубликованы в газетах, разосланных по клубам, пока женихи «раскачаются», вы по истечении назначенного срока ни женихов, ни своего агентства не обнаружите.

Небесперспективен способ оттого, что из пятидесяти ре-спондентов из разных точек планеты хоть один, да окажется человеком. Многие наши соотечественницы в поисках этого человека объездили полмира. Благо, проезд и проживание «невесты», по контрактам агентств оплачивает жених. А вот ответного вызова от дамы сердца агентства не гарантируют.

Чтобы быть вызванной в другую страну, не обязательно обладать внешностью фотомодели. Будьте скромнее в запросах – не зазывайте, например, исключительно врача или юриста. В анкетной графе «возраст от-до» – ставьте прочерк. Западные женихи – люди конкретные, и если предельная возрастная точка, указанная в анкете, – 40 лет, 41-летний уже не напишет.

### **«Службы семьи»**

Можно воспользоваться услугами «службы семьи». За-

полнив анкету со своими данными и с данными нужного вам партнера, можно спокойно дождаться своего суженого.

Но не тут-то было. Дело в том, что по этой анкете трудно представить, какая вы и какого человека желали бы в партнеры. Анкета суха, фразы общи, не видно в этой анкете вашей индивидуальности.

Приложенная к анкете фотография на три с плюсом, а он, наверное, желал бы по меньшей мере Мерилин Монро (хотя и сам не Жан Марс).

И лежит ваша анкета в этой самой службе семьи, а вы сидите и ждете, «вянете», «пропадаете».

Это пассивный поиск с малой вероятностью результата.

## **О «качествах» претендентов**

В Англии одна брачная контора заложила в компьютер данные нескольких тысяч мужчин и женщин, желающих вступить в брак. Это был весьма обстоятельный набор характеристик как самих претендентов, так и требований к ним со стороны противоположного пола.

Обработав данные, нашли пару в точности удовлетворяющую всем требованиям друг друга.

Познакомив, отправили их в путешествие на континент. По возвращении молодые хорошо отозвались друг о друге, но ни один не выразил желания вступить в брак. Не хватило «малости» – любви.

Так что ориентироваться только на набор качеств не следует. Поэтому предпочтительнее активный поиск, где делается упор на разные виды общения.

Недооценка эмоциональной стороны может даже разрушить потенциально прочный союз. Лев Толстой построил свои отношения с любящей его супругой и сам любя ее исключительно из соображений проповедуемой им морали, игнорируя эмоциональную сторону отношений. Финал их совместной жизни печален – он бежал из семейного гнезда.

## **Не все так плохо**

Во многих европейских странах службы «электронных свях» действуют достаточно давно. Статистика показывает, что семьи, созданные с их помощью более устойчивы, чем при традиционных способах знакомства.

Например, в Венгрии за последние 5 лет распалось только 3% браков, заключенных с помощью фирм – «свах», в то время как обычных браков – 30%.

## **Рекламные объявления**

Это уже активный поиск.

Публикуемые объявления женщин в разделе «знакомства» резко различается по своему тону и содержанию. Их можно разделить на 4 вида в зависимости от типа жен-

щин, которые можно условно назвать «Скромная женщина», «Энергичная женщина», «Женщина с большим самомнением» и «Секс-символ».

## **Скромная женщина**

Излишне скромная женщина (без особых претензий к партнеру), что совсем не значит, что ей нужен любой партнер. Это женщина, которая глубоко осознала горечь одиночества и готова поступиться некоторыми своими принципами и привычками, чтобы обрести друга, а с ним стабильность отношений и надежду на создание семьи.

Такая категория женщин почти не делает попыток знакомиться в клубах «Кому за...». Во-первых, потому, что они боятся встретить там знакомых; во-вторых, они полагают, что по письмам все-таки можно лучше узнать человека. И к тому же если мужчина в ответ на ее письменное предложение откажет во встрече, то анонимность защитит ее от унижения, которое она испытала бы на танцах в том же клубе, простояв весь вечер в одиночестве.

Такого типа женщины критически относятся к своей внешности, к своим возможностям, их объявления просты и правдивы:

«Женщина средних лет, рост 162, с высшим образованием, для создания семьи желает познакомиться с мужчиной до 45 лет, желательно без вредных привычек».



Это объявление полностью характеризует женщину скромную, без особых претензий к избраннику, она даже пишет... желательно...

Она не наделяет его желаемыми качествами, также не подчеркивая свои навыки и умение, она просто устала от одиночества, готова поступиться своими интересами ради того, чтобы не быть одной. Характерно, что эти скромные женщины чаще находят себе партнера, это подтверждает анонимный опрос.

## **Энергичная женщина**

Женщина энергичная (с претензиями к партнеру). Такие женщины очень деятельны, часто ездят на экскурсии, ходят в кафе, рестораны, посещают клубы «Кому за...».

Они знают, где проводятся хорошие вечера, где плохие, они не отчаиваются, и это объявление нельзя назвать минутной слабостью, это просто один из шансов познакомиться, эти женщины активны в своих поисках, ни на день не выпускают инициативы из своих рук.

Нельзя сказать, что они отчаялись, до настоящего отчаяния еще очень далеко. Но их поиск затянулся, примелькались вечера «Кому за...», появилась усталость от частых поездок на экскурсии, в дома отдыха, где приходилось вращаться исключительно среди таких же инициативных женщин, пришло разочарование от посещений кафе, рестора-

нов. И подача объявления для такой категории женщин в общем-то в какой-то мере унижительна.

Ведь она считает себя достойной лучшей участи и действительно ее достойна.

Женщина энергичная дает и энергичное напористое объявление типа:

«Жизнерадостная, женственная, практичная, любящая дом, уют, с разносторонними интересами, желает познакомиться с высоким мужчиной до 35 лет, с высшим образованием, ведущим активный образ жизни, материально самостоятельным. Ответит на подробное письмо с фотографией».

## **Женщина с большим самомнением**

У нее есть постоянный поклонник, но она считает, что не стоит торопиться, и, втайне от него, помещает свое объявление в газету, рассчитывая на крупный неожиданный выигрыш.

Объявление, типичное для женщины этой категории, с большими претензиями к партнеру (влюблена в себя и высоко себя оцениваю):

"Интересная, обаятельная блондинка 34 лет, с богатым внутренним багажом, с деловыми качествами, с развитым чувством юмора, отличная хозяйка, познакомится с материально обеспеченным мужчиной не старше 45 лет. Способна

осчастливить достойного. Фотография обязательна".

Подобные объявления воспринимаются с некоторой иронией. Притязания к партнеру у них высокие, самооценка – еще выше. Как правило, эти женщины остаются (при очном знакомстве) разочарованными в партнерах, не усомнившись, однако, в своих достоинствах.

Это категория женщин не отчаивается, но и не питает особых надежд на результаты знакомств по объявлению. Просто они хотели бы вытащить лотерейный билет с большим выигрышем: а вдруг неслыханно повезет?

У этих женщин обычно есть выбор партнеров, но ОН" не сразу останавливаются на каком-то определенном и подают объявление за объявлением: а вдруг попадется кто-то еще лучше?

В большинстве своем это красивые женщины, высоко ценящие свою внешность и материальные блага.

## **Секс-символ**

У нее нет «комплексов» и она сразу подает «товар лицом». Например, ей больше всего нравятся немцы. Надежны, пунктуальны, обязательны. И она дает объявление в газете: «Яркая блондинка с бюстом Саманты Фокс хочет познакомиться с немцем». Представляете, какие посыпались звонки? Звонят даже теперь, спустя несколько лет. Конечно, среди позвонивших не было ни одного немца. За немца выдава-

ли себя некий армянин, назвавшийся Карлом. А поляк Войцех уверял, что он чистокровный англичанин.

## Сравнение результатов

Последние категории женщин, как ни странно, менее выигрывают, чем женщина первого типа.

Анонимный опрос полностью подтверждает, что женщины, указавшие свои достоинства и рекламирующие как свою внешность, так и свои притязания к избраннику, получают меньше писем, чем те, что поместили более скромные объявления.

Мужчины опасаются своего несоответствия этому идеализированному образу и, чтобы не получить отказ, даже не пытаются писать абоненту, щадя свое самолюбие.

И эти достойные женщины не получают писем от тех мужчин, которые бы их, безусловно, заинтересовали.

Мужчина самолюбив, он хотел бы в жены женщину с подобными достоинствами, но не ставящую их так высоко. Он сам способен оценить ее достоинства, но кичиться ими он ей не позволит.

Женщины первого типа получают обильную корреспонденцию самого разного уровня от мужчин из мест заключения и потенциальных алкоголиков, стоящих на краю пропасти, до полковников в отставке, моряков дальнего плавания.

Казалось бы, это парадокс, но это так. Скромное непри-

тязательное объявление, безусловно, стоит, по числу откликающихся, на первом месте. Почему же та первая, скромная женщина находит, что выбрать, а те две, красивые, энергичные и деловые – почти нет? Видно, все-таки дело тут не в достоинствах женщины, не в ее внешности, не в ее деловых качествах.

Первая обладает более критическим складом ума. И к мужчине она не предъявляет особых претензий, кроме ограничений в возрасте и по возможности пресекая любопытство со стороны мужчин с вредными привычками. Она указала, что у нее высшее образование, только этим она подчеркнула, что она в меру развита и обладает интеллектом.

Ей будут писать самые разные мужчины, красавцы и не очень, умные и глупые, достойные и недостойные. Она в письмах лихорадочно не роется, не бежит каждый день на свидания, она спокойно и по-деловому рассуждает и выбирает для переписки и возможного знакомства всего несколько человек.

Вторая, энергичная женщина получает писем меньше. Она сразу же начинает звонить, писать, даже ездить. Она привыкла действовать и своим натиском, возможно, пугает мужчин. Ведь мужчина хоть и страдает от одиночества, но его в равной степени пугает и потеря свободы.

Третий тип женщин: она самоуверенна и спокойна.

Ей нет нужды суетиться, она не питает иллюзий, связанных с подачей объявления, для нее это игра в лотерею: не

выиграла, ну и ладно.

Писем она получает совсем немного, и совсем не от тех, на которые рассчитывает.

Эти два последних типа женщин почти не находят себе избранника по объявлению, за редким исключением.

Объявление: «Надеюсь познакомиться с надежным, великодушным, умным мужчиной, ценящим в женщине женственность и верность», – можно считать идеальным по форме и содержанию.

Ну, какой мужчина не считает себя надежным, великодушным, умным?! И какой не оценит женственность и верность в женщине?! В объявлении должны быть скромность, тактичность, простота.

Это объявление соберет большой урожай писем. Не надо давать свой адрес и телефон, это опрометчиво. Лучше абонентский ящик.

Теперь дело за самой женщиной, как дальше она поведет переписку.

## **Переписка**

Она отвечает одним подробно, другим покороче, сообщая о себе только некоторые данные, наиболее выгодные. О проблемах, о детях, о стариках родителях, живущих вместе, – умалчивает. Умалчивает, потому что ее об этом не спрашивают. Пока можно и промолчать, потому что у нее только

одна цель – заинтересовать.

Писем будет разослано много, но это не значит, что на все будет ответ. Многие ответы разочаровывают, в этих случаях она прекращает переписку.

Что в письмах мужчин?

Большинство содержит небольшую информацию о себе, но именно по этой сдержанности письма и приглянулись. Если же письма были слишком пространными и порой нескромными, то вызывали отрицательное отношение. Мужчина не должен быть слишком болтлив и в письмах, как и при «живом» общении. С оставшимися переписка длится до тех пор, пока они не назначают свидания, иногда это делает она сама.

Встречается с каждым. Много разочарований. Но в конце концов остается один самый приглянувшийся и 3-4 тоже симпатичные, но не более того.

С одним она будет пока встречаться, а с другими только поддерживать переписку и иногда перезваниваться.

## **Ответы на письма**

Как писать? О чем? Нужна ли краткая общая информация или можно сразу писать что-то очень личное?

Краткая информация может и не заинтересовать, поэтому надо в это письмо вложить часть себя, свою индивидуальность. Самым интересным станет такое, в котором слышна

(именно слышна) ваша речь. Ничего сложного в этом нет. Пишите так, как говорите, не умничая.

Прочтите свои же письма вслух. И если прочитанное не производит впечатления живой речи, то пишите новое.

Не следует себя перехваливать, даже наоборот, лучше немного скептически отнестись к своим данным. Покажите себя чуть-чуть хуже, чем это окажется при встрече. Но и очень занижать себя тоже не стоит.

Не надо распространяться о своих бытовых условиях, лучше пока промолчать. Приложите максимум усилий, чтобы понравиться ему в письме.

Фотографию свою пока посылать не стоит. Может оказаться, что вы не фотогеничны и сразу не понравитесь. Лучше договориться о встрече. Может, при встрече ему понравится ваша простота, скромность, умение говорить, слушать. Кто знает, что ему понравится?

В письме обязательно надо побольше расспрашивать о нем. Например:

1. Что послужило причиной вашего одиночества?
2. Как долго вы живете один?
3. Кто из близких вам людей живет рядом, в этом же городе, как часто вы встречаетесь? (Здесь вы узнаете и о его родных, и о нем самом как о человеке, ведь по общению с родными можно тоже сделать кое-какие выводы.)
4. Есть ли дети и желали бы иметь детей?
5. Какой вид отдыха вы считаете подходящим для вашего



характера:

а) туризм, б) прогулки (где?), в) рыбная ловля, охота, г) домино, телевизор, карты, д) чтение книг, е) театр, кино и т.д.?

Можно составить целый тест, на который мужчина просто ответит, а вы сделаете выводы.

И первая же встреча сразу расставит все точки над "i".

Возможный партнер может оказаться с вами в одном городе, значит, можно позвонить ему. Тон разговора должен быть мягким, уступчивым, надо говорить как можно доброжелательнее. Для начала – уступите ему во всем.

## **Как фотографироваться**

Внимательно рассмотрите самые неудачные фотографии. Определите для себя, что в них «хромает», какое выражение вам не к лицу. Впредь никогда такого лица не делайте. Все остальное, как говорится, дело техники.

Откажитесь от мысли показать себя в самом выигрышном ракурсе: все равно вы никогда не догадаетесь, что же на самом деле видит фотограф.

Фотографируясь в помещении, избегайте неоновых светов, который придает коже грязно-серый оттенок, а также галогеновых ламп, делающих ее желтоватой.

Уговорите фотографа присесть. Съемка с низкой точки «строинит» стоящую человеческую фигуру.

Позируйте вполоборота, особенно если на вас брюки, юбка в обтяжку или другая одежда, выдающая анатомию: излишки на тазобедренной части тела на снимке в «три четверти» будут не так заметны, как анфас.

Категорически откажитесь смотреть птичку, «которая сейчас вылетит». Птички не будет, а вот вместо естественного выражения лица у вас будет вид остолбеневшего в свете ночных фар зайца.

Выше нос! Если когда вас снимают, вы стоите понурясь, двойной подбородок и огромные, как вторые глаза, круги под глазами обеспечены.

Во весь рот лучше не хохотать: запечатлется одна черная дыра и пара узеньких глазок.

Забудьте о фотоаппарате, объективе и хихикающих за камерой приятелях. Чем вы будете непосредственней, тем лучше получится фотография.

Хорошо бы не фотографироваться при ярком дневном свете: самое красивое освещение бывает рано утром и в начале сумерек. В крайнем случае переместитесь в тень: нет вернее способа продемонстрировать недостатки, чем сфотографироваться на солнце.

Потерпите, фотографируйтесь не раньше, чем после двух недель отпуска, когда вы уже отдохнули к подзагорели.

Внимание на задний план: чтобы позировать на фоне ярко-красной двери, необходима железная уверенность, что сегодня вы выглядите безупречно. Будьте готовы к тому,

что если фотограф стоит, прислонившись к ядовито-зеленой стене, ваше лицо эту зелень отразит непременно.

Используйте свое отдохнувшее и загоревшее отпускное лицо для того, чтобы сделать серию фотографий на документы. Все равно они когда-нибудь понадобятся, и тогда вы точно будете лучше всех. Во всяком случае – на фотографии.

## **Встреча**

И вот встреча. Если он не понравился, об этом говорить не следует. Лучше просто извиниться и сказать, что через полчаса должна покинуть его – обстоятельства переменились. И все очень доброжелательным тоном. Таких встреч будет несколько. Но не всех надо сразу отталкивать. Если чуть-чуть понравился, то лучше поддержать это знакомство по телефону, авось пригодится.

Вам, конечно, нужен тот, единственный, при встрече с которым сразу появится радость узнавания: это тот, каким себе представляла в мечтах.

Трудно объяснить, почему возникает симпатия, ведь бывает порой, что человек, вызвавший чувство, не подходит по твоим требованиям. Но он понравился.

Стоит ли ему показать свои симпатии? Или подождать, когда об этом скажет он? Наверное, стоит сказать, а лучше написать ему, вы же научились писать письма? Инициатива знакомства ваша, значит, и выбираете вы. Станет ли он

мужем, другом, любовником? Но и друг, любовник, – разве этого мало для одинокой женщины?

Время покажет, чем стала для вас эта встреча. Кстати, мужчины в том случае, когда нужно принимать решение, более осторожны, чем женщины. Дайте ему время сравнить свое одиночество с вашими встречами. Станьте для него необходимой.

## **О чем говорить?**

Только не об объявлении.

Забудьте, что свело вас, не смущайтесь, этот способ знакомства не так уж и плох.

Говорите о погоде, о театре, о кино, о друзьях, о работе, как с приятелем. Но побольше спрашивайте о нем...

Мужчина ответит на все вопросы, если они касаются его детства, учебы, увлечений, работы, жизни. Можно с первой встречи составить представление о нем как о человеке. Чтобы узнать настоящую цену мужчины, горцы говорят: спроси у семерых:

1) у беды, 2) у радости, 3) у вина, 4) у сабли, 5) у серебра, 6) у женщины, 7) у него самого.

Иными словами, в беседе, не задавая прямых вопросов (чтобы не превратить разговор в допрос) постарайтесь исподволь понять:

Умеет ли он сочувствовать, находит ли чужая беда отклик

в его душе, сумеет ли он вас пожалеть: это в семейной жизни, пожалуй, не менее важно, чем любовь.

Отношение к радости, особенно к чужой. Может ли он радоваться чужому счастью, чужому успеху? Не рождается ли у него зависть? Посочувствовать чужому горю, поахать, повздыхать, расспрашивать – это не трудно, а ведь много труднее радоваться чужому успеху.

Об отношении к вину...

Как относится к армии, к работе, к дисциплине, какое у него чувство долга, надежен ли он?

Отношение к деньгам, чтобы и в этом вопросе у вас не было разногласий.

Как относится к своей матери, к своей бывшей жене, к своей дочери (если такие есть)? Не радуйтесь, если он ругает и обвиняет свою жену, не помогает своей старой матери, забыл о существовании дочери. То же ждет и вас.

Редкий человек оценивает себя объективно, мужчины на свой счет склонны самообольщаться, они менее критичны к своей персоне. В своей самооценке – он весь на виду: он таким будет до конца жизни.

Как бы целомудренны вы ни были, всегда интуитивно оцените своего нового знакомого как потенциального любовника. Конечно, если не на последнее место ставите секс. На второй встрече стоит предоставить инициативу ему. Слушайте, отвечайте на вопросы, много он их не задает, у него нет такой изощренной фантазии, как у женщины. Встречаясь и узна-

вая друг друга, можно довести свои отношения до глубокой и постоянной привязанности. И даже если это не любовь, то дружбой это уже можно назвать.

Дружба между мужчиной и женщиной бывает иногда очень надежной, а если ее свяжет еще и постоянный сексуальный интерес друг к другу, то такая дружба может стать и крепким союзом на всю оставшуюся жизнь.

## **О чем можно и о чем нельзя**

О чем надо говорить при первой встрече? Лучше о том, о чем он спрашивает.

Не ошарашивать его сообщением, что у вас неблагополучный сын, больные родители на попечении, квартира с проходными комнатами...

Больше расспрашивать о его жизни, здоровье, работе, увлечениях, проблемах.

Мужчина очень восприимчив к нежности, ласке, заботливости, поэтому старайтесь быть мягкой и доброй, кроткой и безропотной. Вовремя заметьте и оцените его ум, эрудицию, силу. Изучите своего партнера, узнайте, чего же он хочет и ждет от вас. Поинтересуйтесь, какой хочет видеть вас он, спросите его мнение даже о применении косметики.

Не выворачивайте свою жизнь наизнанку, рассказывая о себе все. Пусть узнает постепенно. Но он никогда не должен знать вас от "а" до "я". Старайтесь быть для него всегда новой

и неожиданной, непознанной до конца.

## **Когда первое свидание становится последним**

Вы получили приглашение на встречу с предполагаемым партнером:

Сразу начните разговор о его зарплате и если она, по вашим представлениям, мала, то пожурите его и обязательно сообщите, что ваша – больше;

Расспросите его о наличии квартиры, если же квартиры не окажется, то спросите, не «бомж» ли он, лучше же сразу посмотреть его паспорт. Если же квартира у него имеется, то следует тотчас же срочно ехать смотреть ее.

Не давая ему опомниться, выхватите ключи из его рук и первой войдите в квартиру. Загляните в туалет, ванную, холодильник, кастрюли.

Если вы в целом удовлетворены осмотром, то, не давая ему раскрыть рта, расскажите о своих достоинствах, пусть видит, что ему нечего больше искать, а затем также стремительно назначайте день подачи заявления в ЗАГС.

Перед уходом уточните на всякий случай, как его зовут. Гарантия, что это первое свидание будет последним, – стопроцентная!

## **Уклад жизни и поиск партнера**

Менялся ли уклад жизни женщин после начатой переписки, встреч, звонков?

Менялся, и очень существенно. Каждая из них заметила, что стала больше следить за своей внешностью. Почти у всех отмечался хороший сон, аппетит, совершенно исчезли депрессия, уныние и скепсис.

Даже те, которые ни на ком не остановили свой выбор, отметили хорошее настроение и самочувствие во время этой кампании. Женщины расцветали!

Повышенное внимание к женщине со стороны стольких мужчин поднимало ее в собственных глазах. Некоторые из них подавали объявление по нескольку раз.

Для некоторых женщин процесс выбора жениха превращался в своеобразный спорт: «Затягивает, как наркотик. Даже страшно было представить, что это когда-то должно закончиться».

Форма знакомства через объявление не так уж плоха.

Пожалуй, из всех существующих служб знакомств – это наиболее удачная, потому что при рассматриваемом способе женщина выбирает сама, не дожидаясь, когда же выберут ее.

## **Морочить ли всем головы?**

Такой вопрос ни перед одной из этих женщин не стоял. Все решили – морочить. На всякий случай, про запас. Но, наверное, еще и для собственного самоутверждения, собствен-



ной значимости.

А вообще-то большинство женщин замуж все-таки пови-  
ходили, и именно за того, кого сразу выбрали.

Почему же все-таки одни выходят замуж по брачному  
объявлению, а другие – нет? Если женщина более продуман-  
но подойдет к этому вопросу и рассудочно продолжит нача-  
тое, то она доведет его до желаемого конца.

Ни плохое настроение, появляющееся после первых пи-  
сем, ни разочарования при встречах – ничто ее не должно  
останавливать.

И все у вас получится!

# Как женить его на себе

*Общаются две кошки:*

*– И когда он обещал на тебе жениться?*

*– В марте.*

*– В марте они все обещают.*

## Как с ним общаться

1. Вы должны ему улыбнуться и посмотреть на него внимательно.

2. Скажите ему какую-то приятную фразу:

– Вы сегодня особенно хорошо выглядите! Как это Вам удается?!

3. Во время разговора не только внимательно смотрите на собеседника, но и внимательно слушайте.

4. На время забудьте о своих проблемах, говорите только о его проблемах.

Покажите собеседнику, что они вас волнуют. И не только проблемы, а все то, что его радует или огорчает.

5. Необходимо не только выслушать его, но и запомнить хотя бы часть разговора.

Это нужно для повода к следующему разговору.

Как вы решили свою проблему с лыжами?

А как животик у вашего спаниеля?

А как ваша нога?

Надеюсь, все в порядке?

А я могу вас порадовать одним пустяком. Вы хотели иметь одну редкую монету? Я вам ее дарю. Случайно мне ее дал один знакомый нумизмат. И я вспомнила о вас.

(Конечно, не проговоритесь ему, что вы три воскресенья подряд провели, толкаясь среди коллекционеров, чтобы купить эту позеленевшую копейку.)

6. Встречаясь с «объектом», забудьте о своих достижениях, достоинствах, успехах.

Оцените ЕГО достоинства, достижения, успехи.

Хвалите его.

Обращайте внимание других на ЕГО достижения.

7. Отзываются о нем (за глаза) с достоинством и уважением. Сообщите кому-нибудь, что цените ЕГО суждения, советы, знания (или успехи). Обязательно это достигнет его ушей, если вы будете говорить это всем.

Этот урок пригодится вам не только для того, чтобы вызвать его интерес к себе. Такая манера позволит и в будущем всегда управлять мужчиной.

## **Когда женятся мужчины**

У большинства мужчин стремление к браку не отличается особенной силой. Для них это скорее даже не стремление, а просто необходимость.

В браке их пугает прежде всего потеря своей свободы.

Неопытный мужчина иногда соглашается на брак потому, что он пока не уверен в себе и часто не знает другого способа реализовать свой сексуальный потенциал.

Более зрелый мужчина находит в этом плане много других возможностей и не торопится с браком. Из-за потери свободы и боязни не сделать карьеру, быть материально стесненным.

Однако где-то к 30 годам мужчина начинает чувствовать одиночество и желание иметь детей.

Большинство мужчин, вступающих в брак, находятся в возрасте 26-28 лет. Конечно, в наше время достаточно и более молодых, связавших себя брачными узами, но здесь таится определенная опасность.

## **Молоденькие мужья**

Молодой мужчина в образе женщины склонен видеть преимущественно материнские черты. Он может быть и сильно привязан к этой женщине, потому что она его поддерживает, разделяет его взгляды, рядом с ней он делает карьеру, мужает, но в конце концов он же (чаще всего в этом случае), бросает жену... Потому что больше не считает ее равной себе. Он ее перерос. Если сначала он ее возносил, Даже обожал, то затем, заметно возмужав, ищет себе партнершу, которую сам может поддержать, проявить лидерские качества.

## Пять тупиковых ситуаций

1) Если вы встречаетесь с мужчиной больше года, а он не делает никаких предложений относительно вашей дальнейшей общей жизни, то вывод однозначен: он не собирается жениться на вас, вы для него – временный вариант.

Даже если он красноречиво объясняет причину своей неторопливости, знайте, что для человека любящего таких причин не существует.

2) Если вы встречаетесь с очень деловым мужчиной, который считает, что у вас не может быть никаких личных интересов, кроме как служение ему в качестве секретарши, рассыльного или сексуальной партнерши, то будьте внимательны, не мечтает ли он о «кошечке» для своего гнездышка, а вы всего лишь – «тень» делового человека.

3) Если вы встречаетесь с мужчиной, у которого добрачный период затянулся или он много лет после развода предпочитает оставаться холостяком, то пусть вас не увлекает мысль, что холостяк – это легкая добыча.

Он вполне может оказаться всем не по зубам, ибо свободу он ценит выше семейных уз. Если, конечно, у вас есть еще время и желание, то можете рассчитывать, что станете для него вечной подругой.

4) Если вы встречаетесь с мужчиной, который постоянно говорит о достоинствах и добродетелях своей будущей жены,

то будьте уверены, что он жестко будет требовать соответствия этому эталону. Если список добродетелей покажется чересчур длинным, лучше сразу отказаться от встреч с ним.

5) Если вы встречаетесь с мужчиной, который часть употребляет частицу «бы» («я сделал бы, но...», «получилось бы...»), то перед вами прожектер, и он выстроит для вас только воздушный замок... Можно, конечно, жить и в воздушном, все же замок...

Вам улыбнулась удача... если вы встречаетесь с мужчиной, который кажется простоватым, потому что немногословен; который предпочитает лучше что-то смастерить своими руками, чем просиживать с приятелями все свободное время в баре; если к тому же он смело берет на себя ответственность за всю вашу дальнейшую жизнь, держитесь за него! Это именно тот человек, который нужен для семьи.

## **Насколько вы совместимы?**

Вы не сделаете большой ошибки, если будете искать мужчину, в чем-то похожего на вас. Установлено, что лучше всего совместимы люди, похожие друг на друга чувствами, симпатиями, темпераментом, в том числе сексуальным, идеалами и интересами, мыслями, привычками, характером. Не зря говорят: «родственные души», «найти свою половину»... Это идеальная совместимость.

Однако встретить человека, в точности похожего на вас,

практически невозможно.

Поэтому разумнее рассмотреть возможно большее число кандидатов и сделать оптимальный выбор.

При этом следует помнить, что если он будет сильно отличаться от вас по всем вышеперечисленным характеристикам, то вы непроизвольно будете подталкивать его к изменениям, пытаться переделать его под себя. Но переделать сложившегося человека невозможно, и поэтому вы на всю жизнь обречены бороться с его сущностью, чтобы потом сказать – все зря. В «лучшем» случае вам удастся сломать своего партнера... после чего с ужасом убедитесь, что не любите его – ведь каждый человек интересен своей неповторимостью, а не чьей-то бледной копией.

Еще один положительный ориентир – похожесть вашего избранника (в чем-то!) на вашего отца – разумеется, если вы своего отца уважаете. Подчас не осознавая этого, человек ощущает себя комфортно с людьми, напоминающими ему близких людей, дававших в детстве уверенность в защищенности. А женщине так нужно чувствовать себя защищенной: «За его спиной, как за каменной стеной!»

Будем откровенными. Многие браки заключаются по расчету. Одни видят в муже прежде всего «каменную стену». Другие – нежное сердце. Третьи – пламенного любовника. Для четвертых главное – престиж и материальное благополучие. Кому что. Вот только расчет бывает верным и неверным.

И потому не стоит сбрасывать со счетов вопрос о совместимости.

## **Как его женить**

Глупые женятся, умные выходят замуж.

Итак, вы встречаетесь с мужчиной, И с каждой встречей растет ваша уверенность, что он вам подойдет как муж. Проходят месяцы, год... Кажется, пора бы ему сделать предложение, но...

Часто мужчина, у которого есть длительная и прочная связь с женщиной, не торопится предложить ей руку и сердце вовсе не потому, что равнодушен к ней.

Мужчина ценит как любовь, так и свою свободу. В данной ситуации любовь у него есть, а лишиться разом свободы он просто не готов.

Надо ему помочь постепенно лишиться свободы.

Шоковая терапия, когда вы ему говорите «или... или...», здесь не годится. Нужна ласковая постепенность лишения свободы.

Хотя вы встречались часто, но он никогда не предлагал пожить у него. Поэтому:

1. Надо создать или придумать такую ситуацию, чтобы он предложил вам приют у себя дома, например: вы «поссорились» с близкими, звоните ему (ближе к ночи), плачете, объясняете, что стоите на вокзале, идти некуда, уехать не смогла



(к подруге в другой город) по причине отсутствия билетов и т.д.

Спрашивайте его совета, как быть, что предпринять...

Он настоящий мужчина, и вот вы на несколько дней попадаете к нему.

При этом не забывайте, что ушли вы из дому после скандала, поэтому не надо тащить за собой неподъемный чемодан со своим приданым.

Только небольшая сумка, пижама, зубная щетка, косметика.

2. Попав к нему в дом, не показывайте, что поселились навечно.

Сразу же объясните, что через 3-4 дня уйдете к своей подруге, которой именно эти 3-4 дня пока нет в городе. Ведь любое вторжение на свою территорию мужчина считает посягательством на свою свободу.

3. Не дайте ему заподозрить вас в оккупации своей законной территории, а для этого:

а) ничего не берите в шкафчиках, столах и т.д. без его разрешения. Это его территория, это его вещи;

б) не отвечайте на телефонные звонки, ведь это звонят ему, а не вам;

в) не открывайте дверь, если только он сам об этом не попросит;

г) не разбрасывайте по квартире свои личные вещи; каждое утро незаметно показывайте ему, что все свое сложили

в сумку, с которой пришли;

д) демонстрируйте своими действиями, что готовы уйти тотчас же, как только объявится подруга.

4. Не предпринимайте каких-либо попыток завладеть ключом от его квартиры, утром уходите вместе с ним, вечером приходите лишь после того, как позвоните ему и объясните, что подруги все еще нет.

При этом не забывайте каждый раз уносить с собой все свои вещи. Уносите до тех пор, пока он не скажет: «Да оставь ты их, наконец, дома. Что таскать их туда-сюда...»

5 Спрашивайте его разрешение на уборку квартиры, приготовление ужина, стирку белья.

6. Окружите его неслыханной заботой, лаской, вниманием, не давайте ему ничего делать самому по дому, предоставьте ему возможность лениться.

7. Уйдите от него так же внезапно, как и появились.

*Это первый этап.* Дайте ему передохнуть от вас, вкусить свободы, перепачкать посуду, белье, съесть все запасы в холодильнике, заготовленные вами.

Не звоните ему и не напоминайте о себе неделю или чуть больше. Дождитесь его звонка!

Если же он все-таки не звонит, то позвоните ему сами, но не для того, чтобы встретиться, а исключительно – чтобы забрать свою зубную щетку, которую «забыли» в последний день.

В квартиру входите без оживления, равнодушно, посидите немного, с удовлетворением отметьте про себя, как много он «сумел»: посуда грязная вся, продуктов нет, в квартире не прибиралось с вашего ухода. Не спрашивая разрешения, молча наведите порядок, опять забудьте свою зубную щетку и уйдите.

*Это второй этап.*

Теперь отпустите его на длинном поводке на 7-10 дней. После этого приезжайте внезапно, без предупреждения, за своей зубной щеткой, пораньше, и привезите «случайно» с собой продукты.

Молча, без согласования с ним, наведите в квартире порядок, приготовьте самый лучший ужин, который, может, навсегда останется в вашей памяти как шедевр, и... спокойно садись смотреть телевизор. Хорошо при этом пришивать оторванные пуговицы, гладить рубашки или чинить носки.

Уберите с глаз долой часы и «опоздайте» на последний автобус. Надежней в общем-то его усыпить перед телевизором часов до 2 ночи. Для этого – надо его хорошо и обильно накормить, обласкать, предложить почитать перед телевизором.

Так вы останетесь у него.

Назавтра он не посмеет вас выставить.

*Это третий этап.*

В течение всех этапов три раза в день говорите ему, что не встречала таких порядочных и надежных мужчин, что он самый лучший, самый умный, великодушный и щедрый.

Но самый длинный и трудный этап – четвертый – его призывание к потере его свободы.

Вам в это время надо постараться легализовать свое пребывание в его жилье. Это нужно для того, чтобы его родственники, приятели не отрывали его от вашего влияния, не приглашали к времяпрепровождению без вашего участия. А родственники, кроме того, и перестали заботиться о том, чтобы познакомить его с потенциальной невестой.

Постарайтесь, чтобы вас у него увидело как можно больше его родственников, друзей, знакомых, чтобы увидели соседи, а лучше бабушки-старушки, несущие вахту на лавочке около подъезда, они и скажут о вас всему дому. Для этого почаще выходите во двор выбивать коврики, выносите мусор. А еще лучше: спрячьте ключ от квартиры в карман, инсценируйте, что захлопнулась дверь, и обратитесь за помощью к соседям, лучше постучать сразу во все двери на площадке. Хорошо при этом быть в домашнем халатике и своих домашних тапочках.

Улучите момент, когда он будет находиться в ванной, зайдите к нему и объясните, что третий раз звонят по телефону, а вы не знаете, брать ли трубку. А он намылен, у него щиплет глаза.

– Да возьми ты этот чертов телефон сама!

Так постепенно вы легализуетесь и перед всеми его приятелями, знакомыми, родственниками.

Обычно такие трудные партнеры боятся процедуры регистрации брака.

Не торопите его. Даже не намекайте (пока).

Пусть привыкает к вашему проживанию, помогайте наладить ему быт.

Ухаживайте за ним неустанно, заботьтесь о нем.

Не забудьте, что ваше пребывание у него может оказаться временным, поэтому придерживайся принципа «НЕ»:

не контролируйте его время;

не ставьте ему своих условий;

не обременяйте его своим присутствием, старайтесь не быть ему в тягость.

Подведите его своими действиями и поведением к мысли, что вы принесли ему в дом удобство, не стеснив его свободы, что он в доме любим и боготворим.

Теперь, когда он потерял бдительность полностью, намекайте ему, что вы не сторонница пышных торжеств, принимаете и гражданский брак, 2-3 родственников можно пригласить просто для знакомства.

И все будет хорошо.

Совет – да любовь!

**Когда лучше создавать семью?**

Судя по статистике, весной заключается много скоропалительных и потому быстро распадающихся браков.

После долгой зимы хочется скорых перемен, и, едва пригреет солнышко... кровь начинает бурлить, гормоны играют, а мозги отключаются. В этот момент очень важно сделать паузу и подождать месяц-другой. Иногда этого перерыва бывает достаточно, чтобы протрезветь и не совершить глупости. Ну, а если дело все-таки идет к замужеству, то лучше играть свадьбу в июне.

Лето – самое благоприятное время для притирки семейных пар. Солнечная энергия стимулирует не только курортные романы, которые нередко вопреки бытующему мнению об их скоротечности перерастают затем в долгосрочные и очень серьезные браки, но и активизирует способность к творчеству. Вспомните, что именно в тупом летнем безделье, когда вы нежитесь на солнышке, ваши чувства предельно обострены, настроение приподнятое, как у птицы в свободном полете. Это и есть идеальное время единения двоих, воспоминания о котором хватит потом на целый год.

Нигде вы не испытаете и не проживете того, что может случиться с вами за неделю отпуска на море. Это будет один миг и целая жизнь, всем молодоженам можно посоветовать не нарушать традиций, медовый месяц придуман не зря, его надо провести в максимальной близости, тепле и комфорте. Тогда охлаждение и конфликты, которые обычно приходятся на позднюю осень, сгладятся воспоминаниями о жарком

лете.

## **10 ошибок женщин во взаимоотношениях с мужчинами**

Женщины могут быть худшими своими врагами, когда дело доходит до их отношений с мужчинами, считает психотерапевт Лора Шлессинджер. В книге, вышедшей в Лондоне, она предупреждает о десяти самых больших глупостях, которыми женщина может основательно испортить себе жизнь.

Ниже мы воспроизведем краткие выводы автора, напечатанные в английской газете " Сан ".

1. Остерегайтесь мужчин незрелых и безответственных, а также тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Если вы останетесь с ним, то превратитесь в жертву его страданий и потребностей, будете разрываться между нуждами мужчины и своим стремлением помочь ему идти по этой жизни. Кончится все тем, что вы окажетесь куда в большем проигрыше, чем он сам. Если встретите такого мужчину, бегите от него и не думайте даже обмениваться с ним номерами телефонов.

2. Когда вам понравится какой-то мужчина, не забывайте: ловеласов на этом свете полно. Выждите шесть недель, прежде чем укладываться с ним в постель. Никогда не стремитесь ублажать его. Слишком быстро предавшись сексу, вы можете серьезно подорвать уважение к себе, почувствуете и

отчаяние, и ужасное одиночество.

3. Насколько неразборчиво преданны подчас бывают женщины! Они вполне готовы не обращать внимания на лысину своих партнеров и увесистые животы, хотя те, в свою очередь, не преминут заметить о своей подруге: «Вообще-то она ничего, но вот ноги толстоваты». Что касается отъявленных врунов и изменщиков, то вы с плачем будете доказывать, что не доверяете им, но вместе с тем добавите: «Но (ох уж это „но“!) он же говорит, что любит меня». Слишком часто женщины связываются с теми, кто доступен в данный момент, а это обычно не лучший вариант. Наберитесь терпения. Вы стоите куда большего.

4. С начала сексуальной революции прошло уже много времени, но женщины по-прежнему обволакивают секс романтикой. Они пребывают в иллюзии, будто страсть избавляет их от чувства неадекватности, одиночества, пустоты. Но у секса нет такой власти. Сила секса преходящая. И вы сами это поймете, когда утром проснетесь в постели с «незнакомцем», которого, оказывается, терпеть не можете.

5. Те пары, который живут совместно до брака, разведутся быстрее, чем те, кто до женитьбы живет порознь. Если начинаете жить вместе, когда не уверены еще в нем полностью, то делаете это, наверное, лишь для того, чтобы заставить его больше любить вас. Считаете, что жизнь вместе – гарантия. Но для мужчин это лишь удовлетворение их собственных фантазий и превыше всего прочего – удобство. Для



женщины же это может быть унизительно.

6. Слишком часто женщина отказывается от своих материнских инстинктов ради мужчины. Как сказала одна женщина, чем просто меня сразила: она бы пошла скорее на то, чтобы у нее был мужчина, который бьет ее детей, чем на то, чтобы мужчины не было вовсе. Не приносите детей в жертву мужчинам.

7. Многие женщины выходят замуж за мужчин своей мечты, а потом обнаруживают, что их любовь превратилась в ненависть. Возможно, у женщины слишком низкое мнение о себе самой, и потому она предпочитает партнера, который вселяет в нее комфорт и уверенность. А затем наступит разочарование. Как только начинаете ощущать ненависть, ищите ее источник в себе.

8. Как часто женщины восклицают: «Ой, я забеременела». Чаще всего оказывается, что противозачаточными средствами не пользовались, «потому что...». Слишком часто этим «потому что» оказывается наивная мысль: «Но он же говорил, что любит меня». Если вы считаете, что беременность – это средство утвердить себя, излечиться от неуверенности, упрочить хрупкие отношения, а то и избавиться от скуки, тогда вас ждет разочарование. И ребенку придется за это расплачиваться.

9. Вы продолжаете искать для мужчины оправдание, вне зависимости от того, сколько раз он вас предавал! Некую женщину бросили после шести лет партнерства, когда роди-

лась дочь. И все же она и дальше позволяла этому человеку приходить к ней – за сексом, за деньгами, ради крыши над головой. Но получив все что ему нужно, он опять исчезал, если ему встречалась более интересная партнерша. Перестаньте быть подстилкой. Пошлите его куда подальше.

10. Тот, кто говорит, что женщины должны больше походить на мужчин, не так уж и не правы. Женщины часто пытаются подавить в себе гнев, в результате оказываются в смятении, неуверенности, депрессии. Одна женщина обнаружила, что муж ее восемь лет развлекался с соседкой. "Я побывала у трех психотерапевтов, – стонет она, – пытаюсь понять паранойю из-за поведения мужа ". Типичная реакция. Вместо того чтобы нанести ответный удар, она винит себя.

## **Холостяки как ошибка природы**

Как известно, мужчины бывают женатые и холостые. Среди холостых есть одинокие и неодинокие.

Одинокие холостяки не имеют постоянной подруги, а имеют в лучшем случае беспорядочные связи. Тяжелы на подъем, легки на помине. Считают себя знатоками женщин. Чаще остальных болеют язвой желудка. Изворотливы.

Неодинокие холостяки отличаются от одиноких лишь наличием постоянной подруги жизни на необщественных началах. Они чаще моются и пристальнее следят за модой. Более разборчивы. Сложнее идут на контакт.

Одинокий несчастный неубежденный холостяк несчастен потому, что не убежден. Он считает себя обманутым и обделенным и всегда имеет на примете одну или нескольких женщин, которых винит во всем. Но если подойти поближе, его можно брать голыми руками, сделав сочувственное лицо.

Одинокий счастливый неубежденный (ОСН) холостяк широко живет своей нескромной антисанитарной жизнью, прекрасно понимая, что когда-нибудь этому придет конец в той или иной форме. Чаще всего это бывает форма врача-венеролога. ОСН. холостяк беспечен и энергичен, в меру циничен и вполне симпатичен. Такого голыми руками не возьмешь. Здесь понадобятся голые ноги. Причем стройные, ухоженные, длинные, по возможности аппетитные и без жесткого волосяного покрова. Ноги показывать по поводу и без него.

Как «захомутать» холостяка? Тут нужен подход. Даже аккуратно выбритые ноги в этом случае – лишь одно крохотное звено в огромной якорной цепи. Никаких намеков на свадьбу. О ней он должен умолять сам.

Вам необходимы: платья, подчеркивающие все ваши достоинства; убийственный, но не слишком яркий макияж; обворожительная улыбка; дорогие туфли в тон платью. Но главное – огонь в глазах.

Почаще попадайтесь ему на глаза, везде, где возможно, но не доводите до фразы: "Можно, я хотя бы в туалете побуду один?" К тому же он должен думать, что вам на него напле-

вать... Легкое равнодушие и множество мужиков, снующих вокруг вас, помогут достичь этого результата. (А снова они будут, если все, что написано выше, будет выполнено.)

Не будьте слишком доступны, мужчины этого не ценят. Отдаваться мужчине нужно с пониманием. Пусть он думает, что это он уложил вас в постель (на раскладушку, в кресло или на кухонный стол...).

Ну и самое главное: после всего этого постарайтесь почувствовать, что этот самец, этот мужлан, этот скоти... (ох, извините!) не нужен вам. Нет, не выталкивайте его за дверь, но и не говорите «останься». Вот тогда он ваш целиком и полностью.

## **Красиво ухаживает – будет хороший муж?**

Если мужчина красиво ухаживает (цветы, подарки, шквал комплиментов и т.п.), какой из него будет муж?

Кто-то скажет: «Ну, конечно, лучше, чем другие!» К сожалению, это не так. Более того, даже несколько худший. Есть, конечно, приятные исключения, но все-таки большинство опрошенных женщин – (тех, за кем красиво ухаживали) утверждают, что это так. Некоторые даже считают себя жертвами красивого ухаживания.

В чем же здесь дело?

Попробуем разобраться.

Нам представляется, что тому есть несколько причин.

1) О том, как за ней ухаживали, женщина помнит всю свою жизнь. Ухаживание становится для нее обещанием, что так будет всегда, эталоном будущего отношения к ней мужчины.

Но держаться такой высоко поднятой планки довольно трудно: быт заедает, работа, усталость, неизбежные жизненные трудности. Да и чувства уже не те, что были в периоде влюбленности.

Все становится обыденным, как у всех. Но чем с большей высоты падаешь, тем больней, поэтому неизбежный переход к обязанности после красивых ухаживаний ощущается женщиной особенно болезненно.

Под воздействием столь сильного разочарования женщина и сама ухудшает отношение к мужу, возможно, даже сильнее, чем это происходит у других разочаровавшихся. Таким образом, амплитуда раскачивания семейной лодки – большая, чем в иных семьях.

2) Многие красиво ухаживающие мужчины женятся не по одному, а некоторые даже помногу раз, что также свидетельствует о неустойчивости их браков. Чем это можно объяснить?

По-видимому, это от любвеобильности и понимания женской природы, умения добиваться женщины. Эти два обстоятельства, безусловно, связаны между собой и одно способствует другому. Красивое ухаживание – кратчайший путь к сердцу женщины.

Почувствовав силу этого оружия, мужчина ощущает способность покорить любую женщину, а значит, ценность его нынешней «добычи» относительно уменьшается.

И когда в семье возникают трудности, такому мужчине легче сбежать от них, ведь он «найдет и лучшую». Другое дело – мужчина, неуверенный по части женщин, – а вдруг он никого не найдет! Этот скорее будет держаться за нынешнюю семью.

Красиво ухаживают чаще любвеобильные мужчины, а любвеобильность – серьезнейшие испытания для семьи.

3) Женщины более практичны и относятся к браку более серьезно, чем мужчины. Взвешивают все «за» и «против». И вот на чашу весов брошен такой сильнейший аргумент, «за» чем красивое ухаживание. Вполне возможно, если заслонит, помешает разглядеть и трезво оценить недостатки потенциального мужа.

4) Красиво ухаживают чаще за теми женщинами, у которых много и других поклонников – чтобы победить в конкуренции. Обычно это конкуренция за красавиц.

«Жертвами» красивого ухаживания чаще становятся именно они.

Не случайно многие красавицы жалуются, что очень трудно выбрать по-настоящему достойного среди многих красиво ухаживающих, такое ухаживание мешает разглядеть сущность человека. И в этом они часто ошибаются, разводятся, снова ошибаются и т.д. По-видимому, отражением этого

является пословица «Не родись красивой, а родись счастливой».

## **Красавица – жена**

Толпы поклонников отрицательно влияют на прочность будущего брака. Ценность избранника подсознательно понижается тем, что он один из многих. И малейшее разочарование, и возникшие житейские трудности рождают предательскую мысль – не держаться за этого мужа, завести другого. Тем более, что этот неблагодарный: ему оказана честь быть выбранным, а он... Обманщик! Скрыл за букетами цветов, подарками свое истинное лицо! и т.д. Может, дать знать «второму номеру» в списке ухажеров об ошибке, пока его еще помнят и свободен?.

# Женское одиночество

*О, одиночество!*

*Как твой характер крут...*

*Б. Ахмадулина*

## Как остаться одной

Главное – смирится с тем, что вам суждено быть одной. Пессимизм, овладевший вами, сделает свое дело и неизбежно приведет к настроениям, которые, равно как и ваш унылый вид, отпугнут любого мужчину.

Распорядитесь своей личной жизнью и свободным временем так, как пишут в классических романах о старых девах: посиделки с такими же одинокими приятельницами, ужин перед телевизором, генеральная уборка в выходной.

Изо всех сил старайтесь быть «хранительницей тайн» всех своих знакомых, каждому помогайте и «охраняйте» браки своих подруг.

Войдите в роль амазонки, гордой и счастливой в своем одиночестве. Не забудьте подчеркивать это при каждом удобном случае!

Избегайте косметических салонов и парикмахерских, ешьте побольше сладкого. Ни в коем случае не покупайте себе никаких обновок – ведь на вас уже все равно никто не



обратит внимания!

В обществе ведите себя, как независимая интеллектуалка, а с мужчинами будьте как можно более высокомерной, любую попытку флирта с негодованием отвергайте, как нечто ужасно аморальное.

Живите в счастливой уверенности, что существует «идеальный мужчина», который ждет только вас. Ни за что не отступайте от своих идеалов в отношении характера, внешнего вида и финансовых возможностей «принца».

Категорически отвергайте любое приглашение в компанию, где будут мужчины, потому что ничего интересного от этой встречи вы не ждете. Зачем попусту тратить время: лучше провести свободный вечер в кругу тетюшек или подружек.

Избегайте мужчин и никогда не сомневайтесь в правильности своих жизненных принципов. Наоборот – пусть целый мир приспособливается к вам!

Следуйте этим советам французов – и вам обеспечены нескончаемые приятные вечера в обществе дикторов телевидения и избалованного кота.

## **Одинокие – кто они?**

Женщина чувствует себя комфортно тогда, когда она имеет семью, вышла замуж. Все люди пытаются создать семью. Но терпящие несколько раз неудачу в конце концов оказыва-

ются одинокими. Кто-то в молодости имел много поклонниц (или поклонников), а в результате остался один (или одна). И взамен человека рядом – собака или кошка.

В СНГ 33 миллиона человека живут вне семьи, в Беларуси – 13% населения!

Кто же они, эти одинокие, часто недовольные жизнью люди? Первая категория – некрасивые, зачастую с дефектами речи, зрения, фигуры женщины. Как правило, они и не стремятся искать партнеров, считая себя обделенными судьбой. Некоторые из них рискуют завести ребенка, чем скрашивают свое одиночество; другие робко пытаются устроить свою жизнь с человеком схожей судьбы.

Однако все это сложно. Служба знакомства пока не дошла до данной группы одиноких людей. Но нередко встречались и такие любящие пары. Например, он глухонемой, у нее – с этим все в порядке. Прекрасно понимают друг друга. Жена выступает его «переводчицей», он со временем с ее помощью научился по губам понимать разговор.

Или другой пример: он незрячий, она с дефектами лица. Нелегкая судьба, но и он и она счастливы. Жена – глаза мужа, он – душа семьи, научился работать на вязальном станке. Разные варианты счастья вроде бы обделенных судьбой людей. Но минус на минус не только в математике дает плюс, в борьбе с одиночеством – тоже.

Другая категория – люди пожилые, неуживчивые. Они утверждают, что не испытывают потребности иметь семью,

довольны тем, что есть: любимая работа, хобби, путешествие, дача и т.д.

Еще одна категория одиноких – избалованные вниманием единственные или поздние дети в семье, привыкшие ориентироваться прежде всего на себя. Они и супружество воспринимают как очередное приобретение для личных нужд, смотрят на мужа или жену как на вещь: моя, для меня, со мной, вокруг меня и т.п. Этот махровый семейный эгоизм неизбежно кончается распадом семьи, оборачивается одиночеством.

## **Не упустите время...**

Важнейшая причина женского одиночества – демографическая.

Мужская смертность значительно превосходит женскую во всех возрастных категориях. Например, в 20–24 года показатели смертности мужчин в 2,7 раза выше, чем у женщин; в возрастной группе 25–29 лет разрыв еще больше – в 2,9 раза. В результате средняя продолжительность жизни мужчин на 9–10 лет меньше, чем женщин. Более того, этот разрыв имеет тенденцию к увеличению. По одному из прогнозов к 2001 году этот разрыв составит 13,8 лет.

Так что стать со временем вдовой – это удел подавляющего большинства женщин. А если учесть, что мужья, как правило, несколько старше своих жен, то «вдовый» стаж у них

составит в среднем около 15 лет.

Свыше 70% причин ранней мужской смертности – несчастные случаи, отравления, травмы. Это следствие опасных мужских профессий, а также неосторожности, которая более свойственна мужчинам.

12-18% ранних уходов из жизни у мужчин составляют самоубийства. Причем попытки самоубийства чаще совершают женщины, но большинство их удается спасти, так что в результате их гибнет от суицида намного меньше, чем мужчин. Мужчины «доводят дело до конца» значительно чаще.

В результате большей мужской смертности количество женихов в каждой возрастной категории, начиная с 23 лет, меньше чем невест, и с увеличением возраста разница эта возрастает.

Поэтому желательно выходить замуж до 23 лет, дальше это будет с каждым годом сделать все труднее и труднее.

Кроме мужской смертности, есть еще несколько обстоятельств, уменьшающих количество женихов: пьянство, отбывание наказаний в заключении, служба в армии. Немногие женщины хотят создать семью с алкоголиком, с заключенным, с солдатом.

Так что эпиграф к данной главе о явной недостаточности мужчин в обществе имеет самые объективные причины.

## **Плоды просвещения**

Число женщин, имеющих высшее образование, превосходит число столь же образованных мужчин. И с каждым годом эта разница увеличивается, ибо количество студенток постоянно превышает количество студентов.

Одной из причин этого служит, по-видимому, то обстоятельство, что на протяжении многих лет в нашей стране неквалифицированный труд часто оплачивался выше, чем квалифицированный.

В результате для женщины, желающей создать семью с человеком, столь же образованным, как и она, появляется дополнительная трудность – таких женихов меньше, чем образованных невест.

И дело здесь не только «в принципах» – полюбить все же легче человека «своего круга»...

Мы уже говорили, что «разброс» мужчин по многим показателям выше, чем у женщин, что женщины больше тяготеют к «золотой середине». Это касается и шкалы «хороший-плохой». Гениальных мужчин больше, чем выдающихся женщин. Но и плохих мужчин больше, чем плохих женщин. И гениальные, и плохие мужчины – «не подарок». Это также осложняет задачу женщины не остаться одной.

К сожалению, для женщины с ребенком вероятность выйти замуж в 3 раза меньше, чем у не имеющих детей. По-видимому, этим объясняется тот прискорбный факт, что участились случаи отказа от детей молодых незамужних рожениц. Как утверждает киевский социолог Чуйко, чаще всего

это случается со студентками, особенно – пединститутах.

## **Если он вас бросил...**

То не следует ставить на себе крест и мучить себя мыслями о нем и своем поражении. Твердите себе без конца, пока не осознаете всем существом: этой семьи больше нет и вернуть ее невозможно!

Затем постарайтесь найти в разводе положительные стороны. Причем недостатки ушедшего супруга надо раздуть минимумом до отвратительных пороков и гнусных извращений, а прошлые домашние обязанности – до унижительного рабского труда. При этом ни в коем случае нельзя использовать появившееся свободное время исключительно для размышлений о том «чудовище», которое столько лет жило с вами бок о бок. Вам вечно не хватало времени, чтобы поплавать в бассейне? Вы давным-давно не виделись с другом-художником, потому что ваша «половина» была уверена в его легкомысленном отношении к жизни вообще и к семейной – в частности? Вам предлагают сверхурочную интересную работу? Помолитесь уходу вашего супруга, делайте все что хочется: совершенствуйтесь, занимайтесь карьерой, худейте, заводите знакомства, изучайте языки, короче, «загоните» себя... И только после этого можно уединиться. Просидеть выходные на даче, выспаться, набросать на большом листе бумаги жизненный план на ближайшее столетие. Пишите все

что придет в голову: от «рвануть в Париж» до «вывести пятно с любимого пиджака». Потом возьмите другой лист и изложите, что именно надо сделать для исполнения этих желаний... Увидите – абсолютное большинство из них выполнимо. При этом не забывайте, что эти спокойные минуты «для себя» возможны только благодаря отсутствию тирана, который непременно стал бы отравлять вашу жизнь репликами типа: «Пиши-пиши, писатель... Да ты не можешь даже очки себе заказать, не то что на Париж накопить!» Кстати, вы давно не были у окулиста? А у парикмахера? Обратите внимание на свое тело...

Теперь самое время откопать зарытый когда-то в землю (конечно же, вашим неблагодарным супругом), талант – вы в молодости бренчали на гитаре. Выучите десяток аккордов, пяток популярных песен, поразите знакомых. До свадьбы играли в драмкружке – запоминайте анекдоты и тосты, читайте театральные рецензии, пародируйте телеведущих, прослытите душой компании. Когда-то неплохо танцевали, сохранили стройную фигуру – отправляйтесь в клуб рок-н-ролла, усердствуйте, потейте, пойдите в ночную дискотеку с подружкой, возьмите приз за лучший танец, позвольте проводить себя восхищенному блондину.

Фортуна изменила вам, но не смогла превратить вас в тряпку – назло всему вы вздернули подбородок под углом в 120 градусов.

Получив оглушительный удар судьбы, хуже которого – вы

уверены! – ничего не может быть, вы неожиданно для себя стали смелей в отношениях с начальством, настойчивее в своих стремлениях, остроумней, критичней, интересней для себя и знакомых... И знаете, для чего вам это все надо? Нет, не для того, чтобы пришибленный вашими успехами, внешностью и уверенностью в себе супруг понял, что он потерял в тот день, когда бросил вас. А для того, чтобы вы осознали – однажды «подобравший» себя человек больше никогда не окажется в роли брошенного.



# Глава 6. Семейная жизнь

## Необходима ли любовь в семье?

*Супружество должно сражаться со  
всепожирающим чудовищем – привычкой.*  
*О.Бальзак*

В древней Индии так говорили о высшем виде человеческой любви:

«Три источника имеют влечения человека – душу, разум и тело. Влечения душ порождают дружбу. Влечения ума порождают уважение. Влечения тела порождают желание. Соединение трех влечений порождает любовь».

Несмотря на определенный схематизм, здесь ярко просвечивает облик любви, которая захватывает всего человека, пропитывает его душу, разум, тело. Это и есть, наверное, любовь личности – тяга к всестороннему слиянию с любимым человеком, стремление, чтобы в любовь вовлекалось как можно больше сторон твоего существа.

Любовь людей разных темпераментов проявляется по-

разному. Однако темперамент предрасполагает прежде всего лишь к силе и глубине чувства. Ну, а уж характер этого чувства, его содержание, длительность, многообразие и, главное, проявление зависят от духовной культуры, воспитания и от характера человека. Тем не менее с некоторой натяжкой можно считать, что легче всех влюбляются сангвиники, зато меланхолики дольше хранят любовь. Флегматики влюбляются трудно, но надолго, а вот холерики, если возник конфликт, готовы тут же сжечь все мосты.

Но все-таки сильнее всего чувство зависит от характера любящего. Сильный человек проявляет свою любовь достаточно жестко: он опекает супруга, подчиняет его себе и даже тиранит. Любимого супруга! Сильный человек строг, потому что берет на себя всю полноту ответственности за своего слабого и незащитного спутника жизни.

У других любовь выражается в непрерывном восторге, обожании, комплиментах. Третьи же испытывают к любимому нечто вроде жалости, сострадания и родительской нежности. Для них любовь – это сочувствие, понимание, терпение, это бесконечная снисходительность к любимому. В иных случаях имеет место симбиоз: смешение в разных пропорциях указанных трех проявлений любви.

Иногда трагедия брака состоит в том, что супруг любит «не так». Муж, например, проявляет любовь-восхищение, а жена ждет от него любви-опеки. Или жена жалеет мужа, а он

претендует на любовь-восхищение. Нередко звучит горькая тема ссор: Разве ты меня любишь? "Разве это любовь?" Любовь, конечно, любовь, только, к сожалению, не такая, как вам хотелось бы. Но что делать – каждый любит как умеет... Отсюда порой и развод – а он редко приносит облегчение. По крайней мере в первое время.

## **Обманы любви**

Психологи открыли так называемый эффект проекции: приятному для нас человеку мы склонны приписывать достоинства, а неприятному – недостатки.

В силу этого эффекта влюбленный не замечает недостатков «объекта» своей любви, более того – наделяет несуществующими достоинствами. А когда близкие указывают на очевидные недостатки, влюбленные не воспринимают этого.

Недаром появились такие народные пословицы: «Не по хорошему мил, а по милому хорош» (любят не за достоинства, а полюбив – наделяют ими), «Все девчата хороши – откуда злые жены берутся?»

Кроме того, до свадьбы молодые всегда стараются предстать друг перед другом в лучшем качестве и тем самым способствуют созданию своего идеализированного образа в глазах партнера.

Потребность в любви часто принимается за любовь. Препятствие превращает ее в страсть, а удовлетворение убивает ее.

С этим перекликаются слова Оскара Уайльда: «Влюбленность начинается с того, что человек обманывает себя, а заканчивается тем, что он обманывает другого».

Поэтому, видимо, родилось житейское правило: никогда не спрашивайте, за что вас любят. Задумается – и вдруг поймет, что любить вас не за что!

## **Враги любви**

Главным врагом любви является постепенное исчезновение восхищения друг другом.

Этому способствуют следующие обстоятельства.

1) Первое из них – это действие психофизиологического закона адаптации, в силу которого «величина любого ощущения уменьшается при постоянном действии одного и того же возбудителя».

Снижение степени новизны при совместной жизни – неизбежный процесс, приводящий к эффекту привыкания. Любовь нередко гибнет, превращаясь в лучшем случае в привычку. Помните, как у Пушкина:

«Привычка свыше нам дана замена счастию она».

2) Уменьшение интереса к супругу как к личности вследствие повторения им одних и тех же мыслей, оценок, высказываний. И как следствие – пресыщение общением друг с другом.

3) «Эффект нелучшего белья» – неряшливое рассекречивание супругов друг перед другом в условиях задворков быта.

## **Что убивает любовь**

Если хотите, чтобы ваш муж почаще заглядывался на окружающих его женщин, то следует сделать совсем немного:

ходить дома в старом ободранном халате с отвислыми карманами (набитыми всякой всячиной) и обязательно с засаленным животом;

вечером непременно появляться перед ним с волосами, накрученными на бигуди, снимать их только утром перед работой, пусть твоей прической любят исключительно твои коллеги и начальник;

очень хорошо намазать вечером лицо лоснящимся жирным кремом и не снимать его остатки до утра;

а еще – надеть старые рваные шлепанцы с отставшей подошвой;

можно добавить такую мелочь: не пользоваться дома

бюстгальтером, пусть грудь висит и колыхается под старым халатом – это очень впечатляет;

желательно также надеть «жеваную», не совсем свежую ночную рубашку;

и хорошо бы, в довершение ко всему, научиться храпеть, как пожарник.

Кажется, предусмотрено все! Теперь он непременно поступит так, как вы в мыслях себе представляли, – найдет любовницу, а скорее всего, просто уйдет от вас навсегда.

И даже любимую зубную щетку не прихватит.

До свадьбы каждый из супругов, естественно, стремится предстать перед другим с лучшей стороны, следит за своей внешностью, тщательно избегает дурных манер и т.д. После вступления в брак ситуация меняется: жена нередко появляется перед мужем в бигуди и нестираном халате, а муж демонстрирует ей свою небритую щетину, стоптанные тапочки и пузырящиеся на коленях трико.

Конечно, внешний вид имеет определенное значение в возникновении у партнера импульса к интимной близости, однако не станешь же мыть посуду в вечернем платье или ремонтировать унитаз во фраке. А наш быт, к сожалению, не освобождает супругов от этих обязанностей.

Привыкание, разочарование в супруге приводит к тому, что на 4-5-м году совместной жизни у многих супругов ослабевает сексуальное влечение друг к другу. С этим связан, в частности, пик числа разводов при 5-летнем стаже семейной

жизни.

## **Как сохранить любовь**

Первым условием является постоянная работа над собой, духовный рост, стремление постоянно поддерживать в глазах любимого свой престиж и статус, ибо, по справедливому замечанию И.М. Сеченова, «яркость страсти поддерживается лишь изменчивостью страстного образа».

Вступление в брак ни в коей мере не должно истолковываться молодыми как конечная цель, после достижения которой можно «расслабиться и отдохнуть», но, напротив, необходимо его рассматривать как исходную точку борьбы за семейное счастье. А это значит, что супруги просто не имеют права останавливаться в своем развитии, а равно и переходить грань, при которой их глубокая личностная интимность, открытость друг другу будут мешать существованию семьи.

Второе условие – повышение культуры взаимоотношений супругов, последовательное воспитание в себе уживчивости, доброжелательности, чуткости, сдержанности и позволяющей избежать излишнего «рассекречивания» тактичности. Возвышающее уважение друг к другу, своеобразное воспитывающее преувеличение достоинств другого в полном соответствии с мудрой мыслью М. Пришвина о том, что «тот человек, которого ты любишь во мне, конечно, лучше меня,

я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя».

Третьим условием прочности семьи выступает повышение относительной свободы супругов друг от друга. По сути, это условие является естественным следствием все того же психофизиологического закона адаптации – временное прекращение действия раздражителя восстанавливает возбудимость нервного аппарата и увеличивает интенсивность ощущений при последующем раздражении. Оно давно уже нашло свое отражение в мировой культуре: в бессмертных строчках поэта «лицом к лицу лица не увидать, большое видится на расстоянии» и притче о двух влюбленных, которых в наказание заставили смотреть друг на друга, и этого оказалось достаточно, чтобы они очень скоро друг друга возненавидели. Или в грубоватом житейском высказывании: «С короткого поводка сорвется скорее, чем с длинного».

Однако мысль о необходимости временных разлук обычно с трудом находит место в головах молодых супругов, в связи с чем советы специалистов по поводу форм относительной автономии – совместном молчаливом времяпрепровождении, «открытых» (т.е. основывающихся на свободном времяпрепровождении) днях и т.п. – обычно остаются ими не реализованными, что в итоге губительно сказывается на прочности брака.

В проведенных опросах выявлено, что кризисные моменты первых лет супружества весьма похожи у большинства



молодых пар, хотя и существенно различаются для мужчин и женщин. Мужчины в целом оказались более всего чувствительными к материально-бытовым неудобствам и трудностям физической адаптации. Женщины же проявили наибольшую обеспокоенность недостаточностью (с их женской точки зрения) проявления со стороны своих супругов чувств любви и уважения, потерей романтического тона добрачных ухаживаний.

Новый образ жизни, груз семейных обязанностей, неустроенность быта и прочие связанные с началом совместной жизни обстоятельства оказываются для многих супружеских пар неожиданной, неприятной, а порой и неподъемной ношей. О том, что дело обстоит именно так, свидетельствует авторитетное мнение А. Харчева и В. Мацковского, которые к числу основных причин семейных конфликтов и разводов в молодых семьях относят установку на брак как на нечто легкое. Проявляется эта установка в следующих четырех факторах.

- 1) Неподготовленность молодых людей к резкому изменению образа жизни.
- 2) Сложность отношений между поколениями.
- 3) Ожидание от брака только приятных сюрпризов.
- 4) Неготовность к выполнению семейных обязанностей.

**Можно ли без любви?**

Всегда ли обязательна любовь в семье? Может быть, достаточно хороших отношений, общих интересов, уважения друг к другу?

Вопрос этот актуален, так как примерно треть мужчин и женщин, желающих вступить в брак, не верят в любовь.

О семейной жизни часто говорят (и многие верят в это): если есть любовь – ничто не страшно, а если любви нет – ничего не получится. И то, и другое, пожалуй, неверно.

Часто люди женятся по влюбленности, симпатии, влечению. Судя по данным социологов, большинство людей женятся у нас по сердечному тяготению, но скольких из них связывает любовь, скольких – влюбленность или просто влечение – неизвестно. Можно, видимо, предположить, что влюбленностей и влечений больше, чем любви. У многих таких пар сердечные тяготения через несколько лет после свадьбы стихают, и их связывают уже не чувства, а дети, привычка, квартира, материальная зависимость.

Молодожены другой группы (их меньше) находят друг друга «по рассудку», без сердечного влечения. Они не встретили человека по сердцу, а время создавать семью пришло, вот и выбирают того, кто кажется подходящим душе, разуму. Есть и те, кто женился по материальному расчету, их тоже немало.

В первой группе – у тех, кто женился по сердечному влечению, на каждые десять удачных браков приходится де-

сять-одиннадцать неудачных. Видимо, большинство таких неудачных браков – браки по влюбленности, влечению, а не по любви: чувства эти часто бывают эгоистичными, и без помощи разума они вряд ли могут глубоко связывать людей.

У тех, кто женился по рассудку, на каждые десять удачных судеб приходится четыре-пять неудачных. Значит, доля удач здесь в два – два с половиной раза больше, чем у влюбленных. И даже у тех, кто женился по расчету, доля удачных судеб в полтора раза больше, чем у влюбленных.

Более выигрышная ситуация рассудка перед расчетом объясняется тем, что рассудок учитывает более глубокие факторы – человеческие, а в расчете – материальные, переходящие.

Эти цифры переворачивают наши привычные представления. Они заставляют по-новому задуматься над коренными опорами семейной морали. Выходит, сердечное влечение – совсем не гарантия семейного счастья: оно дает его меньше чем в половине случаев, а рассудок и расчет – гораздо чаще. Так не вредит ли влечение чувств браку? Не лучше ли другой путь – спокойного, не затуманенного чувством выбора? Может быть, он больше подходит нынешнему человеку с его рационализмом и торможением чувств?

Дело, наверное, в том, что есть разные типы людей, и то, что хорошо одним, плохо подходит другим.

Возможно, у людей, которые женились по рассудку и по расчету, слабее душевная взыскательность, психологическая

требовательность – и от этого сильнее уживчивость. Может быть, многим из них любовь или влюбленность оказалась попросту недоступной. Наверное, для таких людей семейное спокойствие (не счастье!) достижимее, чем для тех, кто влюблен или любит. Но зато их жизнь, пожалуй, однообразнее – в ней нет бурь любви, взлетов ее счастья, провалов горя, она богаче спокойствием, но беднее страстями.

Для таких людей главная основа брака – не любовь, а просто хорошие отношения. Эта основа отвечает, видимо, их психологическому складу, она естественна для них. Но для большинства нынешних мужей и жен влечение чувств – лучшая основа семьи. И что бы ни говорили цифры о неудачности их браков, люди этого типа все равно будут жениться по любви или по влечению – такова их психология.

Впрочем, сердечные тяготения – чаще всего главная опора только в самом начале семейной жизни. Все они – чувства угасающие, и если их не поддерживать, они убывают, меркнут. Конечно, чем глубже чувство, тем дольше оно живет, но и самая глубокая любовь, к сожалению, гибнет, если мы не стараемся продлить ее жизнь. Причины этого мы обсудили выше.

Судьба брака -это исключительно важно -куда больше зависит не от чувств, с которыми люди женятся, а от их душевных свойств: доброты, эгоизма или альтруизма, радушия или равнодушия. От этих свойств куда больше, чем от чувства, зависит, как люди поведут себя друг с другом, насколько

ко они подойдут друг к другу, то есть зависит сама судьба их чувств. Это, видимо, коренной психологический закон, который правит сейчас судьбами брака.

Начальное чувство – только одно звено в многозвенной супружеской совместимости, и основным звеном оно служит только в начале супружества. Чем старше брак, тем больше центр его тяжести переходит на другие стороны совместимости, которые зависят от характера людей, от их личности.

Жить без любви (или без влюбленности), конечно, можно, и даже жить хорошо. Тут нет ничего неестественного, а тем более неморального; в нынешних условиях, когда многим трудно найти себе человека по сердцу, это нормально, морально, человечно, особенно когда люди хорошо относятся друг к другу. Но при хороших отношениях у них обязательно появятся какие-то чувства – или симпатия, или привязанность, или добрая привычка (не привычка-равнодушие, а привычка-тяготение – она встречается не реже). Такие пары как бы начинают жить сразу со второй ступени супружества, минуя первую – ступень первой пылкости чувств.

По своей эмоциональной природе люди просто не могут быть друг с другом без чувств, пусть самых тихих, которые не горят, а теплятся. Между ними всегда возникают какие-то тяготения или отталкивания.

В такой жизни может быть и счастье, но чаще, пожалуй, от детей, не друг от друга. К сожалению, взлеты счастья нередко перекрываются здесь провалами горя – от обделенности лю-

бовью или щемящей боли одиночества, если супруг душевно далек... Впрочем, это сплошь и рядом бывает со временем и у тех, кто женился по сердечному влечению.

В личных отношениях, в семейной жизни вообще не часто встречаются пути, на которых все было бы хорошо. Чаще, пожалуй, попадаетесь сплав удач и неудач. И не стоит искать здесь всеобщих рецептов – каждому приходится выбирать, какой путь ему больше подходит:

Каждый выбирает по себе  
женщину, религию, дорогу...

## **Сексуальные отношения**

Сексуальность – важная сторона супружеских отношений, играющая укрепляющую, стабилизирующую роль в браке. На основании исследований ленинградского социолога С. И. Голода, сексуальная удовлетворенность в браке занимает третье место среди факторов, определяющих стабильность и благополучие брака. Первые два места отводятся духовной и психологической совместимости (при продолжительности брака до 10 лет). Супруги, в целом удовлетворенные браком, обычно удовлетворены и сексуально: так, по данным О.К. Лосевой, среди мужчин, вполне удовлетворенных браком, 82% были сексуально удовлетворены с женой, а сре-

ди мужчин, не вполне удовлетворенных браком, сексуально удовлетворены только 34%. Сходные и даже еще более выразительные данные получены и при опросе женщин: вполне удовлетворенные браком в 91% удовлетворены сексуально, не вполне удовлетворенные – только в 31% случаев.

Важную роль сексуальности подчеркивают болгарские ученые, которые под руководством Марии Динковой провели большое исследование молодой семьи: "В семьях, где супруги придают значение половой жизни и она удовлетворяет их обоих, чувства глубже, взаимоотношения же – гармоничнее". Но эти же исследователи выявили нередкое непонимание потребностей партнера, эгоистическое удовлетворение своих желаний и незаинтересованность в чувствах другого; это связывают в первую очередь с недостатком сексуальной культуры.

## **Различные роли сексуальности в семье**

Расспрашивая о семейной жизни благополучных женатых мужчин, экспериментаторы получали только восторженные ответы. Но стоило им во время беседы начать перелистывать страницы предложенного «Плейбоя», как все прелести брака мужчины тотчас подвергали сомнению. И такого «предательства» не допускали женщины, рассматривающие фотографии с нагими мужчинами в журнале «Плейгерл».

Конечно, роль визуальных возбуждающих факторов у

мужчин выше (они любят глазами, а женщины – ушами), но результаты настолько разительны, что даже с учетом указанного различия приведенный опыт показал неодинаковую роль сексуальности в семейной жизни у мужа и у жены.

## **Сексуальная активность**

По данным опросов, частота половых сношений супругов на первом году брака составляла в среднем 11 раз в месяц, на втором – 9-10, до 10 лет – 8-9 раз. Интенсивная половая жизнь сочеталась с сексуальной и общей удовлетворенностью браком.

С возрастом супругов и увеличением стажа брака интенсивность сексуальной жизни несколько снижается, что объясняется как привыканием, так и возрастным изменением сексуальной активности. Устанавливается определенный, взаимно приемлемый ритм половой жизни. В то же время, в силу достаточной адаптации, уменьшается диссонанс в желаниях и вырабатывается общий стиль интимного общения.

За последние десятилетия сексуальные отношения супругов претерпели определенные изменения, в основном в сторону повышения сексуальной активности.

Повышение сексуальной активности в браке показано, в частности, в работах американских авторов Кинзи и Ханта. По данным Кинзи, супружеские пары молодого возраста (16-25 лет) в 1938-1949 годах имели в среднем 2,45 сноше-



ний в неделю, а по данным Ханта, в 1972 – 3,25.

Увеличилась не только частота, но и длительность полового акта (по данным тех же авторов, в среднем 2 минуты и 10 минут соответственно). Сексуальная техника в браке обогатилась и расширила свои границы, применяются более разнообразные позы и ласки. Примерно та же тенденция имеет место и в нашей стране. По данным опросов, около 1/3 супружеских пар применяли при сексе всегда одну позу, половина – 2-3 позы, каждая седьмая пара – много различных поз. Прослеживается четкая зависимость сексуальной техники от возраста супругов: техника полового акта тем разнообразнее, чем супруги моложе. Это связано с различиями системы ценностей и стиля жизни поколений.

## **Эмансипация**

Определенно изменилась интимная жизнь супругов и в связи с эмансипацией женщин. В браке на первый план выдвинулась психологическая близость супругов, повысилось значение удовлетворенности браком. Современные женщины стремятся достичь в браке сексуальной удовлетворенности, тогда как в прошлом такая цель ими не ставилась. Более активная во всех сферах жизни, женщина стала активнее и в сексуальной близости (мужья уже в конце 70-х годов указали, что 63% жен активны во время полового акта и только 23% пассивны). Уменьшается число фригидных

женщин, не способных испытывать оргазм – ощущение максимального наслаждения в половом акте. Это можно связать с большей сексуальной раскрепощенностью женщин в браке, с их большей информированностью, большей активностью и стремлением обоих партнеров добиться сексуальной гармонии. Уменьшилось число женщин, которым в тягость "чрезмерная" сексуальная активность мужей: если в 20-е годы среди женщин таких было 2/3, то в наши дни – только 5%. Современные женщины чаще являются инициаторами генитальных ласк, у них расширился «диапазон приемлемости». Одновременно увеличилась и требовательность женщин: многие из них жалуются на недостаток нежности, понимания их потребностей, недостаток «предварительных» и «заключительных» ласк; считают, что мужья озабочены только собственными переживаниями и мало обращают внимания на чувства женщины и ее сексуальную удовлетворенность. Действительно, как показали данные опроса москвичей, осведомлены о необходимости периода подготовительных ласк 59% мужчин, проводят их систематически 47% и изредка – 22%; 14% мужей затруднились ответить на вопрос, получает ли удовлетворение жена, то есть каждый седьмой муж этим практически не интересовался. 6% женщин вообще не знали о существовании оргазма.

Самый спокойный от природы в сексуальном отношении мужчина вне перегрузок и при нормальных отношениях в семье до 40-45 лет проводит в среднем 2 половых акта в неде-

лю; самые темпераментные женщины вполне удовлетворяются такой активностью, если в интимных отношениях царит гармония.

## **Дисгармония**

Выдающийся ученый И. И. Мечников считал, что в сексуальных отношениях человека существует дисгармония природы. Он писал: «Тот факт, что чувственность развивается ранее у мужчины, чем у женщины, часто влечет за собой разлад между супругами. В эпоху, когда специфическая чувственность женщин достигает апогея, половое отправление мужчины (часто) начинает уже падать». Эта дисгармония природы всегда служила и служит до настоящего времени источником страданий, причиной разводов. В то же время знание и использование определенной «техники» позволяет либо свести на нет дисгармонию, либо значительно уменьшить ее.

Достичь гармонии во время интимного сближения молодым супругам иногда удается не сразу. Нужно определенное время, чтобы узнать особенности характера, темперамента, привычек друг друга, чтобы чувствовать себя наедине уверенно и спокойно, чтобы отсутствовали всякие сомнения в правильности поступков и действий. Иногда нужно время и для того, чтобы узнать, какие эрогенные зоны следует стимулировать во время полового общения.

Одно из обязательных условий сексуальной гармонии – одинаковое активное участие мужа и жены в половом акте.

Стремление к сексу в первые годы совместной жизни у мужа выражено обычно сильнее, чем у жены. Эту особенность полового влечения мужа обязательно должна учитывать жена. Отказ в интимной близости, когда муж стремится к ней, целесообразен лишь в тех случаях, когда на то имеются определенные причины (болезнь, беременность). Некоторые женщины мотивируют свой отказ тем, что хотят спать, что вчера «это» уже было и т.д. Подобное поведение жены чаще всего основано на ее собственном восприятии полового общения, от которого она не получает удовлетворения. Однако таким женщинам следует помнить, что чем чаще будет секс, тем быстрее у них разовьется чувственность. Конечно, здесь есть и немало психологических тонкостей. Совет уступать желаниям мужа отнюдь не означает, что жена должна это делать в самые неподходящие минуты, например когда муж, немного выпив, стремится к близости, находясь в гостях, или если жена собирается в театр, одевается перед зеркалом, а у мужа вдруг вспыхнуло желание. Приведенный совет следует выполнять в пределах разумного.

## **Отчуждение**

Чаще всего отчуждение со стороны одного из супругов наступает тогда, когда он был вынужден в чем-то пересту-

пать через себя, например, ему что-то не понравилось в интимных отношениях, он пытался перебороть это в себе молча, вместо того чтобы откровенно обсудить свои трудности с партнером, самым близким и дорогим ему человеком, к тому же заинтересованным во взаимном удовлетворении.

Со стороны мужчины за таким поведением могут стоять старые, тянущиеся из подросткового или юношеского возраста переживания своей несостоятельности, скажем, сексуальные неудачи, и он своеобразно маскирует эту проблему, включая психологическую защиту и подменяя ее другой: «Мы теперь реже нуждаемся в этом».

Некоторые физиологические предпосылки к такому типу поведения со стороны мужчины, разумеется, есть. Это окончание у мужчины после 25-30 лет периода юношеской сверхвозбудимости, с которым некоторым мужчинам чрезвычайно трудно смириться. Если раньше мужчина проводил близости почти ежедневно, а иногда и несколько раз в течение суток, то в более позднем периоде эта способность теряется, внутренний импульс к близости появляется значительно реже и требует известной психологической настройки.

Воспринимая половой акт в этих новых условиях как некое искусственное самовозбуждение, мужчина удлиняет промежутки между близостями, и тогда после воздержания они протекают более эмоционально. Такая частота воспринимается им как потолок собственных возможностей.

Если такой режим относительно редких близостей суще-

ствует несколько лет, то этот стереотип фиксируется, и перейти на более интенсивный ритм половой жизни становится трудно без существенного толчка извне.

#### **4 типа сексуального поведения**

Каждый мужчина имеет свои индивидуальные особенности, вкусы, предпочтения, и в самом грубом приближении можно выделить 4 типа сексуального поведения мужчины:

1) игровой тип, характеризующийся тем, что каждую интимную близость он стремится провести изобретательно, внося максимум разнообразия и новшеств, так как основной его целью является удовлетворение партнера;

2) гомеостабилизирующий тип, который характеризуется тем, что проводит близость только при возникновении настоящей внутренней потребности, при этом сама близость рассматривается как нечто мешающее, отвлекающее от дел, этот тип часто свойственен ученым, общественным деятелям;

3) шаблонный тип, характеризующийся однообразным, стандартным проведением близости, стремящийся избегать всяких новшеств, как правило, соблюдающий строго определенный ритм полового общения;

4) генитальный тип, характеризующийся скептическим отношением к эмоциональным нюансам интимной близости, для которого внутренний импульс влечения является сигналами

лом к поиску доступного сексуального партнера.

Из этих четырех типов полового поведения мужчины как раз гомеостабилизирующий тип склонен к легкому отказу от половой жизни при увлеченности работой или возникновении проблем в отношениях супругов.

## **Охлаждение женщины**

Несколько иные причины прослеживаются в охлаждении женщины по отношению к интимной жизни супругов. Одной из таких причин является то, что в начале супружеских отношений некоторые женщины, не испытывая серьезного влечения к близости и не начав переживать оргазм, тем не менее сознательно играют роль страстных натур, желая сделать приятное мужу.

К несчастью, имитация страстности и даже инсценировка оргазма не только ничего не дает женщине, но понижает ее реактивность и вводит в заблуждение супруга, который не видит необходимости как-то улучшить интимные отношения. Отказаться от этой практики через некоторое время женщине становится очень трудно, так как она будет вынуждена как-то объяснить мужу происшедшие перемены или признаться в неискренности.

Поскольку и то и другое связано с угрозой ухудшения отношений, то естественным путем разрешения подобной ситуации являются беременность и роды или какое-либо дли-

тельное заболевание, после которых женщина как бы утрачивает чувственность. Но видя, что муж очень расстроен, она иногда возвращается к прежнему стереотипу, сожалея потом об этом и попадая в безвыходную ситуацию, так как муж начинает списывать все непонятные для него события за счет особенностей ее организма.

Известны и другие причины изменения сексуальной активности женщины после родов. Если от начала вполне гармоничных отношений в браке до наступления беременности проходит сравнительно небольшой срок, то сложившийся стереотип не успевает зафиксироваться, а во время беременности сексуальность женщины значительно понижается, в конце беременности и после родов следует длительный перерыв в половых отношениях. Все это затрудняет восстановление прежних сексуальных отношений после родов.

Кроме того, у многих женщин наступает эмоциональная переориентация на ребенка, особенно если он ослаблен и часто болеет.

Этот период реконструкции семейных отношений после рождения ребенка исследователь Ю.Б. Рюриков называет вторым кризисным периодом в жизни семьи. Такому отчуждению нередко способствует сложность в отношениях жены и родителей мужа, недостаточное участие мужа в домашних делах и другие психологические моменты, за которые жена подсознательно наказывает мужа отказом от близости.



## «Треугольник»

Вследствие такого охлаждения в интимной сфере может появиться «симпатия» на стороне. Нередко при появлении внебрачной связи изменяющий супруг становится подчеркнуто нежным и обходительным, отнюдь не чурается интимной близости и в целом ведет себя настолько положительно, что пострадавшая половина предпочитает узнавать об этом последней.

Судьба каждого в этом любовном треугольнике оказывается незавидной:

жена, которая в длительном и устойчивом браке не смогла сохранить гармонию в интимных отношениях и теперь вынуждена мириться с ситуацией, чтобы не потерять большего; соперница, которая, не сумев построить собственного счастья, вынуждена довольствоваться суррогатом отношений и подводить под них оправдательную теорию, понимая ее зыбкость; муж, который вынужден лгать и изворачиваться, оказавшись «меж двух огней», и преодолевать муки совести, опасаясь репрессий со стороны окружающих.

Недаром медицинская статистика свидетельствует о том, что подобные ситуации довольно часто оканчиваются для мужчины инфарктом миокарда.

У мужчины существует «опасный» возраст, который начинается в 50-55 лет. В этот период начинает снижаться половое влечение, отражая переход от зрелости и увяда-

нию, что некоторыми мужчинами встречается панически, поскольку олицетворяет для них наступление старости и окончание активной жизни. Эта категория мужчин стремится всеми доступными способами сохранить половое влечение. В числе этих способов, как правило, появление альянса с молодой, привлекательной, сексуально активной женщиной, в котором он с полной отдачей играет роль более молодого человека.

Предотвратить эмоциональное отчуждение в сфере интимных отношений может помочь только одно: гармоничные интимные отношения, создаваемые и поддерживаемые усилиями двоих, опирающиеся на знание психофизиологических особенностей каждого возрастного периода.

### **Что нужно знать жене**

От женщины в интимных отношениях зависит гораздо больше, чем обычно думают. Предположим, в ваших отношениях с мужем что-то разладилось, ваша половая жизнь стала редкой и нерегулярной, и не по вашей вине. Муж на эту тему говорить не желает. Вместо того чтобы заниматься домыслами, выслеживать его, завести ему в отместку любовника, попробуйте понять, что случилось. И первый вопрос, на который вы должны найти ответ: не хочет он или не может? Ваше поведение в этих случаях должно быть совершенно разным.

Если он не хочет, то разберитесь – потерял ли он влечение вообще или только по отношению к вам? Если он не хочет только вас, это тяжелый случай. Возможно, он завел любовницу, и его не хватает на вас обоих (редкий вариант, чаще любовница не мешает интимным отношениям с женой). Может быть, он вас просто разлюбил, может, что-то в вашем облике стало вызывать у него отвращение. Посмотрите на себя, взгляните на себя глазами мужчины – а можете ли вы еще вызывать желание, не опустили ли вы, не ложитесь ли вы в постель в бигуди и с намазанным кремом лицом?

Я понимаю, что задаю жестокие вопросы, но не дать угаснуть взаимному влечению при нашем суровом быте, когда муж и жена все время трутся бок о бок, требует больших усилий со стороны женщины. Свежее белье, откровенный и аккуратный утренний халатик, его любимые духи не только утром, когда вы идете на работу, но и вечером, перед сном...

Если для вас важнее внимание мужа, а не посторонних мужчин, то вы предпочтете купить скорее сексуальный бюстгальтер, чем нарядное платье. Если вы всем этим пренебрегаете, то не удивляйтесь появлению молодой и привлекательной соперницы. Потом обвинять мужа в распутстве или объяснять его поведение тем, что его «сглазили», будет поздно и абсолютно бесполезно.

Если муж потерял влечение к женщине вообще, не пугайтесь, скорее всего, это явление временное. Это может быть признаком наступления депрессии, и лечить его в таком слу-

чае следует именно от депрессии, а не от импотенции. Потеря влечения может быть связана с циклическими процессами в организме, с переутомлением, с общим или гормональным заболеванием. Вам просто надо набраться терпения, нежности, не требовать от него того, чего он дать не может, и при необходимости лечить его, не забывая напоминать о том, что он нужен вам как родное существо, а вовсе не только как сексуальный партнер.

Если мужчина почему-либо не может, но хочет, от вас требуется еще больше внимания и терпения. Для мужчины, потерявшего возможность осуществлять свои мужские функции, наступают очень тяжелые времена: он падает духом, мечется от надежды к отчаянию, то окунается с головой в трудное и болезненное лечение, то машет на все рукой, потеряв веру в выздоровление. Часто он переоценивает тяжесть своего состояния и впадает в отчаяние. Вы должны поддержать его всеми имеющимися средствами.

# Мотивы создания семьи

*Семья заменяет все, поэтому прежде, чем ее завести, подумай, что тебе важнее: все или семья.*

Отношения в семье в значительной степени определяются тем, какими мотивами руководствовались вступающие в брак и совпадали ли эти мотивы.

## Мотивы создания семьи

Таких мотивов может быть один или несколько из числа следующих:

любовь;

желание иметь постоянного сексуального партнера;

психологические причины;

желание иметь детей;

решение бытовых проблем;

сложившиеся обстоятельства.

Обычно присутствует не один мотив, но у каждого есть один-два ведущих. Разберем их по порядку.

## Любовь и секс

Эти два явления тесно связаны между собой, но не идентичны. Можно любить и не иметь хорошего секса, можно иметь последний, но не любить.

Но это – крайние случаи. Чаще всего имеется и то и другое, но в разных пропорциях. Проблема здесь в том, что для женщин на первом месте стоит эмоциональная сторона любви, а у мужчин – физическая, т.е. секс. Желание иметь регулярный секс – это преимущественно мужской мотив вступления в брак.

Это различное отношение к любви и порождает множество проблем в отношениях мужчины и женщины, мужа и жены. Многие женщины жалуются на отсутствие эмоций у мужчины, демонстрирующих любовь к женщине.

Разное отношение супругов к сексу также порождает множество иллюзий. Наиболее типичный случай – в первые годы муж жалуется на инертность жены, в последующие – жена хотела бы больше сексуального удовлетворения, чем доставляет ей муж.

## **Психологические причины**

Мотивы многих браков чисто психологического свойства. Например, реализовать свою потребность руководить кем-то, самоутвердиться в роли руководителя. Этот мотив более характерен для мужчин. Для такого мужчины женщина, беспрекословно ему подчиняющаяся, становится ему про-

сто необходима. Но если после ЗАГСа от роли послушницы жена отойдет – муж почувствует себя бессовестно обманутым со всеми вытекающими отсюда последствиями. Ранее кем-то отвергнутые или обманутые могут создать семью «назло» обманщику (обманщице) – фактически также для самоутверждения или по принципу «клин клином вышибают».

Мужчины, ставящие перед собой задачу жениться только на девственнице, фактически самоутверждаются за счет чувства собственника: «она принадлежит мне и только мне!»

Неуверенные в себе стараются найти опору в лице более уверенного человека. Не случайно женщины как существа преимущественно более тревожные, неуверенные в себе по сравнению с мужчинами почитают как одно из ценнейших качеств мужчины его надежность: «за его спиной – как за каменной стеной!»

Трудности для семьи кроются в том, что избранник может не оправдать возлагаемых на него надежд.

## **Продление рода**

Детей хотят и мужчины и женщины, но у женщин этот инстинкт выражен намного сильнее. Если для мужчины конечной целью во взаимоотношениях полов может быть сама женщина, то для женщины конечная цель – ребенок, а мужчина – средство достижения этой цели: это прежде всего возможный отец ее будущих детей.

Не случайно поэтому, что рассказывая даже о своей работе, карьере, женщина никогда не упустит случая сказать, когда она родила. Всякий раз, давая интервью, женщины, добившиеся очень многого в своей профессии, обязательно указывают, что самыми значимыми событиями в свой жизни они считают рождение ими своих детей, а не выдающиеся профессиональные достижения.

В недавних интервью это подтверждают высказывания знаменитых певиц Монтсеррат Кабалье и Галины Вишневской. А вот что сказала Софи Лорен: «Важнейшие для меня события связаны с рождением моих двух детей. К ним я также отношу встречи с режиссерами».

О том, что потребность женщины в ребенке больше, чем у мужчин, говорит и тот факт, что женщины рожают детей и не будучи замужем. Берут приемных детей обычно одинокие женщины, но не мужчины.

Обычно женщины по-матерински относятся к детям мужа от предыдущего брака, хотя не обходится и без эксцессов.

В каптерку вбегают старший сержант и орет:  
– Вашу мать! Какой козел сказал моей невесте, что каждая нашивка на погоне означает родившегося ребенка?!

**Любовь к детям**



Мать любит своих детей не потому, что они ей нравятся, а потому, что это ее дети. Поэтому материнская любовь изначальна. Ее нельзя заслужить хорошим поведением и нельзя потерять, согрешив. Материнская любовь – это милосердие и сострадание.

Отцовская любовь, напротив, обусловлена разными обстоятельствами. Она зависит от достижений ребенка, его хорошего поведения. Отец сильнее любит того ребенка, который больше на него похож, напоминает его привычками или задатками, поведением, образом жизни, манерами, одеждой. Это может быть даже какой-то наследственный недостаток (не очень порочный, а скорее забавный и умильный). Именно такого ребенка отец хочет сделать наследником своих дел, состояния и собственности. В таком ребенке он видит свой корень и свое продолжение. Любовь отца можно потерять, но ее можно и вновь заслужить раскаянием, подчинением, смирением. «Отцовская любовь – по мнению Э. Фромма – это справедливость».

Разное отношение к детям нередко является источником серьезных разногласий в семье.

## **Достаток и комфорт**

Для многих «хозяйственных» людей брак является прежде всего средством обретения материального достатка

и бытового комфорта. Противоречие между супругами здесь нередко возникает из-за того, чьими силами все это достигается. Чаще всего – недостаточное участие мужа в хозяйственных делах и все взваливается на плечи жены: приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, магазины, дети и т.д.

Другая крайность – жена зарабатывает больше мужа, для многих это непереносимая ситуация. Еще один источник напряженности – разная степень «хозяйственности» супругов, их отношение к расходованию денег.

## **Предпочтения молодежи**

Для того чтобы их выявить, социологи МГУ провели опрос среди студенток, то есть потенциальных и начинающих жен. Оказалось, что надежность и доброта мужскими достоинствами уже не являются. Их не отметил никто. Зато молодые женщины убеждены в том, что муж прежде всего должен обеспечивать семью. Такой ответ дали 98% опрошенных. 96% хотят уважения к женщине. Ум в супруге ищут 73%. О том, чтобы он любил работать, мечтают... 5%.

Все опрошенные в принципе готовы взвалить материальный достаток на свои хрупкие плечи. От мужа им нужно, чтобы иногда ходил за продуктами и играл с ребенком. А самое главное, чтобы он принимал решения.

Чего от брака ждут мужчины? 75% мечтают, чтобы дома их ждала ласковая, чистая, хозяйственная, умеющая пре-

красно готовить, заботливая, добрая, любящая детей, верная жена. 11,7%, напротив, желают, чтобы их половина больше занималась карьерой, была умной и надежной. Такой подругу жизни видят в основном работники культуры и сотрудники фирм. 10% (в основном, это очень обеспеченные, до 35 лет) считают, что жена должна быть супермодной, сексуальной, взбалмошной и капризной. И наконец, 3,3% опрошенных сами не знают, чего хотят.

Меркантильные установки некоторых супругов нашли отражение в устном народном творчестве. Проведем образчик этого.

Глубокой ночью жена будит мужа.

– Что случилось? – удивляется он.

– Ничего, – говорит жена, – просто я не могу понять, как можно спокойно спать, получая такую маленькую зарплату!

## **Вынуждающие обстоятельства**

К созданию семьи нередко подталкивают обстоятельства. Например, женитьба, для того, чтобы у ожидаемого ребенка был законный отец (вынужденный брак).

По данным социологов, большинство беременностей у нерожавших женщин во всех возрастах происходит вне брака; на их долю приходится 61,7% от всех зачатий, причем в возрасте 16-17 лет они составляют 95,6%, а в возрасте 25-29

лет – 54,9%. К сожалению, тенденция к внебрачной беременности в ближайшем будущем, скорее всего, усилится.

Однако не стоит воспринимать вынужденный брак, как крах личной жизни. Подобное отношение к последствиям внебрачной беременности полностью опровергается практикой. Так, по данным петербургского социолога и юриста Д.И. Чечота, 20% дел об усыновлении возбуждаются в судах мужчинами, 50% представителей сильного пола добровольно признают свое отцовство, причем половина из них одновременно регистрирует брак.

Данные приводимой ниже таблицы показывают, что ожидание ребенка как главную причину заключения брака женщины назвали в полтора раза чаще, чем невесты.

Именно реальными возможностями добиться счастья и в вынужденном браке можно объяснить результаты эстонских социологов, которые установили, что 40% от общего числа опрошенных, вступивших в вынужденный брак, через пять лет после его заключения сообщили исследователям, что живут вполне счастливо (процент ответивших так в обычных браках не намного выше).

Этот результат вполне объясним. При ожидании или появлении ребенка регистрируют брак мужчины: 1) порядочные; 2) испытывающие доброе отношение к забеременевшей подруге; 3) относящиеся серьезно к появлению ребенка, любящие детей как таковых. Все эти обстоятельства играют позитивную роль для устойчивости семьи.

Мотивом вступления в брак может быть и боязнь одиночества: время выходить замуж (жениться), все подружки, друзья переженались, надо решаться, а то семью создавать будет уже не с кем.

Подводя итоги, необходимо заметить, что противоречия в семье возникают почти всегда, когда супруги, вступая в брак, руководствовались разными мотивами. Или из-за разного понимания этих мотивов. Соответствующие примеры приведены нами выше.

### **А если подсчитать**

В 1989 году С.И. Голод привел обстоятельное исследование, показавшее, для какой доли женихов и невест та или иная причина создания семьи являлась главной. Результаты этого исследования представлены в нижеследующей таблице.

#### *Мотивы вступления в брак (женихи/невесты, в %)*

Любовь 39,1 / 49,6

Общность взглядов и интересов 26,1 / 28,5

Чувство одиночества 14,1 / 4,7

Чувство сострадания 7,4 / 3,1

Ожидание ребенка 6,7 / 4,3

Случайность 4 / 2,4

Материальная обеспеченность будущего супруга 0 / 3,1  
Наличие у будущего супруга жилплощади 2 / 1,2  
Другие мотивы 0,6 / 3,1

## **А как у них?**

Японские ученые сравнили пары, сочетавшиеся по взаимной любви, и пары, вступившие в брак по выбору родителей. Вначале своей семейной жизнью более довольны были первые, а через 10 лет оказалось, что более удачен брак у вторых.

## **Сколько ходить в женихах-невестах?**

Этот вопрос интересует многих. Бытует мнение, что чем дольше думали и узнавали друг друга, тем больше шансов на прочную семью. Однако, исследования показали, что нет прямой зависимости между продолжительностью добрачного знакомства и прочностью брака: число разводящихся среди тех, кто был знаком 1-2 месяца, равно числу разводящихся со стажем знакомства 1-5 лет.

Все дело, по-видимому, в «интенсивности» познания друг друга, которая больше зависит от видов совместной деятельности и глубины обсуждавшихся проблем, их важности для совместной жизни, нежели от продолжительности знакомства.

## Типология семей

Приведем типологию семей, предложенную американским социологом П. Хербстом.

Он выделяет четыре ведущих типа семьи. Первый – это так называемый автономный образец. В подобной семье у мужа и жены имеется разное отношение к жизни и различные ценностные ориентации. Решения принимаются сообща, носят компромиссный характер и являются «триумфом разнородностей». Различие характеров и мировоззрений не играет здесь негативной роли, поскольку предполагается самой системой возникающих в такой семье взаимоотношений.

Во втором типе семьи ведущую роль играет муж. Особенности его личности, мировоззрения и отношения к жизни являются определяющими для всех членов семьи. Роль жены оказывается здесь заметно менее важной и в основном очерчена кругом «женских» обязанностей.

В третьем типе семьи решающую роль играет жена. Однако значение мужа здесь больше, чем жены во втором типе, поскольку он не ограничивается выполнением сугубо «мужских» обязанностей, а выполняет и некоторые чисто «женские» функции по поручению супруги.

Последний, четвертый, тип семьи по Хербсту – это «синкретическая семья». Роли в ней распределены равномерно,

и решения принимаются на основе согласия супругов, а не на основании компромисса в результате обсуждения.

Конечно, первые три типа семей не могут быть признаны идеальными. В связи с этим следует объяснить юношам и девушкам, что решение о выборе конкретного уклада является индивидуальным творческим актом и любой, пусть даже не слишком современный и не до конца одобряемый уклад может быть реализован семейным союзом, если он удовлетворяет обоим супругам и не препятствует выполнению семьей ее социальных функций. Но при этом не следует, конечно, забывать, что мужу и жене необходимо все-таки стремиться к максимально возможному для них равенству в отношениях.

Принятый будущими супругами вариант возможного уклада должен пройти проверку с точки зрения материально-бытовых обстоятельств их последующей совместной жизни.

Супружеские роли Американский социолог К. Кирпатрик предложил следующую классификацию супружеских ролей: традиционные, товарищеские роли партнеров.

Первое в адаптации к семейной жизни заключается в том, чтобы супруги выбрали (или в конце концов договорились о таком выборе) один и тот же тип роли (т.е. чтобы не было пересечений и рассогласований: она – за традиционный брак, а он – за товарищеский). Второе – чтобы каждый из компонентов поведения соответствовал произведенному выбору.



Например, традиционные роли предполагают со стороны жены рождение и воспитание детей, создание и поддержание дома, обслуживание семьи, подчинение собственных интересов интересам мужа, приспособленность к зависимости и терпимости, к всевозможным ограничениям со стороны мужа.

Со стороны мужа для сохранения гармонии семейных отношений в этом случае необходимы: экономическое обеспечение и защита семьи, поддержание семейной власти и контроля, принятие основных решений, эмоциональная поддержка жены, материальное обеспечение ее при разводе.

Товарищеские роли требуют от жены сохранения внешней привлекательности, обеспечения моральной поддержки и сексуального удовлетворения, поддержания полезных для мужа социальных контактов, живого и интересного духовного общения с мужем и гостями, а также обеспечения разнообразия жизни и устранения скуки. От мужа требуется восхищение женой и рыцарское отношение к ней, ответная романтическая любовь и нежность, обеспечение средств для нарядов, развлечений, социальных контактов, образования в сфере досуга и, конечно же, проведение досуга с женой.

Роли партнеров требуют и от жены, и от мужа экономического вклада в семью в соответствии с возможностями каждого, общей ответственности за детей, участия в домашней работе и распределения правовой ответственности. Но помимо этого общего, от мужа необходимо еще и принятие

равного статуса жены и согласия с ее равным участием в принятии любых решений, а от жены – готовность к отказу от рыцарства со стороны мужа (вы ведь равны!), к равной ответственности за поддержание статуса семьи.

Роль жены В современной городской семье женщина гораздо чаще, нежели муж, является основным организатором семейной жизни. По данным исследования молодых семей, проведенного в Москве, в 60% семей оба супруга вместе распоряжаются деньгами, планируют, что делать в свободное время, решают хозяйственные вопросы, занимаются воспитанием ребенка; в подавляющем же большинстве других пар эти вопросы решает жена. Доминирующая роль жены в хозяйственно-бытовых вопросах часто предполагает ее лидерство и в других сферах семейной жизни. Но оказывается, что такое распределение ролей в семье чаще всего (по крайней мере в тех случаях, когда оба супруга работают) не удовлетворяет ни жену, ни мужа. Жена страдает от чрезмерной нагрузки, муж от того, что в своем доме он на вторых ролях, что явно не согласуется с его представлениями о «настоящем мужчине, хозяине в доме»

# Эмоциональная атмосфера в семье.

## Пять стадий

Удачный брак – это строение, которое нужно всегда реконструировать.

*А. Моруа*

Эмоциональные отношения супругов, как правило, проходят последовательно пять стадий. Они испытываются и мужем и женой, но для определенности опишем их в женском восприятии, поскольку у женщин эмоции проявляются более рельефно.

1) Первая стадия – период глубокой страстной влюбленности человека, когда он полностью находится под влиянием положительной установки («герой»): супруг безраздельно занимает все внимание, окрашивая собой в радужные тона восприятие действительности, не покидая ни на минуту сознания любящего человека.

2) На второй стадии наступает некоторое охлаждение: образ любимого все реже всплывает в его отсутствие, однако одно только его появление вызывает сильный прилив положительных эмоций, любви, нежности к нему.

3) На третьей стадии происходит дальнейшее остывание эмоционального отношения. Теперь уже в его отсут-

ствие она испытывает своеобразный психологический дискомфорт, чувствует себя плохо, всяческие «черные» мысли лезут в голову. Это тот случай:

Когда поздно приходишь домой, не думай, что сказать жене: она сама тебе все скажет.

При одном только его появлении нежность, любовь не вспыхивает. Теперь для этого необходим стимул: надо, чтобы он делал что-то приятное, доказывающее его любовь, от него требуются теперь ласки, нежные слова, подарки, какие-нибудь услуги и т.д. Это стадия привыкания. Вот здесь-то и уйти бы от нее – уехать в командировку, погрузиться в работу на круглые сутки, укатить за тридевять земель. Уместно здесь вспомнить известное выражение В. Ларошфуко:

«Разлука убивает слабые чувства и разжигает сильную страсть, подобно тому, как ветер тушит свечи и разжигает костер».

4) Если же на этой стадии не снизить интенсивность общения, начинается четвертый период, когда присутствие супруга вызывает неосознанное раздражение, когда те или иные его особенности – во внешности, поведении, привычках – воспринимаются уже как недостатки, и создают-

ся предпосылки для размолвок. Человек начинает попадать под влияние отрицательной установки («преступник»). Каждое слово, жест или поступок супруга воспринимается теперь с недоброжелательных, враждебных позиций, невинная оплошность его рассматривается как умышленное злодеяние: она ищет и находит злой умысел во всем его поведении, нынешнем и прошлом. Ей хочется уйти от него, постылого. При нем ее покидают всякие силы, ничего не хочется делать. Но как только он – «с глаз долой», равновесие восстанавливается.

5) На пятой стадии человек полностью находится под влиянием отрицательной установки. Теперь супруг опять целый день не выходит из головы, но это уже не тот ангел, каким он был несколько месяцев назад, теперь он наконец открыл свое «подлинное» лицо «гнусного и расчетливого злодея».

Жена раздраженно:

– Явиться домой в четыре часа утра! У меня просто нет слов!

Супруг – облегченно:

– И слава Богу...

Теперь забыты все его приятные слова и поступки, зато явственно выступает и вырастает до гигантских размеров, выстраивается в единую – и бесконечную – цепочку все отрицательное в нем, совместная жизнь «теряет всякий смысл».

Этот этап наиболее опасен и сопровождается обычно соответствующими отношениями, когда уже хочется бежать не от него, а к нему, чтобы сразиться с ним да побольнее уколоть его, чтобы «всю правду в глаза ему» – и о нем, и о его родных и друзьях. Общение затем временно прекращается, супруги отдыхают друг от друга, и постепенно тускнеют обиды, мелкими начинают казаться разделявшие их рвы, возвращается первый этап их взаимоотношений – во всяком случае, высший для данной пары.

Конечно, трудно провести четкую границу между двумя соседними стадиями у одного и того же человека, а тем более нельзя отождествлять положение, состояние, самочувствие, поведение на одной и той же стадии у разных людей. В первый год в периоды спада эмоционального притяжения могут еще не возникать ссоры, дело может ограничиться лишь глубокими вздохами одного и тихими слезами другой. В последующем начинается уже неосознанный поиск поводов для ссоры, которая может возникать даже из-за того, что туфли в прихожей «бросил кое-как, вечно за собой не убираешь» и т.п.

### **«Как дети»**

Очень нередко в общении с близкими людьми мы ведем себя так же, как больной ребенок: не понимая, что наше раздражение вызвано не столько внешними причинами, сколько

нашим внутренним состоянием, сердимся на невинных людей, обижаем их и вызываем у них недоумение и представление о нас как о людях взбалмошных, капризных, невыносимых...

### **Скованные одной цепью...**

Эти явления «надоедания» друг другу бывают не только у супругов, но у всех постоянно общающихся людей: у товарищей, друзей, сотрудников. Только у них это труднее заметить: их не связывает совместное пребывание, они не всегда обязаны быть друг с другом. И как только у них наступает период взаимного пресыщения друг другом, они автоматически, не отдавая себе отчета в этом, отходят друг от друга, занимаются каждый своим делом, своими проблемами. Процесс этот – отдыха друг от друга, проходит незаметно и безболезненно. Но если их поставить в условия вынужденного длительного постоянного совместного пребывания – это легко обнаружится...

### **Глаза бы не видели...**

Когда возникают напряжения в отношениях друг с другом, а конфликт не разряжается (например, люди хорошо воспитаны, сдержанны), у супругов появляется стремление к уединению – любыми способами. Например, почему-то хо-

чется лечь лицом к стене, сидеть, уткнувшись в книгу, газету – как угодно, лишь бы не встречаться взглядом с ним (с ней), не отвечать на вопросы, не общаться. Это может пугать молодых супругов, да и не особенно молодым это кажется странным, но стремление это вполне естественно, в многочисленных исследованиях длительного пребывания людей в тесном контакте друг с другом и в относительной изоляции от других людей это проявляется очень четко. Не очень нужно, конечно, афишировать это свое состояние («смотреть на тебя не хочется!»), но воспринимать его следует спокойно, доброжелательно, снисходительно, сочувственно и создавать супругу всякие условия для уединения. Увидел, что глаза ее не хотят смотреть на тебя, – найди благоприятный повод уйти из дома: в магазин (да еще который подальше), в библиотеку, во двор – куда угодно, лишь бы «не мозолить» эти милые, недавно такие дорогие тебе глаза...

## **Пресыщение**

Мы устаем от постоянного контакта с одним и тем же человеком, в частности с супругом. Наступает своеобразное пресыщение им, появляется потребность в эмоциональном отдыхе от него – явление совершенно естественное и столь же необходимое, как и обычный сон, отдых человека от деятельности, от восприятия информации.

Сначала мы не против того, чтобы этот человек был ря-



дом, пусть только он не смеется так громко, не размахивает руками, не сопит над ухом, не разговаривает с нами, не мешает читать и т.д., а потом даже один вид его вызывает у нас крайнее раздражение, вспышку отрицательных эмоций. Периодическая эмоциональная усталость от общения и порожденная ею отрицательная установка на восприятие близкого человека выступают в роли провокатора, который «натравливает» человека на его друга, любимого. И многие из нас в своем поведении в семье, к сожалению, подчиняются ему. Далеко не всякий, даже умный и порядочный человек умеет поставить под сомнение не друга своего, а именно свое новое отношение к нему, отрицательное мнение о нем.

## **Защитные реакции**

На этой стадии отношений нашла проявление поговорка:

«От любимой женщины мужчина сначала слепнет, а потом глохнет».

## **Сигнал опасности**

Эти периодические охлаждения во взаимоотношениях супругов по происхождению своему явление естественное, природное, и, как всякое явление, они не могут быть безоговорочно отнесены только к вредным факторам.

Сигнал о необходимости отдыха от близкого человека, от общения с ним переживается на эмоциональном уровне в виде скуки, потом раздражения, неприязни к нему, и это приводит к ссорам, конфликтам и т.д.

## **Относитесь с юмором**

Люди "опасных" профессий отличаются повышенной готовностью к восприятию веселых шуток и анекдотов. Посмотрите на группу парашютистов или летчиков после окончания прыжков или полетов: раскаты хохота прерываются лишь коротенькими описаниями смешных историй. Отсюда подсказка и для нашего случая:

- 1) относиться с юмором, не делать трагедию из естественных трудностей семейной жизни;
- 2) стараться удержать отношения от скуки, разнообразить их, в том числе и за счет юмора.

## **Влияние детства**

Отношения с близкими, сформировавшиеся в раннем детстве, оказывают влияние на характер взаимоотношений во всей дальнейшей жизни.

Чтобы проверить это, был проведен ряд исследований. В частности, в одном из них были основательно изучены 373 помолвленные или недавно сочетавшиеся браком пары. Вы-

явилась значительная связь в складе личности с родителем противоположного пола: те, кто любил (сын – мать, дочь – отца), стремились подобрать для брака человека такого же типа, или с такими же привычками, а те, кто не любил – совершенно на него не похожего.

Исследования показали, что и при повторных браках эта тенденция устойчиво сохраняется. В том числе и у тех, кто неоднократно побывал в браке: объект любви является всякий раз лишь вариацией стереотипа, сформированного в детстве. Причем не только к родителю, но, возможно, и к другой авторитетной личности (близкий родственник, учитель и т.д.).

Некоторые же на протяжении всей жизни переносят на окружающих ненависть к своим родителям. Берджес и Коттрелл установили, что счастливые браки наиболее часты у детей счастливых родителей, а несчастливые – у несчастливых. Отношение сына к матери, дочери – к отцу воспроизводится затем отношением мужа к жене, жены – к мужу.

Почему многие свекрови не любят своих невесток? Во многих случаях вначале была неблагополучная семья, где появления ребенка не хотели, а потому его и не любили, или семья была неполная. Ведь если семья неполная, то ребенок – спасение для матери, она живет для него. И вот женщина воспитала сына, он – ее капитал, ее собственность. Вдруг появляется девушка, молодая женщина (невестка), которая на эту собственность посягает. В результате очень многие моло-

дые семьи распадаются: в семейных неурядицах выбор между мамой и женой обычно заканчивается в пользу мамы, с ней спокойнее. И возникает заколдованный круг: теперь уже молодая мама с сыном остается одна, и снова растит сына, который превращается в ее собственность, а потом его надо делить с какой-то женщиной и т.д. Как поется в песне: «Будут внуки потом, все опять повторится сначала».

## **Советы молодым**

Можно ли спланировать счастливую супружескую жизнь? Психологи утверждают, что возможно. И советуют строить семью задолго до звучания марша Мендельсона.

### **1. Разговаривайте друг с другом**

Речь идет не о любовном шепоте или обсуждении фасона свадебного платья. Обсуждать с предполагаемой половиной надо прежде всего будущую семейную жизнь. Обсудите отношения в семьях своих родителей. Подумайте, что бы вы хотели перенести в собственную семью, чего избежать. Больше общайтесь с его (ее) родителями, проецируйте их поступки на себя. Обговорите самые важные моменты: кто из вас будет зарабатывать или делать карьеру, кто – продолжать учиться, когда и сколько заводить детей, как планировать бюджет и распределять обязанности по дому.

Семья часто распадается потому, что самые простые вещи не оговорены заранее.

О том, как мы, бывает, слушаем друг друга, свидетельствует следующее наблюдение.

Мужики во дворе забивают «козла». К одному из них подходит дамочка:

– Петенька! Сколько лет, сколько зим, как я рада тебя видеть!

Тот, не отрывая глаз от костяшек домино:

– Угу...

– А помнишь, как мы три года тому назад сидели на этой самой скамейке?

– Угу...

– Ты еще просил выйти за тебя замуж... Мужик, продолжая следить за игрой:

– Угу... Ну, и ты вышла?

## 2. Установите причину создания семьи

Как мы уже видели, формулировка «люблю – жить не могу» очень часто подводит. Семью создают для того, чтобы удовлетворить свои психологические потребности. Например, девушка имела трудные отношения с отцом. Она ценила его мнение, он же ни во что ее не ставил. Отсутствие отцовской любви заставляет девушку искать ее в чувствах пожилых мужчин. Она уверена, что ровесники ей не интересны, и выходит замуж за человека более старшего возраста. А он любит молоденьких девушек, поскольку имеет проблемы

с мужским лидерством, хочет учить, чувствовать себя сильным. Оба решают, что это любовь.

Спустя время девушка превращается в женщину, ей нужен не эрзац отцовской любви, а равноправие в браке. Но партнер по-прежнему нуждается в восхищенной «ученице». И только чувство ответственности за пожилого мужа может удержать женщину от развода...

### 3. Пусть партнер знает, что вы чувствуете

Не стоит втихомолку дуться, неделями и месяцами накапливая обиды. Надо сразу рассказывать о том, что вас обрадовало или огорчило. Доверяйте друг другу, научитесь успокаивать партнера. Выслушивая обвинения, лучше не апеллировать стандартным «на себя посмотри». Проанализируйте, почему ваш партнер обиделся, можно ли изменить ситуацию.

В качестве примера приведем ситуацию, в которой оказываются супруги, ожидающие ребенка.

Женщины часто говорят, что мужчинам никогда не понять, что значит быть беременной. И они правы. Действительно, большинство мужей редко задумывались над тем, какие тяготы выпадают на долю их спутниц жизни.

Недавно в США появилось устройство, которое, как надеется его создательница, расширит мужской кругозор. Консультант по вопросам материнства и детства Линда Уэр из Ремонда (штат Вашингтон) разработала конструкцию, имми-

тирующую до 20 симптомов беременности. Это шестнадцатикилограммовое устройство предназначено в первую очередь для мужчин и подростков (как юношей, так и девушек), мало обеспокоенных последствиями секса. Оно состоит из нескольких компонентов: надувная грудь, ремень, сильно стягивающий грудную клетку, что вызывает одышку и повышение кровяного давления; 5-литровая заполненная водой емкость с механизмом, имитирующим внутриутробные движения плода; трехкилограммовый мешок с дробью, который закрепляется так, чтобы он давил на мочевой пузырь.

«Мужчины преобразуются буквально на глазах, – рассказывает Линда, – стоит им только нацепить искусственный живот и попытаться завязать шнурки или поднять с пола „дипломат“. Они начинают кряхтеть, стонать, жаловаться на одышку и боли в пояснице».

#### 4. Поменьше романтизма

Возможно, психологи слишком категоричны: все-таки романтизм ночных прогулок и подвигов во имя любви очень даже неплох. Но перед походом в ЗАГС он может стать серьезной ловушкой. Мужья ждут от жены вечной нежности и красоты. Жены грезят о ежедневных букетах и «кофе в постель». Мысль о том, что любимый человек долго сморкался в ванной и сейчас засядет в туалете, перечеркивает всю романтику отношений.

Если вы умеете ценить радость каждого проведенного

вместе дня, невзирая на быт и «физиологию», – это и есть зрелое отношение к браку.

## 5. Готовьтесь к кризисам

Кризисы будут, и не раз. Например, кризис первых месяцев совместной жизни, как правило, сексуально-бытовой. Молодые жены ждут романтики, молодые мужья жаждут удовлетворить свои гиперсексуальные потребности. Первые получают «семейное изнасилование» и разбросанные мужем грязные носки, вторые – «договорной» секс (ты сделаешь то-то, а я тебе позволю...) и ежедневные покупные пельмени.

Или так называемый «трехлетний» кризис. У вашего трехлетнего ребенка наступает перелом – он научился самостоятельно есть, выражать мысли, получил некоторую свободу на физическом уровне. Ребенок не только отвечает «нет», он все делает назло. Родители чувствуют потерю контроля, нервничают. Мать может наказать ребенка, затем начинает жалеть его, испытывает чувство вины, вина вызывает приступ агрессии. Муж осуждает жену, жена винит мужа, обстановка накаляется...

## **Жены глазами мужей**

Опросы мужчин выявили 5 типов женских характеров.

1. Уютная, зависимая, бесхребетная жена – один из стереотипов поведения в семье. Для некоторых мужей такие жены – подарок судьбы. Это способствует домашнему спокой-



ствию и семейному счастью.

2. Непредсказуемая, раздражительная жена в безобидных словах может усмотреть предвзятое отношение к себе, любит наводить порядок и искать справедливость. Жену с жизненным принципом «хочу все сразу и сейчас» трудно, но все же можно терпеть в семье.

3. Эмоциональная и чувствительная жена, себялюбивая и высокомерная. Любит настоять на своем. С противоречивым характером. Брак зачастую недолговечен.

4. Нелегкий характер, настойчива и конфликтна, знает себе цену и не прочь прихвастнуть, стараясь подчинить себе всех, особенно мужа, поэтому в семье часто возникают ссоры.

5. Самостоятельная, независимая, в любой жизненной ситуации может постоять за себя. Не из робкого десятка. Принципиальна и рассудительна, разговорчива и общительна. Это сильная личность, лидер. Характер мужской, ей не свойственна мнительность, она тверда, упряма, решительна. Тип деловой женщины. Но в семейной жизни им часто не везет.

## **Мнение мужей по поводу брака**

1. Чаще всего ему нравится, что он женат. Вообще в большинстве случаев мужья оценивают качество своей семейной жизни выше, чем их жены. Сказывается перегруженность женщины в семье домашней работой и недостаток эмоцио-

нальной поддержки со стороны мужа.

2. 60% считают, что их женитьба важнее друзей.

3. Статистика показывает, что мужчины больше, чем женщины, хотят сохранить семью.

4. Большинство мужчин чувствуют, что секс до женитьбы их привлекал больше, чем после нее.

## **Почему мужчины женятся?**

Наиболее частые ответы:

1. По любви.

2. Не хочу остаться один.

3. Хочу иметь постоянного сексуального партнера.

## **Типичные ошибки жен**

1. Ведут себя, как матери, и обращаются с мужем, как с ребенком: «Ты не забыл?..», «Сколько раз можно говорить тебе, чтобы...», "Ты не слишком легко оделся? ", «Ты принял лекарство?» Постоянное предложение помощи, заботы, напоминания, подсказки, ворчания, выполнение вместо него дел, исходя из того, что он сделает хуже. Злоупотребление этим может раздражать мужчину и уж во всяком случае – убьет страсть.

2. Жена скрывает свои достоинства и компетентность и подчеркивает свои недостатки. Делают это, чтобы не поколе-

бать уверенность мужа в его превосходстве: «Я стала все забывать», "Я без очков ничего не вижу ", «Я стала такая бес-толковая», «Я стала такая толстая, что неприятно посмотреть в зеркало, не могу влезть в старую юбку» и т.п.

3. Превращают мужа в «подружку», при которой накладывают на лицо маску из противных водорослей или из сока клубники, красят волосы и выполняют другие, еще более интимные дела. Укладываются в постель с лицом, намазанным толстым слоем крема с целью разгладить морщины, чтобы нравиться другим, не мужу.

## **Что злит мужей**

«То, что женщина зачастую считает вполне приемлемой темой для разговора с мужчиной либо рассматривает как нормальное поведение, нередко способ довести ее спутника до белого каления», – считает американский психолог Джудит Сигал. Проанализировав поведение нескольких сотен пар, она пришла к выводу, что мужчинам, даже если они очень любят, в большинстве своем не нравятся в женщинах одни и те же замашки. Своими наблюдениями Джудит Сигал поделилась в книге «Как вести себя с трудными мужчинами». Просмотрите шесть советов из ее книги, которые, возможно, помогут вам избежать ненужных ссор.

1. Нет в мире такого мужчины, у которого не вскипала бы кровь при долгом ожидании своей жены или подруги, когда

та в течение часа перебирает и примеряет наряды, собирается на вечеринку. У мужчины, который может одеться за 5 минут, просто в голове не укладывается, как можно так долго вертеться перед зеркалом.

2. Зачастую мужчины очень нервно реагируют на постоянные разговоры о ваших отношениях и о том, как их улучшить. Запомните: мужчинам нужна романтика и секс, а не разговоры.

3. Автомобиль для мужчины – это его крепость на колесах, и ему приходится несладко, когда женщина дает ему советы во время езды.

4. Не следует корить мужчину за избыточный вес. В большинстве своем им совершенно наплевать на всяческие там диеты и лишние килограммы. А вот постоянные попреки и насмешки могут привести к крупной ссоре.

5. В том, что мужчина поглядывает на хорошеньких женщин, нет ничего неестественного. Постарайтесь воздержаться от обвинений в его адрес по этому поводу, даже если он действительно пялится на какую-нибудь симпатичную мордашку или стройные ножки.

6. Никогда не жалуйтесь своему приятелю или супругу, что вам нечего надеть. Нет такого мужчины, который посчитает это правдой при наличии шкафа, битком забитого одеждой.

Удержаться от проигрывания этих «старых пластинок» очень трудно. Перечисленные «речитативы» у женщин, ви-

димом, в крови. Попробуйте, однако, хоть иногда следовать этим советам, и вы существенно облегчите себе плавание в бурных водах семейной жизни.

## **Как обращаться с «барином», если муж попадает в этот разряд**

Часто мужчины ведут себя, как дети: охотно позволяют исполнять все их прихоти, баловать и нежить. Намерены ли вы добровольно обслуживать своего спутника жизни? Оберегать от всех неприятностей? Так он никогда не станет взрослым!

Но как добиться, чтобы мужчина добровольно брал на себя большую ответственность? Мы раскроем несколько хитростей, к которым вы можете прибегнуть.

Есть семь разновидностей «барина».

«РАССЕЯННЫЙ» в принципе готов помочь вам, но в большинстве случаев его голова занята другим.

«БЕЗУЧАСТНЫЙ» ко всему равнодушен, так как погружен только в свои дела.

«НАХОДЯЩИЙСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА» в данный момент действительно не имеет времени.

«ПРОТЕСТУЮЩИЙ» часто играет роль «барина» из-за неосознанного внутреннего сопротивления.

«ИЗБАЛОВАННЫЙ» уже с детских лет был «барином».

«ЭГОИСТ» ведет себя так всегда и везде.

«КОНСЕРВАТОР» имеет четкое представление о роли домашней хозяйки.

## **Итак, что же можно порекомендовать?**

1. Задумайтесь о мотивах своего поведения. Почему вы всегда обслуживаете вашего спутника жизни? Возможно, вам доставляет удовольствие баловать свое сокровище? Тогда оставьте все как есть. Не хотите показаться плохой хозяйкой? Присмотритесь, вы усердствуете даже тогда, когда ваш супруг берет на себя часть обязанностей. Или вы боитесь, что он будет недоволен? В таком случае нужно научиться спокойно переносить его недобрые взгляды и слова.

2. Избегайте постоянных упреков, так как упреки и напоминания вроде: «Убери же, наконец, за собой вещи!» – ему хорошо знакомы с детства и страшно надоели. Каждый новый выговор только усиливает его пассивное сопротивление.

3. Давайте ему дружеские, но решительные указания. Когда он небрежно разбрасывает свою грязную одежду, спокойно скажите: «Я буду стирать твои вещи только после того, как ты сложишь их в бельевую корзину». Если он этого не сделает, ни в коем случае не стирайте. Покоряются даже самые упрямые.

4. Настаивайте на разделении труда. Вручите вашему «барину» записку с перечнем необходимых покупок и отправьте в магазин. Будет отказываться – стойте на своем: «Холо-

дильник пуст, а поэтому и плита холодная».

5. Не бойтесь переиграть. Пародируйте роль домработницы: подавайте ему напитки, газету, ручку на подносе. Само собой разумеется, с подобострастным поклоном. Эта игра помогает догадаться, в чем дело.

6. Поменяйтесь с ним ролями. Вы тоже можете поступать, как он. Усадьтесь поудобнее в кресло, сложите на груди руки и скажите: "Не будешь ли ты так любезен принести мне чайку?" Одно обескураженное выражение его лица вознаграждает вас.

7. Настройтесь на длительную борьбу и берегите нервы. Охотно никто не отказывается от старых привычек. Ваше поведение вызовет его сопротивление, но не давайте сбить себя с толку, настойчиво и последовательно осуществляйте свою стратегию. А если он принадлежит к типу людей, легко выходящих из себя, оставайтесь невозмутимой. Никогда не берите на себя роль маленькой девочки: вам не нужно оправдываться и извиняться. Вполне достаточно в ответ просто улыбнуться.

«Барин» блаженствует, а у вас все больше огорчений. Не ругайтесь, а действуйте!

## **Домашний деспот**

О том, какие «странные», если не сказать деспотические формы может принять поведение "барина", свидетельству-

ют документы из домашнего архива выдающегося физика Альберта Эйнштейна.

Отец теории относительности и папаша двух сыновней отдал в августе 1914 года письменный приказ супруге (он висел на стене, хранился в особой папке), как ей было положено себя вести. Без малейшего намека на «домашнюю демократию». Цитируем некоторые главные параграфы приказа.

"А. Ты должна следить, чтобы мои костюмы и нижнее белье были всегда в полном порядке, трижды в день, час в час, приносить еду в мою комнату, спальня должна быть убрана, на рабочем столе ни до чего не дотрагиваться.

В. Ты не должна просить разрешения сидеть со мной рядом в доме, никаких пожеланий о совместных прогулках и путешествиях.

С. Никаких любовных излиятий и ни малейших упреков, на любой зов являться немедленно, ты должна выходить из спальни или рабочего кабинета по первому моему слову, ты должна обещать не унижать и не оскорблять меня перед детьми ни словом, ни делом".

Жена скрупулезно и повседневно выполняла все предписания, пока супруги не развелись.

Сам же великий ученый вычислил новую жертву, любившую его уже около десяти лет, и женился на своей кузине Эльзе. Законов в семье не изменял, требовал и получал беспрекословное повиновение, по-своему философски применял в доме «теорию относительности», за открытие которой



в 1921 году был удостоен Нобелевской премии.

## **Краткий супружеский кодекс**

1. Берегите любовь – свою и супруга.
2. Берегите право каждого быть самим собой. Будьте терпимее друг к другу. Не «ломайте», не пытайтесь переделать партнера.
3. Не делайте интимную близость предметом торга.
4. Поддерживайте эмоционально друг друга.

## **Главные качества мужей и жен (глазами друг друга)**

Приведем результаты многочисленных опросов мужчин и женщин о главных качествах, которые они желают видеть в своей «половине».

### *Главные мужские качества*

(по мнению женщин в порядке убывания по степени значимости):

- умение брать на себя ответственность;
- способность получать удовольствие, ведя за собой других;
- уверенность в себе;
- забота о поддержании равенства в общении;
- умение подмечать детали.

А как же сила воли, доброта, ум и остроумие, профессиональная компетентность и прочее, прочее, без чего немис-

лим образ современного мужчины? Оказывается, эти и другие черты играют меньшую роль в глазах противоположного пола. Предвидя возможные возражения против этих средне-статических выводов, скажем: безусловно, возможны варианты, в том числе и в индивидуальной шкале ценностей, но в большинстве своем достоинства современного мужчины ассоциируются с вышеназванными пятью качествами.

### *Пять пунктов женской привлекательности в глазах мужчин*

Понятно, что мы опускаем вопрос о внешности – нас интересуют психологические черты (к внешности мы обратимся позже):

- способность к эмоциональной поддержке других людей;
- способность получать удовольствие от помощи другим;
- спокойное отношение к советам других людей;
- отсутствие тенденции к соперничеству с мужчинами;
- отсутствие излишней романтичности.

И этот портрет не слишком совпадает с традиционными представлениями о том, что именно мы ценим больше всего в женщине, с чем связываем образ женского поведения. При этом, конечно, ни в коем случае не ставится под сомнение отношение к женщине как к матери (собственно, названные первыми две женские черты отличают именно позицию матери).

## **Читая «Плейбой»...**

Из повседневной жизни, накопленного опыта мы знаем, что порой мужская и женская привлекательность во многом определяется неожиданным стечением личностных черт. Читатели американского журнала «Плейбой», в котором периодически печатаются весьма солидные исследования, отвечая на вопросы анкеты, назвали в качестве наиболее привлекательных черт другого пола жизненные установки, общность интересов, чувство юмора, ум, материальную обеспеченность.

## **«Руби березку под стать себе»...**

Легче всего люди вступают в общение с себе равными. Даже такое преимущество, как красивая внешность, вовсе не является гарантией. Например, известно, что мужчины с заниженной самооценкой сторонятся красивых женщин. При этом они могут восхищаться изяществом и грацией киноактрисы, тайно благоговеть перед красотой сослуживицы, но предпочитают общаться с менее привлекательными, видя в них себе ровню. Все мы охотно вступаем в общение с людьми, которые по ряду качества «ниже» нас, с ними мы чувствуем себя увереннее и комфортнее.

Порой хорошей основой для общения становится взаимодополняемость сторон. Скажем, он умен, красив, удачлив, а она – безалаберна, бесшабашна, весела, остроумна, с внешностью маловыразительной, хотя и не лишенной обаяния.

Такие партнеры находят друг в друге то, чего им самим не хватает.

## **Уверенность в себе**

Но все же, если попытаться выделить то главное, на чем, как на прочном фундаменте, стоит здание общения людей разных полов, то тут следует отдать первенство чувству уверенности в себе, которое может сгладить всяческие личностные изъяны и усилить имеющиеся достоинства.

Неуверенный в себе человек – сущий ад для общающихся с ним. Он соткан из комплексов, видит себя и мир искаженными, слишком много боится, мгновенно замыкается в себе, если ему покажется что-то не так. Уверенность в себе – главное человеческое качество, обеспечивающее легкость и простоту общения, конечно, если это не излишняя самоуверенность и самовлюбленность.

## **Идеальный муж**

Бернарду Шоу приписывают такой афоризм: «Идеальный муж – это мужчина, считающий, что у него идеальная жена». Можно перечислить массу свойств, считающихся лучшими мужскими достоинствами. Но среди всех замечательных качеств мужа жена обязательно на первое место поставит его отношение к ней. Это лишь подтверждает то, что женщина любит в мужчине себя его глазами. Таково свойство женщины и в высшей степени неразумно пытаться ее переделать.

Да и вообще, всякое перевоспитание жены и мужа, особенно решительное и прямолинейное, – самый верный путь к превращению семейной жизни в ад.

Опыт показывает, что гораздо большего эффекта можно добиться иным путем: постоянно укрепляя то, что их объединяет, понемногу постепенно и очень доброжелательно искать взаимопонимания в вопросах, которые их разъединяют. Причем делать это лучше с позиций самокритичных, пробовать найти первопричину неурядиц в себе самом. Жизнь учит, что именно этот путь ведет к взаимному исправлению недостатков и семейному благополучию. Иначе говоря, счастливая супружеская жизнь состоит не только в том, чтобы найти подходящую жену, но и в том, чтобы быть ей подходящим мужем.

Увы, далеко не все мужчины понимают это. Весьма распространен тип мужчины, уверенного в том, что он сам по себе при любых обстоятельствах и есть лучший подарок женщине. Он считает, что одного факта его наличия более чем достаточно для безграничной любви, уважения и почитания. Он забывает, что прочна лишь взаимная любовь, что уважение – и тем более почитание – необходимо завоевать, заслужить, заработать постоянными усилиями, направленными прежде всего на улучшение самого себя. Это первое и необходимое условие крепкой и счастливой семьи.

Попробуйте проанализировать все аспекты своих отношений с женой. Все ли вы сделали, чтобы быть ей достойным

мужем? В достаточной ли мере присуща вам культура в сфере отношения полов? Нет ли необходимости заняться улучшением себя, имея в виду как физическое, так и этическое совершенствование? Может быть, следует чаще привлекать жену к совместным спортивным занятиям, устраивать семейные тренировки вместе с детьми и женой? Не слишком ли мало вы говорите жене приятных и ласковых слов? Не слишком ли редко дарите ей цветы?

Ответив на эти вопросы, пожалуйста, сделайте для себя практические выводы.

### **Идеальная жена**

Приведем данные опросов, проведенных среди мужей.

Первое место среди качеств, которыми средний женатый мужчина наделяет свой идеал, делят между собой работоспособность (хозяйственность) и чуткость по отношению к чужим (читай – их собственным) проблемам. Чуть реже называется преданность семье. Время от времени ум. Отмечают даже «наличие внутреннего стержня». А о красоте (обаянии) почти и не вспоминают.

По-видимому, опыт семейной жизни убедил мужчин, что красота (за которой они так гонялись в период жениховства) не играет в семье той роли, которую ей приписывали.

Не зря сложились пословицы: «С лица воду не пить», «Не родись красивой, а родись счастливой».

## **Идеальная подруга**

От взглядов женатых мужчин разительно отличаются взгляды мужчин «гуляющих по жизни». Таковые приветствуют в подругах красоту и женственность, индивидуальность и умение радовать мужчину. Таким образом, подлинная духовная близость у женщины может возникнуть лишь с отъявленными ловеласами. Только они, ну и, пожалуй, еще самые юные из опрошиваемых, умеют ценить женщину за то, что так дорого ей в себе самой.

## **Взгляд на себя**

А ценят в себе женщины больше всего женственность, индивидуальность, стиль, сексуальность, тонкость и красоту. И эти качества остаются практически невостребованными их мужьями!

Надо, правда, отдать должное: все опрошенные представительницы «поколения матерей» отметили в себе и «хозяйственность», и «умение слушать». Может, истинные ценности познаются с опытом?

Впрочем, многие женщины сознают, что мужчины, возможно, любят их совсем не за то, что так нравится в себе им самим.

## **Семейные трудности**

Приведем результаты обстоятельного исследования, проведенного научными сотрудниками Московского научного

консультационного центра психологической помощи семье.

В журнале «Семья» ими было опубликовано «Задание для самоанализа», в котором читателям предлагалось указать по пять наиболее острых семейных проблем, отыскать для них «виновников», определить их причины.

Авторы исследования получили более 1600 писем и вот какие результаты они получили, обработав полученные ответы. Приводим результаты исследования с некоторыми сокращениями:

## **Типичные проблемы**

Самыми типичными проблемами в письмах женщин оказались:

Неумение сдерживать раздражение – названо в 46% писем.

Ребенок часто болеет – 25%.

Ребенок рассеян, непоседлив – 20%.

Не хватает любви – 20%.

По-разному воспитываем детей – 20%.

Неравномерно распределена домашняя работа – 20%.

Недостаток интимного общения – 19%.

В доме нет уюта, комфорта – 17%.

Не хватает уважения – 16%.

Эгоизм мужа в интимных отношениях – 15%.

У мужчин типичные проблемы таковы:



Неумение сдерживать раздражение – 51%.

Не хватает уважения – 29%.

Не хватает любви – 26%.

Недостаток сексуального общения – 25%.

Ребенок часто болеет – 25%.

По-разному воспитывают детей – 23%.

Не налажен распорядок – 19%.

Ребенок плохо себя ведет – 19%.

Жена подчиняет себе всех остальных – 17%.

Ребенок рассеян, непоседлив – 18%.

В чем же мы находим различия? Если рассматривать только занятые проблемами места, то можно сделать вывод, что мужчин больше волнуют супружеские отношения, чем дети (первые четыре проблемы у них – из блока «отношения»). Но на самом деле эти различия оказались незначительными – просто мужчины формулируют свое недовольство отношениями более однотипно, а женщины ищут для этого формулировки более дифференцированные.

И у мужчин, и у женщин на первом месте по общему количеству проблем идет блок «отношения», на втором – «дела», лишь на третьем – «дети». Отличие женщин в том, что у них менее выражен контраст между темой «отношения» и темой «дети», но и про женщин мы не можем сказать, что среди них преобладают читательницы с преимущественной ориентацией на детей. Да, для современной женщины цен-

ности супружества, равноправных и теплых отношений с мужем заметно возросли, о чем еще раз говорят и наши результаты.

Однако бросается в глаза некоторое различие между мужьями и женами во внимании к волнующим их проблемам. Мужчины гораздо чаще озабочены недостатком «уважения» и обвиняют в этом жен. Женщины гораздо чаще страдают от «эгоистичности в интимных отношениях» и «занудливости» мужей.

Могут ли читатели на основе этой информации как-то скорректировать свое поведение? Следует ли мужчинам быть менее «эгоистичными» и «занудливыми», а женам – более «уважительными» (почтительными)? Этого, конечно, сказать каждой паре мы не можем, во многих случаях отношения могут быть совершенно другими, требующими, возможно, противоположных коррекций. Но если наши типовые результаты соответствуют уже складывающемуся у супругов намерению изменить свое поведение именно в указанных направлениях, то сделать это, видимо, будет уместно.

В теме «дети» три ведущих проблемы одинаковы и у отцов, и у матерей: ребенок «болеет», «рассеян», «не слушается». А различия? Отцы несколько больше озабочены дисциплиной («не слушается»), а матери «неорганизованностью». Первый вопрос – о соответствии внешним нормам, правилам поведения, требованиям старших, второй касается успешности в достижении собственных целей. Можно сказать, что

отцы несколько больше внимания уделяют (по крайней мере, хотят уделять) моральному воспитанию, а матери больше сопереживают успехам или неудачам детей.

В блоке проблем «дела» наиболее резко проявляется традиционное представление о типичных мужских и женских семейных ролях: муж – «добытчик», женщина – «хранительница очага», в соответствии с этим стороны и фокусируют внимание на тех или иных вопросах.

Главные различия: женщины в три раза чаще, чем их мужья, вызывают о необходимости пересмотреть несправедливое распределение домашних обязанностей, а мужчины в три раза чаще обвиняют жен в том, что они присваивают себе позицию " верховной власти " в семье. Но ведь одно – следствие другого: если мужчина отлынивает от семейных работ и забот, в доме все бразды правления берет на себя женщина. А если женщина стремится постоянно брать верх во всех спорах с мужем, мужчина в результате опять-таки «выталкивается» из семьи, избегает домашней работы и домашних обязанностей.

Любопытно, что мужчины чаще, чем женщины, озабочены «легкомысленной тратой денег». Но если никогда не ходить по магазинам, то можно вообще не тратить деньги никак – ни «легкомысленно», ни «продуманно». Женщины, которым постоянно приходится заниматься покупками, оказываются в психологически невыгодной позиции – под угрозой возможного обвинения в том, что они «легкомысленно тра-

тят».

Как это ни парадоксально, мужчины гораздо чаще женщин ссылаются на свою занятость профессиональными делами. А женщины жалуются на это реже! Не означает ли это, что мужчины таким способом как бы хотят оправдать свою «выключенность» из домашних хлопот?

Конечно, вопросов остается больше, чем ответов. Но, может быть, и не надо искать готовых рецептов? В столь тонком деле, как семейные отношения, типовые рецепты всегда требуют индивидуальных поправок. Вопросы, пожалуй, здесь ценнее ответов. Они позволяют задуматься каждому, проанализировать ситуацию, найти свое собственное решение.

## **Кто виноват?**

Второе задание требовало отыскать для каждой проблемы одного из пяти возможных «виновников»: «муж», «жена», «дети», «другие», «обстоятельства». Как это ни печально, ответы показали резкое преобладание тенденции к обвинению партнера, а следовательно, к самооправданию. Вот как выглядит таблица «поиска виновников» по всем проблемам:

*Женщины обвиняют (%)*

Мужа 39

Жену 25 (себя)  
Ребенка (детей) 6  
Других людей 8  
Обстоятельства 22

*Мужчины обвиняют (%)*

Мужа 17 (себя)  
Жену 49  
Ребенка (детей) 5  
Других людей 6  
Обстоятельства 23

Мы видим, что пальму первенства в этом своеобразном конкурсе эгоцентризма держат представители сильного пола. Что это? Наблюдаем ли мы своего рода переворот в области вековой морали, согласно которой, как известно, сильный обязан принимать вину на себя? Или мужчины теперь пошли не те? Скорее всего, причина все же в ином. Значительная часть корреспондентов – из конфликтных семей, переживающих стадию открытого кризиса, немало и предразводных супружеских пар, прямо указавших на это в письме. С этой точки зрения, логику обвинения, применяемую мужчинами, иначе не объяснишь, как проявление психологической слабости: разводная ситуация, действительно, ставит мужчину в более уязвимую позицию, находясь в которой джентльмены считают для себя позволительным сва-

ливать вину на своих (бывших?) спутниц жизни.

Подчеркнем, что, опять-таки, это рассуждение не относится ко всем мужчинам: немало пар, в которых наблюдались диаметрально противоположные тенденции – жены обвиняли партнеров, а мужчины брали ответственность на себя.

А как распределяется ответственность по отдельным тематическим блокам? Почти по всем темам и мужчины, и женщины распределяют ответственность эгоцентрически: чаще оправдывают себя, а обвиняют другого супруга. Единственное исключение: женщины чаще берут на себя ответственность за детей. Но и тут появляется другой главный виновник трудностей – «обстоятельства»: они оказываются виноваты, с точки зрения женщин, а 30% случаев неблагополучия с детьми (жены виноваты в 24% случаев, мужья – в 13%). Еще чаще перекладывают ответственность за детей на «обстоятельства» отцы – в 35% случаев.

Неужели обстоятельства играют такую роковую роль? Неужели взрослые, зрелые люди не могут оказать на своих собственных детей, на их судьбу больше влияния, чем какие-то безличные обстоятельства? В это трудно поверить! Скорее всего, мы наблюдаем в какой-то степени пример бегства от ответственности под защиту спасительной версии о «роковом стечении обстоятельств».

Максимальные претензии к женам предъявляют мужчины по теме «отношения». С их точки зрения, жены виноваты в плохих отношениях в четыре раза чаще, чем мужья, –

а всего в 69% случаев. И только в одном вопросе жены в какой-то мере согласны принять на себя большую часть ответственности – по вопросу о «неспособности сдерживать раздражение» (в 55% случаев). Это не случайно: «раздражительность» – это внешний, наглядно представленный признак отношения, и здесь весьма трудно отрицать факты, как правило, однозначно свидетельствующие о том, кто, так сказать, первым «спускает собак».

Но может быть, женщины и не виноваты? Может, их «выводят из себя»? Усталые, переутомленные заботами о доме, о детях, да и более эмоциональные по самой своей природе, они просто не могут сдержаться? Да, женщины так и считают: они в пять раз чаще, чем себе, приписывают мужьям вину за «недостаток любви», в десять раз чаще – за «скуку» и «занудство», в пять раз – за «эгоизм в интимно-сексуальном общении», почти всегда – за «равнодушие и отстраненность».

Совершенно симметричный характер носят взаимные претензии по поводу «недостатка уважения», но мужчины усматривают в этом вопросе больше драматизма: называют эту проблему гораздо чаще и в семь раз чаще обвиняют в ее возникновении своих жен.

По тематическому блоку «дела» самое драматическое расхождение в приписывании вины – за «несогласованность в обращении с детьми». Тут острое столкновение родительских амбиций! Каждый супруг считает категорически необ-

ходимым, что другой должен принять именно тот стиль общения с ребенком, которому следует он сам. В 90% случаев матери обвиняют в «несогласованности» отцов, и в тех же 90% случаев отцы обвиняют матерей! Великое противостояние!

Что же делать? Опускать руки? Пытаться подчинить партнера? А может быть, истина как раз состоит в том, чтобы признать за другим право на несколько иной стиль общения с ребенком? Мать обеспечивает ему необходимое тепло и поддержку (эмоциональный комфорт), а отец помогает приобрести опыт преодоления себя, борьбы со своими «не хочу», становясь для сына или дочери олицетворением настойчивости. А может быть, это очень плохо – вдруг ребенок вырастет таким лицемером: тех, кто его любит, будет эксплуатировать своими «хочу», а тех, кто сталкивает его с реальными требованиями, будет побаиваться и скрытно ненавидеть? Видимо, во всем нужна мера. Самое сложное – найти эту меру в своей семье, и никто не может выполнить это за самих родителей.

Печально, но факт: мужчины до сих пор слишком неохотно соглашаются с требованиями женщин более равномерно распределять домашние заботы – они предпочитают как бы не видеть этой проблемы вообще. А женщины видят и называют виновниками этого неравноправия в быту мужчин, некоторые, впрочем, обвиняют даже самих себя, видимо, в том смысле, что им не хватает настойчивости, мудрости и



доброжелательной твердости для того, чтобы добиться необходимых изменений.

Зато женщины, со своей стороны, предпочитают не видеть проблемы «неравноправия в решении спорных вопросов»: мужчины обвиняют женщин в узурпации семейной власти, а женщины просто не называют этой проблемы как значимой. Очень жаль! Без обоюдного осознания взаимосвязи этих проблем не выйти из порочного круга, порождаемого постоянными взаимными обвинениями.

Пытаются мужчины «отмахнуться» и от проблемы злоупотребления спиртным. Видимо, постановка самого этого вопроса им просто невыгодна: слишком очевидно, кто в большинстве случаев виноват здесь, внося дисгармонию и в семейный покой, и в семейный бюджет.

Женщины, пожалуй, более самокритичны, в частности, касательно «чрезмерной погруженности в бытовые проблемы». Видимо, к такой самокритичности женщин подталкивает ответственность за детей, отчетливое понимание, что за чрезмерную увлеченность родителей благоустройством дома расплачиваются дети, обделенные родительским вниманием. Такое стремление к адекватному пониманию своей ответственности за происходящее следовало бы распространять и на все остальные вопросы семейной жизни.

## **Сдвиг к самокритике**

Залог взаимопонимания между супругами – это обоюдная готовность разделить ответственность. Приводит ли работа по самоанализу к такому сдвигу? Выясняется, что приводит. Третье и четвертое задания требовали от читателей отыскать для каждой из пяти проблем свою причину (из «типового» или дополнительного списка), а для этих причин, в свою очередь, указать своих виновников.

Вот как распределилась вина за причины:

*Женщины обвиняют (%)*

Мужа 39

Жену 23 (себя)

Ребенка (детей) 3

Других людей 10

Обстоятельства 25

*Мужчины обвиняют (%)*

Мужа 25 (себя)

Жену 38

Ребенка (детей) 3

Других людей 6

Обстоятельства 28

Как видим, на уровне причин, то есть на более глубоком уровне осознания семейных отношений, женщины не стали более самокритичными – скорее наоборот. Но зато 8% муж-

чин стали самокритичнее – приписали себе вину за причины! Не так уж плохо...

Приведем списки наиболее частых причин в ответах женщин:

Нет режима, четкого распорядка – 21%.

Чрезмерная занятость бытом – 20%.

Монопольная власть – 20%.

Чрезмерная занятость профессиональными делами – 20%.

Отстраненность, равнодушие – 20%.

Неумение сдерживать раздражение – 19%.

Несогласованность в воспитании – 16%.

Недостаток уважения – 16%.

Скука, занудливость – 13%.

Злоупотребление развлечениями и празднествами – 12%.

Аналогичный список у мужчин выглядит так:

Нет режима, четкого распорядка – 35%.

Чрезмерная занятость бытом – 32%.

Недостаток любви – 26%.

Монопольная власть – 25%.

Несогласованность в воспитании – 20%.

Чрезмерная занятость профессиональными делами – 19%.

Неумение сдерживать раздражение – 19%.

Неравномерное распределение домашней работы – 13%.

Отстраненность, равнодушие – 13%.

Злоупотребление развлечениями и спиртным – 12%.

Таким образом, мы наблюдаем явный прогресс: когда производится анализ, так сказать, по второму кругу – в поисках причин тех проблем, которые названы вначале, и мужчины, и женщины обнаруживают способность прозреть по отношению к тем проблемам, которые являются для каждой стороны наиболее неудобными. Женщины признают значимость такой проблемы, как " монопольная власть ", мужчины – «распределение домашней работы» и «злоупотребление спиртным». В целом мы видим, что согласованность мужа и жены в нашей «типичной супружеской чете» на уровне анализа причин возрастает. И это не может не обнадеживать!

## **Кому это нужно?**

Пятое задание методики требовало от читателей указать, какой смысл имеют для них названные ими исходные пять проблем. Вот так выглядит таблица:

*Что проблема важна:*

*Женщина считает/Мужчина считает (%)*

1. Для сегодняшней жизни ребенка 9/5
2. Для будущей жизни ребенка 19/17
3. Для моего покоя и удобства 12/13
4. Для удобства и покоя партнера 5/6

5. Для моей полноценной жизни 8/8
6. Для полноценной жизни партнера 2/4
7. Для супружеских отношений 17/18
8. Для моих отношений с ребенком 2/1
9. Для отношений партнера с ребенком 2/1
10. Для семьи в целом 25/26

Как видим, ответы у мужчин и женщин весьма сходные. Незначительное различие есть в том, что женщины чаще называли позиции № 1 и 2 – имеющие отношение к ребенку. Это понятно. Недостаток внимания к детям мужчины в какой-то мере компенсируют вниманием к их матери. Интересно, что это было характерно для патриархальной семьи: мать опекает детей, а отец опекает мать. Теперь в современной семье и супружеские, и родительские роли мужчины и женщины явно выравниваются: отцы все чаще берут на себя непосредственную заботу об интересах детей с самого малого возраста.

Отрадно констатировать преобладание в указанном списке позиции № 10 – все больше родителей осознают, что семейные трудности сказываются на всей семье, все больше родителей понимают, что семья есть единое целое, в котором родительско-детские и супружеские отношения тесно сплетаются в единые внутрисемейные отношения.

Одновременно с этими отрадными явлениями нельзя обойти вниманием и некоторое преобладание эгоизма над

альтруизмом: и женщины, и мужчины называют чаще проблемы, которые важны именно для них самих, и реже – проблемы, которые важны для партнера.

А что происходит с отдельными тематическим блоками? Проблемы детей матери чаще понимают, как имеющие значение прежде всего для самих детей, затем для матерей и только в третьих – для семьи в целом, отцы же определяют значимость детских проблем несколько по-иному: прежде всего, конечно, они важны для самих детей, затем – для семьи в целом, в-третьих – лично для отцов и только в-четвертых – лично для матерей.

О чем говорит это различие? Матерям свойственны тенденции рассматривать проблемы ребенка прежде всего в рамках микроколлектива «мать – дитя»: материнские интересы и свои права на ребенка большинство из них продолжают считать более важными и значимыми по сравнению с интересами и правами семьи как целого. Не этим ли объясняется та легкость сомнительного достоинства, с какой многие молодые матери готовы для отстаивания своих прав в спорах с мужьями ставить на карту интересы всей семьи как целого (упрямо угрожать разводом и приводить свою угрозу в исполнение)?

Но обществу все-таки слишком накладно рассматривать отцов как своего рода временных «сиделок» при полноправных матерях с детьми (не понравилась одна «сиделка» такой матери – прогнать, пригласить другую и т.д.). Уважение ма-

теринства и монополия матерей на собственных детей – это принципиально разные вещи. Одно для семьи необходимо, другое – вредно. Пока, как видим, многие женщины такого различия для себя не сделали. А сделать его нужно! В этом психологи многократно убеждались не только и не столько по заочным опросам, сколько по непосредственным впечатлениям от реальных бракоразводных процессов. Так что, оказывается, жалобы мужчин на «монополизацию власти» небеспочвенные. Подтверждение обоснованности таких жалоб – в позиции самих женщин, обнаруженной в нашем эксперименте: они так и заявляют, что проблемы ребенка больше важны лично для них самих, чем для семьи в целом!

«Камешек в огород» женщин не означает ни в коем случае, что «в огород» мужчин не может быть запущен «камешек» не меньшего размера. По теме «Отношения» для женщин три первых места таковы: на первом месте – «для супружеских отношений», на втором – «для семьи в целом», на третьем – «для меня лично». А у мужчин на первом – «для супружеских отношений», на втором – «для меня лично», на третьем – «для семьи в целом». Таким образом, очевидно, что именно у мужчин преобладает стремление трактовать проблемы отношений эгоцентрически – как значимые только лично для себя. Не означает ли это, что в супружеских отношениях мужчины занимают потребительскую позицию? Не подтверждает ли это обоснованность тех жалоб, с которыми обращаются женщины, указывая на проблему «эгои-

стичность мужчин в сексуальном отношении»?

Так что ни у мужчин, ни у женщин нет никаких оснований для столь часто раздражающихся на стихийных диспутах свехобобщенных лозунгов: «В семейных трудностях виноваты мужчины!» или: «Виноваты женщины!» И той, и другой стороне есть над чем подумать и поработать: надо развивать у себя чувствительность к тем трудностям, которые испытывает партнер, понимать меру своей собственной ответственности за эти трудности, учиться ставить вопросы в духе семейного коллективизма – «это наши общие трудности!» (к сожалению, чаще приходится слышать штамп: «Это твои проблемы!»).



# Совместимость супругов

*Вступающие в брак должны смотреть во все глаза до свадьбы и держать их полузакрытыми после.*

*М. Скюдери*

Совместимость людей имеет три уровня:

Совместимость темпераментов и характеров.

Согласованность ожиданий.

Единство ценностей.

## Совместимость темпераментов

Темперамент – одна из важнейших врожденных характеристик человека. Со времен Гиппократов известны 4 основных темперамента:

- 1) сильный, подвижный, уравновешенный – сангвиник;
- 2) сильный, подвижный, неуравновешенный – холерик;
- 3) сильный, инертный, уравновешенный – флегматик;
- 4) слабый, неуравновешенный, отзывчивый – меланхолик.

Однако в «чистом виде» эти темпераменты не встречаются: в каждом человеке обычно присутствуют в определенном соотношении 4 основных типа (иногда 3). Слово «темперамент» в переводе с латинского и означает «соотношение ча-

стей». Одна из частей обычно преобладает и тогда мы воспринимаем человека либо как невозмутимого флегматика, либо как жизнерадостного сангвиника, «взрывного» холерика или печального меланхолика. Существуют надежные тесты для определения формулы темперамента. Читатель, возможно, уже определил свою формулу (соотношение частей) с помощью теста, приведенного в главе 1.

Психологи в течение многих лет занимаются изучением совместимости темперамента в любви, дружбе и супружестве.

В результате установлено, что в абсолютном большинстве несемейных пар с любовными отношениями и благополучных семейных пар с устойчивыми отношениями темпераменты являются скорее противоположными, особенно темперамента одного дополняются и уравниваются особенностями другого: «взрывчатость» холерика – спокойствием флегматика, печаль меланхолика и эмоциональная бедность флегматика – жизнерадостностью сангвиника и т.д. Наоборот, семью из двух холериков может ожидать повышенная конфликтность из-за вспыльчивости супругов.

Таким образом, стабильные пары отличаются не подобием, а контрастностью темпераментов, их взаимной дополняемостью.

Однако этот вывод не является фатальным для молодоженов, не удовлетворяющих требованию взаимодополняемости темпераментов. В любящих парах за 3-5 лет совместной

жизни супруги «притираются» друг к другу, приучаются в чем-то корректировать, сдерживать себя, а другого воспринимать таким, как есть, не драматизируя отдельные частности.

Выяснилось тем не менее, что наиболее «универсальными» партнерами являются флегматики, их устраивает любой темперамент супруга, кроме флегматика: пары флегматиков оказываются неблагополучными довольно часто. Повидимому, причиной этого является недостаточная чувствительность флегматиков, не могущих эмоционально поддержать партнера – но каждый из них сам нуждается в такой поддержке.

Трудности ожидают также пары сангвиник – холерик, флегматик – меланхолик. Наиболее устойчивые пары сангвиник – меланхолик, сангвиник – флегматик и флегматик – холерик.

## **Согласованность ожиданий**

По данным последних исследований именно несоответствие брака ожиданиям супругов все чаще становится причиной неуспеха супружества.

Каждый из них, будучи ребенком, получает представления о распределении прав и обязанностей супругов, наблюдая своих родителей, семьи родственников и знакомых. Играя в «дочки-матери» и другие «семейные» пары, дети ко-

пируют своих родителей, тем самым закрепляя полученные наблюдения.

Вырастая в разных семьях, молодожены приносят в свою семью эти сложившиеся представления.

Если сын видит, что всю домашнюю работу, практически без помощи отца, выполняет мать, вполне вероятно, что он будет ждать того же от своей жены; если дочь видит отца «подкаблучником», которым бесцеремонно управляет мать, то и она в значительной степени готова к тому же самому.

А теперь представим, что эти молодые люди поженились. Можно представить, какие «бои» готовы разиться на этом поле...

Это пример несовпадения ролевых ожиданий. Понятно, что чем больше это несовпадение, тем менее прочна семья. Если ожидания супругов являются взаимоисключающими, семья долго не просуществует.

Подобные наблюдения подкрепляются серьезными исследованиями. Психолог Якобсон опросил 100 разведенных и 100 устойчивых супружеских пар, задавая каждому вопросы в отсутствие настоящего или бывшего супруга. Разница в ответах супругов на вопросы о ролях в семье у разведенных более чем в четыре раза превосходит разницу ответов в устойчивых парах. Супруги, сохранившие брак в целостности, проявили значительно большее сходство в понимании семейных ролей, чем те, кто потерпел крах в семейной жизни.

## Типичные черты супругов в успешном браке

Общие взгляды на семейные роли супругов и их постоянное общение ведут и к выработке у них ряда общих черт. Согласно исследованиям таковыми являются:

- 1) Оптимизм и живая эмоциональность.
- 2) Старательность в семейных делах.
- 3) Способность попеременно исполнять роль и ведущего, и ведомого.
- 4) Доброжелательность и участливость к супругу,
- 5) Умение обращаться с деньгами.

Мужей в устойчивых семьях отличают в большинстве своем следующие качества:

- 1) Умение брать на себя ответственность, быть опорой.
- 2) Способность получать удовольствие, ведя за собой других.
- 3) Уверенность в себе.
- 4) Забота о равенстве в общении членов семьи.
- 5) Внимательность, тактичность.

Жен в успешных семьях характеризуют такие черты, как:

- 1) Способность к эмоциональной поддержке.
- 2) Спокойное отношение к советам других.
- 3) Способность получать удовлетворение от помощи дру-

гим.

4) Отсутствие соперничества с мужем.

5) Готовность к «прозе жизни».

### **«Неудовлетворенность потребностей»**

Вторая группа рассогласованности ожиданий связана с потребностями, которые супруги надеются удовлетворить в семье. Обсуждая мотивы создания семьи, мы видим, что они могут быть разными для супругов и, в соответствии с этим, их потребности могут не согласовываться друг с другом. Многочисленные примеры этого приведены в параграфе 6.2. Пользуясь случаем, несколько пополним список взаимных претензий супругов. Например, у молодой жены может быть «заряжена» целая «обойма» надежд, которые ее муж обманул: «Я думала, что он будет много зарабатывать, а он...», «Я думала, что он будет мне все время помогать, а он...», «Я думала, что он сделает себе карьеру, а он...» (Муж, в свою очередь, отбивается: «Я не думал, что ты столько времени будешь вертеться перед зеркалом, столько болтать по телефону, столько тратить на тряпки, так часто ворчать...») Список взаимных претензий, обманутых надежд можно продолжать до бесконечности. И дело здесь не в конкретном супруге и его недостатках (кто их не имеет?), а в ошибочной установке на брак.

### **Типы супругов и отношения между ними**

Исходя из представлений супругов о роли в семье, можно провести следующую классификацию мужей и жен.

### *Четыре типа жен*

Это ХОЗЯЙКА, ВОИН, ПРИЗ и МУЗА.

**ХОЗЯЙКА** – «купается» в домашних делах, реализует себя в них, создает свой Дом и уют в нем. На работе такую женщину можно узнать по тому, что она приносит коллегам попробовать свою стряпню или превращает служебное помещение в цветочную оранжерею, а чаще – и то, и другое.

Женщина-ВОИН привыкла завоевывать все, в том числе и мужчин. Отличается высокой общественной активностью, а домашние дела старается кому-то перепоручить. Муж для нее либо обеспечивает тыл, либо соратник по борьбе.

Женщина-ПРИЗ умеет талантливо подать себя, знает себе цену, хорошо представляет. Видит свою роль в качестве «украшения гостиной». Если у ХОЗЯЙКИ стол будет обильным и сытным, то у ПРИЗА – оригинальным, эффективным.

В отношении мужчин ПРИЗ активности не проявляет, ждет, кто ее завоюет. Она умело создает атмосферу конкуренции мужчин вокруг себя, вокруг нее они так и крутятся, хотя вроде бы в ней ничего такого и нет.

Весь вопрос в уровне приза. Может быть, приз на уровне двора, улицы, а может – и олимпийский.

Женщина-МУЗА: ею движет вдохновение, ему же она и

поклоняется. Это поэтессы, художницы, представительницы мира искусства, талантливые ученые. Такие женщины с большей вероятностью обрекают себя на одиночество.

Если женщины различных типов живут рядом, то могут удачно дополнять друг друга. Например, если вдруг стало известно, что скоро нагрянут гости, то ХОЗЯЙКА кидается приводить в порядок дом и готовить угощение, а ПРИЗ – прежде всего приводить себя в порядок. ПРИЗ развлекает гостей, а ХОЗЯЙКА заканчивает приготовление угощения.

Но это взаимодополнение бывает далеко не всегда, и если представительницы разных типов живут вместе (невестка и свекровь, мать и дочь, сестры), то нередки конфликты: ПРИЗ кажется ХОЗЯЙКЕ «легкомысленной», а та представляется ПРИЗУ чуть ли не «кухаркой».

### *Мужские типы и их взаимодействие с женскими*

Это ХОЗЯИН, ВОИН, ПОДАРОК и АВАНТЮРИСТ. ХОЗЯИН сходен с ХОЗЯЙКОЙ, нами уже описанной. Это тот случай, когда «их дом – их крепость». Все их помыслы направлены на то, чтобы обустроить дом. Обычно все они умеют делать сами. В таком доме может быть полно друзей, всем они рады.

Мужчина-ХОЗЯИН и женщина-ВОИН неплохо уживаются, если муж не ревнует к успехам жены на общественном поприще, к тому, что она может зарабатывать больше его.

Одно время, когда всячески «подымали на щит» много-



детных матерей, сенсацией стала информация о женщине – докторе наук, профессоре, матери шестерых детей. Никто не удивился, увидев на экране ТВ ее мужа в переднике, ловко управляющегося с приготовлением обеда и с детьми. «Все ясно, -сказали зрители, -благодаря ему она смогла заниматься наукой».

Большая.. опасность для таких пар – общественное мнение. Как это так? Чтобы он готовил? Занимался домашним хозяйством?! Думается, не случайно Маргарет Тэтчер в бытность ее премьер-министром на вопрос журналиста, кто готовит у нее дома, ответила – конечно она.

Большинство слушателей отнеслись к этому с недоверием, сравнивая загруженность премьер-министра и ничем не проявившего себя на служебном поприще господина Тэтчера. Эти слова показывают, что выдающаяся политическая деятельница не хотела принижать мужские достоинства своего супруга и тем самым упасть в глазах избирателей, особенно мужчин.

Мужчина-ВОИН – это постоянный борец. Все зависит от того, что является предметом и целью этой борьбы. Если цели и успехи большие, это ВОИН-победитель, и жить с таким мужчиной престижно. Если цели мелкие – то это жалобщик, кляузник, зануда. К проигравшим женщины безжалостны, они не любят неудачников.

Женщина-ХОЗЯЙКА еще может пожалеть, успокоить. Женщина-ВОИН такого неудачника оставит. Если ВОИН

нормально реализуется в жизни, то пара ХОЗЯЙКА-ВОИН вполне органична. Для этого только нужно, чтобы она осознала, что его невозможно привязать к хозяйству. Ему проще заработать деньги, а отдавая ей, сказать: «Вызови мастера», чем что-то чинить или делать.

ХОЗЯЙКА – идеальная жена для мужчины-ВОИНА. Она прикроет тыл, создаст надежную опору. Для нее муж отчасти ребенок. Муж – самая ценная часть ее «хозяйства».

Если мужа это устраивает, то можно за них только порадоваться. Улучшить отношения ХОЗЯЙКИ к мужу означает не вкуснее накормить, окружить уютом. Однако если этого мало для мужа, то ХОЗЯЙКЕ нужно подумать о привнесении элементов и других возможных реализаций – ВОИНА и ПРИЗА.

ВОИН и ПРИЗ. Это ситуация завоевания им ее. Если мужчина – «ГЕНЕРАЛ», то и ПРИЗ будет искать на олимпийском уровне. Если он «ЕФРЕЙТОР», то и ПРИЗ для него ефрейторский. Среди таких пар и относительно таких пар можно услышать: «Он (она) тебе не пара» – когда уровень притязания не соответствует реальности.

Вернемся к союзу двух ВОИНОВ. Ранее мы немного касались взаимоотношений в этом союзе. Это ситуация, когда хозяйство, дом – это блиндаж, обустройство его их не интересует. Это люди, встречи которых происходят на общей идее. Идея общая и по поводу хозяйства – спихнуть все на бабушек и дедушек – и вперед в бой. Обычно они едино-

мышленники, то есть **ВОИНЫ** в одной сфере. Но если у них разные поля битв, то они сбегаются на отдых, делятся сообщениями о своих достижениях и разбегаются дальше. Каждый получает плюс от достижений другого. Им все равно, что у них дома нет хорошей мебели, что они носят купленную одежду, а не шитую и не вязаную. Счастье для них не в этом. У них нет времени и желания стоять в очередях и уделять вечера шитью. Они счастливы достижениями друг друга. И когда окружающие упрекают их в том, что у них нет семьи, нет дома, они не очень это понимают и спрашивают: «А что это такое?» Пусть они дома только варят по утрам кофе, белье сдают в стирку, а детей видят поздно вечером, питаются в столовке, не находят времени посидеть у телевизора или сходить в кино. Но! **ИМ ХОРОШО!** А когда людям хорошо, то и окружающим должно быть хорошо от того факта, что рядом живут люди довольные, бесконфликтные.

**Союз мужчины-ВОИНА и женщины-МУЗЫ.** Это «союз» в кавычках, короткий, импульсивный. Встретились, реализовались, она его на какие-то новые подвиги вдохновила и опять неизвестно куда улетела.

Мы подошли к разбору третьей мужской социализации. **Мужчина-ПОДАРОК.** Ситуация его поведения очень схожа с женщиной-ПРИЗОМ. Эти мужчины не делают карьеру способом пробивания, они делают ее увеличением цены собственного подарка. То есть они увеличивают объем своих знаний, умений, то, что они представляют, и мир реаги-

рует на это тем, что предоставляет им все больше места, все больше возможностей в социуме. Принять такой способ социализации довольно трудно для женщин. Но очень красиво смотрится пара мужчина-ПОДАРОК и женщина-ПРИЗ. Потрясающая пара. Жаль только, что эти пары быстро расстаются. У них под ногами ничего нет, они оба парят над землей. Но сколько же можно ТАМ быть? Необходимы новые стимулы. Призам надо, чтобы их кто-то постоянно завоевывал, берег, пыль сдувал. У них же способ поведения такой, что он не дает никакой работы в мире, они могут только вот так – демонстрироваться.

У ХОЗЯЙКИ ПОДАРОК, естественно, будет расцветать, искриться и пахнуть, опять-таки, если его ценность будет соответствовать хозяйству. Если это происходит, то ХОЗЯЙКА считает, что мужчина достоин того, чтобы о нем заботиться, несмотря на замечания и недовольство окружающих. И раз она считает, что это правильно, тогда все прекрасно. Это их личное дело, как им строить свои взаимоотношения. Конечно, от таких мужчин очень трудно требовать выполнения хозяйственных функций. У них даже срабатывают на это механизмы раздражения, если их втягивать в такие дела.

С женщиной-ВОИНОМ все очень просто: завоевала и пошла дальше. И если он спустя время все еще самый дорогой среди того, за что она воюет, то все нормально. А если вдруг на горизонте что-то более значимое появится, тут уж надо быть внимательным мужчине. Либо ему надо срочно

увеличивать объем своей ценности, либо быть готовым к тому, чтобы перейти в другие руки. Такой тип мужчин обычно частенько переходит из одних рук в другие довольно безболезненно для окружающих.

**ПОДАРОК и МУЗА.** Жизненный союз здесь вряд ли возможен, только чисто формальный.

Поговорим теперь о мужчине-**АВАНТЮРИСТЕ**. Для примера можно вспомнить фильм «Блеф». Вот где встретились два идеальных партнера. Встретились, учинили какой-то фейерверк и опят разбежались. То есть это мужчина, который редко попадает в поле зрения. То он где-то в лесу, изредка навещает родных, то скачет по полям на коне, то на шите, то со щитом, то с розами, то с ранами, и никогда не известно, когда его ожидать в следующий раз. Хозяйка будет его ждать, смотреть в окна, не едет ли. И как истинная хозяйка, будет всегда готова к встрече.

С женщиной-**ВОИНОМ** возможны кратковременные совместные битвы, так как у них нет совместных социальных идей для встреч.

Встреча **МУЗЫ** и **АВАНТЮРИСТА** – это и есть «блеф», какая-то суперяркая вспышка, суперлюбовь на три дня. Это красиво, и три дня – это ведь тоже немало.

Мужчин типа **Авантюрист** так же мало, как и женщин-**МУЗ**. Хотя мужчин все же больше, потому что общество поощряет такие профессии, призвания как искатель, испытатель. Нужно, чтобы кто-то искал Атлантиду, осваивал Ан-

тарктиду, реки вспять поворачивал, например. И кстати говоря, преступный мир тоже изобилует Авантюристами. Это те преступники, которых мы видим в американских фильмах и которым чуть-чуть импонируем. Нас прельщает их ум, талант, блеск, галантность с дамами. То есть, опять же, они дают нам импульс для роста. Хочется привстать на цыпочки и быть достойной такого мужчины. Как женщина-МУЗА вдохновляет мужчин на новые подвиги, так и мужчины-АВАНТЮРИСТЫ своим стремлением к риску, к эффектному жесту иногда и женщин толкают на неожиданные поступки. Вспомним, к примеру, незабвенного Остапа Бендера и гонящуюся за ним мадам Грицацуеву.

## **Единство ценностей**

Верхний уровень совместимости представляет совместимость жизненных ценностей, целей и способов их достижения.

Наиболее часто встречаются следующие 12 ценностей-целей:

Здоровье (свое и детей).

Хорошая семья.

Интересная работа.

Материальная обеспеченность.

Общественное признание.

Ощущение своей нужности для людей, особенно близких..

Образование (свое и детей).

Самостоятельность.

Свобода.

Уверенность в будущем.

Сексуальная гармония.

Интересный досуг.

Аналогичный список 12 способов достижения своих целей:

Трудолюбие.

Целеустремленность, воля к победе.

Честность, порядочность.

Ответственность.

Исполнительность, аккуратность, дисциплинированность.

Взаимопомощь.

Умение переносить трудности.

Способность к эмоциональной разрядке (например, наличие чувства юмора).

Решительность, смелость или (наоборот) осторожность.

Заботливость.

Рационализм.

Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина).

Если ценности и способы их достижения у мужа и жены, в основном, совпадают, то это определяет большой запас прочности этой семьи. Если не совпадают, то это будет постоянно проявляться в различных подходах к жизненным ситуациям и приводит к ссорам и конфликтам.

Докапываясь до причин семейных конфликтов, мы многократно убеждались, что первопричиной их является именно различное понимание ценностей и средств их достижения.

### **Разница в возрасте**

Традиционно считается, что мужчина должен быть старше своей избранницы на 3-7 лет. Это связано с тем, что девушки, молодые женщины взрослеют раньше мужчин. К 23-25 годам ей надо выйти замуж. Он может гулять до 30 лет, не беспокоясь о создании семьи.

Но встречаются пары, бросающие вызов устоявшимся взглядам на разницу в возрасте. О двух видах отклонений от общепринятых установок мы сейчас и расскажем.

### **Седина в бороду – бес в ребро**

У него – седина (в крайнем случае лысина), положение в обществе и тугой кошелек. У нее – едва законченное среднее образование и ноги от не пломбированных еще зубов. Многие известные коммерсанты, государственные мужи и деятели культуры в интервью (" не для печати ") даже жалуются: мол, чем старше становлюсь, тем моложе партнерши.



С точки зрения общественной морали, популярный ныне возрастной мезальянс – явление скандальное, но приемлемое. Потому что объяснимое. Юных «хищниц», охотниц за кошельком, конечно, осуждают. Старых с «бесом в ребре» презирают. Но тех и других в итоге оправдывают. Деньги – товар. Нормальные, так сказать, рыночные отношения.

Зато с точки зрения психологов и сексопатологов, отношения между «Сусаннами» и «старцами» носят характер более сложный, чем рыночные. И за циничным «молодость в обмен на кошелек» стоит нечто, похожее на любовь, со всеми вытекающими последствиями.

Мощные выбросы адреналина и эндорфина в кровь. Замирающие сердца. Мучительное ожидание телефонного звонка... Так, если верить психологам, то, вопреки общественному мнению, отечественные отнюдь не меркантильные (за редким исключением) «лолиты» – жертвы романтизма.

Деньги и положение избранника для них лишь атрибутика, подчеркивающая преимущества солидного возраста.

Пожилой друг, в отличие от бестолковых сверстников, дает девушке ощущение защищенности. Он умен, силен, заботлив. Он ответственный и большой. Он совсем, как... папа.

Психологи сосредоточенность юных дев на пожилых мужчинах так и определяют: «Девочка ищет отца». Далекие от лингвистических красотей сексопатологи диагностируют геронтофилию...

По мнению сексопатолога Юлии Гараниной, «умеренная» геронтофилия на определенном этапе сексуального развития человека скорее норма, чем отклонение. В истоках – отношение ребенка, подростка к взрослому человеку как к идеалу, кумиру, образцу для подражания. Отсюда первые влюбленности, особенно у девочек, в учителей (чаще почему-то физкультуры), певцов, артистов.

Стремление найти не столько сексуального партнера, сколько старшего друга становится опасным, когда ребенок таким образом пытается компенсировать недостаток внимания к себе, отсутствие взаимопонимания с родителями. «Друг» находится. Как правило, первые сексуальные переживания фиксируются в подсознании, а после исподволь влияют на дальнейшую направленность полового влечения.

Так, пресловутый учитель физкультуры, благодаря безобидным поддержкам во время выполнения гимнастических упражнений, может навсегда остаться для девочки бессознательным объектом желания.

Бывает, тяга к пожилым сопровождается мазохистскими потребностями в безвольном подчинении, унижительной связи со стариком (старик – понятие относительное. Для подростка и мужчина «в расцвете лет» – стар). Случаются у «лолит» и садистские настроения – старики привлекают их как раз слабостью и незащищенностью. Здесь уже корни зла – в неудачных сексуальных контактах со сверстниками.

Впрочем, неисправимым геронтофилкам, сумевшим най-

ти адекватную пару, можно только позавидовать. Чего не сделаешь по отношению к романтическим оригиналкам, влюбляющимся во что ни попадя, включая даже предметы неодушевленные.

Поначалу у них все складывается. Подарки. Розы. Зависть подруг. Даже мама довольна. Дочь не нуждается. Поздно не возвращается. Громко музыку не включает. Рассуждает умно... Ни дать ни взять... благоденствующая старушка.

Так и есть. Девушка, минуя все биологические нормы роста, перепрыгивает из «ласточек» – в «колдуньи». Она словно озеркаливает возраст своего возлюбленного, даже внешне «подтягивается» до его ровесниц. Но раннее психофизиологическое старение – это не все. У неравной любви, как правило, нет будущего. Проблема номер один – наличие у объекта обожания законной супруги (а это годы, проведенные в ожидании звонка, и «плановые» страсти в чужих квартирах). Супруга, понятно, – «старая калоша», но он не уходит. Еще хуже – когда уходит. Старческую брюзгливость, храп, приступы подагры и радикулита придется терпеть не «калоше», а юному созданию.

Не легче, если избранник – убежденный холостяк. Наверняка – это человек с набором комплексов и всевозможных расстройств нервной системы. Такие женятся от усталости. Либо на тертых жизнью тетках, которым уже нечего терять, либо на юных девочках, у которых в голове одна романтика. И тем и этим предназначена роль обслуживающего персона-

ла.

С годами в старом муже проснется ревность. И тогда молодую, полную сил жену ожидают короткий поводок и унылые вечера у телевизора. Не исключена другая крайность. Пожилой супруг для поднятия тонуса «нырнет» в светскую жизнь. И тогда его не по годам списанная в «калоши» жена будет ревниво следить за лысиной, мелькающей среди еще более юных девиц, готовых предложить свою молодость за... Нет, вовсе не за положение в обществе и не за кошелек...

Устное народное творчество не обошло вниманием случай молодящихся стариков.

Пожилой супруг – молодой жене:

– Позволь исполнить мне мой супружеский долг...

– Но ты сегодня уже исполнял его!

– Ах, я и забыл! Склероз...

### **Когда жена – ровесница матери**

Противоположность предыдущему случаю – альянс молодых людей с женщинами, намного старше их. Если юноша робок и застенчив, только такая женщина может составить его счастье. Ведь многим молодым людям нравятся взрослые женщины, их спокойствие, уверенность в себе. Общаюсь с ними, они получают не только сексуальную любовь, но и материнскую. Анатомические особенности зрелой женщины позволяют молодому человеку контролировать про-

должительность полового акта. А взамен женщина получает неутомимого любовника.

Подобное супружество поначалу привлекает всеобщее внимание и пересуды. Но затем к паре привыкают и спокойно относятся, видя материнское отношение женщины к своему партнеру.

# Общение в семье. Роль общения

*Хотите, чтоб о вас хорошо говорили, не говорите о себе хорошо.*

**Б. Паскаль**

Ряд исследований показал, что одним из важнейших обстоятельств в браке является эмоциональная поддержка со стороны супруга. В распадающихся семьях 77% супругов указали в качестве первопричины трудности в общении (для сравнения – проблемы в сексуальных отношениях назвали только 38% супругов).

## Учитесь разговаривать

Но почему же перед свадьбой не возникало таких недопониманий? Тогда, плененные и заинтересованные друг другом, мы очень внимательно слушали, что говорит наш партнер, обращая внимание не только на слова, но и на манеру высказывания. Мы были особенно восприимчивы к каждому проявлению сердечности и безошибочно замечали каждую перемену в настроении – словом, в нас появилось нечто вроде датчика, настроенного на любимого человека. Этот феномен взаимного понимания начинает после свадьбы постепенно ослабевать. Со временем супружеские будни (к сча-

стью, не всегда) начинают протекать в атмосфере отсутствия понимания и постоянного расхождения в важных для обоих супругов вопросах.

Супружество, в котором оба партнера открыто говорят о своих переживаниях, ясно выражают свои пожелания, рассказывают о своих радостях и горестях, – обычно бывает счастливым.

Оба знают, что если один из них чем-то доволен или огорчен, то он это сразу выскажет. В такой ситуации существует возможность корректировки собственного поведения согласно пожеланиям партнера. Есть также шанс объяснять свое поведение, если его считают неправильным.

## **Не бойтесь раскрыться**

Лев Толстой мало доверял своему непосредственному чувству к жене, стремясь построить отношения по разумной программе, согласно высочайшим моральным требованиям и идеалам. Но, как мы знаем, не достиг ни теплоты отношений, ни человеческого удовлетворения.

Превалирование рассудочности над открытостью и доверчивостью в отношении с женщиной может привести к отчуждению, как это и произошло в семье великого писателя. Ведь

эмоциональное начало очень сильно в женщине и его не заменить мужской логикой.

## **Правила счастливых семей**

Изучение общения в счастливых семьях и сравнение их с семьями распавшимися позволило выявить ряд правил, которым следуют обычно счастливые семьи, а в семьях неудачных они нарушаются.

Эти правила довольно просты, но от этого их важность не уменьшается. Главное – следовать этим правилам постоянно.

### *Правило 1. Уступайте друг другу*

Уступать – это значит считаться с интересами партнера, избегать ссор. Взаимные уступки – важнейшее условие прочной семьи. Но только половина молодых жен и большее количество мужей считают, что лучше лишний раз уступить в споре, чем испортить отношения.

Любовь – это искусство проигрывать.

*Правило 2. Считайтесь с настроением и интересами супруга, управляйте своим поведением*

Неприятности на работе, усталость или плохое самочувствие, семейные обстоятельства – мало ли причин для плохого настроения...



Срывать его на близких – прямой путь к конфликту. Вместо этого – рассказать супругу о своих неприятностях, скверном самочувствии, снять тем самым «запал» и объяснить свою раздраженность. Услышав слова поддержки и утешения, легче перенести плохое состояние.

Большинство конфликтов возникает вечером, после работы, когда оба супруга – уставшие и с грузом накопившихся за день отрицательных эмоций. Эффективным профилактическим средством от подобных конфликтов служит следующий прием: встречайте супруга в дверях, поцелуйте, или хотя бы прикоснитесь, скажите что-нибудь хорошее. Психологи установили чудодейственную силу дружеских прикосновений. 2-3 таких касания в день дают положительный заряд на сутки.

Если же грубость уже сорвалась с губ – сдержитесь, не отвечайте тем же. Спросите: «Тебя что-то расстроило?»

Терпимость – это мудрость семейной жизни.

*Правило 3.* Цените друг друга, почаще хвалите. Помните только хорошее

Мы привыкаем к хорошему, воспринимаем его как должное и перестаем это ценить. Это ошибка, и немалая, в результате которой пропадает желание делать хорошее. Наоборот, неустанно восхищаясь партнером, мы помогаем ему со-

ответствовать лучшим образцам.

Эмоциональная поддержка нужна каждому из супругов, но жены ставят ее на одно из первых мест. Не случайно даже в споре с женой самым сильным аргументом является: «Ты мое самое дорогое сокровище».

Известно, что поощрение значительно эффективнее наказания. Однако многие супруги (чаще – женщины) обладают способностью надолго запоминать плохое, что позволяет во время ЧП кухонного масштаба легко и просто развить мысль от «ты разбил мою любимую чашку» до «ты разбил мне жизнь».

Во время домашних ссор мужчина предъявляет конкретные претензии или признает за собой вину за вполне определенный поступок. Женщина же при этом вспоминает все плохое, что муж ей сделал за все годы их знакомства.

*Правило 4.* Постоянно проявляйте внимание и уважение к супругу

Сказать «С добрым утром, дорогая» и «Спокойной ночи, милый», ласково проститься, уходя на работу, и, встретившись, поцеловать, поблагодарить за всякое доброе дело – все это так просто и не требует усилий. Но отсутствие этого приводит к недовольству друг другом.

Ввиду особой потребности женщин в знаках внимания приведем краткий кодекс хорошего мужа:

подавать жене пальто и пропускать ее первой в дверь,

встретив пришедшую супругу, помочь ей раздеться, спросить, как дела,

вернувшись с работы, поцеловать жену и сделать ей комплимент,

на вечере первый танец танцевать с женой и в ее присутствии не оглядываться вслед другим женщинам, делать жене мелкие подарки даже без повода, выходя из дома в нерабочие часы, сообщать жене о цели ухода и времени возвращения и, в свою очередь, иногда поинтересоваться тем, что делала жена, пока он отсутствовал, похвалить обед, новое платье жены и не ходить по квартире полуодетым.

Несмотря на меньшую, чем у жен, эмоциональность, мужья также очень ценят проявление заботы о себе.

### *Правило 5. Как можно больше общайтесь*

В наш век стремительных скоростей, когда мы страшно заняты и вечно спешим, когда телевидение заполняет весь наш досуг, мы стали меньше общаться друг с другом, обеднело семейное общение.

Даже когда все члены семьи дома, то все равно каждый сам по себе, занят своими делами, своими мыслями.

И собираются уже не чтобы побыть вместе, поговорить друг с другом, а у телевизора, чтобы вместе... помолчать. Так начинает разъедать семейные отношения ржавчина отчужденности. Беднеет бытовой разговорный язык. Англича-

не установили, что у среднего лондонца, просиживающего по несколько часов в день у телевизора, разговорный язык скудеет в среднем на 35%. Самым популярным словом в семейном обиходе становится слово «заткнись», что означает – «не мешай смотреть телепередачу». Скудеет язык – скудеют чувства, отношения. А семья без общения – разве это семья? Старайтесь по возможности чаще бывать вместе в кино, в театре, на прогулке, рассказывайте друг другу о том, что вас волнует, поддерживайте тепло супружеских отношений. Тогда и не получится так, как в этой истории:

Приходит к психологу мужик с женой, жалуется:

– Доктор, вот эта... Господи, как ее зовут-то?.. В общем, вот эта жалуется, что я ей дома уделяю мало внимания.

## **Два барьера общения**

Есть и еще два обстоятельства, препятствующие семейному общению. Первое – это то, что потребность женщин в общении в среднем в полтора раза превышает аналогичную потребность мужчин. Если женщине еще хочется вечером пообщаться, то многим мужчинам общения в течение рабочего дня более чем достаточно и ему хочется побыть одному.

Потребность в общении тесно связано с показателями экстраверсии-интроверсии. Читатель может протестироваться по этому показателю, соответствующие тесты она

найдет в книгах [59] [62] автора.

Вторая причина в том, что мужчины устают больше женщин, об этом говорят данные исследований. Организм мужчин, как оказалось, менее вынослив: болеют они больше, тяжелее переносят болезни и продолжительность жизни у них меньше, чем у женщин.

Поэтому жене не стоит приставать с требованием "поговори со мной" и обижаться, когда он уткнулся в газету или телевизор. Отдохнув, он будет более склонен пообщаться.

В свою очередь, мужу стоит учесть повышенную потребность женщин в общении и по возможности стараться побольше общаться с женой.

## **Недостаток общения**

Следует помнить, что недостаток общения ведет к отчуждению супругов. Общаясь же, они постепенно начинают понимать друг друга все лучше и лучше и многое перенимать у супруга.

Не случайно супруги, прожившие много лет вместе, становятся в чем-то похожими друг на друга.

Необходимо помнить особенности женской психологии. Помните, мы приводили «закон» женской логики, в силу которого женщина из нескольких вариантов выбирает тот, при котором ей доведется больше страдать? Так вот, представим такую ситуацию.

У мужа на работе неприятности. Говорить о них он не хочет, чтобы не унизить перед женой свою мужскую гордость. Но она видит, что он что-то скрывает. Что? Что мужу обязательно нужно скрыть от жены?! Конечно же – другую женщину! («закон» срabатывает). И вот жена уже изводит себя домыслами. «Взвинтив» себя ими, «дает на орехи» и мужу... А и всего-то было сказать, хоть в двух словах, в чем дело.

## **Учиться общению**

Поскольку полноценное общение является необходимым условием крепкого семейного союза, специалисты в разных странах ищут пути научить супругов правильному общению.

Так, профессор Вальтер Бин из Немецкого института молодежных проблем разработал и проводит тренаж по программе «пятиборье любви». На его занятиях супруги учатся умению слушать, давать высказаться другим, сохранять самообладание, хвалить партнера, делать комплименты.

В процессе освоения программы стороны учатся избегать, например, таких вредных моделей поведения, как выпады против личности, обобщения при спорах («ты всегда говоришь ерунду»), преувеличения («тебя же приходится просить тысячу раз»), взваливание вины друг на друга, высказывания слишком категорических суждений, угрозы, замечания в саркастической форме, унижения («ты вообще ни

на что не годишься»).

Программы предусматривают практические тренировки по «положительным моделям»– «перевод стрелок на себя» («это я тебя не так понял»), умение говорить о конкретной ситуации без обобщений, обсуждать конкретное поведение, вместо упреков «открываться в свою сторону» («проблема, которую мы никак не можем решить, вызывает у меня тревогу»).

Программы предписывают вести общение в таком тоне не постоянно, а в принципиальных ситуациях. Для остальных случаев достаточно общего правила – меньше хаять, больше хвалить. Преимущества курсов перед потоком книжных нравоучений – в возможности практически потренироваться на моделях "позитивных коммуникаций".

Программы – не терапия от глубоко запущенных семейных болезней, а «предохранительная» мера, снижающая супружеские раздоры. У тех, кто одолел ее, разводов на три четверти меньше. Показательно и то, что у 81 процента таких семей появляются дети, у не прошедших курсы деторождаемость значительно ниже.

Автор данной книги также проводит тренинги общения, предотвращения и разрешения конфликтов.

## **Флирт как профилактика скуки**

Флиртуйте друг с другом, и ваша семейная жизнь не бу-

дет пресной. Особенно, если хотите сохранить счастливую и прочную семью. По мнению американского психолога Пэт Хадсон", если супруги не флиртуют друг с другом, их отношения становятся скучными и однообразными. Скука же разрушает брак".

Чтобы супружеская жизнь не превратилась в стоячую воду, почаще улыбайтесь! И смотрите в глаза дольше обычного. За столом садитесь поближе друг к другу и поглаживайте ногой ногу партнера. Придумайте ему ласковое прозвище, и ваши отношения станут более доверительными и тесными.

Кстати, если супруг(а) читает или просто задумался (лась), подойдите и нежно погладьте. А когда садится рядом, обязательно прижмитесь.

## **Пять запретов**

### **1. Не пытайтесь переделать друг друга**

Мы почему-то думаем, что нам лучше знать, какими следует быть нашему ближнему, и изо всех сил стараемся «исправить» его по нашему разумению. Забывая, что ядро личности закладывается в 5, а по другим данным, в 3 года. И переделывать человека в 20-30 лет не только бессмысленно, но и опасно. Была такая песня: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу»).

А. Моруа в «Письмах к незнакомке» делился своими наблюдениями над тем, как реагируют мужья на такую «дора-



ботку»: вначале он вытерпит ее, попробует исправиться, а затем станет проклинать свою наставницу, а его любовь поколеблется и угаснет, он начнет ненавидеть женщину, быть может, отнявшую у него самое драгоценное достояние – уверенность в себе.

Если же женщине удастся «сломать» мужа, то любить его она уже не будет: «подкаблучников» не любят, ими только командуют.

Наиболее вероятные результаты «переделывания» – потерянная любовь, разбитая семья. Не стоит и «пилить» друг друга – от многократного повторения убедительности не прибавится, разве лишь возрастет раздражение.

Главное средство воспитания – благодарность за хорошие дела. Давно известно, что поощрение гораздо эффективнее наказаний.

## 2. Не критикуйте, а намекайте

Муж жене: «Ты готовишь все одно и то же, никакого разнообразия!» Можно сказать по другому: «Мне так нравится, когда ты приготовишь что-нибудь вкусненькое». Первая фраза загоняет жену «в угол», заставляет обороняться. Вторая вызывает вопрос: "А что бы тебе хотелось?" То есть совершенно конструктивный разговор.

Жена мужу: «Ты плохой отец, совсем не занимаешься ребенком». А если по другому: «Так приятно видеть, когда отец занимается с ребенком. И ребенок так это любит!» Такой намек намного эффективней упрёка.

Особенно болезненно воспринимается критика при посторонних.

Вот результаты одного исследования: на вопрос, «как часто случается вам критиковать мужа при посторонних, знакомых, родственниках, детях», только 31% женщин ответили, что они никогда не критикуют мужа, остальные 69% ответили утвердительно, причем 13% из них делают это часто и очень часто.

Исследователи отмечают, что психологическая и этическая культура семьи требует, чтобы критические замечания, даже если они справедливы, были высказаны с глазу на глаз и уж никак не при детях. К тому же постоянная резкая критика одного супруга другим ведет к психологическому дискомфорту, к эмоциональным срывам, конфликтам, а значит, и к отчуждению, ибо затрудняет семейную кооперацию, разрушает супружеский контакт. В этом случае дом стоит на пороховой бочке, готовой в любую минуту разнести его в щепки.

Результаты специальных исследований, да и просто житейские наблюдения свидетельствуют о том, что мужчины более болезненно переживают критику в свой адрес, поскольку редко сразу же переходят в оборону, а скорее замыкаются в себе. Жены же обычно в ответ на критические замечания в силу большей экспрессивности тотчас же парируют и поэтому легче переносят обиду.

С общими правилами, как критиковать не рняя, читатель

может познакомиться по нашей книге.

### 3. Не обобщайте

Наиболее типичные обобщения: «Вот ты всегда!», «Ты никогда!...», «Все вы такие!»

Нужно очень хорошо помнить: обобщенные оценки в таких спорах дают обычно обратный эффект. Все эти оценки, обидные для адресата или содержащие определенные повеления или запрещения – «ты должен», «это твой долг», «порядочный человек так не поступает» – не только не разряжают ситуации, а наоборот, обостряют ее, давая сигнал к ссоре. В результате возникают обиды, усиливается взаимная неприязнь и уже невозможно понять то, чего хочет ваш партнер.

### 4. Не требуйте, а просите

Требуя, заставляя, мы унижаем личность супруга, вызываем сопротивление уже самим фактом требования. Наоборот, прося, мы демонстрируем уважение к собеседнику, подчеркиваем его значимость, располагаем к себе – все это способствует пробуждению желания сделать то, что и не соби-рался.

О преимуществах доброго отношения перед силовым воздействием рассказывает одна из притч Эзопа.

*Поспорили Ветер и Солнце, кто сильнее. И порешили они проверить силу свою на путнике: кто сорвет с него шляпу. Задул ветер, что есть сил. Но чем сильнее был Ветер, тем крепче сжимал путник сбою шляпу. Настала очередь Солн-*

*ца, пригрело оно как следует, путнику стало жарко и он сам обнажил голову перед победителем.*

## 5. Не спекулируйте любовью и телом

Когда других аргументов нет (или искать их не хочется), некоторые используют доводы типа «Если ты меня любишь, то сделаешь... (что-то)» или «Если бы ты меня любил...».

Некоторое время этот аргумент может срабатывать, конечный результат будет плачевным: эксплуатация прекрасного чувства с целью выколачивания меркантильных благ убивает это чувство.

Спекуляция телом также используется некоторыми для принуждения супруга к какому-то действию (покупке, например). Соблазн этот появляется, когда у супругов обозначилась разница в сексуальных потребностях (в разные периоды семейной жизни более «озабоченными» могут быть и муж и жена). В зависимость попадает более нуждающийся в сексе партнер.

Такая «коммерциализация» интимных отношений вызывает раздражение страдающей от этого стороны... Как результат – желание избавиться от этой зависимости. Так появляется повод для измены. Да и на чувства такая торговля телом действует убийственно.

## **Техника супружеского общения**

## Не все сразу

Однажды проанализировали на специальных приборах, как берут сложные ноты профессионалы и любители. Оказалось, что и те и другие начинают с фальшивой ноты, но профессионалы в несколько раз быстрее "выходят" на верную ноту, чем любители. То же и в браке. Не сразу мы начинаем с верного тона, иногда пара идет к верному взаимопониманию несколько лет, и это нормально. Взаимопонимание смягчает один кризис, другой, но важно после каждого конфликта возвращаться к ощущению «мы» – нас двое, мы опять вместе и никто другой нам не нужен.

Счастливые пары ссорятся ничуть не меньше, чем несчастливые. Но у них ссоры не приобретают затяжного характера, они не посвящают в конфликт посторонних и, кроме того, после каждой ссоры возвращаются к тому уровню взаимопонимания, который является нормальным и исходным для них.

Помогают в этом принципы сближающего общения.

### Принципы сближающего общения

I. Принцип субъективности суждений: «Я могу ошибаться, заблуждаться и не полностью уверен в своей правоте».

II. Принцип одобрения: Неодобрение партнеру выражается в минимальной, наиболее мягкой форме.

III. Принцип скромности: Одобрение своих поступков выражается минимальным образом.

IV. Принцип согласия: Стараться сводить разногласия к

минимуму.

V. Принцип симпатии: Сводить к минимуму возникшую антипатию между собой и партнером.

Разделяющее общение

Это общение, содержащее конфликтогены, то есть то, что вызывает раздражение и способствует конфликту.

Конфликтогены суть проявления агрессии, эгоизма и превосходства. Наиболее часто встречается стремление к превосходству: приказания, угрозы, замечания, критика, обвинения, насмешки, хвастовство, категоричность, безапелляционность, излишняя уверенность в себе, навязывание своего мнения, перебивание собеседника, утаивание информации, нарушение этики, подшучивание, обман или попытка обмана, перекладывание ответственности с себя на другого.

Употребление конфликтогенов – верный путь к конфликту.

Замените одно другим

Многие «разделяющие» фразы легко заменяются " сближающими ". Приведем некоторые примеры.

*Разделяющие фразы*

Суп пересолен

Я устал(а)

Ты грубишь

Ты глуп(а)

Ты зануда  
Только так!  
Ты всегда меня обижаешь  
Ты бессердечен  
Я абсолютно прав  
Твое невежество шокирует меня  
Мне надоело видеть тебя в старом халате

### *Сближающие фразы*

Мне кажется, немного пересолен суп  
Я немного устал(а)  
Ты хочешь меня обидеть?  
Я не совсем понимаю тебя  
Ты уже говорил(а) мне об этом  
Мне кажется, так будет лучше. А ты как думаешь?

Эти слова мне немного обидно слышать

Порой ты кажешься равнодушным ко мне

Надеюсь, что в этом я ближе к истине

Милый, ты не хотел бы почитать..., там об этом очень интересно написано

Давай купим тебе хорошее домашнее платье. Я так люблю видеть тебя нарядную

### **Спросим самих себя**

Припомните последние 3-5 случаев, когда вы с мужем

(женой) обсуждали важные проблемы. Сколько раз вы до конца сохраняли уверенность в своей правоте? Если всегда – есть большая вероятность, что вы слишком неуступчивы, что вами скорее руководит стремление к самоутверждению, а не желание найти верное решение. Может быть, своему спутнику жизни вы кажетесь просто более упрямым человеком?

Вы считаете себя человеком добрым, готовым помочь другим членам семьи. А не воспринимают ли они это как покушение на их самостоятельность? Не обижают ли вы, сами того не ведая, своих близких стремлением все взять на себя? Возможен и встречный вопрос: неужели искреннее стремление помочь может обидеть? Может, и даже очень: у партнера возникает чувство, что вы не верите в его способность выбрать в магазине нужную вещь, прибить полку, проверить, как сын выучил уроки.

Всегда ли вы просите мужа или жену помочь, когда нуждаетесь в помощи? Часто мы стесняемся, боимся обременить близкого человека, а он думает, что мы не просим помощи из-за чрезмерной уверенности в своих силах. Чрезмерная уверенность в себе в большинстве случаев раздражает партнера. Для супружеского счастья одинаково вредно как перекладывать на другого все свои заботы, так и бояться попросить о помощи, когда помощь действительно нужна.

Не слишком ли вы уступчивы? Не идете ли вы навстречу желаниям близкого человека в ущерб собственным потребностям и интересам? Не говорите ли «да», когда хотите ска-



зять «нет»? Такая чрезмерная уступчивость часто встречается у женщин и очень мешает формированию здоровых супружеских отношений. Если вы постоянно отказываетесь от собственных желаний, в вас неосознанно нарастает ощущение неудовлетворенности жизнью, напряженность, раздражительность. Слишком уступчивый человек может легко стать жертвой капризов партнера. Сохранить супружескую любовь – вовсе не значит отказываться от своих желаний и прав. Человек, умеющий за себя постоять, пробуждает большую борьбу, чем тот, кто старается все время угодить партнеру.

Подумайте, не слишком ли часто вы говорите мужу или жене о том, как вам трудно? Конечно, вы говорите об этом в надежде вызвать сочувствие. Но вместе с ним вы можете вызвать у партнера и чувство вины перед вами за то, что вам трудно. К сожалению, своим ощущением недовольства собой, своей жизнью мы слишком часто «перегружаем» своих близких. В ответ они, опасаясь, что мы опять начнем «вешать» на них свои проблемы, нередко отдаляются от нас. Все хорошо в меру!

Не посылаете ли вы своему супругу (супруге) «двойных» сообщений? Не противоречит ли сказанное словами тому, что вы одновременно сообщаете по несловесным каналам – выражением лица, интонацией, жестами? Если, к примеру, вы чем-то серьезно недовольны, но, говоря об этом, улыбаетесь, чтобы не выглядеть агрессивным, – это очень затруд-

няет общение. Чтобы проверить, справедливы ли высказанные опасения относительно жестов и мимики, постарайтесь во время разговора подсмотреть за собой в зеркало. А затем сверьте по книжкам, указанным в списке литературы, те ли несловесные сигналы вы обычно используете...

Не ведете ли вы себя так, словно ваш муж или жена может читать ваши мысли? Всегда ли вы сообщаете, чего ждете, чего хотите от партнера, или, как это часто бывает, исходите из того, что он «сам должен понимать»? На самом деле единственный путь к взаимопониманию – открыто сказать словами то, что вы в действительности думаете.

# Глава 7. Превратности семейной жизни

## Причины конфликтов

*Из двух ссорящихся более виновен тот, кто умнее.*

*И. Гёте*

Работники брачно-семейных консультаций указывают причины конфликтов, с завидным постоянством называемые самым различными парами:

Несоответствие партнера идеалу, разочарование в нем.

Стремление подчинить себе другого.

Насилие в семье.

Нетерпимость к его привычкам, попытки «переделать» супруга.

Потребительское отношение к любви, эгоизм.

Недостаточная эмоциональная поддержка.

Деньги.

Неудовлетворенность интимными отношениями.

Несовпадение представлений о ролях мужа и жены.

Неравномерное распределение между супругами домашних дел.

Неумение общаться.

Вредные привычки (в первую очередь – пьянство).

Несложившиеся взаимоотношения с ближним окружением.

Различные подходы к воспитанию детей.

Ревность.

## **Источники конфликтов**

Изучая срабатываемость людей, работающих в парах, психологи установили любопытный факт: оказывается, обычно быстрее всего срабатываются двое мужчин, затем – мужчина с женщиной (не супруги), затем – женщина с женщиной и на последнем месте – муж с женой.

Как видим, личные отношения мешают делу. Это объясняет (частично) природу многих конфликтов.

Источником многих конфликтов являются противоречия, возникающие ввиду того, что мотивы создания семьи (или понимание этих мотивов) у супругов нередко различны. Примеры таких различий приведены в достаточном количестве в 6.2.

Более чем тремстам молодым супружеским парам был задан вопрос: "Считаете ли вы, что семейных конфликтов можно избежать?" 77% мужчин и 60% женщин убеждены, что это невозможно.

Чтобы разобраться в причинах этого, рассмотрим более подробно перечисленные выше причины конфликтов, чтобы не оказаться в анекдотических ситуациях.

Мужчина вбегает в аптеку.

– Моя жена пригрозила мне, что отравится крысиным ядом!

– Сожалею, но у нас нет от него противоядия...

– Да при чем здесь противоядие?! Мне нужен крысиный яд!

– В газете напечатана интересная статья о том, как себя вести, чтобы дожить до ста лет, – говорит муж жене.

– Дай мне ее прочесть.

– Как бы не так!

## **Разочарование в партнере**

Специалисты видят истоки этого обстоятельства в издержках добрачного ухаживания.

Преимущественно «досуговое» общение позволяет будущим мужу и невесте выглядеть только с лучшей стороны, не раскрывая глубинных свойств личности, их жизненных установок.

Молодые находятся в «возрасте любви», когда потребность в любви настолько велика, что она нередко принимается за любовь.

А далее срабатывает «эффект проекции» (об этом и других эффектах восприятия подробнее можно узнать из книги, в силу которого приятному собеседнику мы приписываем достоинства, которых у него может и не быть).

Отражением этого обстоятельства являются пословицы. «Не по хорошему мил, а по милому хорош» и "Все девчата хороши – откуда злые жены берутся?

Качества, которые производят впечатление при знакомстве и ухаживании (внешняя привлекательность, поведение в компании, умение быть интересным, эффектность) для семейной жизни почти не имеет значения. А те, что важны для жизни в процессе ухаживания, обычно остаются «за кадрами».

Недостаточно серьезное отношение к браку. Как показали данные одного из исследований, 10% подавших заявления не явились на регистрацию, не это ли свидетельство «серьезности» их брачных намерений?!

Чтобы устранить отрицательные последствия поверхностного знакомства, стоит посоветовать молодым интенсифицировать общение за счет совместной деятельности: помощь в работе, учебе, походы, путешествия.

Оказавшись под семейной крышей, многие перестают заботиться о впечатлении, производимом на супруга: неряшливо одеты, демонстрируют скверные манеры, не думают о других.

Однако не везде дело обстоит так. Находясь на Кубе, наша

делегация столкнулась с явлением, поразившим всех.

Многие женщины, в том числе секретари, машинистки, сидели на своих рабочих местах... в бигуди. Поверх были повязаны красивые косынки. Набравшись решительности, мы спросили: "Почему на работе – и в бигуди?" Наш провожатый на это резонно ответил вопросом: «А что, разве от этого женщины менее красивы?», – а потом объяснил. На Кубе есть обычай: жена не должна появляться перед мужем некрасивой. Вот жены и готовятся к встрече с мужьями. Это, как выразился наш провожатый, не мешает им работать и быть красивыми на работе. И если домой возвращается привлекательная жена, то и муж, собираясь с работы, тоже приводит себя в надлежащий вид.

У нас, к сожалению, в некоторых семьях укоренилось нечто совсем противоположное. Женщина ждет пятницы, чтобы «отдохнуть» в субботу и воскресенье от утомительной процедуры причесывания, подведение бровей, ресниц и т.д. Обряжается в просторный и не всегда опрятный халат, из-под которого порою выглядывает подол ночной сорочки.

Мужчина двое суток не бреется и ходит заросший щетиной, не выпуская сигарету изо рта. Вот так проводят два выходных дня два неопрятных человека. Так они «отдыхают». И даже не замечают, как на поверхности их отношений постепенно собирается пена неприязни, психической и физической антипатии. О каком желании близости может идти речь?

Зато всю вторую половину воскресенья женщина проводит в парикмахерской или дома у зеркала, а муж в понедельник с утра пораньше наводит на себя лоск: бреется, одеколонится и т.д. И у одного, и у другого возникает вопрос, пока подсознательно: «Для кого?» Раздражение и недовольство друг другом усиливаются и наконец все, что накопилось, выплескивается наружу – скандал на почве ревности...

### **Авторитет традиций**

В патриархальном обществе существовал порочный круг зависимости женщины от мужчины. Он бесконечно воспроизводился. Муж имеет собственностью жену, а она – малолетних детей. Малыши, став юношами, начинают эксплуатировать женщин. Круг повторяется. У народов, находящихся на ранних стадиях развития, эта зависимость проявляется еще сильнее. Женщине в детском возрасте полагается быть под властью отца, в молодом – мужа, после его смерти – под властью сыновей. Муж, злой или добрый, добродетельный или распутный, – замечает Л. Бэшем, австралийский этнограф, – должен быть почитаем женой, как Бог. В религиозной литературе мы часто встречаем повествования, в которых даны образцы такого почитания. Приведем один из них.

Жена с мужем и ребенком грелись у костра в зимнюю стужу. Муж положил голову ей на колени и заснул. Внезапно ребенок пополз к костру. Опасаясь разбудить своего господина, женщина не пыталась спасти ребенка. Он полз, а она



молила бога костра Огни не причинять ему зла. Бог, пораженный ее верностью супружескому долгу, снизошел молитве, и ребенок, улыбаясь, невредимый сидел посередине костра, пока муж не проснулся.

Подобными нравоучениями пестрит и Библия. Кому не знакомо: «Да убоится жена мужа своего...» В «Писании» читаем: «А учить жене не позволено, ни властвовать над мужем».

Равно и Коран, например, в суре под номером четыре, которая так и называется – «Женщины», утверждает, что мужья стоят над женами за то, что Аллах дал одним преимущество над другими. А непокорных рекомендуется «увещевать и ударять».

Целый кодекс содержит «Камасутра» – трактат, написанный в III в. н.э. индийским врачом Малланагой Ватсьяной. Так, в главе о поведении единственной суп: руги говорится о том, что должна делать жена и чего не должна. Главный вопрос, который решает она каждый день: "Что мне следует делать, чтобы лучше услужить мужу – господину моему? "

## **Стремление подчинить другого**

Эта традиция нередко приводит к конфликтам, так как однозначно утверждает за мужьями лидерство, в то время как многие современные женщины не принимают этого, говоря: «У нас равноправие».

Другие, чтобы не разрушать представление мужа о себе

как главе и кормильце семьи, отказываются от личной карьеры и работы с заработком, большим чем у мужа, мотивируя это тем, чтобы иметь больше времени для семьи. Однако нереализованность в профессиональной деятельности ощущается женщиной как жертва, создает внутренний конфликт. Особенно явствен он, когда муж оказывается неспособным достичь успехов в работе.

Борьба за лидерство в семье – это серьезнейшее испытание для нее, более определенно – путь к разводу. У каждой из сторон свои козыри. У мужчины – традиции общества и уверенность в себе, более присущая мужчинам.

У женщины тоже есть сильные аргументы.

До 30 лет мужчины обычно испытывают большую потребность в сексе, нежели женщины, и это рождает зависимость мужа от жены в этом плане.

В основном жена ведет хозяйство и домашний бюджет, то есть фактически руководит хозяйственной деятельностью семьи.

Женщина сильнее в споре, логика ее подчас неуловима для мужчины.

Появившийся ребенок больше привязан к матери, и многие жены используют это для давления на мужа.

В случае конфликтов общественное мнение чаще становится на сторону женщины, считая ее потерпевшей. Отражением этого, в частности, является сложившаяся судебная практика, когда при формальном равенстве прав на ребен-

ка отца и матери, суд при разводе всегда оставляет ребенка матери. Ей же и квартиру. Ему – свободу и алименты. Женщины это знают и нередко используют в качестве дамского меча в отношениях с супругами: либо явно, пугая мужа разводом, либо скрытно, давая понять свое более прочное положение в глазах окружающих.

Основание для борьбы женщин за власть в семье было подмечено еще Кантом, указывавшим, что склонность к власти выявляется у женщины в семье. Это является, по-видимому, компенсацией того, что в обществе власть принадлежит мужчинам.

Многие мужья, посопротивлявшись год-другой, находят, что место «под каблуком» достаточно комфортно – никакой ответственности. Но большинство отстаивает свое лидерство до конца. Нередко до конца семьи.

И зубная паста может отравить жизнь, если приходится закручивать тюбик за кем-либо каждый день. А нечищенные ботинки? Шутки ради ОНА взяла и почистила. Один. Думаете, помогло? Он так и потопал: один ботинок блестел, другой от грязи сворачивался.

Большая любовь разбивается, натываясь на мелкие рифы бытовых проблем, дурных привычек: невынесенное ведро, капающий кран, хронически грязная посуда...

Плохо, когда гость топает в грязных мокрых ботинках прямо по коврам, торопясь поздороваться. Еще хуже, если это делает муж. Причем регулярно и с завидным упорством.

Злит, когда невозможно почистить зубы, потому что в ванную комнату влетает разъяренный некто и требует выдавливать пасту с одного конца тюбика и аккуратно его закручивать.

## **Милые бранятся – только тешатся**

Но если бранятся они регулярно, решая спорный вопрос: мыть полы просто тряпкой в коленно-локтевой позиции или вначале нужно непременно подмести пол, а потом шваброй тщательно шуровать по углам, – это уже не потеха.

А еще он (она) может иметь отвратительную привычку включать свет по всей квартире, а на замечание, что свет тоже денег стоит, ненароком обронить что-то оскорбительное.

В ответ можно услышать, что такими ломтями, какими он режет хлеб и масло, только мясо на колоде рубят.

А эти интеллектуальные гастрономические споры о пользе картошки в мундирах! Существуют два враждебных мнения. Первое: в «одетой картошке» под этим самым мундиром сохраняются все витамины. Второе: просто кому-то лень нормально приготовить обед. Хорошо, если дискуссии на этом и останутся. Хуже, если виновница спора полетит кому-то в голову.

А коты! Милые домашние зверюшки становятся причиной настоящих войн. Как приятно почувствовать теплый пушистый бочок, мурлыкающий и... – Какого черта делает тут

это животное?

И пушистый друг, обиженно фыркая, вылетает из комнаты, растопырив лапы...

Сколько поводов для спора скрывается в самых обыденных вещах. Хорошо, если родится истина. Хуже, если дело закончится битыми тарелками, синяками и «ты мне больше не подружка».

### **Попытки «переделать» супруга**

Мы уже говорили, что к моменту вступления в брак человек прочно сформировался и переделать его уже невозможно. Не случайно анкетный опрос разводящихся, осуществленный эстонскими социологами, показал, что всем тем, кто утверждал, что еще до вступления в брак он был осведомлен о слабостях характера другой половины, но «закрыл на это глаза», ожидая, что эти слабости исчезнут в процессе совместной жизни, пришлось разочароваться в своих исходных оптимистических представлениях. Зато представители стабильных семей, изначально считавшие, что их характеры хорошо подходят друг другу, единодушно утверждали обратное, т.е. улучшение соответствия характеров в течение совместной жизни.

Попытки переделать супруга встречаются нередко и со стороны жен, и со стороны мужей.

Жены борются с раздражающими их привычками мужей, упрекают в пассивности на службе, в зарабатывании денег.

Мужья подчас «достають» женщин по части расходования денег.

В то же время совместная жизнь при наличии доброй воли и желания сохранить любовь и брак приводит к постепенным изменениям во взглядах, характере и привычках. С годами супруги начинают все более походить друг на друга, о чем мы уже говорили.

Это является результатом не нажима со стороны, а самовоспитания исходя из задачи сохранения ценностей, общих и значимых для супругов.

Прочная семья неотделима от искусства компромиссов.

## **Насилие в семье**

В 1994 г. в России в семьях от рук мужей погибли более 15 тысяч женщин и еще около 54 тысяч получили увечья разной тяжести, что в три раза превышает аналогичные средние показатели, например, по странам Центральной Европы.

Эти данные со ссылкой на официальную статистику (весьма, впрочем, спорную) были приведены в отчете Российской ассоциации кризисных центров, те же тревожные цифры содержатся в аналитической записке к проекту закона «О предотвращении насилия в семье». Во всех развитых странах подобные законы действуют уже более 20 лет.

Между тем в России проблема реального насилия над женщиной в семье действительно актуальна. По данным исследования, 30-40% тяжких насильственных преступлений в

нашей стране происходит именно в семьях, а именно в каждой четвертой (!) семье. Впрочем, мнения мужчин и женщин о том, что считать насилием, существенно расходятся: согласно социологическим опросам, 81% женщин и лишь каждый третий мужчина считают физическое насилие в семье распространенным явлением. Грубое отношение, запугивание, унижение, оскорбления, побои – вот то, чему женщины в российских семьях подвергаются традиционно и с печальной регулярностью. Часто в конфликте виноваты оба супруга (провоцирование насилия со стороны женщины признают частым явлением половина опрошенных мужчин и женщин), но жертвой насилия в результате, как правило, оказываются именно женщины, и в любом случае они почти всегда беззащитны перед произволом мужей – милиция в такие дела, пока кто-то кого-то не убьет, предпочитает не вмешиваться, а от соседей и друзей в лучшем случае можно ожидать лишь сочувствия.

Совершающееся сплошь и рядом за дверями квартир принуждение мужьями жен к сексуальным отношениям тоже не попадает в милицейские сводки и разновидностью изнасилования как бы не считается. Между тем недопустимым такое принуждение назвали 92% участниц опроса и всего около 70% участников. Зато каждый пятый опрошенный мужчина считает, что муж вправе принудить жену к сексуальному контакту.

Факторами, провоцирующими насилие в семье, женщи-

нами были названы алкоголизм, неумение общаться друг с другом, неудовлетворенное сексуальное желание, насилие, перенесенное в детстве, и насилие в фильмах и телепередачах. Мужчины, в свою очередь, сослались на плохие жилищные условия и тяжелое финансовое положение – невозможность или неспособность достичь высокого социального статуса заставляет их компенсировать свои неудачи установлением диктата в семье, власти над женой. В свою очередь, женщины часто необъективно склонны называть насилием над своей личностью любое самоличное действие мужчины.

Что же делать женщине, подвергающейся реальному насилию со стороны мужа? Если есть вероятность найти с мужем общий язык, то есть два пути: или, не превращаясь все же в безропотную «золушку», стараться не провоцировать его лишний раз на грубость – для своего же спокойствия, или, наоборот, проявить твердость и попытаться доказать, что вы полноправная и умеющая постоять за себя личность. Если это не помогает, то лучше всего обратиться к психологу (например, в кризисный центр для женщин), предпочтительно обоим супругам. Наконец, последнее средство – это все же правоохранительные органы. При всем несовершенстве действующих законов привлечь окончательно распоясавшегося мужа к ответственности все же можно, хотя потребуются по крайней мере свидетели его неправомерных действий и проведение экспертизы.



## **Недостаточная эмоциональная поддержка**

В эмоциональной поддержке нуждаются оба супруга, но женщины заявляют об этом чаще. Для женщины очень важно иметь поддержку, надежное укрытие. Но эмоциональный климат в семье создает именно женщина. В большинстве случаев виновниками возникающих в семье конфликтов бывают женщины. Они чаще, чем мужчины, стремятся сделать «назло», «отомстить», «проучить», «чтоб знал», они более злопамятны и склонны "из мухи делать слона". Мужчины чаще, чем женщины, пытаются сгладить конфликт, найти конструктивный выход из конфликтной ситуации, не обобщая, а конкретизируя разногласия.

По данным соцопросов, 48% белорусских семей считают нормой грубость, 14% – унижение друг друга, 6% – рукоприкладство.

Больше половины всех убийств совершается на бытовой почве. Примечательно, что 12 из 100 женщин Беларуси считают, что мужчина может в определенных ситуациях применить по отношению к ней физическое насилие (всецело их поддерживают 24 из 100 мужчин). На наличие такого мнения влияет даже не возраст и не семейное положение, а уровень образования. У высокообразованных женщин чувство собственного достоинства значительно выше. Количество семей, где муж жестоко обращается с женой, в 3,5 раза больше, чем семей, где деспот – жена. Почти каждая вторая женщина Беларуси с неудовольствием, а иногда и просто со

страхом приходит сегодня домой.

Откуда такая жестокость?

По данным исследования социологической службы «Общественное мнение», проведенного в 1996 г., 68У<> мужчин и 55% женщин современного белорусского общества воспитывались при помощи наказаний. При этом в детстве наказывались гораздо чаще те, кто считает, что они были «непослушными» детьми. Наиболее грубое наказание – битье – пережили 31% девочек и 40% мальчиков. Так или иначе наказывают своих детей 66% отцов и 71% матерей. Как правило, это те, кто в детские годы воспитывались так же. Отцы действуют более грубо: 21% мужчин и 17% женщин могут ударить или побить своего ребенка (чаще достается мальчикам). Вполне логично, что, с малолетства подвергаясь насилию, люди в зрелом возрасте относятся к его определенным формам спокойно. Насилие становится обязательной приметой бытия.

Таким образом, жестокость в семейных отношениях передается как бы по наследству. Этот вывод должны постоянно помнить родители, заботящиеся о судьбе своих детей.

## Деньги

Приведем мнение врача-психотерапевта, кандидата медицинских наук, Александра Полеева.

«Любовь» и «деньги»... В каждом из этих слов есть нечто магическое, превращающее их сочетание во взрывоопасную

смесь. Ссоры из-за денег между любящими порой оказываются такими яростными, такими горькими, как никакие другие.

«Не пойму, что происходит с моей женой? – горестно признается тридцатилетний Саша. – Мы постоянно ссоримся из-за денег! Большую часть бремени Галя чрезмерно экономна. Но временами она становится настоящей транжирой. То золотые часы купила на весь месячный доход, то безумно дорогую вазу для цветов. Но главное – все эти покупки она делает, не советуясь со мной, просто ставит перед фактом. Конечно, я закипаю, говорю ей резкие слова, она оправдывается. И ходит потом, как в воду опущенная...»

## **Камень преткновения**

Известный американский семейный психолог С. Форвард полагает, что явные или скрытые разногласия по поводу денег лежат в основе двух третей всех разводов. В ее исследовании 93% мужей заявили, что принципиально не согласны с тем, как их жены расходуют деньги, тогда как претензии в сфере сексуальной жизни высказали только 50%.

Корни конфликтов – в принципиально разном отношении мужчин и женщин к деньгам. Для женщин деньги – всего лишь бумага, за которую можно приобрести товары и услуги. Для мужчин они – символ успеха. Сенсационными оказались проведенные недавно в Париже, Лондоне и Нью-Йорке исследования материального положения одиноких мужчин

и женщин в возрасте от 30 до 50 лет. Хотя средний доход сильного пола лишь в полтора раза превышал доход женщин, сбережений у мужчин оказалось в 24(1) раза больше. И все же специалисты считают, что частота наших ссор из-за денег обусловлена не только половыми различиями в отношении к «презренному металлу», но и другими факторами.

Как выяснилось в ходе нашей работы с Галей и Сашей, в их браке муж играл роль лидера. Нередко он относился к жене, как к ребенку, что Галю обижало. Временами она пыталась поднять себе настроение с помощью дорогих покупок. Важно, чтобы приобретение было дорогим, – от этого Галя испытывала душевный подъем, ощущала уверенность в себе, самостоятельность и независимость (она совершила поступок!), но уже через 2-3 часа после покупки ее охватывало чувство вины перед мужем.

Саша в своих претензиях к жене тоже перегибал палку: не столь уж разорителен был для семьи ее «тратоголизм». После нескольких бесед стало понятно: Саша, не пользуясь большим успехом у женщин, в глубине души очень боится потерять обаятельную и общительную жену и поэтому часто критикует ее, как бы внушая: «Ты без меня пропадешь!»

Яростные споры по поводу покупок и денег служат своеобразным щитом, защищающим людей от глубинных тревог, опасений, страхов. Если бы они не смогли спорить о деньгах, им пришлось бы признаться друг другу в гораздо большее важных и значимых проблемах: Саше – в страхе поте-

рять жену, Гале – в недовольстве его лидерством. Ссоры из-за денег – на самом деле отводной клапан для множества отрицательных эмоций.

Как показывает моя многолетняя практика, отношение к «презренному металлу» у людей очень разное. Одни во что бы то ни стало к нему стремятся, хорошо зарабатывая уже в 20 лет, другие и в 35 довольствуются скромным заработком. Одни легко расстаются с деньгами, другие копят «на черный день». Но ведь большинство из них обращались ко мне с проблемами в любовных и супружеских отношениях! С годами я понял: то, как мы обращаемся с деньгами, – прямое отражение нашего отношения к себе, к любви и любимым.

Если человек не стремится заработать деньги, то, как правило, он считает себя недостойным настоящих денег и одновременно – недостойным настоящей любви. Если он скуп в расходах на себя и близких, он скуп и в проявлениях любви. Если в денежных делах он непоследователен и хаотичен, то и любовные его отношения пребывают, скорее всего, в состоянии хаоса.

Наше обращение с деньгами – это окно в самую суть нашей личности.

Как вы относитесь к деньгам?

Постарайтесь честно ответить на следующие пять вопросов. Не спешите. Прислушайтесь к себе: если какой-то вопрос вызывает у вас неприятные чувства – значит он попал

в точку.

Охватывает ли вас желание что-либо купить, когда у вас тяжело на душе?

Испытываете ли вы чувство тревоги или вины, когда тратите деньги на себя, даже если вы щедро тратите их на других?

Покупаете ли вы своим друзьям и близким дорогие подарки, даете ли деньги взаймы, потому что в глубине души надеетесь, что они будут больше любить и уважать вас?

Приводит ли вас в ужас мысль, что вы можете утратить свои сбережения, хотя вы неплохо зарабатываете?

Остаетесь ли вы в трудных любовных или супружеских отношениях из страха, что не сможете обеспечить себя материально?

Если вы, уважаемый читатель, ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, знайте: ваши проблемы с деньгами – лишь отражение более серьезных проблем. Конечно, финансовые проблемы в нашей жизни бывают ох как нелегки. Но чаще всего денежные раздоры в семье отражают более серьезные психологические проблемы и конфликты, а иногда просто скрывают их. Присмотритесь к своему обращению с деньгами, и вы сможете улучшить ваши любовные и супружеские отношения.

## **Неготовность к браку**

Изучая конфликты в семьях, психологи выясняли, кто го-

товил будущих супругов к семейной жизни, к роли мужа и жены, отца и матери, насколько они подготовлены к взаимодействию с родственниками жены и мужа. В большинстве случаев (85%) мужчин к семейной жизни не готовил никто, а 15% «немного готовили дома», женщин никто не готовил в 59% случаев, 34% женщин «немного готовили родители» и 7% – школа. Многие будущие супруги учились семейной жизни, наблюдая жизнь своих родителей. Но эта жизнь не всегда безупречна.

Самоподготовкой молодые люди ни порознь, ни вместе и вовсе не занимались.

Вступая в брак, многие мало задумываются над тем, какие проблемы и трудности их ожидают, как будут строиться их семейные отношения. Задавались вопросы молодым людям, подавшим заявление в загс: "Кто в вашей семье будет главой?", "Как вы думаете распределить домашние дела?" Оказалось, что над этим они не задумывались. Не задумывались они и над тем, что каждый из них должен сделать, чтобы семейная жизнь была счастливой, чтобы был счастлив любимый человек. Имеется в виду согласование «уставов» будущей семьи, ведь каждому из супругов он видится по-своему.

При этом они почти всегда исходят из иллюзорного предположения, что если они любят друг друга и стремятся быть вместе, то и представления о совместной жизни у них сходные.

Наилучший способ преодолеть этот барьер – постараться понять стремления и ожидания партнера, терпеливо искать разумные компромиссы и на основе двух разных «уставов» составить третий – «устав» своей собственной семьи. Для каждой пары этот «устав» свой, он может далеко отойти от правил поведения в семьях родителей, друзей и знакомых, «со стороны» он может казаться странным – но это будет собственная система отношений, собственный мир, отвечающий потребностям этой пары.

Если такую модель из-за неуступчивости одного из супругов найти не удастся, другой вынужден капитулировать и принять «устав» более упрямого супруга. Однако и для «упрямца» и для «проигравшего» эта победа только кажущаяся. Законы психологии столь же строги и непреклонны, как и законы физического мира: в «проигравшем» накапливаются обида и раздражение, время от времени они обязательно прорываются, выплескиваются неожиданно и бурно. В такой ситуации ни один из супругов не может ощущать себя в психологической безопасности, не может наслаждаться эмоциональной близостью своего избранника.

## **Семейный уклад**

В связи с этим желательным на этапе узнавания является своеобразное знакомство домами – необязывающие к браку совместные визиты в семьи друг друга, позволяющие увидеть своего избранника в обстановке, близкой к будущей се-



мейной, и понять, какие привычные для него и воспринимаемые им как естественные особенности семейного уклада и обихода окажутся приемлемыми и для тебя самого в возможной семейной жизни.

Немаловажную роль для узнавания друг друга имеют и совместно переживаемые трудности (в турпоходе, например), которые позволяют выявить способность возможного избранника к преодолению неизбежных в браке препятствий. Следует также обратить внимание на подготовленность будущего партнера к выполнению обиходных семейных функций – приготовлению пищи, уборке, стирке и т.п. – с учетом того, какие из этих функций могут им выполняться самостоятельно, а какие требуют совместных усилий.

Понаблюдав за родителями друг друга, жених и невеста могут сделать выводы о поведении в будущем своего избранника или избранницы. Так, при активном отце и мягкой матери вырастают, как правило, активные, агрессивные сыновья и пассивные дочери. Когда же сверхактивна мать – сыновья малоинициативные, безвольные, а дочери – активные.

Ключевой момент любого супружеского союза – знание. Постараться как можно больше узнать о себе, своем спутнике, о склонностях, потребностях, взаимных ожиданиях. Помогут в этом:

общение и постоянный интерес к партнеру,  
тесты, часть из которых можно найти в этой книге, другие – в книжках.

## Несовпадения представлений о ролях мужа и жены

Многие мужчины традиционно исходят из точки зрения, что муж – глава семьи, что есть мужская работа в семье и женская (которой немного больше) – по существу, это весь быт: покупки, приготовление пищи, мытье посуды, уборка квартиры, стирка, глажение белья, дети.

В представлениях многих женщин муж – это прежде всего добытчик, создающий материальную основу существования семьи. Но он должен и помогать жене в домашних делах, разгрузив ее. Кроме того, он должен соблюдать верность, проявлять внимание и любовь, эмоционально поддерживать ее.

В частности, принимать на себя наиболее ответственные решения. Невыполнение супругом (супругой) этих (наиболее часто встречающихся) и других требований приводит к конфликтам.

## «Новые русские»

В последние годы появилась еще одна проблема, о которой рассказывает психолог А. Ибина:

Когда-то мы, женщины, мечтали о том, чтобы наши мужья зарабатывали деньги, обеспечивали семью. И вот мужчины (далеко не все, конечно) наконец научились быть кормильцами, хозяевами положения... А у невропатологов и психологов появилась новая категория клиенток.

Теперь Ольга вспоминает те времена скитаний по общежитиям, подсчеты, сколько же осталось до зарплаты, как

лучшие годы своей семейной жизни. Они с мужем были бедны, но счастливы и любили друг друга.

Все изменилось, когда муж открыл свою фирму. В доме появился достаток, но исчезли покой и взаимопонимание.

Муж завел любовницу – молодую и красивую глупышку, с которой таскается по презентациям и круизам. Его вечно нет дома. При этом он уверяет Ольгу, что любит ее и детей, что никогда не бросит семью, но – «у меня своя жизнь, я очень устаю – ты должна меня понять».

Ольга в отчаянии. Уже и признаки невроза появились: бессонница, головные боли, депрессия. А то Ольга вдруг срывается, кричит на детей, осыпает всех упреками.

Первое, что нужно сделать женщине в такой ситуации, – это понять: то, что сейчас происходит в ее семье – типично, преодолимо и вовсе не смертельно.

Не в деньгах счастье, но и несчастье не в них – каждая семья периодически испытывает кризисы. Они сулят или полный разрыв, или заставляют перейти на новую ступень взаимоотношений. Не стоит бояться этого. Конфликт – это прежде всего ситуация выбора. Проблему необходимо разрешить, пока вы владеете ситуацией. Если ничего не предпринимать сейчас – наступит время, когда выбора уже не будет. Так же как ваш муж рискует, занимаясь бизнесом, так же и вы должны идти на риск и строить новые отношения в семье.

Во-вторых, оцените прежде всего себя, свое поведение.

Ольга, например, долгие годы опекала мужа, наставляла на путь истинный, воспитывала, относилась к нему, как к ребенку. А он между тем обрел независимость, уверенность в своих силах. Перед женой, которая знает всю его подноготную, ему очень сложно выглядеть таким. С любовницей – другое дело. Для нее не существует прошлого мужчины, его слабостей, она видит его таким, каким он хочет казаться сейчас, – блестящим, деловым, принимающим самостоятельные решения. Постарайтесь и вы внушить мужу, что вы уже не находите в нем прежних черт – только приметы Победителя.

Третий пункт нашей программы – понять мужчину, который рядом. Обычно отчуждение между супругами нарастает лавинообразно: муж, занявшись своим делом, естественно, начинает уделять меньше внимания семье – жена воспринимает это как личное оскорбление и замыкается, перестает быть нежной, ласковой, сексуальной. Не совершайте этой ошибки.

Длительная, напряженная интеллектуальная работа притупляет чувства, поэтому ваш муж нуждается в своеобразном допинге – острых ощущениях, переживаниях, встрясках. Это могут дать азартные игры, алкоголь, женщины... А вечно недовольная, ворчливая, мрачная жена вряд ли способствует отвлечению от забот.

И последнее, самое главное. Ситуация меняется, когда меняется один из участников конфликта. Так же как социальный статус женщины подтверждается социальным статусом

мужчины, который рядом с ней, так и достижения мужа выглядят более значимыми, если его жена будет привлекательной, обаятельной, оптимистичной, желанной в обществе. В противном случае она фактически подрывает его авторитет.

У женщины всегда должен быть какой-то интерес в жизни помимо заботы о семье и детях. Положение жены бизнесмена открывает для этого колоссальные возможности.

Ищите активных людей, которые вытащили бы вас из дому, помогли найти увлекательное занятие. Ни в коем случае не поддавайтесь соблазну поплакаться подругам в жилетку – не тратьте на это время.

Пойдите на курсы иностранных языков, займитесь шейпингом, танцами, рисованием, освоите какую-нибудь приятную и полезную профессию. Осуществите, наконец, свою мечту, до которой когда-то вы не смогли дотянуться. Никогда не слушайте окружающих – они всегда будут говорить либо «еще рано», либо «уже поздно».

Не позволяйте себе думать о причиненных вам обидах, поищите более конструктивный способ применения своих сил.

Объяснитесь с такими же, как вы, женами деловых людей, но не для того, чтобы жаловаться друг другу на горькую судьбину, а для того, чтобы организовать что-нибудь интересное и для вас, и для окружающих.

Увидите – отношение к вам мужа изменится. Известны слова Ремарка: «Кто удерживает – тот теряет, кто с улыб-

кой отпускает – того пытаются удержать». Научные исследования полностью подтверждают это жизненное наблюдение писателя.

## **Ловушка**

Проблема мужа-бизнесмена не сойдет на нет, по крайней мере в ближайшие годы. И вот что тому причиной. Оказывается, сегодня самый желанный жених – бизнесмен. (Неважно, чем он занимается, – торгует компьютерами или, например, нефтью, героином.) Его заочно готовы полюбить 45% опрошенных. Бракосочетание с бандитом – еще одна «высшая» ступенька в брачной карьере, на нее мечтают взобраться 18% белорусских невест. Брак с иностранцем занимает в рейтинге 3-е место (15% опрошенных). Далее следуют звезды эстрады, политики, но интерес к ним вялый. Может, оттого, что женщины рациональны и не претендуют на места, безнадежно занятые? Примечательно, что около 30% мечтающих свои планы реализуют. В искомые объекты добросовестно влюбляются, выходят замуж и... в 6 случаях из 10 если не разводятся, то живут в фактически распавшихся семьях... А на вопрос, счастлив ли их «удачный» брак, только 4% респондентов ответили положительно...

Правда, дискомфорт в «золоченой клетке» испытывают не сразу. Не подводят психологов, утверждающих, что распад семьи начинается через 4 года (срок, отпущенный природой на интенсивную заботу о ребенке). Именно по истече-

нии этого периода начинается реальная оценка семейных и жизненных ценностей...

Конечно, она уже не уедет к маме в Жодино. И наверное, вообще никогда не уйдет от мужа. Во-первых, – дети, а во-вторых...

"Не имеет смысла уходить от человека, которого никогда нет дома. Знаете, анекдоты про «новых» – не очень анекдоты. Детей мой вечно отсутствующий муж действительно помнит по фотографии (меня, наверное, тоже). Его местонахождение никогда не известно, сиди и гадай. То ли на работе, то ли на разделочном столе, то ли с товарищами по бизнесу в казино. Супружескими обязанностями, если честно, себя не обременяет. Говорит: «Нервные перегрузки». Недавно с одной из «перегрузок» столкнулась в кафе. Она быстренько шелками прошуршала к выходу, а он туманно пояснил – мол, абсолютная незнакомка...

Первая реакция была – уйти. Оставить все побрякушки, туалеты заодно с домработницей, джакузи и безвкусным антиквариатом. Только кому оставить? «Незнакомке»?

### **Неравномерное распределение домашней нагрузки**

На вопрос: "Считаете ли вы достаточной помощь мужа в ведении домашнего хозяйства?" – 60% женщин ответили, что не считают. Мужья были более самокритичны: 72% их признали эту помощь совершенно недостаточной. Нежелание части мужчин помогать женам в их нелегком домашнем

труде приводит к постоянным конфликтам: женщины, обремененные домашними делами, воспитанием детей, утомляющиеся на работе, делаются раздражительными, несдержанными и нередко муж и дети становятся объектом их разрядки.

Согласно социологическим опросам, мужья в целом более довольны браком, нежели их жены. Одна из двух причин этого, чаще всего называемых женщинами – перегруженность домашними делами, малая помощь мужа и детей.

Ведь, глядя на отцов, и дети мало помогают матерям. Только 2% детей помогают во всех домашних делах, 1% содержат свои вещи в порядке, 4% гладят, 6% чинят одежду, 10% стирают, 14% готовят обед, 15% моют посуду, 22% ходят в магазин, 38% делают уборку квартиры. Это, кстати, намного хуже, чем показатели их отцов: уборку делают 19% мужчин, готовят еду 18%, моют посуду 15%, стирают 13%, гладят 4%, ходят в магазин 15%, ремонтируют квартиру 2%.

Дети, не приученные с детства к домашнему труду, растут ленивыми, неподготовленными к семейной жизни. Эта неподготовленность становится причиной неурядиц и конфликтов в их будущих семьях.

Чем отличается холостяк от женатого? Холостяк делает по дому все сам, а женатого заставляет жена.

На вопрос родителям, почему они не включают дочерей в домашний труд, услышали: «Еще наработаются, когда выйдут замуж». – «Но они не готовы к домашней работе, не хо-



тят и не умеют ее выполнять». – «Ничего, – услышали в ответ. – Жизнь научит!»

Так новое поколение будет наступать на те же самые грабли, на которые наступали их родители.

### **Противоположная тенденция**

К сожалению, в некоторых семьях прослеживается потребительское отношение жены к мужу: «Выжать из него все что можно!»

Каждый день мужчина слышит упрек: «Другие зарабатывают...», «У тебя руки как крюки», «Хоть что-то ты сделаешь по дому?», «Почему другие жены имеют все, а я ничего? Что у меня за муж?!» Унижение, оскорбление и требование «дай, хочу, купи» – вот средства медленного истребления мужского рода. Это лучший способ внушить мужу отвращение к дому и приобщить его к мужской компании, где без спиртного обычно не обходятся. Как и женщине, мужчине семья необходима как отдушина, как та психологическая ниша, где хоть как-то можно забыться от своих проблем. Атмосфера претензий и упреков превращает для него дом в ад. «Он мужчина, он выдержит» – рассуждают такие жены. Не выдерживают.

### **Неумение общаться**

Есть только один способ разрешения семейных проблем, конфликтных ситуаций, избавления от обиды – это обще-

ние супругов, умение разговаривать друг с другом и слышать друг друга. За затяжным, неразрешенным конфликтом, ссорой, как правило, скрывается неумение общаться.

Американский психолог Дж. Готтман, специально изучавший процесс семейного общения, выявил интересные закономерности общения супругов в конфликтных семьях.

Прежде всего, для этих семей характерна излишняя скованность общения. Члены их как бы боятся сказать свое слово, выразить свои переживания, чувства. Конфликтные семьи оказались более «молчаливыми», чем бесконфликтные, в них супруги реже обмениваются информацией, избегают «лишних» разговоров, очевидно, боясь, как бы ненароком не вспыхнула ссора.

В конфликтных семьях супруги практически не говорят «мы», они предпочитают говорить только "я". А это свидетельствует об изолированности супругов, об эмоциональной разобщенности, о том, что чувство «мы» в этой семье не сформировалось.

Проблемные, вечно ссорящиеся конфликтные семьи – это семьи, в которых общение происходит в виде монолога. Все это напоминает разговор глухих: каждый говорит свое, самое важное, наболевшее, но никто его не слышит – в ответ звучит такой же монолог.

## **Внешнее «оформление» речи**

Под умением общаться подразумевается не только то, что

следует, а что не следует говорить, но и, как следует, а как не следует говорить.

Если вы внимательнее посмотрите, как общается один человек с другим, то увидите, что этот процесс совершается не только при помощи слов. Важны и тон, которым произносится фраза, и выражение лица, и жесты, позы, которые человек делает неосознанно. Эту информацию очень трудно контролировать; и получаем мы ее, даже не всегда отдавая себе в этом отчет. Например, после внешне нормального разговора у вас почему-то портится настроение, становится грустно; возникает ощущение, что вроде бы все, что говорилось, правильно и нечего возразить, но в то же время вы чувствуете, что-то не так.

Бывает это обычно, когда жесты и позы во время высказываний противоречили сказанному.

Чтобы быть более убедительным самому, и лучше понимать состояние собеседника, необходимо овладеть языком телодвижений (жестов, поз).

### **Самокритичность**

В бесконфликтных и малоконфликтных семьях супруги придиричивы к себе, самокритичны. Они как бы заранее предупреждают возможные недоразумения, сохраняют требовательность к самим себе, достаточно доброжелательны к близким, умеют быть благодарными за поддержку и помощь.

Совсем иное дело в конфликтующих семьях. Здесь супруги, как правило, переоценивают себя, приписывают себе

свойства, которых другой в них не видит. Например, они могут быть уверены в том, что готовы прийти на помощь близкому, а близкий человек утверждает обратное. Все это проявляется в общении.

## **Несложившиеся отношения с ближним окружением**

Нередко инициаторами конфликтов (вплоть до развода) молодых супругов являются их родители.

В ряде исследований установлено, что в среднем 30% мужчин и 20% женщин считают, что ближайшие родственники отрицательно влияют на семейные отношения.

Отношение к друзьям супруга может выступать определенным индикатором прочности брака. Так, по данным многих исследований, жены, считающие свой брак удачным, в большинстве случаев находят хорошими друзей мужа. Наоборот, женщины, признавшие брак неудачным, высказали мнение, что не менее половины друзей мужа – плохие люди.

## **Неучет физиологии**

Примерно половина женщин в определенные дни менструального цикла страдают от головных болей, плохого настроения, раздражительности. Происходит это обычно во второй половине менструального цикла, у большинства – накануне менструации.

Если муж не учитывает этого, то ежемесячно будут возникать конфликты «из ничего». Встретившись с немотивированной раздражительностью жены, мужу стоит припомнить,

сколько времени прошло от последней менструации жены. Если «все сходится», то причина ясна, а значит, надо просто не принимать вызов, брошенный женой, а быть к ней повнимательнее и поласковее, помочь и освободить ее от каких-то дел.

### **Взаимоотношения с родственниками, или как пре- вратить свой дом в сумасшедший**

В качестве ответа на поставленный вопрос приведем (с небольшими сокращениями) заметку М. Зубович (АиФ, № 5'98).

Старый анекдот: "Теща поставила зятю условие: «Кру- тись, милоч, как хочешь, а чтоб похоронил меня на самом престижном кладбище!» На что зять через день ответил: «Крутитесь, мамаша, как хотите, – похороны завтра...»

Говорят, что семьи, начавшие жизнь в родительском доме, распадаются или очень быстро, или уже никогда... По давне- му обычаю, принято мужу приводить молодую жену в дом своих родителей, даже если там значительно теснее, чем в доме жены. Иначе – ходить в примаках, что, по очевидным причинам, считалось довольно-таки унижительным для на- чинающего супруга.

И хотя суть отношений осталась прежней, время с уди- вительной легкостью меняет нравы, донельзя упрощает ма- неры. Что, в свою очередь, также ведет к определенным на- кладкам и крайностям: врезание замков во все комнаты, посещение кухни согласно расписанию, а туалета и душа

– по регламенту; злостное пересаливание втихаря «вражеских» невесткиных щей, незаметное перегрызание телефонного провода в момент ожидания зятем «важного делового звонка»... Итог – разводы, смертоубийства, тюрьмы, психушки... В лучшем случае – официально-никакие отношения.

А причина всему – либо пробелы в воспитании, либо чрезмерная любовь родичей к своим отпрыскам (по принципу «задушить в объятиях») и, конечно же, она – Ревность...

И если вы едва из-под венца, то, пожалуй, вам следует принять в расчет следующие нехитрые советы, чтобы, как говорится, жизнь медом не казалась. Мы гарантируем вам самые острые ощущения, по крайней мере – у вас все будет «как у людей»! Итак...

Теще «полагается»:

1. Иногда за чашечкой чая (за вязанием носков, за выпечкой блинов) вспоминать, какие козырные женихи были у ее Галочки (Маечки, Розочки) – с машинами, пейджерами, бритыми щеками, целыми носками...

2. Заботливо советовать зятю записаться на курсы бухгалтеров (охранников, рэкетиров), чтобы не смешить людей зарплатой младшего научного сотрудника.

3. Язвительно обсуждать визиты (платье, консервирование, маникюр...) свекрови, а также остальных родственников и друзей зятя.

4. Давать дочери советы по поводу семейно-сексуальной

жизни и игриво интересоваться у молодоженов, какого типа презервативы они предпочитают.

5. Громко выражать недовольство под дверью молодых на тему: а) сигаретных пристрастий зятя («Небось, у своей матери в квартире не курит!»), б) вопиющей беззаботности молодых («Я у вас как прислуга: готовлю, стираю, глажу...»), в) критиковать приобретения зятя и стирать его носки, которые «весь проход в ванную загородили»...

Тесть «не ошибется», если будет:

1. Просвещать зятя по домашнему хозяйству, ехидно и, главное, громко уточняя: «А это, Виталий, молоток, видал раньше такое?..»

2. Дарить зятю мечеобразные галстуки 1913 года выпуска, пытаясь облагородить его «безвкусный пижонский гардероб».

3. За банкой пива делиться с зятем воспоминаниями о дочери, которая не радовала родителей ни аккуратностью, ни оценками в школе, ни девичьей кротостью...

Зятю «необходимо»:

1. Для демонстрации личной независимости (волосатой груди, бицепсов, геройского шрама...) разгуливать по квартире в семейных трусах.

2. Звонить многочисленным подружкам в отсутствие жены, ловя на себе обалдевшие взгляды тещи.

3. Оставлять в вазонах с цветами окурки, неровно отрывать туалетную бумагу, больно наступать на хвост любимому

тещиному коту, утаскивать из почтового ящика обожаемый тестем «АиФ» и забывать его на работе.

Невестка «не прогадает», если будет:

1. Учить свекровь основам кулинарии.
2. Разбрасывать по квартире бигуди, помаду, "Тампакс ", волосатые массажные щетки, письма бывших любовников.
3. Провоцировать мужа на бурные любовные сцены в ванной со страстными стонами, будоража едва уснувшую свекровь.

Чтобы стать «образцовым» свекром, нужно:

1. Не упускать возможности обнять невестку за хрупкие плечи в темных углах квартиры.
2. Шумно восхищаться стряпней жены сына.
3. Громко сморкаться и петь в ванной.
4. Ставить в пример невестке аккуратность и прочие заслуги ее «второй мамы».

Свекрови «необходимо»:

1. Наводить порядок в шкафу молодых супругов.
2. Делать замечания невестке по поводу ее внешнего вида и явного несоответствия ее красавцу-сыну (красавец при этом может быть одутловат, лысоват, бородат, а невестка – «Мисс Беларусь»).
3. Относиться к невестке как к гнусной интриганке, уводящей из заботливых материнских рук единственное дитя, которое обречено на недоедание, недосыпание и масштабное запустение.



## **Различные подходы к воспитанию детей**

Каждый из родителей видит в ребенке свое продолжение и желает «слепить» его по своей мерке. Если мерки эти значительно отличаются, то неизбежны постоянные конфликты. Причем конфликты нешуточные, доводящие до развода.

Поэтому желательно еще до зачатия ребенка «сверить часы» во взглядах на воспитание детей и, убеждая друг друга, прийти к согласию. Если же взгляды окажутся непримиримыми, то, по-видимому, имеет смысл задуматься: стоит ли заводить ребенка, чтобы затем калечить жизнь его, свою как родителей.

### **Статистика**

Согласно данным специалиста, супруги чаще всего ссорятся из-за усталости, ревности и ... телевизора.

Смотреть телесериал или футбол – вот в чем вопрос! И он не утрачивает своей значимости и с ростом стажа совместного проживания.

### **3 волны конфликтов**

Замечено, что наибольшее число конфликтов возникает в определенные периоды: на втором году совместной жизни (как правило, с рождением ребенка), на 7-12 году, а затем на 20-25 годах супружеской жизни).

1) Первая волна конфликтов связана с отношениями супругов друг к Другу, к своим родителям и родственникам, а затем и к детям. Семья отстаивает свою самостоятельность, она формируется как коллектив. Здесь очень много проблем.

Преодолеть их молодой семье удастся, если она строит отношения на тех принципах, о которых говорилось в предыдущих главах.

2) Вторая волна конфликтов связана с тем, что мужчина и женщина достигают высоты половой и духовной зрелости и их начинает угнетать установившийся в семье однообразный ритм и стиль жизни. Довольно часто именно в этот период появляются связи на стороне, измены. Внимание к половой любви в семье в такой период должно возрастать. Близость может перерасти в поэзию, и тогда каждый из супругов может сказать: «Мне ничего больше не надо», «Не хочу ни прибавить, ни отдать ни одной черточки твоей женственности (мужественности)».

Не надо бояться сложностей, создавая счастливую жизнь: в конце концов после долгих лет преодоления, споров, конфликтов, временных охлаждений жена оказывается идеалом женщины, наиболее соответствующим данному мужчине, а муж – идеалом мужчины для жены. Хотя какая при этом обнаруживается поразительная разница между первоначальным и конечным идеалами у супругов! Говорят, что после пяти лет супружества любовь – это постоянный труд души и самосовершенствование!

3) Третий пик конфликтов падает на 45-50 лет. «Седина в бороду, бес в ребро» – гласит русская пословица. Это время опасно для мужчин и женщин признаками надвигающейся старости. У женщин наступает климакс, весьма болезнен-

но сказывающийся на их здоровье. Мужчина чувствует первые признаки полового увядания и борется с ним подчас сомнительными способами: усиливает интерес к другим женщинам. Дети уже становятся взрослыми, обязательства перед ними и перед своей совестью мужчина считает выполненными, а поэтому хочет пожить «для себя». До 20% разводов приходится на этот возраст.

В этот трудный период многое зависит от поведения супругов. Женщина, переживая климакс, нередко испытывает постоянную раздражительность, ревность, слезливость, страдает отсутствием самоконтроля и самодисциплины. Супруг должен понимать, что такое состояние жены – естественное явление, что надо оберегать ее от эмоциональных перегрузок, быть внимательным, добрым и уметь владеть собой при непонятной раздражительности, капризности жены. В свою очередь, жена должна сдерживаться, контролировать свое поведение, быть внимательной и деликатной по отношению к мужу, чтобы избежать ненужных столкновений. Нет советов, которые помогли бы решить все проблемы. Но высший моральный принцип должен оставаться всегда в силе: сделать все, чтобы спасти семью от гибели.

# Ревность

*Ревность – это искусство причинять себе еще большие зла, чем другим.*

*А. Дюма-сын*

Ревность как причину семейных конфликтов назвали 28% опрошенных мужчин и 19% женщин. Но многие считают, что женщина ревнивей мужчины. Разве не женщине свойственно жаловаться на своего мужа, заглядывающегося на других женщин? Разве не женщина просматривает записную книжку мужа, чтобы поймать его «с поличным», разве не она устраивает ему сцену только из-за того, что ему позволила какая-то женщина? Все вроде бы так. Да и проявляется женская ревность чаще мужской. И тем не менее подобные утверждения не совсем правомерны.

## **Принципиальное различие**

Исследования ученых Мичиганского университета указывают на то, что представители обоих полов ревнивы по различным причинам. На теле исследуемых мужчин и женщин установили контрольные датчики, чтобы снять параметры при соответствующих реакциях. Испытуемым предлагали вообразить неверность их партнеров в браке.

У мужчин, представляющих себе жен в постели с любовником, ускорился пульс, как после трех чашек черного кофе, они сильно потели, морщили брови и гримасничали. И

успокаивались, если думали, что их жена кого-то любит, но не отдается.

Совершенно противоположным образом реагировали женщины. Они сильнее переживали эмоциональную измену, серьезное сердечное увлечение, чем обычный «прыжок в чужую постель».

И снова все совершенно понятно: природа для того «выдумала» чувства, чтобы родители были вместе во время воспитания потомства. С точки зрения мужчины, измена жены таит в себе опасность – кто будет воспитывать чужого ребенка?!

### **Мужская ревность**

Проявляется она не так легко и быстро, как женская. Но если она появилась, то последствия ее оказываются намного тяжелее и драматичнее. Мужская ревность захватывает, закабальет мужчину полностью, порой затмив все остальное.

Муж, которому изменяет жена, чувствует себя не только униженным, опозоренным, но и смешным, жалким как в глазах окружающих, так и в своих. Ведь жалкий образ «рогоносца» был предметом насмешек с незапамятных времен. С этим словом почти у каждого мужчины связана потеря его мужской чести. Можно сказать, что ревность – ахиллесова пята мужчины.

Не всякого, конечно. Наиболее рассудительные вполне согласятся с мнением О. Бальзака: «Ревновать женщину по меньшей мере нелогично. Что-нибудь одно из двух: вас лю-

бят или не любят. В обеих этих крайностях ревность совершенно бессмысленна».

### **Женская ревность**

Женщина, которой изменил муж, чувствует себя оскорбленной, обиженной, несчастной, однако при всем этом презирать себя она не станет. Почему? Потому что измена мужа не травмирует психику женщины до такой степени, как это происходит с мужчиной.

Женская логика такова: мужа соблазнила соперница, но он – отец ее, а не соперницы, детей, и в конце концов она вновь его обрела. Сейчас он полон раскаяния, нежности и благодарности за ее великодушие, и он еще вознаградит ее за все то, что она пережила. Успокаивает себя женщина примерно так: «Ведь мой муж все же вернулся ко мне, не остался с той, другой женщиной. Она потерпела поражение, следовательно, я лучше...»

Мужчина, в отличие от женщины, ревнует любимую не только к настоящему (большей частью выдуманному), но и к прошлому. Это чувство довольно распространено среди молодых супругов.

Немало мужчин хотели бы быть первыми, открыть перед возлюбленной мир любви. Тот же факт, что в прошлом у него самого было не одно любовное приключение, его, как мужчину, нисколько не волнует. Как понять этот парадокс? Дело в том, что ревнующий мужчина всегда склонен предполагать худшее. Он убеждает себя в том, что те, другие, были

для нее более привлекательными.

Женщина, муж которой до женитьбы имел много женщин, часто рассуждает так: я лучше своих предшественниц хотя бы потому, что он, как говорится, «был со всеми и ни с кем», а в результате из множества других женщин выбрал именно меня.

Логика мужчины – иная. Он внушает себе, что хотя он и стал мужем любимой, тем не менее он хуже своих предшественников, потому что ведь никто из них не пожелал на ней жениться.

## **2 вида ревности**

Психологи различают два вида ревности: ревность тираническую и ревность «отущемленности». Первая присуща обычно людям эгоистичным, деспотичным, самодовольным, эмоционально холодным, не способным на бескорыстную любовь. Для них супруг, вообще сексуальный партнер – это лишь объект наслаждения. Они не умеют уважать его личность, стремятся подавить, подчинить его целиком.

Ревность «отущемленности» свойственна обычно людям с тревожно-мнительным характером, неуверенным в себе, склонным к преувеличению опасностей и неприятностей, страдающим комплексом неполноценности. Их ревность проявляется, может быть, и в более мягких формах, однако постоянная демонстрация ее оказывается таким же непереносимым ядом для любви, семейного счастья обоих супругов.

## **Несчастье от ревности**

Но, конечно, и ревнивцам не позавидуешь. Люди, не умеющие побороть в себе это чувство, как правило, несчастны. Более того, несчастны вдвойне, потому что они одновременно являются и мучителями и мучениками, и тиранами и рабами, они живут в вечной тревоге. Создавая атмосферу недоверия, постоянных подозрений в измене, они и сами задыхаются в ней. Они всегда готовы устроить скандал своему супругу – при малейшем поводе и даже без повода, наедине и публично. Все это отражается на их взаимоотношениях с другими людьми, на всей их жизни, в том числе и на половой, приводит к болезненным психическим травмам.

## **Патология**

Если ревность близка к патологии, человеку все равно, к чему ревновать – к прошлому, настоящему или будущему. Он не может забыть, что когда-то его жена взглянула на другого, была кем-то увлечена. Он готов приревновать жену к старику, который старше ее на 40 лет, или к юноше, который моложе на 20 лет, к своему родному брату, к родственнику. Причем такой ревнивец может придумать множество несуществующих доказательств измены и сам поверит в них. В его сознании подозрения превращаются в реальные факты. Перед таким ревнивым человеком бесполезно оправдываться.

Если ревность нельзя укротить верностью, любовью, надо расстаться, потому что обычно чем больше человек терпит



ревность, тем разнузданнее становится ревнивец. Со временем он даже может совершить преступление.

### **Ревнивцы-убийцы**

Они отличаются повышенной обеспокоенностью и связанным с ней ощущением неполноценности. Эмоции, которые двигают ими, вызваны отнюдь не ревностью, нормальной человеческой боязнью потерять любимого человека. Преступление для П-ина и ему подобных – извращенное средство самоутверждения. Они как бы «мстят» людям за свою сексуальную и социальную неполноценность. Уход любимой партнерши, спутницы жизни означает для них полную катастрофу, неизлечимый удар по самолюбию.

Классический пример – пьеса А.Н. Островского «Бесприданница». С точки зрения психолога, фраза Карандышева, обращенная в момент убийства к Ларисе: «Так не доставайся же ты никому!» – совсем не свидетельствует о страсти. Лариса в последней сцене на его слова о любви справедливо отвечает: «Лжете».

А был ли ревнив Отелло? Шекспир гениально изобразил его личность во всех кричащих противоречиях. Безусловно, Отелло любил Дездемону, но та «ревность», которая заставила его сжать руки на горле возлюбленной, к любви отношения не имеет. Вспомним, к кому «ревновал» мавр. К Кассио, о котором Яго говорит так: «Достаточно взглянуть: манеры, стан – готовый, прирожденный соблазнитель». В то же время сам Отелло давно «не уверен в себе»: «Я черен, вот

причина. Языком узоров не плету, как эти франты. Я постарел». Отелло как бы «запрограммирован» на подозрительность и поэтому почти сразу начал верить наветам Яго.

Как показывает статистика, средний возраст современных ревнивцев-убийц – 35 лет, – рассказывает сотрудник центра судебной психиатрии имени Сербского Светлана Гущина, написавшая диссертацию, посвященную бреду ревности. – Это тот возраст, когда у иных мужчин возникают первые сексуальные проблемы, «бьющие» по самолюбию.

– В моей практике, – замечает С. Гущина, – не было ни одного убийцы-"ревнивца" даже со средним образованием. У человека с более широким кругозором чувство собственного достоинства меньше зависит от поведения супруга, а в случае измены «срабатывают» компенсаторные механизмы: кто-то заводит интрижку на стороне.

– А трудно ли распознать ревнивца?

– Очень. Иногда это может сделать лишь опытный врач, а то и комплексная экспертиза. Приведу такой пример. Человек совершил несколько краж, и никому в голову не приходило: для чего? Зачем, спрашивается, взрослому человеку микроскоп? Не юный же натуралист. Оказывается, этот аппарат понадобился ему, чтобы поймать супругу «на чужой сперме». Второй раз он украл деньги, чтобы закупить... мумие и вылечиться от импотенции (диагноз, кстати, поставил себе сам)...

– Ну, и как же вести себя женщинам, чтобы не повторить

участи Дездемоны?

– Прежде всего надо полагаться на интуицию. Если заметят у своего супруга острые приступы немотивированной ревности, – постараться отвести его на прием к психиатру или психологу. Если они любят человека или им дорог его душевный покой, надо приноровиться к его характеру: больше внимания уделять семье, дому, так организовать отдых, чтобы вы все время были рядом... Не стоит махать красной тряпкой перед быком – и все будет хорошо.

### **Бытовая ревность**

Ревнивец или ревнивица требуют: «Ты не имеешь права смотреть на других, нравиться им и отвечать на их знаки внимания. Я есть рядом для всего этого. Смотри на меня, улыбайся мне, восхищайся мною». Такая претензия на исключительность может привести к потере любви.

Муж и жена смотрят по телевидению концерт.

– У этой певицы великолепная колоратура, – восхищенно говорит муж.

– Старый распутник! Ты лучше послушай, как она поет! – с негодованием, отвечает жена.

Нередко ревность одного из супругов – следствие измены, совершенной им самим. Так, неверный муж часто мучает подозрениями свою жену.

Порой люди разыгрывают ревность с какой-либо целью: когда человеку приходится оправдываться, он невольно становится уступчивее. Нет ничего унижительнее, чем оправды-

ваться в несуществующей неверности, каяться в грехах, которые не совершал. Ревность как соперничество, как боязнь потерять друг друга еще понятна, хотя и нежелательна. Ревность как болезнь, как эгоизм, как унижение любимого недоверием – постыдна, недопустима. От такого чувства можно и нужно избавляться. Сильный духом может излечить ревнивца и психологическими приемами. Вот некоторые из них:

не отрицать обвинений, а раскрыть их убогость, довести их до парадокса. А потом откровенно посмеяться над глупостью, до которой дошел взрослый, образованный, культурный и любящий человек;

сделать вид, что виноват, признаться во всем, а потом показать повесть или роман, из которых взяты события;

внушать ревнивцу, что ревность – болезнь, чтобы он, как и алкоголик, осознал это и сам осудил себя за то, что не удержался от соблазна.

Очень многое здесь зависит от поведения и поступков жены – хозяйки настроения в семейном микроклимате. Не случайно народная мудрость гласит: «Очаг охраняет муж, а сохраняет жена».

# Как разгораются конфликты, формулы их разрешения

## Конфликтогены

80% конфликтов возникает помимо желания их участников. Происходит это из-за особенностей психики и того, что большинство людей либо не знает о них, либо не придает им значения.

Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые конфликтогены. Происхождение этого слова объяснено ранее.

Конфликтогенами называются слова, действия (или бездействие), могущие привести к конфликту.

Слово «могущие» является здесь ключевым. Оно раскрывает причину опасности конфликтогена. То, что он не всегда приводит к конфликту, уменьшает нашу бдительность по отношению к нему. Например, неучтивое обращение не всегда приводит к конфликту, поэтому и допускается многими с мыслью о том, что «сойдет». Однако часто не «сходит» и приводит к конфликту.

Природу и коварность конфликтогенов можно объяснить так. Мы гораздо более чувствительны к словам других, нежели к тому, что говорим сами. Есть даже такой афоризм: «Женщины не придают никакого значения своим словам, но придают огромное значение тому, что слышат сами». На са-

мом деле этим грешим все мы, а не только представительницы прекрасного пола.

Наша особая чувствительность относительно обращенных к нам слов происходит от желания защитить себя, свое достоинство от возможного посягательства. Но мы не так бдительны, когда дело касается достоинства других, и потому не так строго следим за своими словами и действиями.

### **Закон эскалации конфликтогенов**

Еще большая опасность проистекает из игнорирования очень важной закономерности – эскалации конфликтогенов. Состоит она в следующем.

На конфликтоген в наш адрес мы стараемся ответить более сильным конфликтогеном, часто максимально сильным среди всех возможных.

Эскалацию конфликтогенов можно объяснить следующим образом. Получив в свой адрес конфликтоген, пострадавший хочет компенсировать свой психологический проигрыш, поэтому появляется желание от возникшего раздражения ответить обидой на обиду. При этом ответ должен быть не слабее и для уверенности он делается «с запасом». Ведь трудно удержаться от соблазна проучить обидчика, чтобы впредь не позволял себе подобного. В результате сила конфликтогенов стремительно нарастает.

Житейская ситуация. Муж зашел на кухню и, случайно задев стоящую на краю стола чашку, уронил ее на пол.

Жена: «Экий ты неуклюжий. Всю посуду в доме перебил».

Муж: «Потому что все не на своем месте. Вообще в доме бардак».

Жена: «Если бы от тебя была хоть какая-то помощь! Я целый день на работе, а тебе с твоей мамочкой только бы указывать!»

И т.д. Результат неутешителен: настроение и того и другого испорчено, конфликт налицо и вряд ли супруги довольны таким поворотом событий.

Фактически этот эпизод состоит сплошь из конфликтогенов. Неловкость мужа – первый из них. Действительно, этот конфликтоген может привести, а может и не привести к конфликту. Все зависит от реакции жены. А она, действуя по закону эскалации, не только не пытается разрядить ситуацию, но и в своем замечании от частного случая переходит к обобщению, " на личность ". Пытаясь оправдаться, муж поступает так же, действуя по принципу «лучшая защита – нападение». И так далее – по закону эскалации.

### **Почему это так**

К сожалению, мы устроены весьма несовершенно, болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную агрессию.

Безусловно, требованиям высокой морали более отвечает умение сдержаться, а еще лучше – простить обиду. К этому призывают все религии и этические учения, однако, несмотря на все увещания, воспитание и обучение, число желающих «подставить другую щеку» не множится.

По-видимому, это объясняется тем, что потребность чувствовать себя в безопасности, комфортно и достойно относится к числу основных потребностей человека, и потому покушение на нее воспринимается крайне болезненно.

### **За что ругает автор**

Автор хочет обратить внимание читателя на то, что действительно необходимо научиться противиться эскалации конфликтогенов и как этого достичь.

Игнорирование закономерности эскалации конфликтогенов – это прямая дорога к конфликту. Хотелось бы, чтобы каждый постоянно помнил, об этом. Тогда конфликтов будет меньше – в особенности тех, в которых по большому счету не заинтересован ни один из его участников. Ибо первый конфликтоген может быть (а чаще всего и бывает) непреднамеренным, результатом стечения обстоятельств – как было, в частности, и в обоих рассмотренных выше житейских ситуациях.

### **Правила бесконфликтного общения**

Правило 1. Не употребляйте конфликтогенов.

Правило 2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.

Вспомните, что если не остановитесь сейчас, то позднее сделать это будет практически невозможно – так стремительно нарастает сила конфликтогенов!

Чтобы выполнить первое правило, поставьте себя на место собеседника: не обиделись бы вы, услышав подобное? И



допустите вероятность, что положение этого человека в чем-то уязвимее вашего?

Способность ощутить чувства другого человека, понять его мысли называется эмпатией. Таким образом, мы пришли еще к одному правилу.

Правило 3. Проявляйте эмпатию к собеседнику.

Есть понятие, противоположное понятию конфликтогена. Это благожелательные послы в адрес партнера по общению. Это все, что поднимает настроение человеку: похвала, комплимент, дружеская улыбка, внимание, интерес к личности, сочувствие, уважительное отношение и т.д.

Правило 4. Делайте как можно больше благожелательных посылов.

Несколько слов о гормональных основах наших состояний. Конфликтогены настраивают нас на борьбу, поэтому сопровождаются выделением в кровь адреналина, придающего нашему поведению агрессивность. Сильные конфликтогены, вызывающие гнев, ярость, сопровождаются выделением норадреналина.

Наоборот, благожелательные послы настраивают нас на комфортное, бесконфликтное общение, они сопровождаются выделением так называемых «гормонов удовольствия» – эндорфинов.

Каждый человек нуждается в положительных эмоциях, поэтому человек, одаривающий благожелательными послы, становится желанным собеседником.

# **Наиболее часто встречающиеся конфликтогены**

## **Типы конфликтогенов**

Правила 1 и 2 бесконфликтного общения легче выполнить, когда знаешь, что может послужить конфликтогеном. Этому способствует их определенная классификация.

Большинство конфликтогенов можно отнести к одному из типов:

- стремление к превосходству,
- появление агрессивности,
- проявление эгоизма,
- стечение обстоятельств.

Объединяет все эти типы то, что конфликтогены представляют из себя проявления, направленные на решение психологических проблем или для достижения каких-то целей (психологических или меркантильных).

Перечислим наиболее распространенные конфликтогены каждого из типов.

### **Стремление к превосходству**

Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм.

Снисходительное отношение, то есть проявление превосходства, но с оттенком доброжелательности: «Не обижайся», «Успокойся», «Как можно этого не знать?», «Неужели не понимаешь?», «Вам русским языком сказано», «Ты умный человек, а поступаешь...». Одним словом, забвение известной

мудрости: «Если ты умнее других, то никому не говори об этом». Конфликтогеном является и снисходительный тон.

Муж похвалил жену за вкусный обед. А она обиделась, потому что сказано это было снисходительным тоном, и она почувствовала себя кухаркой.

Хвастовство, то есть восторженный рассказ о своих успехах, истинных или мнимых, вызывает раздражение, желание «поставить наместо» хвастуна.

Категоричность, безапелляционность, являются проявлением излишней уверенности в своей правоте, самоуверенности и предполагают свое превосходство и подчинение собеседника. Сюда относятся любые высказывания категоричным тоном, в частности такие, как «Я считаю», «Я уверен». Вместо них более безопасно употреблять высказывания, отличающиеся меньшим напором: «Я думаю», «Мне кажется», «У меня сложилось впечатление, что...».

Конфликтогенами данного вида являются и безапелляционные фразы типа «Все мужчины – подлецы», «Все женщины – обманщицы», «Все воруют», "...и закончим этот разговор".

Категоричность родителей может оттолкнуть от них детей: суждения о принятой в среде молодежи музыке, одежде, манере поведения. Или такой разговор. Мать говорит дочери: «Твой новый знакомый тебе не пара». Дочь в ответ нагрубила матери. Не исключено, что она и сама видит недостатки своего знакомого, но именно категоричность вердик-

та рождает протест. По-видимому, другой резонанс вызвали бы слова матери «Мне кажется, он несколько самоуверен, берется судить о том, в чем плохо разбирается. Но, может быть, я ошибаюсь, время покажет».

Навязывание своих советов. Есть правило: давай совет лишь тогда, когда тебя об этом просят. Советующий, по существу, занимает позицию превосходства.

Так, например, женщина-водитель троллейбуса в порядке инициативы взяла на себя дополнительную обязанность во время следования по маршруту просвещать пассажиров по разным темам: правила дорожного движения, правила хорошего тона и т.п. Динамик в салоне не умолкает, бесконечно повторяя прописные истины. Пассажиры выражали дружное возмущение таким навязчивым «сервисом», многие жаловались, что выходили из троллейбуса в скверном настроении.

Перебивание супруга. А сколько советов отпускают друг другу члены семьи?! Перебивание супруга, повышение голоса или когда один поправляет другого. Тем самым показывается, что его мысли более ценны, чем мысли других, именно его надо слушать.

Утаивание информации. Информация – это необходимый элемент жизнедеятельности. Отсутствие информации вызывает состояние тревоги.

Особенно это болезненно в семье, где сосредоточены жизненно важные для человека интересы. Отсутствие откровенности порождает худшие подозрения.

Нарушения этики, намеренные или преднамеренные.

Один из супругов обидел другого, да еще и не извинился. Забыл поблагодарить за сделанное ему добро. Не поздоровался. Не сказал «Доброе утро». Не пожелал спокойной ночи. Муж не пропустил жену в двери вперед. Не подал руку, выходя из автобуса. И т.д. и т.п.

Подшучивание. Обычно его объектом становится тот, кто почему-либо не может дать достойный отпор. Любители насмешек, видно, забывают, что уже в древности осуждался порок злого языка. Так, в первом псалме Давида насмешки осуждаются наряду с безбожниками и грешниками. И не случайно: осмеянный будет искать возможность сквитаться с обидчиком.

Обман или попытка обмана есть средство добиться цели нечестным путем и является сильнейшим конфликтогеном.

Напоминание (тем более о какой-то проигрышной для супруга ситуации).

Перекалывание ответственности на супруга (супругу). Этот конфликтоген встречается очень часто в семейных ссорах.

### **Проявление агрессивности**

Латинское слово *aggressio* означает «нападение». Агрессия может проявляться как черта личности и ситуативно, как реакция на сложившиеся обстоятельства.

К счастью, людей, агрессивных от природы, – меньшинство. У подавляющего большинства природная агрессив-

ность в норме, а проявляется лишь ситуативная агрессивность.

Проверить свою природную агрессивность каждый может по предлагаемому в конце главы тесту на агрессивность. Отвечать нужно как можно более искренне, ибо «скорректировав» свои ответы, вы получите больше вреда, чем пользы. Ведь не только завышенная агрессивность, но и та, что ниже нормы, осложняет жизнь.

Человек с повышенной агрессивностью конфликтен, является «ходячим конфликтогеном».

Человек с агрессивностью ниже средней рискует добиться в жизни намного меньше, нежели он достоин.

Полное отсутствие агрессивности граничит с апатией или с бесхарактерностью, ибо означает отказ от борьбы. Вспоминается, к примеру, главный герой фильма «Осенний марафон»: мучается сам, мучает близких ему людей – и все из-за слабоволия, неспособности отстоять свое мнение.

### **Ситуативная агрессивность**

Возникает как ответ на внутренние конфликты, вызванные сложившимися обстоятельствами. Это могут быть неприятности (личные или по работе), плохое настроение и самочувствие, а также как ответная реакция на полученный конфликтоген.

Отметим, что конфликтогены типа «стремление к превосходству» и «проявление эгоизма» можно также отнести к некоей форме агрессии – скрытой агрессии. Ибо они пред-

ставляют собой посягательство, хоть и завуалированное, на достоинство человека, его интересы.

В силу эскалации конфликтогенов скрытая агрессия получает отпор в виде явной, более сильной агрессии.

### **Проявления эгоизма**

Слово «эгоизм» имеет корнем латинское *ego*, обозначающее "я".

Всевозможные проявления эгоизма являются конфликтогенами, ибо эгоист добивается чего-то для себя (обычно за счет других), и эта несправедливость, конечно, служит почвой для конфликтов.

Эгоизм – это ценностная ориентация человека, характеризующаяся преобладанием своекорыстных потребностей безотносительно к интересам других людей. Проявление эгоизма присуще отношению к другому человеку как к объекту и средству достижения своекорыстных целей.

Развитие эгоизма и превращение его в доминирующую направленность личности объясняется серьезными дефектами воспитания. Завышенная самооценка и эгоцентризм личности закрепляются еще в детском возрасте, в результате чего в расчет принимаются лишь его собственные интересы, потребности, переживания и пр. В зрелом возрасте подобная концентрация на собственном "я", себялюбие и полное равнодушие к внутреннему миру других людей приводит к отчуждению. "Эгоизм ненавистен, – говорил Паскаль, – и те, которые не подавляют его, а только прикрывают, всегда до-

стойны ненависти ".

Противоположным эгоизму понятием является альтруизм. Это ценностная ориентация личности, при которой центральным мотивом и критерием нравственности являются интересы других людей.

## **Разрешение конфликтов**

С чего оно начинается?

С установления причин конфликта. Сложность здесь в том, что истинные причины нередко маскируются, ибо могут охарактеризовать инициатора конфликта не с лучшей стороны.

Опыт разрешения конфликтов показал, что большую помощь в этом оказывает владение формулами конфликта.

### **Первая формула конфликта**

Конфликтная ситуация + Инцидент -> Конфликт

Поясним смысл входящих в формулу составляющих.

Конфликт – это открытое противостояние как следствие взаимоисключающих интересов и позиций.

Конфликтная ситуация – это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.

Инцидент – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта.

Из формулы видно, что конфликтная ситуация и инцидент независимы друг от друга, то есть ни одно из них не является следствием или проявлением другого.

Разрешить конфликт – это значит:



- 1) устранить, конфликтную ситуацию и
- 2) исчерпать инцидент.

Понятно, что первое сделать сложнее, но и более важно. К сожалению, на практике в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента.

### *Наглядная аналогия*

Конфликт между людьми можно уподобить сорняку в огороде: конфликтная ситуация – это корень сорняка, а инцидент – та часть, что на поверхности.

Понятно, что оборвав ботву сорняка, но не тронув корень, мы только усилим его работу по вытягиванию из почвы питательных веществ, так необходимых культурным растениям. Да и найти корень после этого труднее. Так же и с конфликтом: не устранив конфликтную ситуацию, мы создаем условия для углубления конфликта.

### **Вторая формула конфликта**

Сумма двух (или более) конфликтных ситуаций приводит к конфликту.

Конфликтные ситуации предполагаются независимыми, не вытекающими одна из другой.

Эта формула дополняет первую формулу, в соответствии с которой каждая из конфликтных ситуаций своим проявлением играет роль инцидента для другой.

### **6 правил формулирования конфликтной ситуации**

Во многих конфликтах можно найти не одну конфликтную ситуацию или сформулировать ее многими способами.

Назовем правила, делающие эту процедуру наиболее полезной для разрешения конфликта.

Правило 1. Помните, что конфликтная ситуация – это то, что надо устранить.

Следовательно, не годятся формулировки типа: «конфликтная ситуация – в этом человеке», «в социально-экономической ситуации», «в нехватке автобусов на линии» и т.п., ибо мы не имеем никакого права устранить человека вообще, социально-экономическую обстановку в одиночку ни один из нас не изменит и числа автобусов на линии не увеличит.

Правило 2. Конфликтная ситуация всегда возникает раньше конфликта.

Конфликт же возникает одновременно с инцидентом. Таким образом, конфликтная ситуация предшествует и конфликту, и инциденту.

Правило 3. Формулировка должна подсказывать, что делать.

Правило 4. Задавайте себе вопросы «почему?» до тех пор, пока не докопаетесь до первопричины, из которой произрастают другие.

Если вспомнить аналогию с сорняком, то это означает: не вырывайте часть корня, оставшаяся часть все равно воспроизведет сорняк.

Правило 5. Сформулируйте конфликтную ситуацию своими словами, по возможности не повторяя слов из описания

конфликта.

Дело в том, что в рассказе о конфликте обычно много говорится о видимых сторонах конфликта, то есть о самом конфликте и об инциденте. К пониманию конфликтной ситуации мы приходим после некоторых умозаключений и обобщения (объединения) разнородных составляющих. Так и появляются в ее формулировке слова, которых не было в первоначальном описании.

Правило 6. В формулировке обойдитесь минимумом слов.

Когда слов слишком много, мысль не конкретна, появляются побочные нюансы и т.п. Вот уж как нигде уместен афоризм «краткость – сестра таланта».

Записка от слушателя: «Муж, возвратившись из командировки в 5 часов утра, решил не беспокоить семью и открыл дверь своим ключом. В прихожей увидел мужские сапоги, а в спальне на кровати – и хозяина этих сапог рядом с женой. Он взял сковородку, раскалил ее на плите и приложил к мягкому месту каждого из них. На истошные крики потерпевших вбежала жена и пояснила, что это ее сестра с мужем, приехавшие вечером».

Конфликтная ситуация в данном случае – недоверие мужа к жене. Он был в какой-то степени готов к мысли о возможной измене. Иначе шок для него был бы настолько сильным, что он долго бы приходил в себя, а потом заставил бы себя проверить – не ошибся ли он.

Инцидентом в данном случае было случайное стечение обстоятельств: приезд в неурочный час, приезд гостей, о котором он не знал, размещение их в спальне и т.д.

Этот случай приведен для того, чтобы читатель имел возможность убедиться, что при формулировании конфликтной ситуации важны все 6 названных правил.

### **Не останавливайтесь на прочитанном**

Другая информация, помогающая в разрешении конфликтов:

поведение в конфликтной ситуации;

наиболее часто встречающиеся причины конфликтов;

классификация конфликтов;

типы конфликтных личностей.

# Измены

*Продолжительность наших страстей так же мало зависит от нас, как и продолжительность нашей жизни.*

*Ларошфуко*

## Статистика измен

Измены являются довольно распространенным явлением, о чем говорят многие исследования. Вот данные одного из последних по времени: 76% мужчин в течение супружеской жизни имеют хотя одну внебрачную связь. У женщин такой показатель – 21% (в Москве – 26%).

Согласно результатам другого исследования:

60,7% мужей не верны своим женам,

41% жен не верны своим мужьям.

И чтобы прояснить картину, приведем беседу с Анатолием Зайцевым, кандидатом философских наук, социологом, который давно и серьезно занимается проблемами супружеской неверности.

– Анатолий Николаевич, какова же первая ступенька на пути к неверности? Ведь люди идут под венец совсем не для того, чтобы было кому изменять...

– 65% мужей и 68% жен считают, что внутрисемейные факторы являются главными причинами супружеской неверности. А вот подступом, первым шагом к измене, ду-

маю, являются фантазии и сновидения. Оказалось, что очень часто – почти ежедневно – фантазируют о нарушении брачных уз 15,9% мужчин и 25,5% женщин, а эпизодически – уже 65,4% и 55,9% соответственно. Получается, что около 80% супругов активно изменяют друг другу в фантазиях, во время снов...

– Так почему же все-таки нарушаются узы Гименея?

– В исследованиях я ограничился главными, основными мотивами нарушения супружеской верности. Первый среди них – угасание чувства, вытеснение его новым. По этой причине изменяют 7,2% мужей и 19,9% жен (здесь и дальше проценты от общего числа изменяющих, а не от всех семейных пар). Объяснение перевеса в сторону прекрасного пола, думаю, можно найти в мире чувств, эмоциональных оценок, которые все же больше характерны для женщин.

В совхозе идет искусственное осеменение коров. Ветеринар со специальным шприцем и банкой спермы не спеша обходит стадо.

Окончив процесс, он садится в свой «Москвич», а тронуться не может. Коровы плотным кольцом окружили машину. Он сигналист – никакой реакции. Тогда он опускает боковое стекло и кричит:

– Эй, вы, пошли вон отсюда! И тут одна из коров с большими грустными глазами просовывает в окошко голову и печально произносит:

– А поцеловать?

Мужчина может изменить чисто плотски, словно механически. Как правило, путь женщины к неверности лежит через духовное отторжение мужа, ее начинает притягивать другой человек. А вот следующий мотив – желание испытать что-то новое – более характерен для мужчин: 34,8%, но и представительниц прекрасного пола в этой категории немало – 19,1%.

– Хотя мы и говорили, что основная причина измен – внутрисемейные отношения, но все же, наверное, поведение друзей и знакомых тоже сказывается?

– Нет, исследования показывают, что стиль жизни окружающих, друзей мало влияет на нравственность. По этой причине изменяют 0,6% мужей и 1,5% жен. Но здесь есть другой важный фактор: образ жизни родителей. Он-то как раз сильно влияет на взаимоотношения супругов. Если изменяли оба родителя, то вероятность, что их сын или дочь тоже не будут отличаться верностью, доходит до 80%. Если неверна была только мать, то это тоже в значительной степени отражается на сыне и на дочери. Если же изменял отец, то с большей вероятностью на путь неверности может встать только сын. Интересно, что на дочь стереотип отцовского поведения почти не оказывает влияния.

Изменой за измену супруга мстят 1,1% мужей и 10,3% жен. Разницу, судя по всему, можно объяснить тем, что женщина все-таки больше знает о своем муже, а сама более скрытна.

Мы часто встречаемся с человеческой агрессией, словесной и физической... Агрессия, грубость порождают отчужденность, двойную мораль, желание найти компенсацию. Грубое отношение партнера причиной измены назвали 6% мужей и 9% жен. В конфликтных ситуациях употребляют не только слова типа «дурак, кретин, сволочь, скотина», но и очень часто мужа покрывают матом жен (16%), а жены мужей (4%). Ужасно, но треть супругов матерятся при детях. Иногда дело одними словами не ограничивается...

Половая неудовлетворенность в браке служит мотивом измены для 8,8% мужей и 12,5% жен. Скука – нередко постоянный спутник секса, если речь идет о браке, которому больше 5 лет. Эти цифры, я думаю, характеризуют изменения в морали, роль секса. В прошлом женщина была зажата сословными и религиозными установками. Когда-то в России на женщину могли даже наложить епитимью – запрет на какое-то время заниматься половой жизнью, если узнавали, что она активна со своим мужем в постели. С тех пор наши нравы, конечно, изменились...

Жена будит ночью мужа: «Мне холодно!» Муж встает и приносит второе одеяло. Через некоторое время: «Мне жарко!» Муж встает и открывает окно. Еще через некоторое время: «Я хочу мужчину!» – «Ну, дорогая! Где же я тебе в два часа ночи найду мужчину?..»

Длительное отсутствие партнера (командировка, отъезд на курорт одного из супругов, болезнь) толкает на измену



11,6% мужей и 9,6% жен.

Среди других мотивов измены, не требующих особых комментариев, назову попытку проверить свои сексуальные возможности, убедиться в собственной привлекательности (10% мужей и 6% жен). Измена под воздействием «случайных» обстоятельств: спиртное, гулянка в компании – 12% мужчин, 5% женщин.

– Скажите, а где будущие любовники чаще всего знакомятся?

– По месту работы. Именно там находят себе любовниц 28,7% мужей, любовников – 31,3% жен. Но часто и на отдыхе: 20,7% мужчин и 34% женщин. А в командировках – всего 9,8% мужчин и 2,6% женщин. Немного приключений и по месту жительства: 4% мужей имеют любовниц-соседей и 10% жен – любовников-соседей...

Любовники часто встречаются там, где, казалось бы, нельзя: дома, когда отсутствует один из супругов. Здесь происходит до 50% зимних встреч! А летом, в благоприятных климатических условиях 30% предпочитают встречаться «на природе». Более осторожные, а таких около 20%, – на квартире у знакомых.

Исследования показали, что у 55% мужчин любовницами являются замужние женщины. У 71% женщин любовник – женатый мужчина. Лишь по 10,3% неверных супругов изменяют с холостыми. Кстати, оказалось, что за время жизни в законном браке одну любовницу имели 18,8% мужей и од-

ного любовника 44% жен. То есть фактически около половины женщин изменили своим благоверным только с одним человеком.

В анонимном секс-опросе, результаты которого были опубликованы в газете «Труд» (3.11 и 22.12. 95 г.), женщины раскрыли глаза многим непосвященным на количество мужчин, с которыми у них были интимные отношения: более 96 мужчин имели 10% женщин, от 16 до 25 – 9%, от 11 до 15 любовников – 11%, от 6 до 10 – 20% и от 0 до 5 – 49%. Если верить этим ответам, то по числу «рекордсменок секса» мы успели «переплюнуть» многие страны.

Получается, что не на ровном месте возникают анекдоты, подобные этим:

Встречаются два старых приятеля:

– Представляешь, моя жена забеременела!

– Неужели? И кого ты подозреваешь?

– Почему вы избили потерпевшего?

– Потому что я больше не верю в настоящую дружбу. Через неделю после того, как он удрал с моей женой, он привел ее обратно!

### **Двойной стандарт**

В ряде исследований взгляды на внебрачные связи выяснились отдельно – по отношению к лицам своего и противоположного пола.

Выяснилось, что мужчины в отношении себя придерживаются более «разрешающих» взглядов, чем в отношении

женщин, то есть мужчины проявили себя как сторонники традиционной «двойной морали», «двойного стандарта», поведения – разрешающего для мужчин и запрещающего для женщин.

Женщины придерживались более «равноправной» морали, предъявляя почти одинаковые требования как к себе, так и к мужчинам. Женщины проявили и несколько большую консервативность в отношении внебрачных связей, «запрещающая» их для обоих полов в большей мере, чем мужчины. Это показывает, что в известной степени современная женщина еще сохраняет позиции «хранительницы домашнего очага».

В обеих группах весьма высок удельный вес лиц, затруднившихся ответить на вопрос, то есть не сумевших или не пожелавших высказать свои взгляды, либо не имеющих определенной точки зрения на этот счет. Это указывает на недостаточную сформированность подобных представлений в общественном сознании.

Двойной стандарт в отношении к изменам супругов в средневековье проявился в изобретении «пояса верности», который представлял собой стилизованные железные трусики, запирающиеся на замок. Считалось, что их надевали на своих дам сердца рыцари, отправляясь в поход. Для отправления естественных надобностей в ободке были сделаны дырочки, впрочем, недостаточно большие для того, чтобы можно было через них изменить.

Сейчас многие ученые утверждают, что никаких «поясов

верности» не существовало вовсе, и их придумали только как иллюстрацию к нравам, царившим в «темное время». Может, и придумали. Но они всюду продаются как сувениры во многих туристических центрах, например, в Праге.

В домашних условиях, полагаем, можно изготовить все, в том числе и пояс верности. Прежде чем надеть ярмо, советуем один ключ отнести в домоуправление как копию квартирного. Тогда в случае необходимости не надо будет звать слесаря для взлома.

### **Изменение семейной идеологии**

Результаты проведенных исследований показали, что «запретительной» позиции в отношении внебрачных связей придерживаются не более 1/4– 1/3 опрошенных. Большинство же либо допускают их возможность, либо относятся к ним неопределенно. Таким образом, 60– 70% людей, состоящих в браке, не поддерживают традиционной семейной идеологии. Объясняется это изменяющейся ролью брачных отношений в жизни человека, развитием супружеской автономии.

Изучение фактического внебрачного поведения показало, что в большинстве случаев люди, выражающие мнение до допустимости внебрачных связей, придерживаются этой позиции и в поведении. Однако полного совпадения не происходит: примерно каждый пятый из имеющих внебрачные связи в принципе их осуждает и наоборот: среди осуждающих часть их фактически имеет.

## Похождения Одиссея

Помните, как это было? Одиссей носился по свету, любезничал с волшебницами, посещал экзотические страны, а его жена Пенелопа сидела во дворце на острове Итака и препиралась с толпой волокит. Официально утверждается, что она сохранила верность мужу. Ни одного молодца не допустила до постели. Почему тогда Одиссей всех поубивал, когда возвратился? Более правдивой кажется неофициальная версия легенды. Она гласит, что Пенелопа не была столь бесчувственной к своим поклонникам. Некоторых она даже приглашала в спальню.

Удивительно, что Одиссей не наказал жену. Она ведь допустила нарушение по крайней мере двух стереотипов супружеской любви.

### Стереотип 1

Верность жены стоит на страже достоинства мужа.

Обратной зависимости нет. Супруг, имеющий приключения на стороне, воспринимается как «неплохой петух». Обманутой жене достается лишь сочувствие. Однако если она изменяет, то называется «разрушительницей очага», а он – «рогачом».

Обманутая жена хочет познакомиться со своей соперницей, сравниться с нею, отгадать, «что он в ней нашел». Обманутый муж, наоборот, делает все, чтобы не оказаться лицом к лицу с любовником жены.

Хорошая жена должна принимать это во внимание. Она

может чувствовать себя усталой от многолетней совместной жизни. Она может захотеть «минут забвения». Однако если она не хочет разрушить свой брак, то должна подумать, как муж прореагирует на известие об ее измене.

## Стереотип 2

Мужчина – собственник, т.е. владелец выбранной женщины. И это способствует его самоутверждению.

## **Мотивы измены у мужей**

Чем же люди мотивируют вступление во внебрачные связи? Обратимся к данным социологического опроса. Мужчины чаще всего объясняют это половой потребностью. Большей частью эта потребность, не связываемая с какими-либо эмоциональными и духовными сторонами общения, удовлетворяется со случайными, малознакомыми партнерами (такие связи составили около 1/3 всех внебрачных контактов) либо в кратковременных, «мимолетных» связях с давними знакомыми, сослуживицами, женами друзей и т.д. (1/4 всех связей).

Того же происхождения и половые связи, провоцируемые временным отсутствием жены – отъездом в командировку, в отпуск и т.д. Отъезд жены расценивался частью опрошенных как достаточное основание для поисков временной ее замены.

Алкогольное опьянение, особенно легкая его степень, усиливает половое влечение и ослабляет внутренние запреты. Это состояние многие мужчины считали прямой причи-

ной внебрачной связи. Правильнее расценивать его как способствующее этому обстоятельство.

На третьем месте (по убывающей степени значимости) – любовь к другой женщине. На это обстоятельство указал каждый десятый из мужчин, имеющих такие связи. Не настаивая на какой-либо точности цифр, все же можно утверждать: роль любви как мотива внебрачных связей невелика.

Любопытство свойственно не только молодым людям, впервые вступающим в половые отношения: оно движет каждым десятым из мужчин, имеющих внебрачные связи.

В ряде случаев мужчины вступают во внебрачные связи во время ссор с женой, сгоряча, из желания отомстить и самоутвердиться.

Некоторые из ответивших стали, по их словам, "жертвой" настойчивости женщин. Но самую большую группу (более 1/3) составили все же те, кто не ответил на вопрос, то есть не смог или не захотел проанализировать, что побудило их к внебрачным связям.

Естественно думать, что стимулировать внебрачную активность должна неудовлетворенность отношениями в браке. Для мужчин, как выяснилось, этот мотив не слишком значим: его указали только 10% имевших внебрачные связи. То же подтвердилось и данными об их поведении: среди имевших внебрачные связи более половины были вполне удовлетворены отношениями в браке. Те, кто вступил во внебрачные связи, будучи неудовлетворенным в браке, в ка-

честве основных мотивов этой неудовлетворенности указали недостаток взаимного чувства и неопытность жены как сексуального партнера.

### **Мотивы измены жены**

Ответы женщин достаточно отчетливо отличались от ответов мужчин. На первый план здесь выступило то, что для мужчин было сугубо второстепенным: неудовлетворенность в браке. Значимость этого мотива для женщин подтверждается и другими данными: среди имевших внебрачные связи женщин только 1/3 удовлетворенных браком и 2/3 – неудовлетворенных.

С этим вполне согласуется и гораздо больший вес любви к внебрачному партнеру как мотива внебрачной связи: не удовлетворенная в браке женщина ищет серьезной привязанности во внебрачных отношениях...

Однако внебрачные отношения существенно осложняют возможности урегулирования проблем в браке и нередко приводят к его распаду. Оправдан ли этот риск? Насколько удовлетворяют мужчин и женщин внебрачные связи в сравнении с браком?

Ответ на этот вопрос получен в исследовании. Несмотря на более широкий диапазон ласк, оргазма во внебрачных связях женщины достигали реже, чем в браке. Это вполне объясняется более высокой степенью приспособленности супругов друг к другу. В целом удовлетворенность внебрачными связями была ниже, чем в браке, особенно у мужчин. Мо-



жет быть, действительно синяя птица счастья живет в нашем собственном доме?

### **Чем отличаются неверные мужья от неверных жен**

Согласно данным М. Ханта, большинство неверных мужей считает свой брак вполне удачным, в то время как большинство неверных жен считают его несчастливым. Эти данные были подтверждены также и другими психологами.

Большинство мужчин ищут в супружеских, изменах сексуальное приключение: они жаждут свежего ощущения, нового тела (как правило, более молодого) – всего того, что вновь возбудит их кровь.

Большинство женщин ищет в супружеских изменах чувство и дружбу: вначале они обычно привязываются эмоционально, а не физически. Из женщин, имеющих любовников на службе, 81% поставили на первое место дружбу и доверие любовника и лишь на втором месте оказался секс.

У женатых мужчин внебрачные связи, как правило, многочисленны, но непродолжительны – только для секса.

К своей измене женщины идут дольше, чем мужчины.

Средняя женщина не может изменять только телом и поэтому не может понять поведения мужчины. Не верит, что он действительно не помнит имени девушки, с которой переспал в прошлом месяце после выпитой бутылки вина. Он помнит марку вина, которое пил, но была ли это Таня, Маша или Оля – не помнит. Женщина же помнит имя своего любовника даже спустя пятнадцать лет. Дело в принципиаль-

ной разнице в подходе к физической близости.

## **Отношение к семье**

Хочет ли неверная жена выйти замуж за любовника? Разные исследования показали, что лишь от 13 до 35% их сделали бы это, если такая возможность представится. Более половины женщин определенно не променяли бы мужа на любовника.

Приверженность мужей уже существующему браку еще более сильная.

Как видим, и мужья, и жены преимущественно желают оставить все как есть дома и иметь связь на стороне. Несмотря на существенное различие: мужчина в измене первостепенное значение отдает сексу, а женщина – эмоциям.

## **С кем изменяют**

Неверные жены разительно отличаются от неверных мужей, в частности тем, что большинство изменяющих мужчин стараются отдавать предпочтение одиноким женщинам.

Как показали исследования, подавляющее большинство неверных жен изменяет только с женатыми мужчинами. Одна из причин этого – женатый мужчина более безопасный, спокойный, не будет угрожать существованию ее нынешней семьи.

И еще одно отличие: женщина очень долго приглядывается к мужчине, прежде чем стать его любовницей. Мужчина более решительный.

## **Почему изменяют мужья**

Причин этого несколько:

Жена не выполняет своих обязанностей (плохой секс, отсутствие внимания, однообразие).

Месть (за унижение, за измену).

Самоутверждение: мужское самолюбие тешится числом сексуальных побед.

Более острые ощущения, разнообразие впечатлений.

Долгая разлука с женой, частые командировки.

Инициатива женщины – мужской "кодекс чести" не позволяет оскорбить даму отказом, а самому – расписаться в «неспособности».

Чтобы удостовериться в своих сексуальных возможностях (особенно, когда жена не возбуждает желания или упрекает «в слабости»).

Как утверждение своей независимости, свободы.

### **Эволюция взглядов**

Почти все женщины начинают с мысли, что останутся верными своим мужьям. Различные опросы и исследования показывают, что для невест верность в супружестве остается непререкаемым идеалом.

Женщин в браке разочаровывает, что муж не оказывает эмоциональной поддержки, не уделяет жене ни времени, ни внимания, не выражает любви, не помогает в домашних делах.

Женская неверность – это бегство от не устраивающих женщину супружеских отношений. Она как бы ищет под-

держки. Один очень хороший американский психоаналитик говорил, что женщины вне супружества ищут не секса, а эмоциональной поддержки, но за эту эмоциональную поддержку они вынуждены платить своим телом. Потому что кто же из мужчин окажет эмоциональную поддержку женщине, не уложив ее в постель или по крайней мере не получив надежду на это?

*Причины неверности жен:*

неудовлетворенность браком, месть мужу за его измену, способ почувствовать себя вновь любимой, ощутить свою значимость, повысить самооценку, продлить ощущение молодости, «зажечь» себя, почувствовать свою власть над мужчиной, испытать сильные чувства, удовлетворить сексуальный голод, если таковой накопился, развеять скуку, удовлетворить любопытство, поменять старого мужа на нового, чтобы сделать карьеру.

### **Предрасположенность к внебрачным связям**

Таковая имеет место в случаях, когда женщина: считает неверность оправданной, ее мать изменяла мужу, есть знакомая, которая изменяет мужу,

любит мужа меньше, чем он ее,  
она фактически глава семьи,  
имела богатый сексуальный опыт до замужества,  
более образованна, нежели муж,  
находится в критическом возрасте или в полосе неудач,  
переживает внезапную смерть родителя, , в частых разлуках с мужем,  
мечтает о любовном романе,  
имеет давнего друга – мужчину,  
желает независимости.

### **Требования к любовнику**

Любовник должен:

сделать так, чтобы она почувствовала себя не только желанной, но и любимой,  
быть противоположностью мужу,  
уметь делать комплименты,  
всегда слушать с вниманием и сочувствием,  
одобрять женщину и воодушевлять ее,  
быть настойчивым и смелым.

### **Секс «на стороне»**

Любовники более старательные в постели, поэтому им чаще удается разбудить страсть в партнере.

В браке романтики отношений уже нет, а в отношениях с любовником – есть.

Незаконная связь сопровождается опасениями быть разоблаченными. Исследованиями же установлено, что состояние тревоги повышает в человеке сексуальность: наибольшее сексуальное возбуждение появляется после прохождения определенного порога тревоги. Поэтому секс любовника дает большее наслаждение и по этой причине.

Кроме того, переступив закон добропорядочности, человек чувствует себя свободным и от других моральных запретов, в частности становится более раскованным и в сексе, что очень важно для полного удовлетворения.

В семье занимаются сексом, когда переделаны все дела. Женщине мешает получить максимум удовольствия от секса усталость от этих дел, а мужчине – однообразие, ибо у жены уже нет сил на «фантазии».

### **Измены и любовь**

У женщины более серьезные отношения во внебрачных связях, чем у мужчин. Романы жен длятся обычно дольше, чем романы мужей.

Для неверных мужей секс и любовь, как правило, вещи разные. Многие рассуждают так: любовница – для секса, любовь или дружба – для жены.

Женщине же, как правило, трудно отделить чувство от секса. Они часто и мучительно обдумывают свою связь, переживая по ее поводу много больше, чем мужчины.

Девушки практически не признают секса без любви. Становясь старше, они уже допускают мысль, что могли бы пе-

респать с милым парнем, не вовлекая сюда чувство. Женщины после 40 лет готовы эти идеи превратить в действие.

По мере развития связи мужчины становятся все счастливее, женщины – все несчастнее.

### **Чувство вины**

Исследования показывают, что неверные жены более отягощены чувством вины. Мужья же чувствуют себя заслуживающими немного секса на стороне: они уверены, что потребность в этом заложена в самой мужской природе (кстати, в последнее время появился ряд публикаций, оправдывающих с биологических позиций этот тезис, о чем будет речь ниже). Поэтому их меньше беспокоит необходимость лгать и скрывать.

К тому же у них больше уверенности в себе и есть моральная поддержка других мужчин. Женщине же приходится скрывать это от всех.

### **Мужская и женская сексуальность**

Разница мужской и женской сексуальности запрограммирована природой – обеспечить продолжение рода. Мужчины могут без труда и нравственных мук вступать в сексуальные контакты со многими женщинами и не привязываться при этом ни к одной из них, поскольку такое поведение обеспечивает оплодотворение многих женщин и высокие темпы размножения.

Но оплодотворенная женщина не могла вступать в сексуальные контакты по причине рождения ребенка. А чтобы

обеспечить себе и ребенку защиту и пропитание от мужчины, она вынуждена была держаться этого мужчины, то есть зависеть от него.

Таким образом, мужское начало обеспечивает изменчивость вида, а женское – постоянство и преемственность.

### **Что выдает любовников**

Существует множество примет, которые позволяют обнаружить измену.

Изменились привычки: стали задерживаться после работы или отлучаться по всяким поводам.

Стали дома рассеянны (это больше отличает неверных жен).

В семье стали более старательны, предупредительны (это более характерно для изменяющих мужей).

Губная помада на мужчине или свежий макияж у женщины.

Изменились сексуальные привычки (от снижения активности до большей изобретательности).

Внезапное увеличение интереса к одежде: модные галстуки, свежая рубашка, глаженные костюмы у мужа, новые красивые платья и особенно изящное белье у жены.

В разговоре часто вкрапляются упоминания об одном и том же лице противоположного пола.

Попытки спровоцировать охлаждение, ссору (последние служат нормальным оправданием измены и позволяют уклоняться от домашнего секса, сексуального контакта).



Уходя на работу, одевается, причесывается, прихорашивается более тщательно, чем обычно.

Изменения в поведении детей: они тонко чувствуют малейшие изменения в поведении родителя и реагируют на это, нередко раньше, чем другой родитель.

Обнаруженные «следы преступлений» (письма, записки, фотографии и забытые мелочи, противозачаточные средства и т.д.).

На постели чаще появляются чистые простыни (если свидание состоялось в квартире неверной супруги, то она, конечно же, меняет простыни).

Сообщение товарища (подруги) по несчастью, узнавшего(ую) о грехопадении ваших «половин».

Застали в неподходящий момент, видели в неподходящем месте.

## **Реакция на измену**

Мужья в целом болезненнее реагируют на измену, нежели жены, хотя и тем и другим не позавидуешь.

Жены психологически более подготовлены к возможности измены мужа. В общественном мнении неверность воспринимается скорее как мужская шалость.

Женщина также более готова простить измену, если муж расстался с любовницей, в силу практических соображений: иметь отца для детей, не остаться одной, материальное положение семьи. Прощение дается женщиной легче, если она узнает, что никаких чувств «изменщик» к соблазнительнице

не испытывал.

Средний мужчина менее подозрителен и более беспечен, чем женщина. А потому и шок при узнавании об измене жены гораздо сильнее. И общество поддерживает в этом, традиционно считая женскую неверность большим грехом. «Рогоносцы» объект насмешек и анекдотов. На подсознательном уровне большинство мужей относятся к жене как к собственности, поэтому особенно болезненно ощущение, что кто-то «хозяйничает» в его владениях.

Мужчины стремятся быть первыми в отношении с женщиной. Особенно они боятся, что соперник может оказаться более искусным в постели. Наверное, поэтому особенно болезненно воспринимают измену жены донжуаны.

Отмечено, что сексуальная ревность – основная причина ярости и насилия со стороны мужа. Некоторые мужья пытаются «посчитаться» с соперником. Одиссей, например, убил всех соперников. Но чаще всего гнев обрушивается на жену.

В ярости, чувствуя себя униженным, он готов на все. В том числе и на развод. А то и на самоубийство: 25% всех самоубийств совершаются супругами, любовниками по причине измен.

### **Признаваться ли?**

Поэтому психологи рекомендуют: если неопровержимых улик нет, то виновнику(це) ни в коем случае нельзя признаваться в своем грехе. Приходится об этом говорить, потому что некоторые в минуты раскаяния или под давлением при-

знаются в этом. Это тот случай, про который говорят: «Простота хуже воровства». Ничего, кроме дополнительных мук, обманутой стороне это не принесет.

### **Следопыты по найму**

На изменах, оказывается, можно делать неплохой бизнес. Оскорбленный явной (или мнимой) изменой своей подруги мужчина готов выложить любые деньги за возможность отвести ей пощечину на «месте преступления». Поэтому он идет в частное сыскное агентство и просит «подать неверную тепленькой».

Сбор компромата длится от нескольких дней до нескольких месяцев. Этот процесс зависит от конспираторских способностей «объекта охоты» и объема информации, которую предоставил клиент

Стоимость работы частного детектива – от 3 долларов за час работы.

Заявления принимают на предмет отыскания пропавшей супруги (супруга). Дело в том, что Конституцией запрещено вмешательство в частную жизнь граждан. И вместо «прошу собрать на жену компромат» пишут «прошу найти». Вот так легко обойти закон.

В сыскные агентства обращаются чаще всего люди после сорока лет. Мужчины, как правило, ищут любовниц, а женщины – мужей.

### **Факторы, способствующие изменам**

Исследователь Ги Уиллингс из Лондонского института ги-

гиены провел изучение этих факторов. Вот что он пишет в своем отчете: «Мы тщательно изучали склонность различных людей к измене, а также отсутствие такой склонности. Дальше мы сопоставляли эту статистику с другими данными. Распалась ли семья родителей, где и кем работает респондент, сколько ему лет, какое он получил образование, в каком населенном пункте живет и так далее. В результате выяснилось, что никакие прочие социальные и даже психологические параметры не выстраивают такую четкую зависимость со склонностью к супружеской измене, как степень образованности».

Это частично объясняется тем, что образованные люди занимают более высокое место в обществе, они, как правило, богаче и, следовательно, обладают властью и материальной свободой. Кроме того, они работают в более приватной обстановке. Все это создает благоприятные условия для установления внебрачных связей.

Связь между супружеской изменой и уровнем образования касается мужчин в гораздо большей степени, чем женщин. Но в целом, конечно, люди образованные более широко смотрят на жизнь, и это накладывает отпечаток и на их семейный уклад. Кроме того, у людей с высшим образованием за плечами опыт студенческих лет. Это очень важный этап в жизни.

Сам же Уиллингс полагает, что университеты тут ни при чем. Люди с высшим образованием имеют большой выбор,

они привыкли побеждать, они правят обществом и устанавливают правила социального поведения. Они же чувствуют за собой право эти правила нарушать.

### **«Бес в ребро»**

Есть период в жизни мужчины, где-то между сорока и пятьюдесятью годами, когда самые верные мужья вдруг делают глупости, влюбляются в молоденьких и иногда создают новую семью, а иногда просто выставляют себя на посмешище («седина в бороду – бес в ребро») – это связано с возрастными психофизиологическими изменениями в организме.

Умная жена иногда просто делает вид, что не знает о потайной жизни мужа, рассуждая: перебесится и все по-прежнему будет.

Другая – для компенсации – сама заводит себе развлечение на стороне. Но муж обычно такого не прощает, если узнает. Здесь опять сказывается двойной стандарт: мужчине можно, женщине нельзя.

Есть и еще одно отличие. Женщина не может одновременно любить двух мужчин. Мужчина может, но разной любовью. Одну – спокойно и нежно как жену, мать своих детей, хозяйку дома, родного человека. Другую – страстно, как любят любовницу, основную роль здесь играет секс. В соответствии с этим у мусульман, где можно иметь несколько жен, обычно он между ними устанавливает разделение: старшая жена (советчица), любимая (для сексуальных утех) и т.д.

Парадокс: заведя любовницу, муж в этом случае, как пра-

вило, не ухудшает, а улучшает свое отношение к жене, и это раздвоение может длиться годами, пока одна из женщин не взбунтуется.

Но есть тип мужчин, которые не могут существовать без постоянной смены впечатлений. И если женщина вышла замуж за такого, надеясь, что в браке он исправится, – это ее просчет.

### **Феномен «середины жизни»**

Мужчин в возрасте 40 лет и старше одни осуждают, другие восхищаются их прытью. Что же это за таинственный возраст «середины жизни»?

К 40-летнему возрасту мужчины приходят с определенной физиологической, психологической и экономической базой. У них есть немалый опыт общения с прекрасным полом. Они, как правило, многое умеют в интимном плане, и это позволяет им быть уверенными в себе и интересными для окружающих. К возрасту «середины жизни» мужчина подходит психологически устойчивой личностью с индивидуальной манерой поведения.

Реализованы карьерные устремления, достигнуто материальное благополучие, стали самостоятельными дети, к чему еще стремиться, чего желать? Того, что приносило удовольствие всю жизнь: хороший секс и хорошая еда.

Тем более, если у мужчины секс в браке стоял первым в шкале ценностей, то он до гробовой доски остается главным желанием в жизни, как и желание получать удовольствие от

жизни, ее качества.

Что мешает седым донжуанам любить собственную жену?  
Сама жена.

Так считает психотерапевт Николай Кибрик, возглавляющий Центр сексопатологии в Московском НИИ психиатрии МЗ РФ. Женщины за 50 (а некоторые и раньше) считают, что гораздо приличнее заниматься внуками и стряпать пироги, нежели следить за внешностью и поддерживать собственную сексуальность в глазах мужа на должном уровне. А логичнее было бы жить интересами мужа в первую очередь, а интересами хозяйственными – во вторую. И оставаться по всем пунктам женщиной в любом возрасте.

Наши женщины в пенсионном возрасте сильно отличаются от западноевропейских старушек. «Западные» позволяют себе любить себя и открыто говорят не только о том, как «важно отдавать себя Родине и людям», но и о своих сексуальных желаниях, желаниях получать от жизни удовольствие.

Отечественные же бабульки, сидя на лавочках у подъездов, заняты осуждением всех и вся, хотя истинные мысли очень схожи с западноевропейскими. Но в том-то и загадочность русской женщины: что говорим и что думаем – разные вещи.

Хозяйственные хлопоты, усталость – главный враг любви. Забирая силы, энергию неюной женщины, они действительно не оставляют желания на физическую любовь. Дамы

отказывают в близости мужьям, используя разные предлоги. Нередко в ход идут манипуляции, цель которых сводится к мысли о том, что мужчина эту близость должен заслужить. Но собакой на сене (ни себе, ни людям) женщине в этом возрасте побыть долго не удастся. Мужчина бежит туда, где может реализовать свои мечты и желания. Потому что у него дефицит времени: прожито больше, чем осталось.

Зная эти простые истины, глупо продолжать терять любовь. Ведь она нужна и в 30, и в 50, и в 80 лет.

### **Как победить соперницу**

Американский психолог, специалист по проблемам семьи Джина Хейнли в интервью журналисту Н. Барабаш поделилась чисто практическими советами женщинам, которым изменяют мужья.

"Во-первых, отнеситесь к этому спокойно. В жизни каждого мужчины, как правило, рано или поздно появляется другая женщина, хотя бы просто из спортивного интереса. Так что не считайте, будто именно на вас вдруг обрушилась божья кара: вы не одиноки, и вас окружают точно такие же обманутые жены. Просто если они не глупы, то положение не афишируют. Да и вы сами наверняка небезгрешны, и если не изменяли мужу, то хоть несколько раз обдумывали такую возможность. Мужчины же в этом деле просто более легки на подъем. Но они быстрее и забывают свои внебрачные связи.

Поэтому не делайте из случившегося трагедии. Не будьте



излишне «принципиальной» и не ставьте своей задачей во что бы то ни стало наказать изменника. Ваша задача – сохранить семью. В конце концов, зачем дарить сопернице то, что может пригодиться вам самой?

Так что же, делать вид, будто ничего не происходит?

Это будет зависеть от конкретных ситуаций и характера вашего мужа. Мужья-гулены, например, требуют совершенно иной тактики, чем увлекающиеся редко, но всерьез. На «гулен» я действительно не стала бы тратить много времени и усилий. Тут вы должны решить сами, что для вас легче: расстаться или смириться с тем, что муж вам время от времени изменяет. И очень многие женщины закрывают на грехи мужа глаза, ценя не верность, но – заботливость («гулены», как правило, нежные отцы и неплохие добытчики), обаяние и то, что из всех временных подруг на роль жены этот пользующийся успехом мужчина выбрал именно вас. В конце концов, в мужчине мы ценим не столько достоинства, сколько недостатки, с которыми можем мириться.

А вот когда влюбляются тихони, молчуны, люди положительные, я бы советовала принимать экстренные меры. Эти бывают способны на любые безумства.

И что же тогда делать?

В первую очередь – не распускаться. Запомните: если увлечение вашего мужа – не мимолетная связь на один-два дня, вы должны превратиться не во вздорную истеричку, а в мудрого полководца, тщательно разрабатывающего свою

компанию. Недаром Бог наделил мужчину силой, а женщину – хитростью и лукавством.

Итак, откажите себе в удовольствии закатить жуткую сцену с битьем посуды и упреками типа: «Я всем для тебя пожертвовала!» Вместо этого проанализируйте свою семейную жизнь: ведь измены без причин происходят редко. Оставив в стороне собственные, даже справедливые претензии, постарайтесь понять, чего не хватает дома вашему мужу; внимания, нежности, вкусного ужина по вечерам или долгих ласк ночью.

Вообще действия обманутой жены я бы разделила на два этапа: вы должны заставить мужа убедиться, что подруга – не так хороша, а вы – не так плохи, как ему сейчас кажется. Причем соперница должна сама раскрыть отрицательные черты своего характера. Для этого дайте ей понять, что ваши отношения с мужем гораздо лучше, чем ей представляется. Уговорите супруга сходить вместе в кино или театр, съездить за город, отправиться в гости – так, чтобы его подруга узнала о таких походах. Надушившись своими духами, почаще целуйте мужа перед тем, как он уходит. В конце концов не грех просто слегка надушить его костюм или оставить еле заметный след своей помады на рубашке. Пусть ваша соперница начнет ревновать к вам. А вы старайтесь ненавязчиво задержать мужа дома, когда он, по вашему предположению, идет на свидание: включите любимую телепередачу, достаньте из духовки его любимое блюдо. Пусть он будет вы-

нужден оправдываться уже «там»: мужчины этого не терпят. И пусть уже ваша соперница закатывает ему сцены. В сражении за мужчину проигрывает тот, кто больше злится!

Но такое поведение совсем не в характере русских женщин! Целовать мужа, отправляющегося на свидание... Это уж слишком!

Я не говорю, что подобные советы действенны для всех: каждая женщина должна избрать свою тактику.

А вообще, чтобы с устранением одной соперницы тут же не появилась другая, женам нужно заново влюбить в себя своих мужей. Некоторые психологи рекомендуют в таких случаях изменить прическу, макияж, купить новое платье – словом, привлечь к себе внимание. Мой совет: не спешите и не совершайте перемен во внешнем виде. Увлеченный другой женщиной, муж не оценит ни новой прически, ни платья.

В древней восточной сказке говорится, как одна мудрая жена, узнав что муж привел в дом новую наложницу, стала носить ветхую старую одежду, нарочно мазала сажей лицо, не расчесывала волосы. А когда через несколько недель муж слегка устал от юной возлюбленной, в один день смыла сажу, втерла в тело благовонные масла, насурьмила брови, сделала красивую прическу, надела новый наряд... И владыка был поражен ее вновь открывшейся красотой.

Это, конечно, легенда. Но урок ее полезно запомнить: превращение Золушки в принцессу должно быть мгновенным и заранее подготовленным. Поэтому, узнав об увлече-

нии мужа, ходите пока в старом халате и ведите скрытые атаки на спокойствие соперницы. А сами заранее назначьте визит к парикмахеру, косметологу, купите новый наряд и почитайте книжки о сексологии. Когда же почва будет подготовлена, становитесь из куколки бабочкой! Причем лучше приурочить это к приему гостей или визиту. Когда знакомые будут говорить вам комплименты, муж не сможет не обратить на вас внимания. Всегда обидно терять то, что так нравится другим...

– Да, и, наверное, поэтому многие женщины, борясь за мужа, стараются вызвать его ревность, сами бросаются в лирические авантюры или создают их видимость. Как вы оцениваете эффективность такого шага?

– Ревность – сильное оружие, но тут важно не переусердствовать. В глазах мужчины измена жены – преступление во сто крат большее, чем его собственное. Я знаю случай, когда одна обманутая супруга, желая заставить мужа ревновать, нарочно сфабриковала доказательства своей неверности. Муж пришел в такую ярость, что сначала едва не убил спутницу жизни, а потом подал на развод. И доказать, что все было подстроено из любви к супругу, несчастная женщина так и не смогла.

Нет, для лечения семейных драм я бы прописывала ревность гомеопатическими дозами. Главное – зародить легкое сомнение, а не дать твердую уверенность. Ну, например, в разгар борьбы с соперницей я бы советовала женам догово-

ряться со знакомым, чтобы он время от времени звонил вам по вечерам, но сами вы должны разговаривать с обладателем мужского голоса спокойно, с достоинством, однако давая понять, что собеседнику вы нравитесь. Муж наверняка обратит внимание на эти звонки, а вы можете даже изобразить, что они вам неприятны... Таких уловок – тысячи, я уверена, что каждая женщина могла бы раскрыть множество своих."

### **Измена в природе мужчины**

Новейшие исследования генетиков позволили вскрыть глубинные причины неверности и мужей, и жен. Все дело в биологических законах природы, в силу которых все живые существа ведут себя так, чтобы обеспечить наилучшие условия для воспроизведения рода: чтобы на свете появилось максимальное количество потомства с возможно более разнообразными признаками. Так всякий биологический вид боится себя от вымирания.

Анонимное анкетирование показало, что не менее 57% мужчин без сомнения соглашаются на сексуальное предложение, сделанное им более или менее привлекательной женщиной. Срабатывает инстинкт самца, заложенный природой. Остальных удерживает, в основном, только страх последствий или импотенция. Как говорят знающие люди: «Когда мужчине плохо, он ищет женщину, а когда ему хорошо, он ищет еще одну».

Поэтому психологи рекомендуют женщинам относиться к случайным изменам мужа философски: против природы не

попрешь.

## **Измена в природе женщины?**

Многочисленные исследования последних лет показали, что и жены изменяют мужьям также по требованию природы. Почему так происходит, рассказывает корреспонденту «АиФ» И. Моржаретто известный врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук Александр Полетаев.

Примерно 10 лет назад стали появляться удивительные факты, которым не находилось объяснений. В некоторых развитых странах стали проводиться массовые обследования крови и, между прочим, оказалось, что у 11% всех детей, рожденных в браке, их законный отец не мог быть их биологическим отцом! И тогда сексологи задумались: как часто надо изменять, какие частые и длительные сексуальные связи надо иметь на стороне, чтобы забеременеть при сохранении, как правило, нормальной сексуальной жизни с мужем или с постоянным партнером?

Первая гипотеза была такая: женщины врут во время анкетных исследований, изменяют не 26%, а гораздо больше. Но гипотеза себя не оправдала, а дополнительные исследования показали, что, действительно, только каждая четвертая женщина в течение жизни изменяла мужу.

– Хорошо, но все-таки почему такой высокий процент «незаконных» детей?

– Дело в том, что традиционная точка зрения на зачатие ребенка была такая: оно облегчается в случае, если партнер

постоянный. И большинство гинекологов в мире лечат бесплодие и диагностируют такое состояние у женщины только в том случае, если у нее за плечами есть два года жизни с постоянным партнером. Но последние исследования обнаружили поразительную вещь: шансы женщины забеременеть от случайного партнера в результате внесупружеской связи, причем даже однократной, оказываются гораздо выше, чем от постоянного партнера!

– И как это удалось установить?

– В последние годы проводят исследования сексуальной жизни с помощью видеомониторинга. Супружеские или любовные пары соглашаются на установку видеокамеры в своих квартирах. Снятые фильмы, конечно, не показываются в кинотеатрах, но их систематизируют, анализируют и т.д. Так вот, оказалось, что супружеский секс становится больше интенсивным в те периоды, когда женщина не может забеременеть! Больше половины супружеского секса приходится на вторую неделю после овуляции и дни сразу после месячных, когда она в принципе не может стать матерью.

Но более удивительно, что больше 50% всех случаев женской неверности приходится на период овуляции, который занимает 5-6 дней в течение месяца.

Именно в эти дни происходит больше 50% всех женских измен. Более того, обычно в эти дни женщина живет и с мужем. Так вот, примерно каждый пятнадцатый ребенок не только «чужой», он еще и зачат в ситуации, когда в матке

женщины находится сперма двух мужчин. Женщины устранивают (конечно, бессознательно) эту «войну сперм» у себя во влагалище.

– И как проходит эта война? У кого больше шансов победить?

– Война проходит тяжело. А шансов победить больше у любовника. Причин тут несколько. Главная – мужчины бессознательно приспособливают состав собственной спермы к сексуальной ситуации. Например, при регулярной сексуальной жизни средний мужчина выбрасывает в женщину за один раз 300 млн сперматозоидов. Если же он подозревает жену в неверности, то их количество увеличивается примерно на 100 млн, то есть он биологически защищается.

Если же жена постоянно находится дома, больна, то число сперматозоидов у мужчины уменьшается до 150 млн! И все это делается абсолютно бессознательно. А вот у любовника другая ситуация. В новую партнершу он выпускает до 600 млн сперматозоидов! Таким образом, по количественным показателям он заранее превосходит соперника – регулярного партнера.

Кроме того, распределение сперматозоидов по типам у любовника иное, чем у мужа, и это тоже обеспечивает некоторое преимущество. В сперме любого мужчины – 1% сперматозоидов, которые способны оплодотворить яйцеклетку (они так и называются – «оплодотворяющие»). Это молодые, энергичные, «атлетически сложенные» сперматозоиды. Ос-



новная же масса сперматозоидов, которые выпускает мужчина, – это сперматозоиды «убийцы». Их порядка 85%. У них головка больше, чем у оплодотворяющих сперматозоидов, и в ней содержатся ядовитые вещества. Под электронным микроскопом видно, как эти «убийцы» подходят к чужим сперматозоидам, соприкасаются с ними головкой, выпускают порцию яда и отходят, после чего «пораженный» сперматозоид гибнет. Один «киллер» в зависимости от своей активности может убить от 1 до 10 сперматозоидов. А еще есть третья разновидность – сперматозоиды-блокаторы. Строго говоря, это старые сперматозоиды. Они вообще в полость матки и в маточные трубы не проникают, а устраиваются в шейке матки. Пока неизвестно, почему они обладают странным свойством: пропускать сперматозоиды одного человека и не пропускать – другого. Так вот, в сперме любовника обычно процент «киллеров» выше. Поэтому когда в матке женщины оказываются два потока – любовника и мужа, то спермы любовника больше и она активнее. Значит, и шансы на победу выше.

Представьте себе, что в среду у вас был регулярный секс с женой, а в четверг или в пятницу она вам изменила. Несмотря на весь ваш регулярный секс, несмотря на то, что вы живете с женой 8 раз в месяц, а любовник переспал с ней всего один раз, у него шансов больше.

– Словом, у законного супруга перед заезжим молодцом нет никаких шансов. Биологии ведь на мораль плевать...

– Естественно, природе на эстетику, мораль, этику плевать, когда идет процесс отбора. Природе очень важно, чтобы наибольшее количество детей было у наиболее биологически адаптированных, наиболее биологически совершенных особей.

Это обеспечивает нам возможность выжить как виду! И если у мужа пониженная активность сперматозоидов, даже если он регулярно живет половой жизнью, и при этом он замечательный человек, хороший семьянин и хорошо характеризуется на работе – природе на это плевать.

Как олени сражаются за самку, так и сперма тоже сражается за то, чтобы найти свое продолжение. Кстати, рекордсмены по биологическому приспособлению в этом плане – птицы. Они самые большие изменщицы. Самка умудряется совокупляться со случайными партнерами практически на глазах самца, который, между прочим, ни лишен ревности. Биологи считают, что в 30% случаев самец выращивает чужих птенцов. У обезьян этот процент доходит до 15%. У людей – до 11%...

– Вот тебе и «лебединая верность»...

– Я думаю, что на самом деле женщины не хотят ребенка от других мужчин. Конечно, они надеются на то, что, даже если она встречается с любовником, в ее матке всегда есть и сперма мужа (или будет в ближайшее время). Мы все знаем, что близость с любовником повышает сексуальную активность женщины. Сексологи считают, что, предлагая секс

мужу на следующий или в тот же день после близости с любовником, женщина не только маскируется, она еще бессознательно устраивает у себя во влагалище «войну сперм». Она сталкивает лбом две «армии». С биологической точки зрения – это глубоко правильно.

– А с нравственной?

– Тут реальное поведение определяют бессознательные психические механизмы, о которых мы не имеем представления. И какое им дело до нашей нравственности?

### **Еще два свидетельства**

В предыдущем интервью, приведенном нами с некоторым сокращениями, не указаны авторы некоторых весьма принципиальных выводов. Восполним этот пробел.

То, что женщины наиболее часто изменяют мужьям в период овуляции, когда происходит оплодотворение женской яйцеклетки, было установлено, в частности, английскими биологами Бейкером и Беллисом. Биологически они объяснили это неосознанным желанием женщины заставить конкурировать сперматозоиды различных мужчин. Победа сильнейшего улучшает наследственные качества будущего ребенка.

По утверждению американского ученого Роберта Райта, женщина как существо, призванное отвечать не только за свою собственную жизнь, контактирует сразу с несколькими мужчинами еще и для того, чтобы, в крайнем случае, иметь возможность убедить каждого, что именно он является от-

цом ребенка, – естественно, в интересах ребенка.

## **Еще об инстинкте выживания вида**

У ближайших наших родственников на Земле – приматов срок страстного союза заканчивается, когда малышу исполняется 3 года, после чего самцы пускаются во все тяжкие во имя разнообразия генофонда. Человеческие детеныши самостоятельными становятся гораздо позже, но обезьянье родство дает о себе знать: именно на 3-4-й год после свадьбы приходится максимальное количество разводов. Эти цифры были получены при исследовании, проведенном в 62 странах мира.

Исследования на лабораторных крысах показали, что самки носом чуют самцов, с которыми у них совпадает ген гистосовместимости, отвечающий и за оттенки запаха, и за иммунитет, и с которыми, соответственно, у них может получиться здоровое потомство.

То же самое – и у людей. В США проводили эксперимент, во время которого женщинам давали понюхать ношенные мужские майки, и чуткие мисс так же, как и мышки, выбрали для себя самые привлекательные запахи и безошибочно угадали мужчин, генотип которых был прекрасным дополнением к их собственному, генный анализ подтвердил правильность выбора. Процесс узнавания партнера по запаху биолог, профессор Геннадий Симкин предложил назвать «голосом генома».

Правда, случаются сбои. Например, когда женщины

принимают противозачаточные гормональные таблетки, их «ароматические» предпочтения сбиваются.

### **Спинку выгни – и порядок!**

Для оценки партнера также очень важны походка, жесты и даже поворот головы. Не случайно мы неосознанно выбираем тех партнеров, которые испускают хотя бы слабые «сигналы готовности». Таким образом, срабатывает врожденный инстинкт, распознающий поведение склонного к любовному знакомству партнера. Например, обезьяны-самки, когда они готовы к спариванию, принимают зазывную позу, которую зоологи называют «подставкой», – то есть встают на четвереньки и выгибают спину. Женщины, по сути, недалеко ушли от своих прародительниц, завлекая мужчин сексуальной походкой и грациозными позами.

### **Любовь, дружок, не чувство, а диагноз**

Наконец, если гормональная система уже готова к любви, то при появлении на горизонте подходящего объекта мозговые центры мгновенно отдают команды и условно-рефлекторный механизм запускает химическую реакцию: в кровь попадает лошадиная доза возбуждающих гормонов – нейропептидов и амфетаминов, состоящих из дофамина, фенилэтиламина и норэпинефрина. Вся эта химия вызывает учащение дыхания, выделение слюны, покраснение и легкое головокружение, от чего действительно можно легко «потерять голову». А по мере приближения к кровати в кровь все больше поступает еще одно химическое вещество – оксито-

цин, от которого без преувеличения зависит продолжение рода людского. И уже в самый решающий момент в кровь выбрасывается столько адреналина, что химический механизм любви ничем не отличается от физиологических процессов стресса и невроза.

А некоторые компоненты из «любовной пробирки» в чистом виде являются легкими наркотиками – например, амфетамины, поэтому фразу «опьянел от любви» можно считать не поэтическим сравнением, а медицинским диагнозом. Влюбленного в буквальном смысле тянет к объекту вожденной страсти не меньше, чем наркомана тянет к очередной дозе.

### **Знание – сила**

Мы привели результаты исследований биологов не для того, чтобы взять под защиту измены супругов. У нас другая цель. Знание помогает разобраться в причинах поступков, порой спонтанных, неосознанных, про которые мы потом говорим: «бес попутал».

Если уж «это» случилось, то надо разобраться в истоках, первопричинах. Игнорировать природу, как оказалось, нельзя. Она заявляет о себе в самый «неподходящий» момент. Знание этого «момента», надеемся, облегчит нейтрализацию поползновений, приводящих к нежелательным последствиям.

Понять – это наполовину простить. Впрочем, не каждому это дано. Бывает, что за изменой стоит что-то большее,

что делает процесс необратимым. Но в большинстве случаев имеет место то, о чем сказал великий Махатма Ганди: «Умение прощать – свойство сильных, слабые – никогда не прощают».

# Развод. Статистика разводов

*Брак – это не пожизненное заключение в клетке для двоих.*

По оценке специалистов сейчас распадается каждый второй брак. Десять лет назад распадался каждый третий. Рост огромный – в полтора раза! Ведь это разбитые надежды на счастье, несчастные дети, страдающие безвинно.

По годам семейной жизни разводы распределяются так: до 1 года – 3,6%, от 1 до 2 лет – 16%, от 3 до 4 лет – 18%, от 5 до 9 лет – 28%, от 10 до 19 лет – 22%, от 20 и более лет – 12,4%.

Таким образом, за первые 4 года происходит около 40% разводов, а за 9 – около 2/3 их общего числа.

Статистика показывает, что наиболее ответственный период в жизни семьи, когда супругам от 20 до 30 лет. Установлено также, что браки, заключенные до 30 лет, в среднем вдвое долговечнее браков, возникших, когда супругам было за 30.

После 30 лет людям гораздо сложнее перестраивать себя в соответствии с потребностями проживания вдвоем и вхождения в семейные роли. Более молодые легче расстаются с привычками, травмирующими супруга.

Абсолютное большинство разводов приходится на воз-



раст от 18 до 35 лет. Резкий подъем начинается в возрасте 25 лет.

В 64% случаев суд предлагает разводящимся подумать и дает на это несколько месяцев. Забирают заявление о разводе около 7% супругов.

Подводя итог этим статистическим данным, приходим к подтверждению мысли, вынесенной в эпиграф, что «брак – это не пожизненное заключение в клетке для двоих».

### **Доля семейных и разведенных**

По данным микропереписи населения, проведенной в 1994 году, можно увидеть, как выглядит «брачное» состояние мужчин и женщин в России. Сведения взяты из расчета на 1000 человек соответствующего пола и возраста.

Кажущиеся противоречия, что замужних женщин оказывается больше, чем женатых мужчин, проистекает из двух обстоятельств:

диаграмма показывает не абсолютное число семейных, а их долю в общей численности. А поскольку с возрастом мужчин становится все меньше (их смертность обгоняет женскую во всех возрастах), то и доля замужних женщин с возрастом уменьшается. По этой же причине и разведенных женщин больше, чем мужчин в разводе;

перепись проводилась без проверки документов, со слов граждан. Немало пар, в которых женщина, живущая в гражданском браке, считает себя замужней, а ее фактический муж записывается как холостой.

## **Причины разводов**

Имеется 6 основных причин разводов:

поспешное, необдуманное вступление в брак или брак по расчету;

супружеская неверность;

сексуальная неудовлетворенность друг другом;

несовместимость характеров и взглядов;

психологическая и практическая неподготовленность к семейной жизни и, как следствие, накопление ошибок в семейных отношениях, разочарование в любимом человеке или себе;

пьянство.

Как показали исследования, главной причиной разводов является психологическая и практическая неподготовленность супругов к семейной жизни (42% разводов). Эта неподготовленность проявляется в грубости супругов, взаимных оскорблениях и унижениях, невнимательном отношении друг к другу, нежелании помогать в домашних делах и воспитании детей, неумении уступать друг другу, в отсутствии общих духовных интересов, жадности и стяжательстве одного из супругов, неподготовленности к взаимодействию, в неумении сглаживать и устранять конфликты и в стремлении конфликты усиливать, в неумении вести домашнее хозяйство.

На втором месте – пьянство одного из супругов (на эту причину указали 31% опрошенных женщин и 23% муж-

чин). Причем пьянство одного из супругов может быть и причиной, разрушающей семейные отношения, и следствием ненормальных отношений между супругами.

На третьем месте – супружеская неверность (на это указали 15% женщин и 12% мужчин).

На отсутствие помощи супруга в домашних делах как причину конфликтов и разводов в исследовании указали всего 9% женщин. Можно предположить, что большинство мужей помогают вести домашнее хозяйство (выяснилось, что 40% мужчин делают по дому все, что потребует жена).

Остальные причины разводов играют незначительную роль: бытовая неустроенность (3,1%), различие взглядов на вопросы материального благополучия (1,6%), материальные трудности (1,8%), необоснованная ревность одного из супругов (1,5%), половая неудовлетворенность (0,8%), отсутствие детей (0,2%).

Разведенные мужчины жалуются на то, что не было серьезной близости (37%), повседневной нежности (29%), упорядоченной половой жизни (14%), заботы о нем (9%), чувствовали себя закабаленным («веревка на шее») – 14%.

Все это становится известным, когда уже семья распалась. А до того ни у супругов, ни тем более у окружающих нет ясного понимания, что происходит. Это напоминает нам притчу о римлянине, разволившемся с женой. Слыша недоумение и порицание окружающих, он спросил: "Вот мой башмак. Разве он не хорош? Но кто из вас знает, где он жмет мне ногу?"

Пожалуй, из этого можно сделать вывод: если бы супруги нормально общались, они смогли бы многое устранить из того, что привело к краху семьи.

### **Инициаторы развода**

В 68% случаев подают на развод женщины (в Москве – 80%). Женщины преобладают в возрасте до 50 лет, особенно при этом активны молодые женщины. После 50 – чаще инициатором развода выступают мужчины.

И тому и другому фактам есть серьезные причины.

Первая состоит в том, что жены (о чем мы уже упоминали) обычно ниже оценивают качество брака, нежели их мужья. Отсюда и их инициативность в расторжении брака.

Пик разводов в старших возрастных группах происходит, в основном, по инициативе мужчин. И это понятно. Дети выросли, из гнезда разлетелись. Алименты платить не придется, с разменом квартиры трудностей не будет. А в 50 и даже в 60 лет мужчина чувствует себя еще настолько крепким, что вполне может не просто создать новую семью, но и привести в дом женщину значительно моложе бывшей жены...

### **Стадии конфликтов, ведущие к разводу**

Первый этап – соперничество, борьба за власть в семье, выгодное распределение прав и обязанностей.

Второй – видимость сотрудничества. Получив распределение ролей, не совпадающее с желанным, но поняв, что ничего лучшего «не светит», супруги начинают «играть по правилам», т.е. держаться в определенных рамках достаточно

формального общения по принципу «не тронь меня, а то хуже будет».

Понятно, что такое поведение постепенно приводит к изоляции, когда каждый живет своей жизнью. Семья сохраняется ради детей, по привычке, из материальных соображений, жилплощади. В такой обстановке возникают сексуальные проблемы, поскольку секс приобретает механический характер.

В этой стадии отношений – наилучшие условия для возникновения симпатии «на стороне», что является серьезным испытанием для существования семьи.

Попытки воспрепятствовать появлению «разлучницы» носят иногда анекдотический характер. Жена выясняет отношения с мужем: «Прежде чем заводить любовницу, подумай, как ты ее удовлетворишь, если ты и жену-то удовлетворить не можешь!» Интересно, как она представляла себе их интимную жизнь после такого заявления? (Через полгода они развелись.)

Именно в этой стадии супружеских отношений расхожей среди жен является следующая сентенция: «Все мужчины – бабники, готовы увиваться за каждой юбкой, изменить для них ничего не стоит». Но эта установка ошибочна по трем причинам:

во-первых, изменяют-то они с женщиной, соблазняют мужчин именно женщины. Так что в мужских изменах виноваты и женщины;

во-вторых, другой достается то, что жена взять не в состоянии: невостробованная нежность, отвергнутая сексуальная дерзость;

в-третьих, мужчина так устроен по природе: самец всегда стремится оплодотворить как можно больше самок. Он ведь еще и животное, а не просто человек. Сделайте так, чтобы не было сил на других, это зависит от вас.

Единичная бытовая измена не является достаточным основанием для развода

Считается, что чаще всего люди разводятся из-за измены. На самом деле, сама измена не причина, а следствие более глубоких причин. Если в супружестве все хорошо, то измена не может повернуть вспять течение этой реки. Если же присутствуют скука, давние претензии, недостаток доверия, утрата сексуального влечения, тогда, действительно, измена может стать непосредственной причиной развода.

### **Не злоупотребляйте угрозой развода**

Поскольку женщины преимущественно являются инициаторами развода, то они чаще угрожают разводом, нежели мужья. Делается это, как правило, в воспитательных целях, чтобы сделал выводы, как себя вести. Эта тактика губительна, ибо исходит из незнания психологии мужчины.

Мы уже говорили ранее, что мужчины скорее «действующие», нежели «чувствующие». Действовать для него легче, чем чувствовать. Развод – это действие, отношение и находится в сфере чувств. Поэтому, услышав слова «развод»,

муж начинает размышлять о нем, взвешивая все «за» и «против». После каждого нового скандала аргументов «за» будет все больше и больше.

Для многих мужчин самое трудное – не в том, чтобы уйти (это действие), а в том, чтобы сказать о своем решении жене. В словесном противоборстве женщина сильнее мужчины, он это ощущает, поэтому завести разговор на эту тему – тяжкая мука для него. Многих страшит и непредсказуемость ее реакции. Поэтому когда жена объявляет о своем желании развестись, – это так упрощает дело!

Угроза действует на людей по-разному. На слабых она может подействовать, сильные же воспринимают угрозу как вызов и действуют наперекор «из принципа». Мужчине положено быть сильным. Поэтому на угрозы стараются не поддаваться. А чтобы не возникло сомнения в их твердости, поведут себя вызывающим образом. Даже безобидные белые мыши кусаются, если не могут найти иного выхода. А как чувствует себя муж, припертый к стенке угрозами?

### **Правильно ли поступили?**

Как же сложилась жизнь у разведенных?

Встретившись с ними, мы спросили: "Не раскаиваетесь ли в том, что разошлись? Не считаете ли, что можно и нужно было сохранить семью? "

В 28% случаев бывшие супруги поняли, что совершили ошибку и брак надо было сохранить.

Вот несколько выдержек из высказываний одиноких жен-

щин после развода: «...Большой радости от того, что избавилась от мужа, не вижу. Одной жить тоже тяжело. Иной раз думаю, что не все сделала, чтобы не допустить конфликта, и конечно же, ничего не сделала, чтобы спасти семью. За это наказана одиночеством».

«...После развода было немало мужчин, с которыми хотела вновь создать семью. Но нынче мужчины осторожны, чуть начнешь налагать на них простейшие обязанности – сразу уходят. Да, если бы раньше имела такой вот опыт общения с мужчинами, никогда не затеяла бы дела о разводе. Мой-то был во всех отношениях лучше».

С сожалением вспоминают неудавшуюся жизнь и мужчины: "Женился, конечно, неудачно. Только во многом сам был виноват. Вел бы себя иначе, все можно было бы исправить. Теперь, после восьми лет одиночества, это все хорошо понимаю. Скоро сорок, а я один как перст. Была бы семья, теперь уже сын вместе со мной в лес по грибы ходил бы, с машиной возился. Не сладка эта бобылья жизнь".

Мужчины так объясняют основную причину своей неудачной жизни: «Не потому пил, что пристрастился к зелью, а потому, что растерялся, не знал, как себя вести в подобной ситуации. Дети, пеленки, стирка, приготовление пищи – все это казалось немужским делом. Вот и освободился от брака, а оказалось, освободился от себя, от любви, от всего, что привязывает человека к жизни. Считаю, что все разводы имеют одну общую причину – неподготовленность



нашу к семейной жизни».

В одном из исследований разведенным мужчинам был задан вопрос: "Будь у них шанс, женились бы они снова на своих женах? "

Около 80% ответили, что женились бы (женщины, между прочим, соглашаются на «повторный брак» реже).

## **Развод и здоровье**

Развод крайне отрицательно сказывается на здоровье: разведенные болеют в среднем в два раза чаще, чем семейные, и живут меньше. Причем заболеваемость и смертность среди разведенных, холостых и оставшихся вдовцами мужчин значительно выше, чем среди женщин.

В числе причин инфаркта развод стоит на втором месте (на первом – смерть супруга).

Подробнее о влиянии семьи и ее распада на здоровье читатель узнает в последней главе книги.

## **Обманутые надежды**

Вторично вступают в брак лишь 27% женщин, из них только 56% бывают счастливы. Эти цифры должны заставить некоторых женщин задуматься: получается, что находят свое новое счастье только 15% из числа разведенных женщин.

А остальные 85%? Или одиночество (3/4 разведенных), или снова неудачный брак.

Как мы уже говорили, в большинстве случаев инициатором развода выступает женщина. Когда она говорит: «Все, развожусь», – ею руководит осознанная или подсознательная

уверенность, что этим она делает первый шаг к исправлению допущенной некогда ошибки, более удачной жизни.

Но проходит время, и она начинает понимать, как сложно вступить в новый брак. Особенно при наличии ребенка – ведь вероятность выйти замуж в этом случае в 3 раза меньше, чем без него.

Если в 25-30 лет женщина идет на развод, то уже через пять лет она ощутит на себе, что выбирать ей, собственно говоря, не из кого. Уже после 35 лет главной причиной женского одиночества является явная нехватка мужчин из-за повышенной смертности.

По расчетам А. Б. Синельникова, свыше 40% разведенных женщин не могли устроить свою жизнь просто потому, что... женихов нужного возраста для них не было. Фактически их шансы еще ниже, так как не один возраст играет роль в выборе спутника жизни. Ведь в числе потенциальных «женихов» много сильно пьющих, находящихся в заключении (в числе 1 миллиона заключенных в России подавляющее большинство – мужчины).

Выходит, с точки зрения демографической реальности, повышенная инициатива женщин в разводе выглядит опрометчивой. Как бы плох ни казался отвергнутый муж, новая жена для него найдется гораздо скорее, чем новый муж для той, что затеяла развод.

Но, видимо, чтобы в этом по-настоящему убедиться и избавиться от иллюзий, нужно было множеству людей через

это пройти на глазах у родных и друзей. Понять, что второй брак, если с ним повезет, когда есть дети, не простое дело. Ведь связывают судьбу люди много пережившие, раздражительные, обиженные, либо разлученные с детьми, либо вынужденные приучать их к новым папам и мамам.

Так что наш совет тем, кто стоит на пороге развода. Не торопитесь бросаться в омут одиночества. Попробуйте спасти свой брак. Будьте предельно самокритичны. Воспитание мужей, взаимовоспитание в супружестве – лучшее средство спастись от одиночества.

«Железному канцлеру» Бисмарку приписывают слова: «Глупец тот, кто учится на своих ошибках. Я предпочитаю учиться на чужих!» Сказано жестко, и ведь далеко не всегда удастся избежать ошибок. Однако с тем, что предпочтительнее учиться на ошибках других людей, не поспоришь!

## **Второе счастье**

Новую семью создает 68% разведенных мужчин. Более счастливым второй брак оказался для 73% мужчин.

В итоге около половины разведенных мужчин нашли-таки семейное счастье.

Эти данные в несколько раз превосходят соответствующие «женские» показатели и свидетельствуют, что положение разведенного мужчины намного предпочтительнее, чем разведенной женщины.

Однако не следует забывать о второй половине разведенных мужчин, которые либо остались холостяками, либо и

второй раз женились неудачно. Им-то не позавидуешь!

Как правило, послеразводные переживания у бывших жен остры примерно полгода-год. У мужчин же чаще всего – полтора: представителей сильного пола никак не «отпускает» прошлое. Некоторые долго и страстно ненавидят женщину, с которой расстались. Что ж, ненависть – это тоже воспоминание... Мужчина, травмированный разводом, обычно завязывает новые знакомства чересчур прямолинейно, даже с вызовом, ему не всегда удается закрепить возникший контакт, удержать его, облечь в определенную форму – дружескую ли, любовную... В этот период человек словно раздваивается: то чувствует какую-то ущербность, то предъявляет слишком завышенные требования. Мечется, мучается... И нередко жалеет, что не посоветовался со специалистами. Ведь он, специалист, мог бы искусственно создать послеразводную ситуацию: «Вот что вас ждет, если семья распадется!» Психологи называют это «пробным разводом».

## **Разведенная**

После развода перед человеком открываются два пути: жить в одиночестве или создать вторую семью. Некоторым первый путь вначале кажется единственным и объясняют они свое решение так: «Приходишь домой – и наконец для тебя наступает покой. Сама себе хозяйка. Квартира чистая, уютная, какую всю жизнь мечтала иметь. Хочу – иду в магазин, в гости, в кино, ни с кем не согласовываю свое решение. Ощущение свободы – после той семейной каторги, которую

пережила».

Действительно, после развода, особенно если в семье была тяжелая обстановка, вначале доминирует чувство освобождения. Проходит время, и положение свободной женщины начинает тяготить ее. Она начинает признавать возможность повторного брака, но появляются опасения, найдет ли она такого мужа, чтоб не повторилась история с неудачным браком, примет ли «нового папу» ребенок и сможет ли тот стать отцом ребенку?

### **Разведенный**

Когда вскоре после развода приятели поздравили его с «освобождением», один из разведенных грустно сказал: «Ну, что вы, какая тут радость? Прожито вместе 12 лет... Беспокоит меня не проблема финансов, алименты... Главное, как дети оценят нас не сейчас, а потом. В конце концов неважно, какая женщина займет место жены, а вот дети – их не заменишь, да и кто заменит им отца?»

Такие чувства переживают многие мужчины, потому что не уйти от отцовского долга, который хоть и приходит к мужчине не сразу с рождением ребенка, и развивается медленнее материнского чувства, но появляется, чтобы не отпустить всю жизнь. И чем старше становятся дети, тем сильнее переживает и осознает мужчина необходимость для них своего присутствия и участия. Небезразлично мужчине и общественное мнение: ведь в разводе, как правило, винят его, прежде всего его, и чаще всего одного его.

# Повторные браки

## Здоровая потребность

Повторный брак желателен и для женщины, и для мужчины, если они остались одинокими. Статистика показывает, что продолжительность жизни одиноких людей у нас меньше, чем семейных. Смертность среди мужчин-холостяков в 2,5 раза выше, чем среди женатых. Одинокие женщины умирают в 1,7 раза чаще, чем замужние.

По данным ООН, смертность холостых во всех странах вдвое выше, чем женатых (в Японии даже в 3,3 раза, в Румынии в 3,1 раза и т.д.). То же касается и одиноких женщин, правда, здесь смертность выражена меньше – особенно в возрасте от 20 до 40 лет, но зато потом она увеличивается такими же темпами, как и у мужчин.

Выходит, супружество – это и вопрос долголетия, условие сохранения здоровья и работоспособности. Поэтому второй брак жизненно необходим, а одиночество противопоказано мужчинам и женщинам, особенно после 40 лет.

## Дети

Конечно, ребенок перенес тяжелейшую душевную травму: расстались два любимых им человека. Он помнит только хорошее о том, кого нет рядом. Всегда оказывается преувеличенной оценка отца, ушедшего в другую семью, или матери.

ри, даже если она была лишена родительских прав за алкоголизм или безнравственное поведение.

Оставшись с одним из родителей, ребенок невольно требует от одного все, что получал раньше от двоих. Да и одинокие отец или мать, сами обделенные супружеской лаской, болезненно переживают вину перед ребенком, свое родительское чувство.

Это сильнее привязывает родителя и ребенка друг к другу, и нового человека встречает ревностное отношение к нему. Дочь заявляет матери: «Нам другой отец не нужен». Сын говорит, обращаясь к мужчине, полюбившему его мать: «Вы здесь не нужны, мы без вас хорошо живем. И мне второго отца не надо, у меня есть один». Это невосприятие ребенком будущего отчима или мачехи естественно.

Но опыт показывает, что сопротивление это сильно лишь на первых порах и чаще всего в так называемом трудном подростковом возрасте – от 10 до 14-15 лет. Поэтому второй брак желательно заключать, когда ребенку 5-6 лет и он остро переживает, что у него нет отца и ищет себе папу среди окружающих его мужчин, знакомых мамы.

Но это не означает, что не надо жениться или выходить замуж, если хороший человек встретился позже. Пусть вас не пугает даже яростное сопротивление ребенка второму браку: оно постепенно гаснет, неизбежно наступает примирение, а потом и признательность новому отцу или матери, если они любят свою семью и заботятся о ней. И не надо бо-

яться трудностей в воспитании детей при повторном браке. Гораздо легче отрегулировать отношения между отчимом и пасынком, мачехой и падчерицей, чем одному воспитывать их.

### **Неполные семьи**

По данным А.Г. Харчева, из 500 семей, в которых выросли трудные дети, правонарушители и преступники, в 267 была только мать, в 25 – только отец, а у 185 не было обоих родителей. Социолог делает вывод: «Детские аморальность и преступность имеют в неполных семьях гораздо более благоприятные условия для своего развития, чем в полных». Ту же картину описывает известный специалист по семье И. В. Бестужев-Лада: думайте о перспективах, учитывая интересы своего ребенка. Специалисты по семье прямо говорят: одинокая женщина нормального человека из своего ребенка не воспитает. Лучше чужой мужчина в доме, чем отсутствие мужского влияния на ребенка. Женщина, прожившая в одиночестве со своим единственным ребенком более десяти лет, – эгоистичная мать. Нет жениха, который бы подошел с позиции матери к ее доченьке. Нет девушки, которая бы годилась сыну в мужья. Все будут забракованы.

### **Сводные братья и сестры**

Отношения с детьми легче строить во втором браке, если в семье есть дети от первого брака и общие, когда всех воспитывают, как родных, не делая между ними никаких различий.



В семье с несколькими детьми неродной ребенок для одного из супругов перестает быть исключительностью, становится помощником родителей в воспитании младших, приобретает статус старшего. Его собственные проблемы отодвигаются на второй план, а отношения с мачехой или отчимом перестают довлеть над ребенком. Сложная проблема второго брака – неродные дети – тем самым находит путь к своему решению.

Разумеется, все это справедливо только при одном чрезвычайно важном условии: если неродной ребенок будет обделен по сравнению с родным. Здесь от супругов требуется чрезвычайный такт.

Ведь и в обычной семье при появлении второго ребенка у первого нередко возникает ревность ко второму: все внимание со старшего переключается на младшего, да и еще и обязанностей у старшего прибавляется. Когда старший еще и «неродной», то это требует особого внимания к нему супругов.

### **Когда создавать новую семью**

Большинство из тех, кому удалось создать новую семью, сделали это в течение двух лет после развода: 67% мужчин и 71% женщин.

И это не случайно. Мы уже отмечали, что чем старше женщина, тем труднее ей найти мужа. Так что достигают успеха в основном те, кто «кует железо, пока горячо».

С возрастом и дети становятся старше и начинают активно

препятствовать новому браку. Так что «кто не успел – тот опоздал».

А поскольку женщины обычно выходят замуж за мужчин не моложе себя, то чаще их вторыми мужьями становятся мужчины разведенные. Этим, по-видимому, объясняется и близость цифр 67% и 71%, с которых мы и начали данный сюжет.

### **Здравый смысл**

Из опыта первого, хотя и неудачного супружества люди извлекают уроки, избавляются от недостатков, которые мешали в прежней семейной жизни, приобретают терпение, волю.

Во втором супружестве есть свои особенности. Выбор супруга осуществляется здраво, тщательно, с учетом достоинств и недостатков друг друга, совместимости интересов и потребностей. Мужчина и женщина не решатся на второй брак, если обнаружат у кандидата те же или сходные недостатки, что были у первого супруга. В основе второго брака лежит сознательная симпатия, а не эмоциональная восторженность, как при первом. Здесь практически можно избежать разочарования, ибо есть опыт оценки мужчин и женщин, есть возможность до заключения брака испытать друг друга на психологическую совместимость и эмоциональную удовлетворенность.

### **Береженого бог бережет**

Второе супружество нужно беречь особенно. Это тот слу-

чай, когда брак будет счастливым или не будет никакого – третьего не дано. Второй супруг достается женщине дорого. Его не сразу встретишь, нелегко подобрать ключи к его сердцу. И мужчине вторая жена тоже достается через сомнения, размышления, опасения, оценку возможностей сделать женитьбу счастливой и быть отцом, а не отчимом ее ребенку. Именно психологическая совместимость стоит на первом плане при создании второго брака в первые годы его существования. Чтобы все негативное ушло в прошлое, надо создать в себе новый супружеский характер. Тогда постепенно сотрутся впечатления от первого брака, ибо это будет качественно новая жизнь.

### **Не сравнивайте!**

Мешает новой семье определенный психологический барьер: при вольном или невольном сравнении прежнего супруга с новым может вдруг обнаружиться, что первый в чем-то был лучше. А в сложных ситуациях супруги невольно начинают действовать, как и в прежней семье, негативными средствами, методами, по старой привычке.

Психологи рекомендуют: всячески (в том числе и в мыслях!) избегайте сравнения своей новой жизни с прошлым супружеством. Использование прежнего супружеского опыта должно быть предельно деликатным, особенно в сексуальной сфере

# Глава 8. Флирт, романы, домогаательства

## Служебные романы. Любовь на работе

Оставив пока в покое грубые сексуальные домогаательства, поговорим о приятном – о служебных романах. До тех пор пока мужчины и женщины будут работать бок о бок, они будут влюбляться. И значит – служебные романы были и будут.

Группа английских психологов изучила на предмет " служебных связей " крупнейшую страховую компанию «Ллойд», где в одном здании работают 40 тысяч человек. Оказалось, что:

19 процентов сотрудников «Ллойда» вступали в сексуальные отношения с коллегами-женщинами, причем длительность связей варьировалась от одного вечера до нескольких лет.

на вопрос – представляете ли вы кого-то из коллег в качестве любовника или сексуального партнера, положительный ответ дали 60 % сотрудников.

И это – консервативные англичане! Подобные исследования проводились в США и Канаде. Там решили узнать: в ка-

ких компаниях и фирмах больше всего «изменщиков»? Выяснилось:

максимальная частота связей между сотрудниками возникает в фирмах, где работают всего 15-20 человек;

в небольших компаниях обычно до 25% сотрудников перебивали, как правило, в объятиях друг друга, что только сплачивает и объединяет коллектив. Самым же главным мы считаем то, что служебные романы могут заканчиваться созданием крепкой семьи.

В знаменитой комедии замечательного режиссера Эльдара Рязанова «Служебный роман» любовь превратила Золушку (хоть и занимающую начальственную должность) в прекрасную Принцессу.

### **Плюсы и минусы служебного романа**

Психолог Анатолий Усачев называет и те и другие. Плюсы Любая рутинная работа может показаться захватывающей, если коллега очаровательна, соблазнительна и чертовски мила.

Если вы неожиданно исчезаете в обед с партнершей в неизвестном направлении, сослуживцы только понимающе ухмыльнутся, зато жена ничего не узнает.

В любой момент есть повод уехать в командировку на пару с начальником для пользы души и дела. И замечательно провести время на Канарах.

Под взглядом обаятельного начальника распускаются даже старые девы, а вы и подавно хорошеете день ото дня, по-

тому что все знают: вы – явная фаворитка.

Служебные романы вызывают цепную реакцию – все друг друга любят, целуют и – не допускают случайных связей.

Высокая сексуальная энергетика повышает не только настроение, но и иммунитет. Таким «семейным» фирмам эпидемия гриппа не страшна.

Самые прочные связи заключаются не на небесах, а, как утверждают психологи, на совместных предприятиях: есть время присмотреться, сработаться и хорошо узнать друг друга.

### Минусы

Хорошо, если отношения с секретаршей подошли к финалу, а если она этого не захочет? Ждите скандала с анонимными письмами и звонками жене.

Скрыть симпатии к подчиненной даже в большой фирме невозможно. А в маленькой и подавно – все знают, шепчутся и с удовольствием вас обсуждают.

Оказывая знаки внимания одной, рискуете прослыть бабником, ловеласом, донжуаном. Либо всем – либо никому.

Даря цветы сотруднице, рискуете получить букетом по лицу – вдруг муж обо всем узнает и вызовет вас на дуэль?

Жена может отравить жизнь, каждый день выясняя: в чем сегодня пришла твоя секретарша? Не дай бог, они познакомятся и начнут пить чай на вашей кухне. Получится замкнутый круг: дом – работа, а расслабляться где?

Влюбленный шеф – уже не начальник, им можно помы-

кать, управлять, посылать, если надо, подальше. Какая у тут дисциплина и производительность труда?

Только в исключительно редких случаях служебный роман заканчивается браком. А зачем это вам, если дома уже сидит одна жена?

### **Работа – это жизнь**

Исключая из своей жизни флирт на работе, мы обедняем ее, упрощаем, примитивизируем общение. Известно, что в смешанных коллективах дела идут лучше, чем в однородных. Мужчина себя чувствует мужчиной лишь в присутствии женщин. Женщины чувствуют себя таковыми именно в присутствии мужчин. Наша чувственность имеет длинную историю и сложную структуру – карта чувственности прихотлива. В этой сфере множество компонентов, которые не могут полностью заменить друг друга. Кинозвезда может купаться во всеобщем поклонении, но обожание множества поклонников не заменит ей любви одного-единственного. А с другой стороны, как бы женщина ни была любима мужем или другом, без ощущения интереса других к себе она чувствует себя обделенной. И на мужчинах отказ от фоновой сексуальности сказывается не лучшим образом. Происходит общее падение энергетики, невротизация. Вспомним одну из героинь «Служебного романа», женщину, которая писала любовные письма своему бывшему однокурснику, а ныне – начальнику. Если исходить из правил, принятых за рубежом, эти ее письма – самое настоящее сексуальное помога-

тельство. И адресат был «по форме» прав, пригрозив ей обратиться «куда следует». Но почему же он, правый, нам так несимпатичен, даже противен?

Прав Эльдар Рязанов, когда показывает нам, что работа для нас – не просто работа, а жизнь. Это у американцев или французов служба – службой, а есть еще кафе, ресторан, бар, клуб, дансинг и прочее, и прочее, где можно знакомиться, флиртовать, заводить шашни и вообще демонстрировать городу и миру запас невостребованного эротизма.

У нас таких возможностей для работающих практически нет.

### **Рейтинг любвеобильности**

Французское агентство IPI провело опрос с целью выяснить: в каких трудовых коллективах наиболее часто случаются служебные романы.

Редакции газет и журналов идут на втором месте сразу вслед за съемочными киногруппами. Замыкают список полицейские управления и библиотеки (соответственно 29-е и 30-е места).

### **Подсказка ревнивым женам**

Не надо истерик и сцен ревности. Если муж работает в солидной фирме, бессмысленно принохиваться к пиджаку и шарить по карманам. Не поможет.

Если интуиция подсказывает, что в сердце мужа пожар, не пытайтесь сразу тушить его ведром холодной воды. Мокрые головешки ужасно неприятно пахнут. А лучше как бы



невзначай окажитесь у мужа пару раз в фирме. Одного проницательного взгляда будет достаточно, чтобы понять – кто она? Если вот эта – рыженькая, смазливая – уйдите, гордо вильнув бедром. Такая соперницей быть не может.

Но если та – соблазнительная роковая блондинка (брюнетка) с вызывающе умными глазами – берегитесь. Эта кошка может съесть вашего Васку и оставить вас ни с чем. Выход один – самой стать пантерой и как следует задать своему коту. Пока не появится... очередная кошка.

### **Наводка для лопухих мужей**

Если вы заподозрили что-то необычное в поведении вашей жены, которая вдруг занялась обновлением гардероба, прикупила несколько комплектов безумно эротического белья, советую немедленно выяснить – откуда дует ветер? Легкие перемены в однообразной супружеской жизни, конечно, важны. Но внезапные порывы опасны. Имейте в виду, что если у половины всех мужей в течение жизни случается всего два-три романа, то у четвертой части (25 %) жен – всего один. Но! У этих «однократных» изменщиц в большинстве случаев партнером по внесупружеской связи оказывается не друг детства, не сосед, не знакомый, а именно сослуживец. Для них коллега по работе кажется самой приемлемой и выигрышной партией.

На службе, в офисе, конторе воздух пропитан флюидами взаимопонимания и любви. Особенно когда сотрудники пьют чай вместе, достаточно небольшой искорки, а это мо-

гут быть вечеринка, день рождения шефа, чтобы разгорелся костер любви.

Тем, кто тем не менее всерьез озабочен проблемой измены, советуем, еще раз проработать соответствующий раздел предыдущей главы.

## Флирт на работе

Согласно статистике, от 6 до 8 миллионов американцев ежегодно влюбляются в своих коллег по месту работы. Почти половина подобных романов перерастает в браки или близкие к семейным отношения. И все-таки, сделав выводы из печальной истории Билла и Моники, деловая Америка приступила к новому прочтению служебных романов, фирмы и предприятия разрабатывают подробные правила безопасности поведения полов на рабочем месте, устраивают деловые игры и семинары, разъясняя своим сотрудникам, как уберечься от сексуальных скандалов.

Естественно задаться вопросом, почему легкий флирт, влюбленность и даже настоящая любовь сослуживцев сейчас в США ассоциируются с сексуальным скандалом?

«Благодарить» за это надо американских феминисток и «примкнувших к ним» юристов и страховщиков, сделавших на требованиях феминисток отличный бизнес.

Нынешнее американское поветрие начиналось почти случайно, и никто не предвидел тогда, до какого абсурда доведут доброе начинание американские юристы и американская любовь к сутяжничеству и доносительству.

Итак, в 1964 г. американский конгресс принял Билль о гражданских правах. В VII разделе речь шла о запрете дискриминации по признаку пола.

Первые дела появились в судах в середине 70-х годов. Так, в деле «Александр против Йельского университета» одна из студенток обвинила профессора в том, что он предложил поставить ей по предмету "А" (по-нашему – «пятерку») в случае ее согласия на интимные отношения с ним, а когда она отказалась, поставил ей "С" («тройку»).

Судебное разбирательство в США – дело долгое. В 1980 г. студентка закончила учебу, а университет утвердил строгие правила действий в подобных случаях. Дело прекратили, но оно попало в учебники по юриспруденции как прецедент, уточняющий понятие сексуального домогательства.

Если бы американская юридическая мысль тут и остановилась! Но лет, в 1983 г. появился второй вариант разбираемого нами понятия, а именно: создание «обеспокоивающих» условий на работе, как то: развешивание календарей с красотками или репродукциями картин Рубенса, отпускающие неприличных шуточек, использование мата.

В 1986 г. Верховный суд США вынес определение, что сексуальное домогательство на работе незаконно даже в случае, когда жертва не несет экономических потерь, а страдает только от психологического дискомфорта. Причем ответчиком оказывается работодатель, не сумевший создать должную рабочую атмосферу.

А деньги тут большие. В деле «Джин Джу против Университета штата Айова» (1990) судебные заседания тянулись пять лет. Итог: присяжные присудили истице 1 070 000 дол-

ларов, которые распределились следующим образом: 50 000 долларов – потеря в зарплате; в 125 000 долларов была оценена моральная компенсация; 895 000 долларов получили юристы. Что наводит на размышления, а не они ли главные на разработке столь плодоносной нивы?

Приведем такой эпизод: двое служащих, он и она, к сроку, к концу пятницы, закончили трудную работу и решили отметить это событие в соседнем баре. Разговор шел сугубо светский, сослуживцы разошлись по домам. На следующее утро она накатала на него жалобу: он, видите ли, все время в ходе беседы поглаживал свой бокал, что она и истолковала как сексуальное домогательство.

Чтобы избежать лавины исков от тех женщин, у которых не все дома или которые захотели нажиться на особенностях американского правосудия, суды вели в соответствующие разъяснения понятие «разумной женщины». Оно, однако, довольно расплывчато, и разброс в решениях судов остается значительным.

Как-то один разбитной прораб, рассказав рискованный анекдот, от которого все присутствующие надорвали животики, в качестве заключительного аккорда позволил себе неприличный жест в адрес сослуживицы-электрика. Она побежала в суд и потребовала 100 тысяч долларов в порядке компенсации за понесенный моральный дискомфорт. Жюри, однако, присудило ей... 265 тысяч долларов, причем двое присяжных были склонны дать ей весь миллион.

Может быть, именно в этих суммах причина того, что нынче в США скандалы и судебные разбирательства на сексуальной почве более регулярны, чем сам секс на работе. Журнал «Ньюсуик» упоминает, пожалуй, самый абсурдный случай, произошедший в школе в районе Куинс в Нью-Йорке. Там 7-летний мальчик невинно поцеловал девочку. Его обвинили в «сексуальном домогательстве», отстранили от занятий, привлекли к ответственности родителей. Пошумела вся страна.

Переход за границы здравого смысла начался со слушаний в 1991 г. в юридической комиссии сената, посвященных утверждению судьи Кларенса Томаса в качестве члена Верховного суда США. Ранее он возглавлял Комиссию по равенству трудовых возможностей. Его бывшая сотрудница профессор права Анита Хилл обвинила его – читатель догадается, в чем. Заседания можно было смотреть по одному из каналов телевидения, они напоминали разбор персонального дела у нас на партсобрании в не столь давние времена.

Томаса все же утвердили в высокой должности, он выиграл битву, но войну явно выиграла Хилл, дав толчок лавине радикального феминизма.

Феминистки повели атаку даже на английский язык как на дискриминирующий права женщин. Они насчитали в нем 200 слов для описания женщин легкого поведения и только 20 – для ловеласов. Стали кастрировать слова, например вместо «споуксмен» говорить «споуксперсон».

В реестре их побед – изгнание из сената Боба Паквуда – председателя комиссии по делам финансов. Седовласый сенатор юбки не мог пропустить, к тому же пил и вел дневник своих походов. Изгнание сенатора исключительно редко – второй раз за столетие.

Не избежал судебной повестки и сам президент страны. В мае 1994 г. некая Паула Корбин Джонс вспомнила, что в мае 1991 г., когда она работала в администрации штата Арканзас, тогдашний губернатор пригласил ее в свой гостиничный номер и сделал ей весьма непристойное предложение. Разбирательство отложено на тот срок, пока ответчик занимает высший государственный пост.

Клинтон счел за благо откупиться суммой порядка миллиона долларов.

Вершиной этой кампании против сексуальных домогательств стало дело об импичменте президента Клинтона. И хотя Моника Левински созналась, что вся эта интрижка была организована ею, а Билл просто не смог устоять от соблазна, дело могло закончиться для него катастрофически.

### **Вместо гимна компании...**

До недавнего времени рабочий день во многих компаниях начинался с исполнения гимна компании. Теперь он почти всюду начинается с инструктажа о правилах поведения, которые необходимо соблюдать на работе и вне работы при встречах с сослуживцами, чтобы не угодить в капкан так называемого не встречающего одобрения сексуального поведе-

ния.

Согласно инструкции министерства труда США, жертвой сексуального приставания (харассмента) может считать себя каждая, кому сделали комплимент. Так как: а) комплимент может показаться обидным; б) комплимент в принципе может подразумевать обидный смысл, даже если это неочевидно (subtle sexual harassment); в) комплимент может создать враждебную обстановку на рабочем месте; г) комплимент может (умозрительно) вызвать психическое расстройство...

Про «троения», «хватания», неприличные знаки руками, комментарии на тему одежды, приглашения совместно позавтракать или пообедать говорить не приходится.

Негодующие американки в ответ на харассмент действуют по строгой инструкции: пишут сексуальным агрессорам заказные письма со слезным описанием нанесенной обиды и требованием прекратить приставания. Не забыв при этом сохранить копию письма и почтовую квитанцию. Рассказывают друзьям и подругам о случившемся, осторожно выясняя, нет ли еще жертв агрессора. Методично записывают места, точное время приставаний, фамилии свидетелей и каждую произнесенную фразу. Наконец, жалуются работодателю или вышестоящему (протокол встречи тоже сохраняется), обращаются к психиатру и подшивают к «делу» счет и медицинскую карту.

### **«Береженого бог бережет»**

Во многих фирмах для служащих установлены такие пра-



вила поведения, которые позволяют мужчинам и женщинам разве что глядеть друг на друга, и желательно – с безопасного расстояния.

Возникли эти правила не от хорошей жизни. Случаев, когда фирмы проигрывали дела, связанные с сексуальными домогательствами на службе, и выплачивали в возмещение ущерба очень значительные суммы, достаточно много. Ответчиком по таким делам чаще всего является не сам «домогатель», а работодатель, который не сумел создать для женщин равные с мужчинами условия. В США тем самым нарушается акт о гражданских правах, который гарантирует их слабому полу с 1964 г. Нарушить этот акт можно не только явно склоняя к интиму, но и создавая «враждебную» обстановку на рабочем месте.

О чем конкретно речь? Разные люди это толкуют по-разному. А потому там просят запомнить: к сексуальным домогательствам можно отнести такие слова, как «крошка», «куколка», «девочка» «дорогая», «дорогой», скользкие замечания по поводу одежды, внешности или шляпок. «Звуки поцелуя, стоны, придыхания», а также «пристальный взгляд», «жесты», «grimасы, подмигивания, воздушные поцелуи», «вторжение в персональное пространство коллег, когда это не вызвано производственной необходимостью». А еще: «поглаживание, похлопывание, объятия» и уж, конечно, «щипки за ягодицы». Все это изложено в специальной памятке.

Недурно зарабатывающие теперь эксперты и специали-

сты по искоренению амурно-деловых связей предлагают целые кодексы норм безгрешного поведения, расписанные с подробностью правил уличного движения. К примеру, если группа или пара потенциально влюбчивых сотрудников отправляется в служебную командировку, ее обязывают заказывать гостиничные комнаты на разных этажах, проводить совещания в конференц-залах и ни в коем случае – не в номерах с кроватями.

Концерн Aerotek попросту запретил любовь на рабочем месте. За нарушение табу увольняют обоих, а возможно, и их непосредственное начальство, которое прозевало роман. IBM допускает у себя служебный флирт, но при строжайшем условии, что влюбленные будут разведены в разные отделы компании.

Во время профилактических тренингов персонал упорно отучают от фамильярностей типа «мой сладкий» или «малышка», учат избавляться от привычки делать чрезмерно восторженные комплименты, целоваться во время приветствия, прикасаться к чувствительным частям тела. Введенные многими фирмами правила одежды по возможности приблизили их носителей к среднему роду.

В шоке от таких мер наши соотечественники-эмигранты. Жалуются, что в Америке на курсы по предупреждению сексуальных домогательств их таскают столь же часто, как когда-то в СССР на занятия по гражданской обороне.

Рождественские праздники, накануне которых американ-

ские компании по традиции устраивают вечеринки для своего персонала, прибавили головной боли их напуганным секс-скандалами хозяевам. Некоторые, вроде фирмы Elliott, расположенной в окрестностях Филадельфии, и вовсе отменили торжество, к величайшему разочарованию сотрудников. «Мы не можем позволить себе риск», – заявила хозяйка Elliott.

Другие, готовясь к празднику, следуют строгим инструкциям: никаких сомнительных зрелищ, провокационных подарков, двусмысленных декораций. Вместо ужина, который обычно затягивался далеко за полночь, – обед без крепких напитков. И самое главное, говорится в одной из рекомендаций, – «избегайте медленных танцев!».

Американские компании словно от стихийного бедствия стали на всякий случай страховаться и от обвинений в сексуальных домогательствах. Поначалу такая страховка была экзотикой, но теперь...

Для компаний с персоналом менее ста человек такая страховка стоит около 5 тысяч долларов в год. Дело Клинтона и другие громкие сексуальные скандалы последнего времени стали лучшей рекламой сравнительно новой услуги. За минувшие 18 месяцев поступления страховых компаний по этой статье выросли со 100 до 200 миллионов долларов.

### **Отношение российской публики**

Как относятся к этому наши соотечественники? А еще более важно – соотечественницы. Исследования на эту тему

не проводились. Известно только, что на вопрос «Комсомолки», как они относятся к «Моникагейту» – более 90% ее читательниц написали, что они осуждают Моника Левински, а не Клинтона.

По настоятельной просьбе Мужского клуба социологический центр «Статус» газеты «Комсомольская правда» провел опрос с целью выяснить отношение москвичей к проблеме супружеской неверности в высших эшелонах власти и попытаться приложить возникшую в США ситуацию к российской действительности. Было опрошено 400 человек (49% мужчин, 51% женщин).

Вот что из этого получилось.

Вопрос: В 2000 году состоятся выборы президента России. Если вам станет известно, что кандидат, за которого вы собрались голосовать, имел любовную связь на стороне, будучи женатым, отдадите ли вы за него свой голос?

«Да» – 76%. «Нет» – 19% (14% женщин, 5% мужчин). «Затрудняюсь ответить» – < 5%.

Вопрос (задавался исключительно женщинам): Если бы у вас в прошлом был роман с человеком, который впоследствии стал президентом страны, согласились бы вы продать информацию об этом?

«Нет» – 87%. Варианты ответов: «Зачем позорить себя на всю страну?»; «Не хочу быть пешкой в чужой игре»; «Это было бы подло по отношению к нему».

**Отношение американцев**

Далее, во время наибольшего давления на Клинтона (показ видеозаписи его покаянной речи, опубликование доклада прокурора Кеннета Стара) рейтинг Клинтона среди американцев не опустился ниже 61%, что по американским меркам составляет высокую степень доверия.

Когда Билл Клинтон вышел к трибуне для выступления в зале Генассамблеи ООН, весь вид его выражал тревогу и напряженное ожидание. За час до этого ведущие телекомпании США начали демонстрировать видеозапись унижительных показаний, которые хозяин Белого дома был вынужден давать членам большого жюри по делу о секс-скандале с Моникой Левински. Самым страшным для президента стало бы услышать вместо привычных аплодисментов шушуканье и ехидные смешки делегатов. Но представители мирового сообщества совершенно неожиданно устроили Клинтону беспрецедентную овацию. Было заметно, что президент растроган почти до слез этим проявлением международного сочувствия. Он проникновенно поблагодарил аудиторию за поддержку и произнес пламенную речь о необходимости всеобщей борьбы с терроризмом.

# Сексуальные домогательства

## «Интим не предлагать»...

Неформальные служебные отношения – вещь серьезная. В этом убеждают объявления, в которых работодатели требуют «девушку без комплексов». Девушки же (видимо, те, что с комплексами) предупреждают: «интим не предлагать».

Но, исходя из объявлений, трудно сказать, много ли женщин, а также мужчин, которым не нравится, когда на работе им навязывают интим в разных видах. И много ли тех, кто полагает, что интим несовместим с респектабельностью конторы? И вообще, как у нас с этими самыми сексуальными домогательствами, о которых так много говорят на Западе?

### *Анкетирование в Петербурге*

В 1996 г. специалисты Петербургского филиала Института социологии РАН под руководством А.А. Клецина и при поддержке Петербургского центра тендерных проблем попросили тысячу сто петербуржцев ответить на вопросы анкеты, касающиеся этой щекотливой тематики.

Ответы получены, обработаны, и мы теперь можем судить, как к этой проблеме относятся мужчины и женщины, молодежь, старшее поколение, что по этому поводу думают люди просвещенные и малообразованные.

Оказалось, что 38% женщин и мужчин часто сталкивались с этой проблемой. 25,8% сталкивались с нею редко,

34,6% ответили, что о ней не знают.

Как и следовало ожидать, чаще всего мужчины-начальники преследуют своими «милостями» женщин-подчиненных (о таких случаях слышаны 69,8% опрошенных), 51,6% опрошенных знают и о домогательствах женщин к мужчинам-сослуживцам. Выяснилось, что секс-агрессорами являются и мужчины-руководители и женщины-подчиненные. (Если припомнить истории из жизни, представить, скажем, как в одних случаях начальник пользуется своими преимуществами, в других – его молодая секретарша.)

Более 62% опрошенных петербуржцев за последние два года ощущали себя объектами неспровоцированной сексуальной активности (НСА), выраженной в разных формах. Чем моложе и образованнее люди, тем они это отмечают чаще. Возможно, у них выше порог чувствительности и любой взгляд в их сторону им кажется нескромным?

Кстати, о скромности. Почти 82% опрошенных считают, что свободное, раскованное поведение женщины провоцирует потенциального агрессора. 83,5% убеждены, что сами женщины наталкивают мужчин на грешные мысли и агрессивные действия, надевая на работу наряды, скорее открывающие, подчеркивающие их прелести, чем скрывающие. И почти 80 % из тех, кто причисляет себя к объектам неспровоцированной сексуальной активности, уверены, что толкают на это своим поведением сами же женщины.

Как мы знаем, сексуальные домогательства ощутили на

себе 62% опрошенных. Из них 39% восприняли ситуацию негативно. Женщин, которым это «не понравилось», в два раза больше, чем мужчин.

О чем же говорят эти и другие данные, которые опускаем, чтобы не утомлять читателя цифрами?

– Во-первых, мы узнали, какое количество граждан ощущают себя жертвами сексуальных домогательств, и увидели, что женщин среди них вдвое больше, чем мужчин, – говорит Александр Клецин. – Второй важный момент: восприятие сексуальных домогательств практически не зависит от того, к какой социальной группе принадлежит человек, женат он или холост, какое у него образование, даже возраст сказывается мало. Значит, дело в культурных традициях и психологических стереотипах.

Важным можно считать и тот факт, что мужчины (преимущественно – агрессоры) и женщины (преимущественно – жертвы) примерно одинаково информированы о распространении сексуальных домогательств. Это говорит о том, что женщины не осознают проблему, избегают ее обсуждать и оценивать. Косвенно это подтверждает и распространенное представление о том, что жертва, то есть женщина, «сама виновата». Грустно, что подобные представления пустили глубокие корни в сознании самих женщин.

### *Анкетирование в Беларуси*

Согласно исследованиям американских феминисток, проведенным в Беларуси, каждая четвертая из числа опрошен-



ных призналась в пристальном сексуальном внимании со стороны начальства или сотрудников. Но справедливости ради отметим, что среди пострадавших есть и мужчины. Вот письмо:

«Сначала шефиня фирмы „положила“ моему мужу зарплату выше, чем у всех вместе взятых шоферов таксопарка. Пообещала отпуск в Испании. Пару раз сводила в ресторан. Даже пейджер на ремень пристегнула ему самолично. Когда наконец поняла, что он парень либо слишком хитрый, либо слишком деревенский, объяснила популярно, какая именно зарплата и какой отпуск ему – простому водителю, полагается, если он... Так пришлось ему вернуться в таксопарк» (Светлана С., Минск).

Но, конечно, несравненно больше настойчивых приставаний со стороны начальников-мужчин. Поводом при этом может быть просто «выдающаяся часть» тела сотрудницы, о чем свидетельствует следующее письмо:

"...Я уволилась из фирмы из-за... своих ягодиц. Точнее, из-за патологического интереса начальника к «попкам» вообще, а к моей в частности. Многострадальный зад вначале был просто предметом шуток. Потом – ведущей темой сотрудничества. Вплоть до того, что зад демонстрировали посетителям. Естественно, в суд я не собиралась – начальник ко мне ни разу не прикасался. Процесс об оскорблении чести и достоинства мог бы стать комедией. К тому же оскорбительным и наказуемым в Беларуси бывает только печатное

слово. Да и в свидетели никто бы не пошел. Кто захочет из-за чужой задницы свою работу потерять?

С двумя высшими образованиями я не способна сейчас трудоустроиться. Пробовала по газетным объявлениям – не везде интим предлагали сразу. Зато потом... Не знаю, что делать, то ли зад, то ли страну менять..." (Тамара С., Гродно).

**«Девчонки бросали мяч в корзину, а попадали в постель к тренеру»**

Так называлась статья, опубликованная «Комсомольской правдой» о спортсменках-наложницах сверхактивного тренера Окунева в клубе «Самара-Баскет».

Тема близких взаимоотношений тренера и его ученицы (учениц), если только они не становились в один прекрасный момент мужем и женой, всегда была запретной для обсуждения в прессе. Хотя в кулуарах больших соревнований с участием девушек-спортсменок подобные истории услышать можно было всегда.

В России наиболее упорные слухи возникали вокруг командных видов спорта – волейбола, баскетбола, гандбола.

Нередко слышались подобные обвинения в адрес известного тренера по фигурному катанию – он на это никак не реагировал, а его подопечные, нервно смеясь, называли все вздором.

Увы, жестокая действительность такова – постоянный рабочий контакт наставника и ученицы нередко перерастает в интимную близость, иногда добровольную, а иногда и нет.

Впрочем, как говорить о добровольном выборе девчонок, находящихся под безраздельным влиянием наставника с его жизненным опытом, психологическим превосходством, да и что там греха таить – с опытом соблазнения, если уже он устраивает гарем из подопечных. Всецело завися от его оценок и решений, они конкурировали между собой за его расположение.

Скандалное обвинение в июле 1999 г. Ольгой Корбут своего тренера Кныша, что девчонки были «секс-рабынями» тренера, показывает, что сексуальные домогательства были и в индивидуальных видах спорта.

### **Закон «с бородой»**

Если заглянуть в историю, и не такую уж дальнюю, можно обнаружить, что борьбу с сексуальными домогательствами на службе у нас начали на сорок лет раньше, чем в США. Статья 118 Уголовного кодекса наказывала за «понуждение женщины к вступлению в половую связь с лицом, в отношении которого женщина является материально или по службе зависимой». Введена эта статья была еще в тридцатые годы. Именно тогда советская женщина ринулась на производство (европейские и американские дамы сделали это на 30-40 лет позже). Правда, по мнению юристов, закон этот защищал в основном домработниц и няnek. Число этих тружениц постепенно сошло на нет, и все же каждый год в СССР по этой статье проходило 20-25 дел. В 1990 г. произошел резкий скачок вниз: 11 дел по СССР, в России всего 5, в 1992-м – одно

дело, а в последние четыре года – ни одного.

Признаться, 25 дел или ни одного – разница небольшая. В огромной стране, где чуть ли не девяносто процентов женщин работают вне дома, измерять десятками количество самых разнообразных посягательств на их честь и достоинство просто смешно. Никто их не считал, эти посягательства. Женщина была друг, товарищ и брат, а не какая-нибудь «цыпочка», которую нельзя по-дружески полапать, непринужденно обсудить ее шейку, ножки, бюст и другие части тела. А то и просто по-товарищески покрыть матом. А когда одна, чересчур нежная, за этот мат, не отходя от станка, дала товарищу пощечину, этот ее нетоварищеский поступок обсуждала вся общественность...

Правда, довольно часто на партийные или комсомольские собрания выносили вопрос со стандартной формулировкой: «О нетоварищеском отношении к женщине члена (КПСС и ВЛКСМ) товарища N». Но эти слушания были чаще всего закрытыми, и статистика этих персональных дел не разглашалась.

Статья эта оказывалась по-настоящему кстати для низвержения неугодных руководству партийных функционеров.

### **«Группы риска»**

Подруга недавно поведала типичную историю. Устраивалась она секретаршей к шефу частной фирмы. Они уж было договорились об условиях. А напоследок будущий начальник фривольно приобнял ее за наиболее дамские места и

проговорил: "Вы девушка взрослая, должны понимать, что секретарше и еще некоторые обязанности исполнять придется..." Подруга поинтересовалась: мол, неужели она столь сильно ему приглянулась? Шеф опешил: «При чем тут симпатии-то?!» Вот ведь как, просто принято это у них, у шефов: еще один атрибут власти. В общем, пришлось подруге другую работу искать...

Многие, чтобы выжить, вынуждены соглашаться на любые условия. Социологи даже группы риска выделили: продавщицы, секретари-референты, проводницы, стюардессы...

Распространенность сексуальных домогательств «без отрыва от производства» достигла сегодня апогея (97% жертв – традиционно представительницы слабого пола, чаще до 35 лет). По данным соцопроса, за три последних года им подвергалась каждая третья женщина в Москве и Санкт-Петербурге, каждая четвертая в других городах России. И только одна из десяти всех женщин вообще не имеет ничего против подобных притязаний.

Подводя итог этому небольшому историческому экскурсу, отметим: достойно сожаления, что Фемида молчит, когда множество людей страдают от сексуальных домогательств.

### **Спасение утопающих – дело рук самих утопающих**

Белоруски в силу национальной терпимости «дел» не шьют, тем более, что ни суды, ни власти их сексуальными проблемами не озабочены. Выкручиваются из-под лап кто как умеет. Случается даже успешно:

«Когда терпение лопнуло – я перестала сопротивляться. Согласилась пойти в ресторан. Как просил – в короткой юбке. Без колготок и белья. Позволяла гладить руки и выше. Коньяк допивали в квартире „на сутки“. Там я и накапала в рюмку клофелина. Под утро из дому анонимно позвонила жене. Сообщила адрес квартиры. Теперь мы с боссом всегда будем мирно работать вместе – нас объединяет маленькая тайна, о которой мы вслух ни разу не заговаривали...» (Ольга К., Брест).

«Прежде чем обратиться в гражданский суд, я дала почитать шефу текст иска. Самоуверенность быстро покинула шефа: о приставаниях – ни слова (бессмысленно). Зато нарушений статей Кодекса законов о труде сколько угодно. Вставила даже несправедливое лишение премии и гонение по национальному признаку. То ли испугался неприятностей, то ли не захотел усложнять себе жизнь, но больше он меня не трогал. До суда, понятно, дело не дошло, до моего увольнения – тоже» (Вероника К., Гомель).

### **А почему бы и нет?**

Однако не все женщины отрицательно относятся к приставаниям шефа. Многие руководители говорят, что женщины-подчиненные нередко сами предлагают им интим. Вот точка зрения «дрянной девчонки», известной тележурналистки Дарьи Асламовой:

"Спать ради продвижения по службе – однозначно плохо. Но правила игры таковы – в этом мире, по крайней мере у

нас в стране, тон задают мужчины. Возьмите любое крупное предприятие – ключевые посты занимают именно они. И для них, грубо говоря, женщина – дырка. Дырка, через которую и пропускается весь этот мужской мир. Я опрашивала своих знакомых – чтобы дать толчок карьере, всем им пришлось хоть один раз снять трусики. Я сама на это способна. Не говорю, что стану заниматься этим, но способна " .

### **«За» и «против»**

Чтобы решить для себя, стоит ли идти на " это ", оцените плюсы и минусы этого шага. Облегчить эту задачу призван приводимый ниже перечень плюсов и минусов.

(+) Вашим проектам и начинаниям гарантирована «зеленая улица».

(-) Коллеги точат зуб, обсуждают за глаза и в конечном итоге не могут относиться к вам объективно ни как к работнику, ни как к человеку.

(+) В случае, если шеф решит «переменить обстановку», можно пригрозить донести обо всем его супруге.

(-) В ход может пойти ответный шантаж.

(+) «Романтическое приключение» на работе означает, безусловно, экономию места и времени. Не надо бежать на другой конец города, отпрашиваться на полчаса пораньше у недовольного начальства. Нельзя забывать и о производственной романтике: все-таки стол босса или подоконник в его кабинете – места, весьма стимулирующие эротические фантазии и либидо в целом.

(-) Кто знает, может, на следующий день вам и смотреть на этот стол тошно будет. Одна девушка даже игнорировала планерки, потому что все произошло именно в том самом зале...

(+) Можно получить массу поблажек: опаздывать, уходить раньше, растягивать сроки того или иного проекта, срывать-ся в загранкомандировки. Помимо всяческих мелких приятных ухаживаний, шеф сможет ежедневно подвозить вас домой на персональном авто!

(-) Шофер, не отличающийся лояльностью, вполне может «стукнуть» о вас жене начальника.

(+) Все в конце концов может закончиться женитьбой! Почему бы и нет? Убьете двух зайцев сразу, обрета и профессиональное, и семейное счастье.

(-) Выйдя замуж за начальника, вы, возможно, будете принуждены сменить работу, если в этой организации запрещено подчинение по линии родства.



# Как уберечься от домогательств

*Природа сказала женщине: будь прекрасной, если можешь, мудрой, если захочешь, но благоразумной ты должна быть непременно.*

*Бомарше*

## Приставания шефа

Сейчас, когда степень социальной защищенности работников значительно снизилась, находится немало руководителей, особенно из числа «новых русских», которые принуждают подчиненных женщин к интимным отношениям.

Вот записка, какие нередко получает автор, проводя занятия по психологии: "Посоветуйте, как быть:

Я работаю в престижной фирме, очень дорожу своим местом. Работа интересная, коллектив хороший. Все меня устраивает, если бы не одно «но»... С некоторых пор мой шеф, генеральный директор, стал оказывать мне повышенное внимание. Началось все с цветов, с приглашений вместе поужинать. Я любезно отказывалась, но предложения становились все настойчивее. Наконец, он недвусмысленно намекнул, что такая несговорчивость может стоить мне рабочего места. Потери работы я боюсь. Но и согласиться тоже не могу – не хочу обманывать того, кого люблю".

Родители и друзья, как правило, советуют уволняться.

Кардинальное решение проблемы, но не всегда реальное. Да и где гарантия, что следующий начальник будет благороднее или хотя бы умнее предыдущего... Помощи ждать явно неоткуда – нынешние бизнесмены только потому ведут себя столь раскованно, что ощущают свою безнаказанность. Вызвать к чувству их мужского достоинства бессмысленно – какое уж достоинство, если молоденькой, зависимой женщине такой ультиматум предъявляют. Значит, милые дамы, необходимо уметь не столько защищаться, сколько не давать кому бы то ни было повода для измышлений на подобную тему. Есть женщины с эффектной внешностью, по отношению к которым никакой начальник, даже считающий себя дважды суперменом (с ними это бывает – синдром «высокого поста»), не позволит даже намека на фамильярность. Как же добиться уважения к себе на работе?

Вернемся к записке. Обратим внимание на то, что представления шефа начались не сразу. (Иногда «это» ставится прямо в качестве условия при приеме на работу.) Но в данном случае, как и в большинстве других, «идея» появилась у него уже в процессе общения по работе.

И тут необходимо обратить внимание на одно обстоятельство, установленное специалистами в процессе изучения подобных, нередко встречающихся ситуаций.

### **Советы специалиста**

Естественное желание женщины нравиться окружающим иногда переходит в ту незаметную грань, когда у мужчины

может возникнуть впечатление ее доступности или он увидит в ее поведении желание соблазнить. Коротенькая юбочка, глубокое декольте, обтягивающее платье, полупрозрачная кофточка, распущенные волосы, аромат духов... Слишком близко наклониться, коснуться локоном, нечаянно «разволновать» заглянуть в вырез платья, пошуршать колготками нога об ногу... Восхищение женщиной – взглядом или словами... Смелые позы (например, склонившись над столом, стоя коленями на стуле), могущие вызвать соответствующие ассоциации... Жесты и сигналы на подсознательном уровне, воспринимаемые как завлекающие:

прикосновение к волосам;

поправление одежды;

продолжительный взгляд и учащенный контакт глаз;

расширение зрачков и румянец на щеках;

встряхивание волосами;

демонстрация гладкой нежной кожи своих запястий (например, во время курения держать сигарету на уровне шеи или плеч, обнажив запястье);

покачивание бедрами (подчеркивающее прелести...);

взгляд искоса, украдкой;

слегка приоткрытый рот, влажные губы;

яркая губная помада, «рисунок» припухлых губ;

сидеть на лодыжке одной ноги; острые колени дугой обычно указывают на того, к кому женщина проявляет интерес;

поигрывание туфелькой на пальцах ноги;

переплетение ног, при котором они как бы выстраиваются на одной линии, направленной на объект интереса женщины; медленное закидывание ноги на ногу перед глазами и медленное возвращение их в обратное положение; нежное поглаживание бедер рукой, часто при этом женщина говорит тихим низким голосом.

Автор привел этот перечень не как пособие по соблазнению. А наоборот, чтобы обратить внимание, как много обстоятельств может возбудить мужчину и спровоцировать его на агрессию. Возбужденный мужчина может воспринимать отнекивание женщины лишь как элемент ритуала, дань традиции или желание набить себе цену. Ибо подсознательным сигналам человек доверяет больше, чем словам.

### **Одежда для работы**

К сожалению, у нас некоторые женщины одеваются на работу так, будто главная их задача – понравиться (а не работать), и ведут себя раскованно, не задумываясь о возможных последствиях.

Во-первых, обратите внимание на то, как вы одеваетесь. Если вы стремитесь обогнать сотрудниц в уменьшении длины и ширины юбки – приставания мужчин вам обеспечены. Если вам нравится облегающий силуэт и минимальное количество нижнего белья, т.е. вы всеми способами стремитесь привлечь внимание к достоинствам своей фигуры, – не стоит удивляться, что вас ценят не за ваши деловые качества.

Даже если погода очень жаркая – не носите на работу сара-

фанов или глубокого декольте, тонких до прозрачности туалетов. Прохлады особой вы не ощутите, а легкомысленной покажетесь. Серьезные деловые дамы – не у нас, конечно, а на Западе – на работу в шортах или без чулок не приходят. Относительно чулок, конечно, запрет не самый строгий – я прекрасно понимаю, что такое нейлон без кондиционера в комнате, но выбирайте сами. Кстати, многим женщинам не удалось сдвинуться с нижних ступеней служебной лестницы, в том числе и из-за своей небрежной или легкомысленной манеры одеваться.

Чтобы предупредить эксцессы, в солидных фирмах выработаны правила, которым всякая сотрудница должна неукоснительно следовать.

Одежда ее должна быть сугубо деловой. Косметика – умеренной. Колготки (чулки) обязательны в любое время года, даже в самую невыносимую жару, и т.д.

Англичане говорят: «На работе не место локонам». Даже если вам нравится, не носите на службе распущенных волос. Длинные волосы целесообразнее и гигиеничнее подкалывать, укладывать. Замысловатая прическа на работе уместна только в том случае, если прямо со службы вы идете, к примеру, на прием и переодеться у вас времени не будет.

Неумеренное пользование косметикой также не послужит вашему авторитету. Умело, но не чрезмерно – таким должен быть ваш девиз, и пусть даже весь мир подкрасит губы фиолетовой помадой, – придерживаясь естественных тонов гри-

ма, вы избежите ненужного внимания к себе.

В нашей стране как нигде сильно влияние стереотипов. Неудивительно поэтому, что большинство девушек подражает образу, внедренному в массовое сознание доморощенными видеосюжетами и дешевыми западными фильмами. Если следовать этому образу, то секретарша, точнее молодая женщина на работе, – это существо с максимально обнаженными ногами и плечами, с волосами ниже талии и ярко отлакированными губами и ногтями (последние, конечно, как можно длиннее), с лицом, напоминающим куклу. Мало кому под силу доказать, что такой типаж – не образец, к которому следует стремиться. Поэтому я обычно привожу в пример знакомый всем фильм «Дикая орхидея». Вспомните главную героиню: какими бы откровенными эротическими и открытыми ни были ее вечерние туалеты – на работе она одета элегантно, строго, волосы подобраны в гладкую прическу. Кстати, юбка ее эффектной начальницы лишь приоткрывает колени, не более. И это несмотря на «мини»-моду.

Говорят, что лучшее женское украшение на работе – это обручальное кольцо. Оно показывает, что ваши мысли заняты только делом.

## **Манеры**

Пореже сидите нога на ногу, не становитесь коленями на край стула, не принимайте расслабленных поз. Спокойно реагируйте на комплименты на работе. Если вам дарят цветы, лучше всего украсить ими ваш рабочий стол (не создавайте

дарителю иллюзию, что он вам дорог больше, чем просто сослуживец).

Французы говорят, что все женщины – кокетки. Оценить самостоятельно свое кокетство крайне трудно. Поэтому совет такой: не переигрывайте и следите за... глазами. Да-да, томный или застенчивый взгляд, которым вы одариваете собеседника, может быть истолкован превратно. Вспомните, с каким выражением лица вы смотрите, например, на прохожего, объясняющего, как найти нужный вам адрес. Ваше лицо спокойно и внимательно, без какого-либо личного интереса, не правда ли? На работе это оптимально. А если вы близоруки, то знайте: близорукие глаза всегда притягивают и для мужчин весьма соблазнительны. Носите очки!

Помните о дистанции: не подходите близко к начальнику (коллеге) – вы на работе, а не в дискотеке, не откровенничайте, не уединяйтесь с начальником.

### **Достоинство**

Не допускайте пошлостей, обрывайте сальные шутки и анекдоты. Если беседа становится двусмысленной, спокойно объясните, что вас это не интересует, в личном плане у вас все в порядке, поблагодарите за внимание. Если же мизансцена грозит перейти в интимную (вы это допустили – это ваша вина!), постарайтесь перевести все в шутку. Смех обезоруживает.

Итак, на работе вам необходимо олицетворять собой сдержанное достоинство. Помните, что раскованность часто пу-

тают с доступностью. Не думайте, что я призываю вас отказаться от женственности – умная женщина отличит ухаживание от приставания. Пусть ваша женственность на работе будет проявляться в том, что на вас всегда приятно посмотреть, в вашей комнате и за столом чисто, всегда свежий воздух и цветы. Кроме того, чтобы уберечь себя от сексуальных преследований на рабочем месте, женщине нужно не говорить о личном, создать для себя мужчину-защитника, отказываться от приглашений на обеды и ужины, не связанные с работой.

Но если женщина хочет получать внимание мужчин на работе (или в других местах), ей следует поступать как раз наоборот всему тому, о чем написано в данном разделе.

### **Берегите репутацию**

Напомним, что немалая доля приставаний к женщинам спровоцирована (возможно, неосознанно) ими самими: поведением, одеждой, манерами. Не случайно 83,5% респондентов убеждены в этом – их опыт, наблюдения при-. вели к такому выводу. Поэтому деловой женщине не стоит давать повод к домогательствам, причем как в рабочее, так и в нерабочее время. В том числе и в командировке.

Во многих странах достаточно сделать один неверный шаг, чтобы брови у окружающих поползли вверх, а ваш престиж покатился вниз. Здесь важно не столько само нарушение принятых норм, сколько очевидные для местных жителей выводы, на которые оно их наталкивает.



Между тем, куда бы вы ни приехали с деловым визитом, позаботиться о сохранении своего имиджа будет нелишним.

Правила здесь в общем-то просты.

Не заходите без сопровождающих в рестораны, где местные или приезжие мужчины знакомятся с женщинами с определенной целью. Это, как правило, рестораны европейского типа или рестораны при гостиницах. Во-первых, еду всегда можно заказать в номер. А во-вторых, можно обезопасить себя, пригласив поужинать двух-трех сотрудниц фирмы, с которыми вы работаете.

Не дарите мужчинам никаких подарков. Исключением может быть лишь подарок, адресованный (и в этом ни у кого не должно быть сомнения) жене или детям коллеги, но не ему самому.

Если вы замужем (или были замужем), представляйтесь как «миссис такая-то», даже если у себя на родине вы поступаете иначе.

Обязательно упомяните в разговоре собственного мужа и детей (если они у вас есть, конечно) и не забудьте справиться о семье вашего собеседника-мужчины. Если вы хотите пригласить его на ужин, пригласите вместе с членами его семьи.

Как только вас познакомили с семейством – все деловые разговоры в сторону: постарайтесь установить дружеский контакт с родней вашего партнера.

И самое главное – никаких романов с деловым партнером. Если он совершенно неотразим, подождите, пока он сам при-

едет в вашу страну.

А если в суд?

Если пострадавшая от сексуальных домогательств начальника решит все-таки отстаивать свои права, то наверняка подвергнется общественному осуждению. (Кстати, так происходит не только у нас, но и во всем мире: свойства человеческой природы везде одинаковы.)

Во-первых, пострадавшую не поймут, как ни странно, сами женщины. (Они-то всю жизнь терпели, а тут – на тебе! – выискалась правильная.) Во-вторых, ее, скорее всего, не поймет муж (мол, сама виновата: доходилась в мини-юбке, дострелялась глазками!). К тому же мужу скандальная известность ни к чему, ведь репутация его жены в любом случае пострадает.

В-третьих, что самое главное, очень сложно в таком деле собрать исчерпывающие доказательства. Интимные предложения делают ведь без свидетелей. Запасаться же компрометирующей магнитофонной пленкой или сделать видеозапись жертве вдвойне опасно – обвинят в провокации. А если свидетели домогательств даже и были, еще вопрос, захотят ли они свидетельствовать на суде, например, против своего начальника.

Впрочем, хитрый шеф еще и не так может подставить подчиненную, чтобы себя обезопасить. Один, например, после навязчивых интимных предложений сразу объявил своей пассии выговор. А на суде потом сказал, что она его ого-

варивает, чтобы за этот самый выговор отомстить.

# Курортные романы

*Муж: Дорогая, почему ты никогда не говоришь, когда у тебя оргазм?*

*Жена: Да потому, что ты всегда в этот момент далеко!*

## Мужчины на курорте

Ученые доказали, что солнце, море, атмосфера курортного города вызывает у мужчин бунт гормонов. Мужики отпускают тормоза, становятся донжуанами, блудодеями, ведут себя без оглядки на общественное мнение.

Чтобы компетентно отразить это явление, обратимся к мнению доктора медицинских наук, академика Бориса Винокурова – большого специалиста по курортным романам. Он руководит Сочинским муниципальным институтом здоровья семьи, и курортный роман долгие годы является ведущей темой ученых этого, пожалуй, единственного в своем роде научного учреждения.

Летом курортный город – это место сексуальных приключений. И редко какой мужчина о нем не мечтает. Столько лет изучая это явление, мы классифицировали приезжающих к нам мужчин по способу знакомства, сексуальной активности и тому подобное...

Ну, скажем, есть два больших типа «курортных» мужчин – тральщики и регионалы. Тральщики бесконечно фланиру-

ют по оживленным вечерним улицам, выбирая себе партнершу среди беззаботно гуляющих дам.

Второй тип мужчин по способу знакомства на курорте – это регионалы. Они никуда не ходят, а ждут свою курортную любовь в одном месте – в баре, ресторане, на пляже.

Тральщиком или регионалом может стать на отдыхе любой мужчина. И если дома в каком-нибудь тихом городке Никочепуринске уважаемый гражданин не мог и во сне представить, что будет тралить дам на автобусных остановках, то на курорте вполне естественно изменение линии поведения человека.

Еще бывают «настоящие полковники», Алла Борисовна четко подметила этот курортный тип. Помните фразу: «Коньяком за мой счет угощал!» Не песня, а полный психологический портрет! Куда щедрее донжуаны. Донжуан – это мужчина в основном после 50 лет, с валидолом и эректором в кармане. На курорт он приехал покрасоваться, сбросить привычную маску желчного начальника. Такие мужики испытывают удовлетворение от самого процесса ухаживания за дамой, они целуют ручки и щечки, дарят цветы. Интересно, что о сексе донжуаны вообще не думают и делают все, чтобы до этого дело не дошло. Как только перед ними возникает реальная угроза попасть в постель к объекту обожания, они переключаются на другую женщину. Так что в сексуальном плане донжуаны безопасны. Опасность в другом. Очарованная женщина, которой последние тридцать лет семей-

ной жизни никто не целовал руки, от такой наглой измены способна на себя наложить руки. Увы, такие случаи на курорте бывали. Поэтому я хочу раскрыть глаза дамам: если галантный целовальщик рук на ваших глазах демонстративно уходит с другой – вы столкнулись с донжуаном. В постели он пустое место, а удовольствие получает именно от душевной боли, которую причиняет женщине...

– Борис Львович, если для донжуанов секс не играет никакой роли, то кто на курорте сексуально озабоченный тип?

– Я приведу данные социологических исследований. Наиболее сексуально активным в мире признан мужчина в возрасте от 30 до 40 лет, лысоватый, с небольшим пивным животиком. На курорте именно такие «невзрачные» мужичонки помогают женщинам переживать яркие любовныеключения.

– А как же молодое поколение курортных мужчин?

– Я их называю У-2: увидел, уложил. Как правило, эти молодые люди все проделывают в темпе вальса, и женщина ничего не успевает почувствовать.

После такого общения дамы думают: «Какой у меня хороший муж Вася». У-2, можно сказать, работают на укрепление семьи, вызывая разочарование курортным романом.

Впрочем, среди категории У-2 существует и небольшая категория мастеров спорта по сексу, которые, наоборот, делают все, чтобы довести женщину до умопомрачительного оргазма. Для них курортный роман – это спорт. Из отпуска

они привозят коллекцию спортивных побед, не задумываясь, сколько разбили женских сердец. Кстати, сексуальное поведение секс-спортсменов иногда доводит их до извращений. Именно из «мастеров спорта» получаются маньяки, садисты.

### **А как «у них»?**

Далеко не всегда инициаторами курортных романов являются оторвавшиеся от забот, а в ряде случаев и семей, мужики. Французская статистика, например, утверждает, что около 56% отпускниц и сами не прочь поохотиться на мужичка на пляжах. Француженкам в числе прочих был задан вопрос: «С кем бы вы хотели завести роман летом?»

Абсолютное первое место заняли... пляжные спасатели.

Они загорелые, молодые и плавать умеют. Второе место, правда, с большим отрывом, занимают разносчики мороженого и лимонада, опять же на пляжах. Как правило, это студенты, люди заведомо холостые и не обремененные комплексами. Третью ступень пьедестала делят полицейские (хорошо, хоть не конные) и случайные знакомые из ресторанов и дискотек.

### **Как уберечься при случайных связях**

Убережь себя от... нет, не от случайных связей (это, как показывает опыт, практически невозможно), а от их последствия – тема беседы журналистки Анны Мелкой с врачом-венерологом ассоциации " САНАМ " по борьбе с заболеваниями, передаваемыми половым путем, Олегом Николаевым.

– Олег Игоревич, что говорит статистика о росте венерических заболеваний?

– Не знаю, что говорит статистика, а практика показывает, что к концу лета – началу осени очередь у моего кабинета значительно увеличивается: закончились отпуска. Я, поскольку сам часто отдыхаю на юге, делю отпускников на две категории – тех, кто хочет просто отключиться от всего и отдохнуть, и тех, кто ищет на свою... скажем, голову приключений... Но влипают все одинаково – и интеллигенты, и секс-гиганты. Это печальная истина.

– Но как быть, если «любовь нечаянно нагрянет»?

– Вы будете смеяться, но для мужчины-отдыхающего любя обнаженная мадам на пляже – королева. Это уже приходя в мой кабинет, он сокрушается: где, мол, были мои глаза! Ну где, где... Практика показывает, что большинство мужских «залетов» – примерно процентов 80 – происходит в легком подпитии. Трезвый человек вряд ли решится на случайную связь.

Можно ли предотвратить заболевание? Вы, наверное, читали, что написано на каждой пачке сигарет? А разве курильщиков меньше становится? Поэтому сколько бы я ни кричал в рупор, что случайные связи опасны, они все равно были, есть и будут. Поэтому говорю: прежде всего думайте о последствиях.

Согрешили – не ждите, пока гром грянет, ведь многие заболевания протекают бессимптомно – сходите к врачу. Вре-



мении это много не займет – анализы делаются очень быстро, за 10-20 минут, а спокойствия поприбавится.

– Да, но поход к венерологу – мероприятие у нас чуть ли не постыдное. Позорное, что ли...

– Ну, во-первых, существует масса медицинских центров (раньше их называли анонимными. – А.М.), где делают экспресс-анализы. Там никто не спросит вашего имени, врачи отнесутся корректно.

– А через какое время после совершения адюльтера надо появиться у врача?

– У каждой болезни свой инкубационный период. У гонореи – неделя. У сифилиса – 3-4 недели. Будьте по-наблюдательнее – легче отделаетесь. СПИД выявляется дней через сорок, а может – через несколько месяцев.

– Так, может, лучше набрать с собой побольше презервативов, и нет проблем?

– Реклама, как ни странно, утверждает, что презерватив спасает от всех венерических болезней. Это несерьезно. Я могу допустить, что презерватив действительно спасет, если партнеры другими частями тела не соприкасались, если не было предварительных ласк. Но, согласитесь, такое бывает редко. Тогда уж проще рекомендовать не презерватив, а водолазный костюм.

– Какие средства, кроме презерватива, помогут застраховать от последствий случайных связей?

– Очень хорош, например, антисептический препарат

«Мирамистин». Он есть в каждой аптеке. Спасает от сифилиса, гонорей, хламидиоза и герпеса. Главное – применить своевременно.

– Этично ли спрашивать у потенциального партнера... о состоянии его здоровья?

– Ничего зазорного в этом нет. Это естественно – спросить: «Все ли у тебя в порядке?» И если партнер человек интеллигентный, то ответит правдиво. Но на всякий случай предупреждаю: не забудьте, что у вас есть глаза и нос. Если партнерша говорит, что, мол, у меня обычные бели – следует насторожиться. «Обычных» белей не бывает.

Женщину должно насторожить, если в течение вечера кавалер часто бегает в туалет, якобы простудился. Это тоже тревожный звонок. Обратите внимание на лимфоузлы – здесь особого навыка не надо. Посмотрите, какая у человека кожа – нет ли сыпи, нет ли специфического запаха у женщины. Я, конечно, не призываю вас ставить диагнозы, но береженого Бог бережет...

– Олег Игоревич, давайте поговорим о «страшном, звере сифилисе». Считается, что, переболев им, женщина не может иметь полноценного потомства.

– Это неправда. Если вылечился – рожай, сколько хочешь. Так что не так страшен зверь, как его малюют. Для меня, например, зубная боль гораздо страшнее.

– Я слышала, что у мужчин и у женщин разные степени риска заразиться той или иной болезнью.

– Да, существует такое мнение. Например, мужчина, переспав с женщиной, больной гонореей, может и не заболеть, если вовремя произведет гигиенические процедуры. А женщина, не употребив антибактериальных средств, заразится в любом случае. Мужчины чаще заражаются СПИДом, потому что колются чужими иглами, занимаются анальным сексом.

Но хочу предупредить: стопроцентной гарантии остаться здоровым нет ни у кого, поэтому сильно не расслабляйтесь. Каждый должен нести свой «чемодан» ответственности сам.

### **На курорт – с аптечкой**

1. Чтобы подстраховаться от неожиданностей во время любовных приключений, можно взять с собой первый из известных антибиотиков – пенициллин. Однако действительно эффективен он лишь в виде инъекций, а сделать укол самому у вас вряд ли получится. Остаются таблетки, но они гораздо слабее. Кроме того, могут увеличить инкубационный период болезни, загнать ее вглубь. Но не вылечить. А у некоторых к тому же на антибиотики бывает аллергия, так что подумайте.

2. Профессор Центрального кожно-венерологического института Михаил Яцуха предлагает запастись безвредным (побочных эффектов, по его словам, до сих пор вообще не случалось) и надежным средством «гибитан». Этот раствор без рецепта продается в аптеках. Что с ним делать – в принципе написано в инструкции. Уточняем: наилучший результат с его помощью можно получить, «обработав» себя не позже чем через два часа после «близкого знакомства».

3. Чтобы быстро сделать раствор для дезинфекции (путем спринцевания), обязательно положите в отпускной багаж обычную марганцовку. Она, кстати, должна быть в любой автоаптечке.

4. И наконец, опытные специалисты Клиники кожных болезней Медакадемии им. Сеченова рекомендуют стопроцентную защиту от любой заразы, а именно – ящик боржоми, принимать по стакану минералки каждый день, и чтоб никакого секса! Удовольствие вряд ли получите, зато здоровье сэкономите.

### **Шесть вопросов и еще больше ответов**

Некто Б. Карлов в «КП» бросил на серьезную проблему курортного романа совершенно несерьезный взгляд. Он задал себе (и нам) шесть вопросов и дал на них ответы, за достоверность которых пусть он сам и отвечает.

#### **1. Каковы причины?**

Исследованию природы курортного романа посвящены вполне серьезные научные работы, среди причин указываются самые невероятные факторы – от роста уровня тестостерона у мужчин до снижения коэффициента сопротивляемости у женщин. Глупости это все. Курортные романы происходят потому, что:

хочется;

он(она) сам (сама) виноват (виновата);

уж отдыхать – так отдыхать;

другим можно, а мне нельзя?

нахлынуло.

А про тестостероны да коэффициенты можете рассказать своим супругам, если они обо всем догадаются по вашей довольной физиономии.

## 2. Кто и когда придумал это безобразие?

Вопреки распространенному мнению, курортный роман – не изобретение нашего времени. Немало случаев внезапно вспыхивавшей на отдыхе страсти описано в литературе. Наиболее известный пример – чеховская «Дама с собачкой». Оказывается, уже в ту пору опасно было отпускать жен и мужей на Южный берег Крыма.

Большим мастером по части кратковременных любовных интриг в курортных зонах был лермонтовский Печорин. Все его выезды в горы («Бэла»), к морю («Тамань»), на воды («Княжна Мери») неизбежно заканчивались одним и тем же.

Да что там Печорин! Еще римский император Антоний во время визита в Египет (от 390 у.е., гостиницы 4–5 зв., полный пансион, трансфер, экскурсии, страховка) полюбил высокопоставленную местную жительницу Клеопатру. Их отношения, впрочем, зашли слишком далеко, что служит еще одним подтверждением правильности мысли: южные романы должны быть скоротечны и интенсивны, но без последствий.

## 3. Где лучше безобразить?

На юге – сервис не для всех, но как упоительны ночные купания в неглиже!

В Прибалтике сервис лучше, зато ночи более прохладные, поэтому секс на пляже практиковался довольно редко. Со всем без пляжа обходились завсегдатаи горнолыжных курортов. Наиболее последовательные сторонники активного отдыха умудрялись заняться любимым делом даже в желудочно-кишечных санаториях в Трускавце и Пятигорске.

А вот какую историю поведал главный врач кумысолечебницы, расположенной в степях Волгоградской области. В этот санаторий приезжают люди, страдающие острыми формами туберкулеза и не сильно преуспевающие на ниве промискуитета (т.е. неупорядоченных половых отношений).

Однако под влиянием кумыса мужское естество разыгрывает и алчет наслаждений, поэтому уже через 3-4 дня отмечаются первые случаи проникновения в женские корпуса по ночам. Но поскольку не всем лавеласам сопутствует удача, многие из них, чтобы хоть как-то приглушить зов плоти, начинают безбожно пить. Продажа спиртного в лечебных учреждениях запрещена, пьют всякую гадость, которую удастся купить у местных жителей. В итоге люди, приехавшие лечиться от туберкулеза, уезжают домой конченными алкоголиками с кучей комплексов.

#### 4. А за границей?

На Кавказ нынче не очень-то поездишь, как и в Прибалтику. В Крыму не до романов – все мысли о том, как выгоднее обменять рубли на гривны. Остается дальше зарубежье. Не зная языков, вы ограничиваете свой круг общения сооте-

чественницами. В этом случае есть риск всю неделю провести не на пляже, а под крышей шубной фабрики, пытаясь выбрать своей новой пассии к зимнему сезону одежонку по-симпатичнее (часто – за ваш счет). Если владеете хотя бы английским – выбор несравненно богаче, но и опасностей больше. Примечание: контакты с девицами легкого поведения не считаются курортными романами.

#### 5. Все ли отдыхающие порочны?

Необязательно. Известны случаи, когда люди уезжают с курортов, так и не завязав ни одного романа, но они всячески скрывают этот постыдный факт. Так что если вы опасаетесь, что на курорте попадете в атмосферу всеобщего порока, не бойтесь. Возможно, вам повезет, и вы встретите человека столь же высоких моральных качеств, что и вы. Познакомьтесь, сходите на пляж, вечером – в кино, после кино – ночное купание в голем виде, легкий флирт в воде... И не надо вам никакого курортного романа.

#### 6. Есть ли в этом минусы?

Безусловно, есть. Как показывают многолетние исследования, бурные курортные романы на время препятствуют романам служебным. Вернувшись на рабочие места, бывшие отдыхающие в течение нескольких недель живут воспоминаниями. И почти не обращают внимания на своих коллег (и между прочим, совершенно напрасно: там тоже есть над чем поработать). Зачастую это приводит к созданию в коллективе нездоровой атмосферы, появлению мелких интриг, рас-

пространению слухов.



# Глава 9. Все о сексе

## Сексуальность женщины и мужчины

*От женщины никогда не знаешь чего ожидать –  
девочку или мальчика.*  
*А. Белецкий*

В этой главе мы вынуждены использовать ряд терминов из сексологии; их смысл разъяснен в кратком словаре, помещенном в конце этой главы.

### **Мотивы секса**

Потребность в сексе является одной из базовых потребностей человека. Вместе с тем, вступая в интимную близость, человек достигает одной или нескольких целей из числа приведенных ниже.

Разрядка полового напряжения, удовлетворение физиологической потребности (42% опрошенных).

Чтобы выразить свою любовь или почувствовать себя любимым человеком (40%).

Продолжение рода.

Получение чувственного наслаждения.

Удовлетворение полового любопытства.

Выход из одиночества, установление близких отношений.

Проверка себя {особенно это характерно для подростков и для неуверенных в себе, тревожных взрослых}.

Достижение определенных целей – материального плана (например, брак по расчету).

Достижение психологических целей («назло» кому-то или для престижа – «автограф» знаменитости, например).

Исполнение долга (супругами, например, но не только; большинство мужчин считает себя обязанными не отказать, если женщина предлагает себя).

Плата (за какие-то услуги или блага).

Уступка домоганиям лица, от которого находятся в зависимости.

Подчинить партнершу или привязать к себе партнера.

Самоутверждение посредством числа сексуальных побед (разновидность «спорта высоких достижений»).

## **Мужская сексуальность**

Секс для мужчины – это одновременно удовольствие и работа, которая обязательно требует успеха и достижения (например, оргазма). На первый план при этом выдвигаются количественные показатели – число женщин, количество проведенных актов. Это заложено в мужской природе: ведь чтобы биологически вид был защищен от вырождения, мужские особи должны оплодотворить максимальное число женских.

При этом мужчинам нужны объективные подтверждения

своей «эффективности». Самое весомое подтверждение своей состоятельности мужчина получает от женщины.

Примитивная модель «настоящего мужчины» молчаливо предполагает последовательный ряд упрощений и вульгаризации: мужественность сводится к сексу, секс – к половому акту, а половой акт – к семяизвержению. Даже в специальной сексологической литературе мужской оргазм очень часто отождествляется с семяизвержением.

Не случайно мужской словарь для описания качественной стороны сексуальных переживаний, как правило, беднее женского.

Мужчины исключительно сексуальны и оценивают женщин в течение всего лишь 7 секунд. Как сказал один, «женщины выставляют напоказ свои сердца, мужчинам же свойственно выставлять напоказ свои гормоны».

Действительно, для женщин, в отличие от мужчин, любовь важнее, чем секс. Гормоны мужчины демонстрируют своими приставаниями к женщинам, ухаживанием за ними. Но даже когда они (особенно молодые мужчины) этого не думают, они проявляют свою сексуальность другими способами.

Посмотрите, как сидят многие мужчины в транспорте – широко расставив ноги. А специалистам известно, что эта посадка, как бы открывающая (если б не было одежды) гениталии, есть сексуальный призыв. Так что, такая посадка, характерная по большей части для молодежи, есть просто от-

ражение юношеской гиперсексуальности.

Кстати, в высшем обществе, отличающемся утонченностью, садиться, широко расставив ноги, всегда считалось неприличным (так же, как и прямое предложение «переспать»).

Мужской стиль жизни порождает и техницизм сексуального мышления, озабоченность прежде всего тем, как продлить эрекцию, усилить ощущения, связанные с семяизвержением, и т.д.

Мужское сексуальное мышление у многих достаточно эгоцентрично. Естественная кульминация интимной близости для мужчины – интромиссия, введение члена во влагалище и семяизвержение. Все «остальное» – предварительные ласки, нежность, следующая за оргазмом, кажется необязательным, без чего можно обойтись.

В основе представления о сексе как о непрерывном нарастании полового возбуждения, которое непременно должно завершиться семяизвержением, лежит, в сущности, опыт подростковой мастурбации – скорей, скорей! Любовные радости такого мужчины ограничиваются его физиологическими возможностями, которые с возрастом неизбежно уменьшаются. А вместе с ними снижается не только частота, но и длительность супружеских ласк. По словам американского сексотерапевта Гарри Голдберга, мужчины старше 40 лет расходуют меньше времени на секс, чем на бритье.

Традиционная модель сексуального поведения склонна

приписывать всю активность в этом деле, начиная с ухаживания и кончая техникой полового акта, мужчине, оставляя женщине пассивную роль объекта. Мужчина – скрипач, а женщина – скрипка, из которой он благодаря своему таланту и мастерству, с помощью своего смычка извлекает чарующие звуки.

Строго говоря, эта модель никогда не соответствовала действительности – отношения полов в постели, как и в других сферах жизни, всегда были скорее партнерскими, хотя часто неравноправными. Перечисляя возможные и реальные мотивы вступления в половую связь, мужчины значительно чаще называют безличные, не связанные с конкретным партнером, " сексуальные потребности ". Например, отвечая на вопрос анкеты С.И. Голода, что их удерживает от вступления в добрачную связь, мужчины чаще всего (в 48,5% ответов) называли «отсутствие случая». Серьезно также волновала «опасность заражения».

### **Женская сексуальность**

Сексуальность женщины отличается повышенной избирательностью и ранимостью. Эти качества прослеживаются у женских особей самых различных представителей животного мира на всем протяжении эволюции. Самки более избирательны, поскольку при неудачном выборе самца они больше теряют (не имеют потомства либо имеют потомство плохого качества – им это после длительного вынашивания и родов).

Уже с раннего детства основная игра девочек – в куклы

– отражает и основную направленность женской сексуальности – стремление к материнству, которое обычно доминирует всю последующую жизнь. Потребность в заботе о потомстве распространяется, при отсутствии собственных детей, на племянников, других детей, может трансформироваться в близкую к материнской заботу о муже или любовнике.

### *Развитие влечения*

Развитие полового влечения у женщин тоже имеет свои особенности. После формирования платонического и эротического его компонентов, в старшем подростковом возрасте у юношей формируется сексуальное влечение – стремление к половому акту. У девушек появление сексуального влечения обычно задерживается: в 16-18 лет, до начала половой жизни, по данным петербургского сексолога А.М. Свядоца, оно имеется лишь у 20% девушек. Для остальных девушек этого возраста характерно желание иметь друга-поклонника, влюбленность со стремлением к платоническому и эротическому общению. Сексуальная потребность у большинства женщин появляется лишь после того, как они испытали половое удовлетворение (оргазм), и достигает максимума лишь к 26-30 годам. Сексуальное влечение у женщин держится примерно до 60 лет, в дальнейшем снижается. В некоторых случаях снижение влечения наступает с 45– 50 лет.

### *Оргазм*

Восприятие оргазма женщинами очень отличается как по степени его выраженности, так и по месту возникновения ощущений. Если у мужчин после оргазма на некоторое время наступает состояние полной невозбудимости и расслабленности, то некоторые женщины отличаются мультиоргастичностью – способностью испытывать оргазм несколько раз в течение одного полового акта. В то же время встречаются и фригидные женщины – не способные к переживанию оргазма. Термин «фригидность» используется также и по отношению к женщинам <о сниженным половым влечением.

### *Фригидность*

Причины, вызывающие изначальное отсутствие у женщины полового влечения, обычно связаны с эндокринными нарушениями и требуют гормонального лечения; такие явления очень редки. В подавляющем большинстве случаев истоками фригидности служат последствия, связанные с дефлорацией (разрывом девственной плевы при первом половом сношении), неправильная техника полового акта, отсутствие эмоциональной готовности женщины и другие психогенные моменты.

Начало половой жизни женщины, связанное с дефлорацией, оказывает большое влияние на всю дальнейшую половую жизнь. Дефлорация, будучи в любом случае стрессом, может пройти достаточно благоприятно, но может стать и чрезмерным переживанием. Это происходит, если она совершается

грубо, если имеет место изнасилование или другие травмирующие обстоятельства.

Резко болезненная дефлорация, связанная с нанесением физической травмы (а травмированы могут быть влагалище, промежность, прямая кишка), вызывает у женщины и сильную психическую травму, глубокую обиду и нередко – отвращение не только к виновнику, но и к половой жизни вообще. Еще более острой психической травмой является изнасилование, вызывающее в большинстве случаев развитие неврозов и депрессионных состояний. В дальнейшем половая жизнь может сопровождаться резкими болевыми ощущениями невротического характера, попытки к половой близости могут встречать отпор со стороны женщины, которая всеми способами будет ее избегать. В этих случаях необходимо обращение к сексопатологу.

Причиной фригидности может быть и психическая травма, полученная задолго до начала половой жизни, но так или иначе связанная с сексуальностью. Иногда такая травма возникает в начале половой жизни, когда половой партнер, обещавший жениться на девушке, ее обманывает. Фригидность нередко сопровождает браки, заключенные без любви, по расчету, по настоянию родителей, из уважения к мужу, иногда при значительной разнице в возрасте. Фригидность может развиваться вследствие заболевания половых органов, после гинекологических операций и аборт. В этих случаях необходимо бережное, терпеливое отношение со стороны



мужа, совет врача-сексопатолога и иногда лечение, в частности, с помощью гипноза.

Беременность обычно снижает способность женщины к получению оргазма. Если она закончилась тяжелыми родами, эта способность не всегда восстанавливается быстро. Некоторые женщины, часто беременеющие, становятся фригидными из-за постоянного страха забеременеть, который не позволяет свободно отдаться сексуальным ощущениям. Такие женщины, забеременев, в ряде случаев начинают испытывать оргазм. Период кормления ребенка также снижает способность к оргазму, которая после прекращения кормления возвращается. Исключение представляют случаи, когда прекращение кормления не прекращает выделение молока. Это обычно сопровождается более стойкой фригидностью. Нельзя сбросить со счета и физическую усталость кормящей матери, ее постоянную сосредоточенность на ребенке, что может временно снижать ее сексуальную потребность.

Кажущаяся фригидность у женщин, способных испытывать оргазм, может быть связана с практикой прерванного полового сношения, как правило, кривая нарастания оргазма у мужчины и женщины идет параллельно, но кульминационный момент у женщины запаздывает. Если половой член после семяизвержения (эякуляции) остается во влагалище, то оргазм у женщины наступает немного позже, чем у мужчины. Если же половой член извлекается из влагалища до эякуляции, то женщина не получает оргазма (за исключени-

ем отдельных гиперпотентных женщин, успевающих получить оргазм еще до эякуляции у мужчины). Половые органы женщины остаются в состоянии повышенного кровенаполнения, и чувство облегчения наступает иногда спустя довольно длительное время. Кроме того, при прерванном сношении женщина (как и мужчина) испытывает эмоциональное напряжение, связанное со страхом забеременеть, если муж запоздает с прерыванием полового акта. В связи со всем вышесказанным при длительном применении этой техники у женщины может развиваться фригидность, проявляющаяся отсутствием оргазма, снижением полового влечения и даже отвращением к половому акту.

Если семяизвержение ускорено и происходит сразу после или даже до введения полового члена во влагалище, то женщина не получает оргазма, а при систематическом повторении ускоренной эякуляции у нее может развиваться фригидность. В подобных случаях можно рекомендовать вскоре после первого повторный половой акт, который обычно продолжается дольше и может закончиться оргазмом у женщины. Важно при этом правильно проводить подготовительные ласки, чтобы ускорить оргазм у женщины.

Последняя рекомендация относится практически ко всем случаям, поскольку от длительности предварительных ласк, их соответствия индивидуальным потребностям женщины, ее наиболее чувствительным эрогенным зонам и ее диапазону приемлемости зависит и наступление оргазма, и его ин-

тенсивность. В тех случаях, когда трудно самим разобраться в причинах фригидности, следует обратиться к врачам-сексопатологам.

## **Сексуальность по Фрейду**

Самой влиятельной сексологической теорией первой половины XX века был, безусловно, психоанализ Зигмунда Фрейда. Психоанализ как философская и психологическая теория и как метод лечения неврозов, безусловно, значительно шире сексологической проблематики.

В отличие от большинства своих предшественников, З. Фрейд рассматривает сексуальность не как частный, локальный, аспект человеческой жизни, а как ее основу и стержень. Половое влечение, «либидо», составляет, по З. Фрейду, источник всей психической энергии индивида, а всякое эмоциональное удовлетворение он называет сексуальным. Ядро того, что мы называем любовью, – писал З. Фрейд, – половая любовь, целью которой является сексуальная близость. Это влечение лежит и в основе таких «несексуальных» чувств, как любовь к самому себе, родительская и сыновняя любовь, дружба, любовь к человечеству в целом и даже привязанность к конкретным предметам и абстрактным идеям. Все они, по З. Фрейду, «суть проявления одних и тех же инстинктивных импульсов».

Опираясь на данные клинических исследований, Фрейд утверждает, что у человека имеется не одна, а несколько

эrogenных зон, раздражение которых вызывает эротические ощущения, причем значение этих зон с возрастом меняется. В соответствии с этим, З. Фрейд выделяет несколько фаз психосексуального развития.

Первая фаза, оральная, охватывает первый год жизни, когда основным органом удовольствия является для младенца рот (сосание, затем кусание).

Вторая фаза, анальная (от 1 до 3 лет) характеризуется повышенным интересом ребенка к дефекации; контролируя этот процесс, ребенок получает чувственное удовольствие и одновременно вырабатывает навыки самоконтроля.

Третья, фаллическая, фаза (от 3 до 5 лет) означает усиление интереса к гениталиям, что выражается, в частности, в мастурбации. Главным символом этого возраста является половой член, фаллос (отсюда название фазы), а основной психологической задачей – адекватная половая идентификация. Мальчик должен преодолеть бессознательное влечение к матери (эдипов комплекс) и идентифицироваться с отцом, а девочка – преодолеть влечение к отцу (комплекс Электры) и чувство зависти к мальчикам из-за отсутствия у нее полового члена и идентифицироваться с матерью.

Четвертая, латентная, фаза, продолжающаяся до начала полового созревания, характеризуется временным ослаблением сексуальных реакций и интересов; либидо как бы дремлет, уступая место формированию сознательного "я" и предметных интересов ребенка. С половым сознанием начинает-

ся генитальная фаза развития, когда либидо ищет и находит удовлетворение на путях половой близости. Если этому что-то мешает, то происходит как бы возврат, регресс к пройденным фазам.

Фрейд считал, что главным и единственным средством лечения сексуальных отклонений может быть психоанализ, т.е. выяснение психической травмы, задержавшей или искажившей нормальное психосексуальное развитие индивида, и преодоление психологических последствий этой травмы путем осознания ее причин.

## **Типы сексуального поведения**

Известным специалистом Г. С. Васильченко выделено 4 основных типа.

### **1. Стабилизирующий тип**

У представителей этого типа постепенно нарастает сексуальное возбуждение, проявляющееся чувством дискомфорта, неуравновешенности. Это чувство снижает работоспособность, концентрацию внимания, раздражает и отвлекает. Половой акт является не вершиной положительных эмоций, а средством избавления от мешающих ощущений. Подобный тип сексуального поведения можно встретить у мужчин, для которых существует «одна, но пламенная страсть» (работа, творчество, поглотившее человека хобби), а секс должен лишь обеспечивать наилучший фон для этих занятий.

К этому виду мужчин можно отнести Наполеона. Стен-

даль так описывает его любовное свидание: "Император, сидя за столом, при сабле, подписывает декреты. Дама входит, он, не вставая, предлагает ей лечь в постель. Вскоре после этого он с подсвечником в руках провожает ее и снова садится читать, исправлять, подписывать декреты. На самое существенное в свидании уходило не более трех минут... Такое поведение императора возмущало парижских женщин. Его манера выпроваживать их через две-три минуты, зачастую даже не отстегнув сабли, и снова садиться за свои декреты, казалась им невыносимой".

## 2. Игровой тип

Мужчины этого типа гармонично сочетают в себе романтическое и сексуальное начало. Нет чрезмерного обожествления женщины, но они и не рассматривают женщину как физиологический объект для удовлетворения. Для мужчин этого типа сексуальный контакт не просто действие, снимающее напряжение, а своего рода радостное творчество, в которое они вносят свою фантазию и индивидуальность, и которое ими переживается каждый раз как нечто единственное и неповторимое. Классическим представлением этого типа является знаменитый итальянец Джакомо Казанова.

## 3. Стандартный тип

Основной мотив сексуальной активности мужчин этого типа – обязанность, определенная сексуальная повинность. Глубокого желания половой близости у представителей это-

го типа нет, но обстоятельства (требования жены, желание не уронить себя в глазах других и т.п.) задают определенный уровень сексуальной активности.

#### 4. Генитальный тип

Чаще представителями этого типа являются лица с незначительно и для других незаметно сниженным интеллектом. Для них появление эрекции – сигнал к действию. Человек как бы является пленником своего полового члена, состояние которого и определяет сексуальную жизнь. Понятно, что сложные и тонкие оттенки сексуальности для такого мужчины фактически отсутствуют.

Сексуальное поведение женщины в значительной степени определяется действиями мужчины. Само собой разумеется, что женщина, столкнувшись с проявлениями, присущими какому-либо из этих типов, должна учитывать их особенности. А заодно может и прогнозировать, как будут развиваться дальнейшие события.

### **Сексуальное поведение и черты личности**

Важнейшие исследования по их взаимосвязи проведены выдающимся психологом Г. Айзенком и его сотрудниками.

Они выделили три главных параметра личности, важных для сексуального поведения: N – невротизм, E – экстраверсия и P – психотизм; позже к ним было добавлено четвертое измерение – лживость, притворство. Экстраверсия описы-

вает такие взаимосвязанные черты, как общительность, импульсивность, активность, беззаботность, живость, любовь к шуткам и т.д. Люди, имеющие высокий показатель по этой шкале, называются экстравертами, противоположный полюс составляет интроверты, а посередине – амбиверты. Невротизм обозначает высокую эмоциональную возбудимость, подвижность эмоциональных реакций, вследствие которых в стрессовых ситуациях такие люди нередко обнаруживают невротические симптомы: уныние, частую смену настроений, бессонницу, чувство неполноценности, раздражительность и т.д. В отличие от экстраверсии и невротизма, характерных для здоровых людей, психотизм включает: неконтактность, жестокость, нечувствительность к чужим переживаниям, враждебность, агрессивность и т.п. Наконец, притворство (первоначально эта шкала должна была только отсеивать ненадежные ответы при тестировании) включает такие черты, как лживость, неискренность, приспособленчество и т.п.

На основе статистического анализа Айзенк выделил 12 основных факторов сексуального поведения: терпимость; удовлетворенность; невротический секс, когда налицо конфликт между сексуальными влечениями индивида и его внутренними запретами; безличный, деиндивидуализированный секс; порнография и отношение к сексуальному стимулированию; застенчивость; стыдливость; доминантность и подчиненность, отношение к идее сексуального равенства;



сексуальное отвращение; сексуальное возбуждение; физический секс и отношение к телесной стороне сексуальности; агрессивный секс.

Укрупнение их дает два более общих фактора: сексуальное либидо в противоположность низкому уровню сексуальных потребностей, сдержанности и скованности, и сексуальная удовлетворенность в противоположность неудовлетворенности, фрустрации и патологии.

Кроме существенных половых различий, о которых говорилось выше, Айзенк отмечает тесную зависимость стиля сексуальной жизни от типа личности.

Экстраверты раньше интровертов и амбивертов начинают половую жизнь, имеют больше сексуальных контактов с большим числом партнеров и в более разнообразных формах; придают больше значения эротической любовной игре; быстрее привыкают к сексуальным стимулам, поэтому они больше интровертов и амбивертов ориентированы на смену партнеров, ситуаций и т.д. Экстравертам легко дается сближение с лицами противоположного пола, они получают больше удовлетворения от своей сексуальности и не испытывают в связи с ней тревог и сомнений.

Сдержанные и заторможенные интроверты тяготеют к более индивидуализированным, глубоким, тонким и устойчивым отношениям. Это часто сопряжено с психологическими проблемами и трудностями (найти близкого человека значительно труднее, чем кого-то, с кем можно «переспать»).

Психотики имеют высокий показатель по либидо, предпочитают безличный секс, испытывают сильное половое возбуждение и часто не признают никаких социальных и моральных ограничений. Однако они редко удовлетворены своей сексуальной жизнью и часто склонны к нестандартному поведению, включая групповой секс; их установки отличаются грубой биологизацией секса в противоположность романтическим ценностям, на которые ориентируются интроверты.

Невротики часто имеют сильное либидо, но не могут вполне удовлетворить его, испытывая сильное чувство вины и тревоги по поводу своей сексуальной активности, а также вследствие трудностей в общении. Индекс сексуальной удовлетворенности у них ниже, чем у всех остальных групп. Секс часто кажется им опасным и отвратительным, а собственные влечения – ненормальными. У этой категории людей чаще всего встречаются такие психосексуальные проблемы и нарушения, как аноргазмия и фригидность у женщин, преждевременная эякуляция и импотенция – у мужчин.

Притворщики обычно поздно начинают сексуальную жизнь, не одобряют до- и внебрачных связей, избегают сексуального экспериментирования, воспринимая сексуальность скорее в идеалистическом, чем в натуральном свете. Слабое либидо сочетается у них с достаточной мерой удовлетворенности своей половой жизнью – они просто не мыслят себе других возможностей.

По мнению Айзенка, эти личностно-поведенческие синдромы наполовину обусловлены генетически, а наполовину – социальными факторами. Однако он сам больше подчеркивает биологические детерминанты, связывая различие между экстравертами и интровертами прежде всего с уровнем возбудимости коры головного мозга, невротизм – с активностью вегетативной нервной системы, а психотизм, предположительно, – с особенностями гормональной секреции, от которой зависит также сила либидо.

В конечном итоге, Айзенк говорит о наличии 4 главных типов или групп людей, различающихся характером своих сексуальных чувств и поведения.

1) Индивиды со слабым либидо не вполне удовлетворены своей половой жизнью; это устойчивые интроверты, составляющие опору соответствующей морали.

2) Устойчивые экстраверты, сочетающие высокое либидо с высокой сексуальной удовлетворенностью, но не слишком стабильной половой жизнью.

3) Неустойчивые интроверты, у которых слабое либидо сочетается с сильными внутренними тормозами, чувством вины и коммуникативными трудностями, результатом чего является постоянная сексуальная неудовлетворенность.

4) Люди с сильным либидо и одновременно – с высокими показателями по психотизму или же сочетающие высокую степень невротизма с сильной экстраверсией; они не только сами испытывают сексуальную неудовлетворенность, но

и представляют опасность для окружающих.

Выводы Айзенка о связи сексуального поведения с экстраверсией-интроверсией и невротизмом подтверждаются и другими исследованиями.

Э. Шнабль, обследовав 3 500 человек, установил, что расстройства потенции и оргазма значительно чаще встречаются у людей со слабым типом нервной системы (меланхоликов). Наибольшие трудности в сексуальной сфере, как и в человеческих взаимоотношениях вообще, испытывают люди недостаточно контактные, эмоционально заторможенные, страдающие комплексом неполноценности или пониженным самоуважением.

Экстраверты проявляют больше любви к своим партнерам, чем интроверты, привязанности которых психологически более противоречивы и окрашены чувствами тревоги и неуверенности. Возможно, что сказываются завышенные ожидания интровертов относительно «на-, стоящей любви».

Значительная часть различий между интро- и экстравертами обусловлена разным воспитанием и развитием в детстве и юности. Среди экстравертов больше людей, выросших в либеральной, сексуально-терпимой среде, тогда как в воспитании интровертов было больше запретов и ограничений. Свой первый оргазм экстраверты пережили на полгода, первый сексуальный контакт – на год, а первый половой акт – на полгода раньше интровертов. В момент опроса еще не имели сексуального опыта 7% экстравертированных и 14% интро-

вертированных женщин и соответственно 1 и 7% мужчин.

Влияние интро/экстраверсий у мужчин сильнее всего сказывается на первых фазах развития отношений, от знакомства до установления прочного сексуального партнерства. У женщин оно длится дольше, распространяясь и на отношения с постоянным партнером, супругом.

Однако не существует таких психических черт, которые бы при всех условиях давали одно и то же поведение. Это верно и относительно сексуального темперамента.

Многие индивидуально-типологические свойства, существенные в подростковом и юношеском возрасте, могут в дальнейшем утрачивать часть своего бывшего значения. Например, при исследовании 631 немецкой супружеской пары с 10-летним брачным стажем единственным статистически значимым фактором сексуальной удовлетворенности оказалось качество супружеских отношений, а не степень индивидуальной интро/экстраверсии супругов. Высокая сексуальность обнаружилась только в счастливых браках. У более молодых, неженатых, чаще меняющих партнеров людей индивидуально-психологические свойства значат больше, но в длительном брачном союзе они до некоторой степени погашаются, нивелируются взаимной адаптацией и условиями совместной жизни. Решающее значение приобретает партнерский секс, взаимная адаптация супружеской пары.

## **Периоды сексуальности**

У мужчин период юношеской гиперсексуальности сменяется устойчиво высокой сексуальностью до 35-45 лет (в зависимости от здоровья и образа жизни). По данным А.М. Свядоца, сексуальность у женщин проявляется позже, чем у мужчин: до 30 лет – у 17%, после 30 – еще у 40%, после 35 лет – у остальных.

Молодые женщины, как правило, по-настоящему еще не сексуальны. Многочисленные исследования показывают, что истинная чувственность развивается у женщины к концу второго десятка, достигая определенной высоты к 30 годам, на четвертом десятке стремительно растет и достигает пика к 45-50 годам. Не случайно говорят: «В 45 баба ягодка опять».

Сексуальные приключения «по молодости» постепенно изживают себя. Удовлетворив любопытство, многие современные девушки, не боясь показаться старомодными и «маменькими доченьками» не стесняются открыто сказать потенциальному партнеру: «Извини, секс меня не интересует».

У мужчин сексуальная функция начинает угасать существенно раньше, чем у женщин. Однако некоторое снижение потенции с лихвой компенсируется опытом, умением обращаться с женщиной, «зажечь» ее, а от нее – «зажечься» самому.

### **Данные статистики**

Проведенные исследования показали, что в возрасте 20-29 лет парами совершается в среднем 117 сексуальных

контактов в году, в 30-39 лет – 116, в 40-49 лет – 107.

По количественным показателям самыми неугомонными оказываются пары, живущие вместе, но не зарегистрированные. Следом за ними идут законные супруги, затем – лица, имеющие постоянного партнера. На последнем месте – холостяки и незамужние, не обзаведшиеся постоянным партнером.

В 1997 году люди в среднем немного чаще занимались сексом – примерно 112 раз (против 109 раз в предшествующем году). Исследование на эту тему провела фирма Durex, выпускающая презервативы и, стало быть, кровно заинтересованная в том, чтобы эта тенденция сохранилась и даже усилилась.

Список самых активных в половом отношении наций выглядит так: 1) французы (151 совокупление в год); 2) американцы (148); 3) русские (135). По средней продолжительности одного полового контакта всех обошли американцы – 25 минут 20 секунд. Далее следуют канадцы (24,4 мин) и британцы (20,9 мин).

### **Эволюция взаимоотношения полов**

В Древней Греции философия, культура и религия оказывали главное влияние на семейную и сексуальную жизнь. Об эротических слабостях и пристрастиях древних греков можно судить хотя бы по их богам, число которых было велико. Философы к женщине относились сдержанно, а то и недоб-

рожелательно. «Один мужчина более стоит, чем тысяча женщин» (Еврипид).

Ряд исследователей считает, что в Древней Греции брак по любви не существовал. Платон подчеркивал, что между 30 и 35 годами каждый должен был жениться. Брак входил в общественные повинности граждан. Отказ от женитьбы, по Платону, – преступление. «Пренебрегающий этой обязанностью должен был ежегодно платить налог, чтобы не воображал, что жизнь без брака удобна и выгодна». Такие же воззрения были и в Древнем Риме. Отсюда поговорка тех времен: «Надо взять супруга для рождения детей».

В древнеримской цивилизации свобода сексуальности приобрела необыкновенный размах, хотя лежавшая в ее истоках культура была пронизана духом строгости и режимных предписаний. Но последовавший расцвет богатства империи привел к разложению нравов. До- и внебрачные сношения стали повсеместными явлениями, целомудренность и стыдливость – «пережитками прошлого», а разводы и извращения – подлинным бедствием.

Громадный интерес для исследователей истории половых отношений представляет культура Древней Индии. Среди «пособий по любви» и по настоящее время представляет интерес написанная в первых веках нашей эры «Камасутра» (кама – любовь, сутра – суть, нить основы). Этот труд содержит подробности в рекомендациях любовной игры, поведении в первые дни супружеской жизни и т.д. Книга учит,



как заботиться о наслаждении супругов.

Христианские принципы достаточно полно изложены в Библии. Религией определялись основы гигиены, воспитания, отношение к родителям, наказание за супружескую неверность, потерю девственности. Семья была основой общества и идеалом. Целибат (безбрачие) считался позором и аномалией. Холостяк не признавался мужчиной. Браки, заключенные в раннем возрасте, приветствовались.

Обратимся теперь к средневековой Европе эпохи феодализма. Господство христианской религии, которая тщательно регламентирует отношения между полами как в семье, так и вне ее. Сексуальная жизнь расценивалась как нечто нечистое, греховное. Торжествует принцип аскетизма, хотя полный запрет на половую жизнь не налагается – необходимо ведь продолжение рода.

Абсолютное подчинение сексуального влечения собственной воле рассматривалось как высшая ступень совершенства личности. Монахи, служители культа унижают женский пол. «Женщина, – писал один из них, – это сладкий яд, причиняющий вечную смерть. Она факел сатаны. Она ворота, через которые входит дьявол». Демонологическое отношение к сексуальности человека в целом и к женщине, в частности, как к искусительнице и пособнице дьявола, получило свое крайнее выражение в сожжении «ведьм». Поводом для процесса над ведьмами были во многих случаях психические аномалии жертв, а чаще всего сексуальные. Сжигали,

топили тысячи девушек и женщин, подозревавшихся в сношении с дьяволом.

Помимо традиций, закона и религиозных предписаний, охраняющих сексуальную «чистоту», стали появляться индивидуальные средства защиты – пояса добродетели. С XII до XIX века появилась масса их вариантов, вплоть до самых изощренных, закрывающих даже задний проход. Одной из последних «новинок», пожалуй, следует признать предложенный в 1903 году в Германии некоей Эмилией Шефер вариант пояса добродетели с замком и ключом.

Феодал лично определял будущих супругов, когда парню исполнялось 18 лет, а девушке – 14. Таким же образом решалась судьба вдов и вдовцов. Феодал располагал правом первой брачной ночи. Фактически он мог привести к себе в спальню любую крестьянку. Семья феодала господствовала над семьей крепостного. А в семье крепостного «феодалом» был уже сам крепостной. Над женщиной ярмом висел страх перед властью ее отца, супруга и свекрови. Конечно же жена феодала располагала собственной свитой, прислугой, пажами и реализовывала свою сексуальность нередко по своему усмотрению. Но далеко не всегда. Часто в этом доме тиранствовал супруг.

Со временем, кроме браков, заключенных по обязанности или по расчету, стала постепенно расцветать так называемая средневековая рыцарская полая любовь. Рыцарская любовь «на всех парусах» устремилась к нарушению супру-

жеской верности и моральных норм брака. Но в то же время это не античная любовь, которая являлась более чувственной, плотской, похотливой, а рыцарская – более духовная, эмоциональная и платоническая в определенном смысле.

Эпоха Возрождения подняла на новую высоту идею гуманизации общества, идею целостности человека, его физических и духовных потребностей. Ренессанс реализовал среди наиболее культурных слоев самое благородное углубление и одухотворение страсти, великолепное соединение красоты созерцания с наслаждением. В это время появляются идеи одинаковой значимости мужчин и женщин, равенства полов. В более поздние годы продолжают облагораживаться и утончаться компоненты любви. Это связывается с развитием социальной жизни, искусства, культуры, гуманизма и науки.

Своеобразием отличалась викторианская эпоха в Англии (XIX– начало XX в.). Викторианство своими корнями уходит в христианскую мораль. Во время королевы Виктории (1837–1901) в стране были широко распространены сексуально-этические ограничения, развилась двойная мораль (общественно зафиксированные различия мужчин и женщин). Установка – благовоспитанные дамы не шевелятся – предлагала «женщинам из общества» отдаваться пассивно, обездвиженно, без эмоций, вплоть до сокрытия оргастического переживания и уж без каких бы то ни было чувственных порывов (в постели, как в великосветском ритуале). Это

было связано с толкованием христианской морали, нормы которой, как известно, осуждают любые сексуальные проявления, не связанные с продолжением рода.

*Муж с женой ложатся спать. Перед сном муж стал исполнять свои супружеские обязанности. Внезапно он остановился и спросил:*

*– Дорогая, я, случайно, не сделал тебе больно?*

*– Нет, но почему ты так решил?*

*– Просто ты сейчас пошевелилась.*

По викторианскому идеалу джентльмен в определенном возрасте влюбляется, делает предложение руки и сердца, идет под венец, а уж потом во имя продолжения рода время от времени совершает половой акт со своей супругой, сохраняющей полную невозмутимость.

В течение столетий идеалы аскетизма насаждались авторитетом церкви, стремившейся подавить у людей сексуальные проявления и методично добивающейся этого различными мерами устрашения. Однако по мере распространения научных знаний в сфере физической любви поддерживать в людях этот страх становилось все труднее. Авторитет религии в вопросах пола пошатнулся, на смену ему приходит авторитет науки.

# Сексуальные стимулы. Первичные и вторичные

Различают первичные и вторичные эротические стимулы. Первичные – те, что вызывают сексуальное возбуждение автоматически. Например, легкое прикосновение к половым органам обычно вызывает приятное ощущение и затем эрекцию полового члена или клитора.

Вторичные эротические стимулы – зрительные, слуховые, обонятельные – являются результатом научения и опыта. И действуют они избирательно: на одних – да, на других – нет.

## Что возбуждает мужчин?

Мужчины более ориентированы визуально. Поэтому у мужчин на первом месте – зрительные образы.

Мужчин могут возбудить зрительные образы гораздо быстрее и сильнее, чем женщин. Отсюда огромная популярность журналов для мужчин, напичканных обнаженными и полуобнаженными красотками и сравнительно небольшой интерес женщин к журналам, пестрящим фотографиями обнаженных мужчин (многие из этих журналов раскупаются гомосексуалистами). Мужчину может возбудить один только вид обнаженной женской груди или вульвы.

Женщины пользуются этим преимуществом ежедневно, надевая мини-юбки, облегающие топики и лиггенсы, платья

с низким декольте или бикини.

Еще один способ возбудить зрительно мужчину – это носить сексуальное белье. В частности, большинство мужчин возбуждается при виде женщины в черных чулках и поясе (в трусиках или без них).

Вообще полуобнаженная женщина возбуждает мужчин больше, чем полностью раздетая. Это обстоятельство женщина может использовать самым неожиданным образом. Представьте, что находясь в гостях, женщина шепнула своему партнеру: «Я забыла надеть трусики». Будьте уверены – внимание партнера к своей спутнице значительно возрастет.

Однако и телодвижения, подчеркивающие женские формы, служат сильнейшими сексуальными стимулам и для мужчин. Не случайно телепередача «Аэробика» – это самая любимая передача солдат.

Сильно возбуждает мужчин, например, просмотр эротических фильмов и порнографических картинок.

Большинство мужчин предпочитает иногда видеть партнершу голой, однако если она делает это без малейшего принуждения с его стороны и без стеснения, то однозначно делает вывод не в ее пользу, связывая это с ее «распушенностью». По причине своей визуальной ориентированности мужчине предпочтительнее заниматься сексом не в полной темноте, а когда можно видеть партнершу, это усиливает его возбуждение.

На втором месте – осязание. Не зря в народе говорят:

«Мужчины любят глазами и руками».

Ласковое прикосновение к женщине служит возбуждающим стимулом для обоих партнеров. Мужчину особенно стимулирует прикосновение к половым органам и груди женщины.

Крайне благотворно действует на мужчину похвала, а тем более восхищение им. Мужчины любят тех, в глазах кого они выглядят достойно. Мужчину можно привлечь к себе, просто попросив застегнуть верхнюю пуговку на платье или открыть плотно сидящую крышку на банке с огурцами. Первое дает им возможность продемонстрировать свою чуткость и заботливость; второе – возможность проявить мужскую силу.

Лучший способ возбудить мужчину – быть самой возбудимой. Но полезна и определенная техника. Как сказано в «Камасутре»: «Умная женщина – мастерица в делах физической любви. Она знает много способов, при помощи которых может вызвать желание мужа, обладает богатым репертуаром любовных ласк, которые широко варьирует. Как жаль, что не посылают молодых неопытных жен к опытным женщинам передать им искусство так же, как посылают их учиться вкусно готовить пищу».

Чем длительнее и доверительнее отношения между партнерами, тем чаще мужчина мечтает быть «совращенным» женщиной: 84% опрошенных мечтали бы о том, чтобы женщина сама начала любовную игру.

У 22% мужчин влечение усиливается, если они чувствуют, что наталкиваются на сопротивление со стороны женщины, это пробуждает в них инстинкт завоевателя.

45% мужчин восхищает и возбуждает вид разгневанной женщины с высоко вздымающейся грудью, если причина ссоры не задевает их мужского самолюбия.

73% мужчин ранит безучастная, лишенная всякого интереса реакция женщины на попытки ухаживания с его стороны.

Сексуальность женщины и ее грудь

Оказывается, нет непосредственной связи между размерами женской груди и ее сексуальностью, как принято думать обычно.

И тем не менее грудь действительно стала символом сексуальной привлекательности женщины. Грудь наиболее выделяющееся отличие в физическом облике женщины от мужчины. Она также символична для женщины, как пенис для мужчины из-за единственности и заметности. Она, вероятно, стала этим символом потому, что женщина не обладает иными половыми органами, видимыми глазом, которые автоматически привлекали бы к себе внимание. Это также может быть связано с фактом, что груди играют существенную роль в эротической жизни каждой женщины и, таким образом, процесс соединения их с сексуальными действиям вполне логичен.

Поэтому обнаженные груди – сильный эротический фак-



тор, соблазняющий мужчину.

## **Что возбуждает женщин?**

У женщин доминирует левое полушарие, поэтому они более ориентированы на слух. «Женщина любит ушами» – это всем известное высказывание точно отражает то обстоятельство, что слуховые раздражители у женщин на первом месте.

Ничто так не нужно женщине, ничто так ее не возбуждает, как ласковые слова признания ее «единственности и неповторимости», того, что она лично значит для мужчины. А тем более – признание в любви.

Поцелуи в различные участки тела вызывают сильное возбуждение женщины. Особое воздействие оказывают поцелуи, осуществляемые от периферии к центру, например от кончиков пальцев – к плечам и шее.

Из визуальных стимулов можно отметить, что многих женщин возбуждает вид пениса в состоянии эрекции.

Из прикосновений наиболее возбуждающими женщину являются прикосновения к ее эрогенным зонам (см. о них подробнее в соответствующем разделе).

Неожиданным для многих мужчин может оказаться тот факт, что интеллект мужчины является для многих женщин сильным сексуальным стимулом. Это объясняет, например, то, что часто студентки влюбляются в своих преподавателей, которые им годятся в отцы, причем влюбляются вовсе не платонически.

Подавляющее большинство женщин утверждает, что порнофильмы их не возбуждают. Однако опытами было доказано, что многие из них говорят неправду – порно их «заводит». По-видимому, здесь сказывается желание женщины не выглядеть вульгарно...

## **Мы воспринимаем друг друга по... запаху**

Проведенные швейцарскими учеными исследования показали, что определяющее значение при выборе партнера может играть его запах. В ходе эксперимента испытуемым женщинам предлагалось выбрать наиболее привлекательно пахнущие... майки, в которых до того мужчины спали две ночи кряду. С удивительным постоянством женщины предпочитали майки, которые принадлежали мужчинам, чьи особенности иммунной системы в наибольшей степени отличались от их собственной. Ученые утверждают, что «по идее» так оно и должно быть – ведь в этом случае возможные дети партнеров будут иметь наилучшие шансы противостоять различным инфекционным заболеваниям.

Однако совершенно неожиданными оказались результаты аналогичных экспериментов среди женщин, которые предохранялись с помощью гормональных противозачаточных таблеток. Известно, что при их употреблении в женском организме наблюдается ряд физиологических процессов, сходных с таковыми в организме беременных. Эти женщины, наоборот, упорно предпочитали запахи мужчин с наиболее

близкой им генетической конституцией и иммунной системой.

Возможная основа этого предпочтения: во время беременности женщине нужен не ее сексуальный партнер, а заботливый друг и защитник, которого она инстинктивно стремится найти прежде всего среди «родственников».

Ученые были вынуждены с тревогой констатировать, что прием гормональных противозачаточных таблеток может роковым образом сказаться на выборе партнера. Так что женщинам во избежание трагической ошибки следует сначала твердо определиться с выбором спутника жизни, а уж потом хвататься за «пилюли»...

### **Мнение специалиста по запахам**

Александр Андреенков, врач-психотерапевт, директор Центра усовершенствования человека (г. Москва) – признанный специалист в вопросах воздействия запахов на взаимоотношения людей. Вот что он рассказал: "Организм каждого из нас вырабатывает так называемые феромоны – эттактанты (притягивающие) и репелленты (отталкивающие). Они совершенно не ощутимы на запах, но оказывают определенное влияние на наши симпатии и антипатии. Чем, скажем, объясняется любовь мужчины к глупой и некрасивой женщине или, наоборот, неприязнь к очень красивой и обладающей массой достоинств? Этими самыми биологически активными веществами. Аттрактанты выделяются тогда, ко-

гда человек в хорошем настроении, когда все у него благополучно. Репелленты – когда плохо.

Хотя влияние ароматов на нас и неосознанно, но, как утверждают ученые, намного мощнее воздействия внешне-го вида или обволакивающих своей сладостью дифирамбов. Недаром еще в Древнем Египте жриц любви обучали искусству умащивания различных частей тела, сводившему с ума даже самых «толстокожих» мужчин".

– Александр Иванович, что делать тем, кто хочет добиться взаимности?

– Пользоваться собственными аттрактантами. Больше всего мужчин и женщин влечет друг к другу запах самого тела. Но уточню: здорового тела. Если человек болен, к этому запаху примешиваются другие, отталкивающие. Отсюда и соответствующее восприятие.

Чтобы естественный запах больного человека не слишком «бил», советую соблюдать все правила личной гигиены и очень аккуратно пользоваться парфюмерией. В противном случае запахи смешиваются в такую гремучую смесь, что все вокруг будут шарахаться.

– Можно ли как-нибудь нарушить, изменить естественные запахи тела?

– Прежде всего, парфюмерными изделиями, которые производятся на основе синтетических веществ. Ну, а потом – очень тщательным мытьем. Но запомните: и то и другое очень плохо действует на особь противоположного пола,

подтвердили это и эксперименты на крысах, свиньях и обезьянах. Достаточно было самца помыть душистым мылом, как самка его сразу же начинала гнать.

Аналогия с людьми здесь прямая. И причины все – тоже в мужчинах. Они или смывают с себя все аттрактанты, или просто их не вырабатывают. Не поймите только, что мыться не надо вообще.

Про Наполеона мы знаем, что он, возвращаясь в Париж, слал Жозефине упреждающую записку: «Не мойся, я скоро буду!»

Муссолини нравилось, когда от партнерши несло потом. Можно сколько угодно называть этих людей извращенцами, но, с точки зрения медицины и физиологии, их реакция совершенно нормальна. Просто они подсознательно чувствовали воздействие аттрактанта партнерш и не хотели, чтобы те смыли его водой.

– Но ведь совсем без духов или туалетной воды не обойтись...

– Главное – знать меру. На этом обычно и попадаются наши мужчины и женщины. Обольются со всех сторон духами – так, что за километр разит, и думают, будто это хорошо. А между тем шлейф запаха не должен превышать полуметра.

Есть и еще один основной момент. Существует категория людей, и очень многочисленная (в основном, это женщины), которая пользуется парфюмерией только для улучшения собственного настроения. А как воспримут запах окру-

жающие, им все равно. В этом таится серьезная ошибка.

– Но ведь всем не угодишь...

– А всем и не нужно. Достаточно угодить тому человеку, которого хочешь «зацепить». В этом смысле надо применять те духи, которые ему приятны. Даже если они тебе противны. Я, например, знал одну женщину, которой нравился запах навоза. Ну что тут подделаешь? Значит, ее поклоннику (если он хочет добиться взаимности) просто необходимо в свою гамму запахов подмешивать и этот. Или просто выезжать вместе куда-нибудь в сельскую местность.

А правило таково: чем слабее и тоньше естественный запах тела и запах парфюмерных изделий, тем сильнее его воздействие на окружающих.

– А как добиться увеличения выработки аттрактанта собственным организмом?

– Рекомендации – просты, выполнение их – сложно. Ежедневная гимнастика – физическая и умственная, уменьшение любым путем количества стрессов или даже их воздействия. Только счастливый человек плодовит. Да и женщины больше тянутся к счастливым и удачливым. Потому что чувствуют их сигналящее поле, магнетизм. И это для них гораздо важнее внешнего вида избранника. Вы, конечно, замечали: у мужика, что называется, ни рожи ни кожи, а женщины липнут на него, как на мед. И наоборот.

– А есть ли зависимость выделения аттрактантов от времени года?

– Осенью их количество заметно возрастает. Весной происходит нечто другое. Какое-то всеобщее состояние нестабильности, неуравновешенности психики. Поэтому любовь в этот сезон – явление для человека болезненное. Да и практика показывает, что самые здоровые дети рождаются от осеннего зачатия. Весной же организм к нему не готов: не хватает витаминов и так далее. К тому же признаки импотенции у мужчин проявляются именно в это время года – количество репеллентов больше.

Есть еще месячные циклы, но они больше касаются женщин. Когда, скажем, у них выделяется максимум привлекающих веществ? В середине месячного цикла. Так уж запрограммировано природой, поскольку этот период наиболее благоприятен для зачатия. При его наступлении надо быть осторожной и в одиночку поздно домой не возвращаться. Ведь организм сигнализирует на десятки метров. И даже самый уравновешенный мужчина не всегда сможет справиться с внезапным возбуждением.

– Есть ли различие в восприятии запахов мужчинами и женщинами?

– Женщины воспринимают запахи острее, осязательнее, но власть запахов над мужчинами сильнее.

– Приведите, пожалуйста, примеры воздействия запахов на организм человека.

– Например, запахи аммиака способны увеличить мускульную силу. Запахи березы, липы, тимьяна, лимона, эв-

калипта, душицы могут стимулировать органы дыхания. Ну а работу сердца нормализуют ароматы боярышника, сирени, тополя, дуба. Зрение улучшают цитрусовые.

– Ну а какие ароматы могут снять стресс, депрессию?

– Ароматы лаванды, камфары, герани. Они бодрят, внушают оптимизм...

– Существуют ли пищевые средства, увеличивающие количества аттрактантов?

– Например, различные настои, чаи. Одни из них действуют непосредственно на гормоны, другие просто улучшают настроение, а значит, и общий фон человека, в связи с чем он сам и окружающие его люди воспринимаются совсем иначе.

– Пожалуйста, поподробнее об этой группе пищевых стимуляторов.

– К ней относятся травы: подмаренник цепкий, дягиль, репешок (не путать с репейником, то есть лопухом), любисток. Настои из них готовятся по обычной рецептуре: 0,5-1 чайная ложка сухой травы или корней на заварочный чайник. Принимать произвольно. Дягиль, кстати, а также тысячелистник и любисток можно использовать наружно: добавлять в ванну или обтираться настойками из этих трав. На спирту при этом их выдерживать как можно дольше.

– Запахи в доме: какие из них разобщают людей, влияют негативно на их взаимоотношения?

– Прежде всего, все кухонные запахи, которые отрицательно воздействуют на подсознание. Всё ли женщины зна-



ют, что мужа вообще не стоит подпускать к кухне? Ужиная там, мужчина часто сидит и думает: до чего же у его жены некрасивый халат! На самом деле причина его раздражения – в запахе вареной рыбы.

Хочу сказать и о лаках, которыми покрывают полы и мебель. Испаряясь, они постоянно сигналият организму и очень вредят взаимоотношениям в семье, в том числе сексуальной близости. Поэтому, если вы оборудуете спальню, все лаки необходимо содрать и вообще создать специфическую обстановку, которая бы притягивала партнеров.

– Например?

– Поскольку обои, пропитанные специальным составом, у нас еще дело будущего, советую распылять в спальне настойки таких трав, как дягиль, любисток, тысячелистник. Можно просто повесить их пучки на стену. Запомните, запах спальни ни в коем случае не должен смешиваться с запахом кухни. Нельзя эту комнату использовать и для интеллектуальной работы. Иначе сильно изменится атмосфера, и это повредит вашим чувствам.

### **Комары как индикаторы сексуальности**

Для всего живущего на Земле запахи играют большую роль. Многие животные и насекомые именно по запаху находят и пищу, и партнеров для продолжение рода.

Почему наиболее агрессивно кусают людей самки комаров? Причем предпочитают они накусаться крови от муж-

чин, особенно сексуальных. Потому что в их крови присутствуют мужские половые гормоны, до которых охочи самки комаров. А чувствуют комары достойный объект по его запаху.

Не раз приходилось наблюдать на даче, на рыбалке, в лесу: одного мужчину жрут комары, второго рядом не трогают. Первый, как правило, сексуально активен, второй – наоборот.

Так что мужчину, страдающего от комаров (а также его избранницу) поздравляем! Не зазря терпите от кровососущих!

### **Улыбка, выражение лица**

Когда человек улыбается естественно и от всей души, у него расслаблены все мышцы лица и свободно включаются в работу «мышцы смеха» на коже щек; тогда улыбается все лицо, расслабленные, как бы распушенные губы, глаза, так что возле глаз собираются морщинки – единственные морщинки, которые имеют право на существование. Если внутреннее напряжение слишком велико и мы находимся в состоянии постоянного стресса, то это в первую очередь отражается на лице. Мимические мышцы заковываются, иногда мы при этом ощущаем лицо как почти неподвижную маску.

Немого психофизиологии. В двигательной-чувствительной коре больших полушарий мозга различные мышцы нашего тела представлены пропорционально не их массе и поверх-

ности, а физиологической роли. В нашем внутреннем зеркале мы видим себя как довольно страшных «гомункулюсов» с огромными головами, выдающимися лицевыми частями и гигантскими кистями на очень хилом и маленьком теле. Именно поэтому скованность лица дает такой же «мышечный шум», как и зажатые мышцы всего остального тела. Стрессы заковывают наши мышцы, и расслабить их – значит во многом улучшить свое самочувствие и состояние, при этом умение раскрепостить мышцы лица столь же важно, как и освободить остальные мышцы тела.

При неврозе обязательно появляется излишнее напряжение в лице, а при глубокой депрессии лицо превращается в неподвижную, чаще всего страдальческую маску, на которой уже не могут отражаться никакие чувства (спазмированные мимические мышцы не в состоянии выполнять свою работу, хотя человек это не всегда ощущает). Такая маска еще больше отгораживает человека от окружающих, затрудняет общение и усугубляет ситуацию. Обучение расслаблению мышц лица облегчает состояние человека и способствует выздоровлению.

У разных людей при напряжении и переживании различных отрицательных эмоций неравномерно заковываются отдельные части лица. Если сильное напряжение концентрируется в губах, в их круговых мышцах, то губы кажутся чрезмерно тонкими, а лицо часто производит впечатление злого. Вспомним, баба-яга на помеле или просто ведьма, так же

как и соседка на недоброй памяти коммунальной кухне, всегда нам представляются с тонкими в ниточку, иногда даже слегка закусенными губами. Злость, агрессивность действительно откладываются, отражаются в нижней части лица, а постоянно испытываемая злоба обязательно уродует человека. Но, к сожалению, такой же эффект может вызвать и постоянное нервное напряжение, и сколько женщин безвинно страдают, не понимая, что именно отталкивает от них поклонников!

Улыбаться такими напряженными губами трудно, улыбка часто производит впечатление неискренней, фальшивой, а если губы к тому же несимметрично искривляются – то и просто язвительной.

Люди бессознательно оценивают другого человека по выражению лица. Если любого из нас попросить выбрать самые симпатичные лица из наборов фотографий, то обычно выбираются отнюдь не самые красивые лица, а те, где губы расслаблены и их уголки чуть приподняты, так что через мгновение человек может улыбнуться, но это еще не видно невооруженным глазом, а воспринимается только на неосознанном уровне... А самые отталкивающие лица – это те, на которых написаны высокомерие и презрение.

Итак, нас воспринимают по выражению лица, при этом, если мышцы его не напряжены и губы готовы к улыбке, нас потенциально зачисляют в симпатичные и доброжелательные партнеры. Если у человека постоянно такое доброже-

лательное выражение лица, то у него очень много преимуществ, причем необязательно прагматического характера. Конечно, от этого выигрывают деловые люди, которым легче установить контакты, молодые и не очень молодые женщины, с которыми гораздо легче познакомиться и установить доверительные отношения, чем с замкнутыми и «злыми». Но в первую очередь выигрывает сам по себе владелец такого свободного, раскованного лица: расслабление мышц лица снимает нервное напряжение, а улыбка по механизмам обратной связи с центральной нервной системой улучшает настроение.

## **Взгляд**

Всегда смотрите на человека, с которым разговариваете, а не поверх его плеча (это воспринимается так, что вам скучно и что вы невнимательны). Не смотрите в пол – это указывает на то, что вы либо застенчивы, либо скрытны.

Если собеседник опускает глаза, то это означает, что вы смутили его (например, тем, что задержали на нем свой взгляд дольше принятого).

Людам больше всего нравится прерывистый контакт взглядов – 8 секунд за каждые полминуты. Этим показываете свою заинтересованность, но и не ставите его под прицел " сверлящего " взгляда.

Когда мужчину сексуально интересуется женщина, контакт взглядом – простейший способ (и наиболее безошибочный)

показать это. Задержав свой взгляд несколько дольше обычного, мужчина может судить о чувствах женщины по ее реакции на это. Если она примет ваш взгляд – то «ура!». Если ответит – либо не заинтересовалась вами, либо скромна, и вы спешите. Вы всегда произведете впечатление уверенного в себе человека, если стоите прямо и высоко держите голову.

## **Поцелуи**

При поцелуе включаются в работу все 29 мышц лица, усиливаются обменные процессы, усиливается кровоснабжение мозга.

Сексуальный поцелуй высвобождает химические субстанции, которые оказывают на мозг наркотическое воздействие, в 200 раз более сильное, чем морфий.

По данным «Плейбоя», 71% мужчин и 69% женщин поцелуем показывают партнеру, что хотели бы отправиться с ним в постель.

39% мужчин и 43% женщин утверждают, что поцелуи особенно быстро приводят их в состояние полового возбуждения. Примерно столько же утверждают, что губы партнера являются самой возбуждающей частью тела.

## **Запах**

Запах здорового чистого тела служит хорошим стимулом для сближения. Нос человека различает более тысячи запахов. Но особенно возбуждает как мужчин, так и женщин за-

пах семенной жидкости и выделений желез, находящихся вблизи половых органов. Женский мускус – важнейший из компонентов, возбуждающих мужчину.

Многих возбуждает естественный запах тела любимого человека. Многие поэтому предпочитают душ после, а не до секса.

Женщины издавна используют духи для привлечения мужчин. Важно только выбрать не те, что нравятся самой («свой» запах перестает ощущаться через несколько минут), а те, что нравятся партнеру. Шедевром в этом отношении является реклама духов в одной из стран Карибского бассейна: «Притягивают мужчин, отгоняют москитов».

Также на вкус партнерши должен ориентировать свой парфюм и мужчина.

При разговоре обычно ощущается запах дыхания. Неприятный запах изо рта может убить любое желание. Такой запах может появиться из-за заболевания зубов, десен или желудка. Поэтому стоит время от времени контролировать качество выдоха, поинтересовавшись у любимого человека (но не сексуального партнера, конечно!), каков запах вашего дыхания.

У некоторых женщин в выдыхательном воздухе появляется запах спермы: это происходит после полового акта и всасывания спермы в половых путях.

## Танцы

Внешними возбудителями половых эмоций являются и многие танцы. Ведь они воздействуют одновременно на несколько органов чувств, в том числе на осязание и обоняние, возбуждая ощущением близости тела партнера, обонятельными впечатлениями от повышенного испарения кожи, аромата парфюмерии. Многие народные танцы состоят из движений, скрыто или откровенно имитирующих сексуальное поведение партнеров. Например, фанданго и олэ у испанцев, тарантелла у итальянцев, танго у аргентинцев, а также небезызвестная ламбада.

## **Сексуальные сигналы**

Успех человека в сексуальных отношениях зависит от его способности посылать сигналы и узнавать те, что были посланы ему. Женщины прекрасно понимают эти жесты, они восприимчивы почти ко всем тонкостям языка телодвижений. Мужчины же менее восприимчивы, они иногда остаются полностью «слепыми», ничего не замечая.

Некоторые символы ухаживания являются преднамеренными и приобретенными, другие же подаются несознательно.

## **Сигналы мужчин**

Сексуальный интерес мужчины выдает такой жест, как закладывание больших пальцев рук за ремень. Он может также развернуть к партнерше свое тело и поставить ногу носком в



ее сторону. Он смотрит интимным взглядом и задерживает свой взгляд на долю секунды дольше. Если он по-настоящему заинтересован, зрачки его глаз будут расширяться.

Интерес мужчины к женщине проявляется в том, что мужчина начинает «прихорашиваться»: руки его тянутся к шее, чтобы поправить галстук, он может поправить воротничок или смахнуть несуществующую пылинку с плеча, поправить запонки, пиджак или другой предмет туалета. Он может также пригладить волосы, чтобы выглядеть привлекательнее.

Очень откровенный намек на желание продолжить отношения: мужчина, сидя, широко расставляет ноги.

Сексуальным сигналом является и переключение взгляда мужчины с женского лица вниз – на грудь или на низ живота.

## **Сигналы женщины**

У женщин сигналов значительно больше. О многих из них мы уже говорили в разделе 8.4. Здесь приведем лишь несколько дополнительных сведений.

Женщины, как и мужчины, могут также применять жест с закладыванием больших пальцев за пояс, но женщины используют его более утонченно.

Женщина, заинтересованная в потенциальном сексуальном партнере, будет периодически показывать ему гладкую нежную кожу своих запястий. Область запястий всегда считалась одной из наиболее эрогенных зон. Курящим женщи-

нам не представляет никакого труда продемонстрировать мужчине этот дразнящий жест во время курения.

Большинство мужчин считают, что переплетение ног есть наиболее привлекательная поза сидящей женщины из тех, что можно придумать. Этим жестом женщины подсознательно пользуются для того, чтобы привлечь к себе внимание. Или женщина сидит, подогнув одну ногу под другую и направив колено на того человека, к которому она проявляет интерес. Это очень свободная поза, исключая всякие формальности.

Поигрывание скинутой туфелькой также говорит о свободной позе, и фаллическое ныряние ноги в туфельку и выныривание из нее настолько сексуально, что может свести многих мужчин с ума.

## **Эротические стимулы**

Раньше различия мужской и женской сексуальности описывали главным образом количественно и объясняли биологически. Например, тем, что сексуальное желание и активность зависят от тестостерона, содержание которого в крови мужчин в несколько раз выше, чем у женщин. Сейчас внимание ученых привлекают более тонкие качественные различия.

Возьмем, например, эротические стимулы и образы. Давно известно, что мужчин больше возбуждают зрительные образы, тогда как у женщин лучше развито обоняние. Запахи

мужского тела не только сексуально возбуждают женщин, но и способствуют нормальному функционированию женского организма. Некоторые нарушения женского менструального цикла устраняются в результате вдыхания через нос запаха мужских подмышечных выделений.

Внешность мужчины не имеет для женщины первостепенного значения. Однако представление, будто женщины вообще не реагируют на визуальные стимулы, не соответствует истине. Правда, женские реакции слабее мужских: вид обнаженного человека другого пола вызывает сексуальное возбуждение у четырех пятых мужчин и лишь у четверти женщин. Но разница эта скорее является качественной, нежели количественной: возбуждение женщин отчасти зависит от наличия у них сексуального опыта, а также от характера эротических материалов: грубая, примитивная порнография, которая импонирует мужчинам, у многих женщин вызывает нравственный и эстетический протест. Это касается и реакции на обнаженные гениталии: мужчину чаще всего возбуждает вид женских гениталий, а женщину вид мужских – не всегда, особенно если она девушка.

В серии экспериментов студенты прослушивали звукозапись нескольких рассказов, из которых одни были грубо-эротическими, другие – романтическими (объяснение в любви без телесной близости), а третьи – эротико-романтические, включавшими как сексуальные, так и любовные компоненты. Помимо того что испытуемые рассказывали о своей ре-

акции, их половой возбуждение фиксировалось объективно, с помощью специальных приборов. Наиболее возбуждающими как для мужчин, так и для женщин оказались эротические и эротико-романтические сюжеты; эротические сцены возбуждали женщин даже сильнее, чем мужчин, а чисто романтические, любовные не возбуждали никого.

Самыми возбуждающими для обоих полов были сцены, в которых активная роль приписывалась женщине (видимо, потому, что это нарушает привычный порядок вещей). Однако многие женщины недооценивали степень своего реального физиологического возбуждения, его установили с помощью соответствующих приборов (мужчинам оценить уровень своей эрекции гораздо проще).

### **Эротические сновидения**

Установлено, что 8 % всех сновидений – сексуальные. Есть данные, что около 60% мужчин и 50% женщин «смотрят» эротические сны. Например, из 500 женщин, опрошенных З.В. Роженовской, их наличие признали 240 (причем у 111 они сопровождались оргазмом). Снам этим присущи эротические фантазии.

Мужские и женские фантазии весьма различаются. Мужчины, например, чаще воображают половое сношение с посторонними партнершами, иногда в групповом сексе. Встречаются фантазии с принуждением кого-либо к половой связи. У мужчин при этом появляется эрекция полового члена,

эякуляция и оргазм.

Женские фантазии более эмоциональны и разнообразны. В них чаще всего фигурируют такие поступки, которые они никогда не совершили бы в реальности. Нередки у женщин сны, в которых они являются жертвами насильников.

Во время фантазий у женщин может происходить выделение слизи из половых органов и завершение полового возбуждения оргазмом. Эротические сновидения могут запоминаться, но могут и не сохраняться в памяти.

Наиболее часто и регулярно поллюции бывают у юношей, не живущих половой жизнью; частота их – от нескольких раз в неделю до 1-2 раз в месяц. У женщин эротические сновидения с оргазмом бывают, как правило, в более зрелом возрасте, когда сформировавшееся половое влечение не получает достаточной разрядки.

## **Сексуальные фантазии**

О них рассказывает врач-психотерапевт Николай Наричин.

Мечты о неординарном интиме столь же естественны, как мечты об экзотическом путешествии или о вилле на берегу моря.

Бесспорно, сексуальные фантазии бывают самые разные. Порой люди мечтают о том, что в реальной действительно называется развратными действиями. И зачастую интимные грезы свидетельствуют... о каком-то социальном или психо-

логическом дискомфорте, причем иногда никак не связанном с интимной жизнью.

Если мужчина мечтает уснуть обнаженным в безлюдном месте, но чтобы за ним украдкой наблюдала незнакомая девушка – с последующей близостью по ее инициативе, скорее всего, такой мужчина искренне считает свое тело сексуально привлекательным, но для того, чтобы иметь возможность продемонстрировать его женщине, нужно сначала как минимум ее увлечь. А вот с этим у такого мужчины как раз и трудности. И фантазия построена на том, что он совершенно избавлен от необходимости обеспечивать досексуальное общение...

Подобная фантазия свойственна еще одной категории мужчин – тем, кто хотел бы, но в силу собственных социальных убеждений не может позволить женщине «вести» половой акт. Он воспитан на убеждениях, что мужчина должен быть всегда руководителем женщины.

В процессе работы с коллективами я замечал, что некоторые сотрудники в отсутствие начальника то и дело стремятся пить чай из его кружки, пользоваться его компьютером, оргтехникой, а то и всем кабинетом. Фантазия о занятии сексом на столе шефа, грубо говоря, бессознательное стремление «поймать самого начальника» – такие желания и мысли возникают, как правило, у сотрудников, которые либо никак не могут найти общий язык со своим шефом, либо считают, что босс несправедливо тормозит их карьеру, недооценивая

ет их успехи.

Мечты о том, чтобы заняться сексом в поезде, кинотеатре, перед раскрытым окном, свойственны тем, кто стремится постоянно привлекать внимание к своей персоне, но при этом испытывает определенные проблемы в физиологии секса.

Грезят об этом люди азартные, любящие риск. Для таких важна не сама интимная близость, а острота ощущений. И самое большое удовольствие для них в этом случае – если их все же увидели, но не поймали: к этому моменту они уже все закончили и демонстративно поправляют одежду...

Мечты женщины быть изнасилованной одной из основных глубинных причин имеют внутренний запрет на секс по моральным причинам. Однако природу обмануть трудно и естественное желание прорывается в виде фантазий.

Часто бессознательно стремятся к насилию замужние женщины, которые не получают необходимого удовлетворения в супружеском сексе. А изменять мужу не хотят или не могут в силу тех же моральных устоев.

Если дама мечтает заняться сексом со своим начальником, то сразу видится женщина с высокими социальными амбициями, причем достаточно прагматичная. Однако спать с шефом мечтают прежде всего женщины, которые чувствуют себя непризнанными в рабочем коллективе: таким образом они стремятся повысить свой социальный статус.

Бывают случаи, когда о близости с начальником мечтают

дамы, которые конфликтуют со своим шефом и, что называется, на дух его не переносят! Как сказала на сеансе психоанализа одна из таких женщин: «Я хочу увидеть его голым и беспомощным».

Мечты совершить половой акт с абсолютно незнакомым мужчиной – это не что иное, как одно из проявлений так называемого эффекта попутчика: случайному спутнику в поезде некоторые могут рассказать о себе самое сокровенное, ведь они больше не встретятся никогда. Так и в этом случае – женщина весьма закомплексована в интимных вопросах. Она категорически не признает любых форм секса, кроме стандартной миссионерской позиции.

В такой ситуации незнакомый мужчина решает все ее проблемы. Можно позволить себе полностью раскрепоститься, быть естественной.

И в заключение я просто обязан сказать: сексуальные фантазии тем и хороши, что в них все проходит гладко и без проблем. А если начать претворять их в жизнь, это в подавляющем большинстве случаев принесет не удовольствие, а разочарование, а то и трагедию – потому что очень сложно предугадать реальное развитие событий. Ведь действительность всегда сложнее.

## **Эрогенные зоны**

### *Эрогенные зоны у мужчин*

Так называются участки тела, раздражение которых вызы-



вает половое возбуждение.

К выраженным эрогенным зонам у мужчин относятся участки кожи в области головки полового члена, отчасти крайняя плоть, кожа промежности, соски, к менее выраженным – кожа спины по обе стороны позвоночника и слизистая оболочка рта. Половое возбуждение возникает при смещении кожи пениса и при давлении на него, на его корень. Бывает также достаточно легкими прикосновениями пальцев поиграть головкой члена.

В нижней части позвоночника у мужчин есть эрогенный центр, найти который можно легким нажатием двумя пальцами, перемещаясь от основания позвоночника вверх. При касании эрогенной точки ягодицы мужчин дернутся. Если партнер «ослабеет», то легким нажатием этой точки женщина вернет ему силы.

### *Эрогенные зоны у женщин*

Одной из сильных эрогенных зон считаются задняя поверхность ушной раковины и мочка уха. Другая такая зона располагается у женщины на шее, причем у одних спереди, у других – сзади, на границе с волосистой частью головы; эта зона, однако, используется далеко не всеми; еще более сильная эрогенная зона – на спине между лопатками («кошачье место»); о ее существовании большинство женщин просто не подозревает, поскольку она очень редко используется.

Одна из широко известных эрогенных зон – молочные же-

лезы; их раздражение действует возбуждающе не только на женщин, но и на мужчин. Соски и околососковые круги являются одной из наиболее мощных эрогенных зон для примерно половины женщин. Раздражение сосков может достигаться пальцами, губами, языком. Соски очень чувствительны к стимуляции и быстро приходят в состояние напряжения – эрекции. Некоторые женщины при раздражении сосков достигают оргазма. Соски особенно отзывчивы на мягкие ласки не только мужа, но и на свои собственные. Некоторые девушки в состоянии довести себя до оргазма (полового удовлетворения) щекотанием своих сосков. Подобно этому лесбиянки способны получить полное удовлетворение от сосания или от лизания сосков друг друга или своих собственных.

Есть женщины, на которых возбуждающе действуют поцелуи пальцев рук, большинству же женщин это просто приятно. Другая редко используемая эрогенная зона – кончики пальцев ног. Половое чувство возбуждается и при объятиях; прикосновениях к коже большой поверхностью; некоторые сексологи считают, что кожу человека можно рассматривать как один большой орган, способный вызывать эротические ощущения.

Поясница является нерезко выраженной эрогенной зоной. Особое место среди эрогенных зон у женщин занимают ягодицы. В отличие от других эрогенных зон, стимуляция которых достигается прикосновением, поцелуем, лаской, прият-

ные ощущения в области ягодиц возникают при применении силы (сжатием мужской рукой).

Важную роль в качестве эрогенной зоны играет клитор, раздражение которого достигается либо при предварительных ласках, либо половым членом при половом акте. Иногда при половом акте требуется дополнительное раздражение клитора, если оргазм не был достигнут женщиной одновременно с мужчиной.

Малые половые губы, вход во влагалище – важнейшие эрогенные зоны как при предварительных ласках, так и во время полового акта. Область около заднепроходного отверстия и промежность также обладают у некоторых женщин выраженной способностью вызывать сексуальное возбуждение, вплоть до оргазма. Однако для многих женщин прикосновения к этой области безразличны, для некоторых даже неприятны.

Довольно выраженной эрогенной зоной является внутренняя поверхность бедер. Иногда эрогенные зоны располагаются в необычных местах (например, на спине, под коленкой, на лбу и т.д.). Из всего сказанного ясно, насколько разнообразны эрогенные зоны у женщин.

Мужчина должен знать эрогенные зоны партнерши, если он не хочет, чтобы она осталась холодной. Нужно найти и ту главную эрогенную зону, которая специфична именно для этой женщины. Как пишет один из старых авторов, «у всякой женщины имеется в том или ином месте самая чувствитель-

ная точка, где поцелуи, как и ласка будут наиболее страстными; надо искать, и найти это чувствительное место, размер которого иногда не больше рта, который целует».

Лучше всего, если женщина сама может показать партнеру те места, которые ей наиболее приятны и что с этими местами следует делать. Женщина должна отрешиться от мысли про глупые «приличия» и разрешить мужчине делать с ней все, что ей захочется: целовать и ласкать где угодно и как угодно. В подобных ситуациях никто из супругов не должен чувствовать себя пристыженным (при мыслях, которые от этого могут возникнуть) для своей же пользы, а жена должна не стесняться и не сдерживаться, но мягко направлять мужа. Такие ласки обеспечивают максимальное сближение партнеров – мужа и жену, доводит их до экстаза от удовольствия и уничтожает все границы, которые в природе своей неестественны и вредны.

Есть счастливые случаи, когда у женщины высок уровень чувствительности всего тела. Обнаружить такое состояние мужчина может следующим образом. Попросив ее лечь на живот, он проводит кончиком языка по коже спины вниз, начиная от затылка. Если она инстинктивно поднимает ягодицы навстречу его языку, то это и означает высокую чувствительность всего тела.

Однако нельзя забывать, что ласка – это не просто механическое раздражение эрогенной зоны, это элемент общения двух людей, имеющих свое психологическое, личностное со-

держание. А это содержание для женщины важнее всего, поскольку влечет за собой не только физиологическое удовлетворение, но и глубокое эмоциональное. Есть немало женщин, которые испытывают полное удовлетворение, не получив оргазма.

В этом, кстати, одно из отличий сексуальности женщины, для которой очень существенны психологическое содержание общения, эмоциональное состояние, отношение к личности мужчины, наконец, настроение во время полового акта. Как у начинающих половую жизнь, так и уже длительное время ею живущих женщин, сохраняется значительно более выраженная, чем у мужчин, потребность в духовном общении.

### *Клитор*

Особенно велика роль клитора в сексуальности женщины. Это специфический орган женской половой чувствительности, и его единственная физиологическая роль – вызывание чувства сладостратия. Клитор находится непосредственно под лобком, в верхнем углу половой щели. Причем эротическая чувствительность его высокоизбирательна, многовариантна: одни женщины эротически реагируют на ритмичное давление на всю область клитора, другие – только на медленные штриховые раздражение его пальцем, третьи – на быстрое сильное ритмичное давление на тело или головку клитора с протягиванием ее вверх или прижатием к лобко-

вой кости.

### *Влагалище*

Эротическая чувствительность влагалища весьма индивидуализирована у разных женщин. У большинства из них наиболее чувствительны вход во влагалище и передняя треть влагалища. Эти участки реагируют на давление и касательные ритмические раздражения, обычно возникающие при фрикциях полового члена.

У некоторых женщин сильная эротическая реакция возникает при глубоком ритмичном давлении на задний свод влагалища. Но все-таки у большинства женщин передняя стенка влагалища более чувствительна к стимуляции, чем задняя. Некоторым женщинам требуется частая смена места стимуляции – через несколько десятков секунд становится невозбудимым тот или иной участок тела.

### **Два типа женщин**

У женщин чувствительные нервные окончания, раздражение которых вызывает половое возбуждение, находятся главным образом в клиторе и у входа во влагалище. У 70% женщин клитор является самой выраженной эрогенной зоной.

К концу периода полового созревания может произойти перемещение зоны половой возбудимости с клитора на влагалище. Иногда такого перемещения не происходит, тогда клитор остается единственной зоной, раздражение которой

может привести к оргазму. Мужчины должны хотя бы в общих чертах иметь об этом представление.

Таким образом, к первому типу можно отнести тех, у которых не произошло перемещения этой зоны, и они могут испытывать оргазм только при раздражении клитора.

Ко второму – женщин, у которых произошло полное перемещение зоны половой возбудимости с клитора на влагалище. Они могут испытать оргазм только при раздражении стенок влагалища. Если партнерша относится ко второму типу женщин, тогда раздражение эрогенных зон, в том числе и клитора необходимо на начальной стадии полового сношения. Однако с момента введения члена во влагалище происходит переключение на восприятие раздражителей, поступающих от стенок влагалища, и тогда продолжение раздражения клитора может быть неэффективным. А вот использование других эрогенных зон весьма желательно.

Если же партнерша относится к первому типу, то есть она может достичь оргазма только при раздражении клитора, то подготовительная фаза протекает так же. Далее мужчина, раздражая клитор пальцами, должен чувствовать степень половой возбудимости партнерши, чтобы своевременно ввести член во влагалище и достичь оргазма одновременно с ней. Иначе слишком долгое раздражение клитора может привести женщину к возникновению оргазма еще до того, как половой член введен во влагалище. Тогда продолжение полового акта не даст партнерам полноценной эротиче-

ской удовлетворенности, к какой приводит одновременный оргазм. Заметим, что некоторые женщины во время коитуса сами раздражают клитор руками и достигают оргазма. И это также является совершенно нормальным, физиологически оправданным действием.

## **Сексуальное возбуждение женщины**

Оно нарастает медленнее, чем у мужчины. Если партнер действует умело и воздействует на эрогенные зоны как в процессе подготовки, так и во время коитуса, то возбуждение женщины продолжает нарастать вплоть до оргазма.

Если же партнер неопытен или недостаточно воздействует на эрогенные зоны женщины, то половое возбуждение в течение коитуса сохраняется примерно на одном уровне, но до оргазма дело не доходит.

В том случае, когда партнер, воздействуя на эрогенные зоны, приводит женщину в состояние возбуждения, но, начав коитус, прекращает ласки, может получиться, что половое возбуждение партнерши начнет спадать. Особенно свойственно это женщинам, у которых оргазм наступает преимущественно при раздражении клитора – если партнер в начальной фазе прикасался к клитору, а после введения члена во влагалище перестал его раздражать, спад полового возбуждения женщины неизбежен.

На фазе возбуждения у женщин усиливается приток крови к половым органам. В связи с этим малые половые губы



увеличиваются в поперечника в два-три раза, а примерно у половины женщин увеличивается также и клитор. Он становится более плотным. Через несколько десятков секунд после начала полового возбуждения женские половые органы становятся влажными, что облегчает скольжение пениса. Если в состоянии покоя стенки влагалища у женщин прилегают друг к другу, то в фазе возбуждения влагалище удлиняется и расширяется, из-за чего у партнера нередко создается впечатление, что его половой член «потерялся» во влагалище.

Под влиянием фрикций, которые вызывают ритмическое раздражение нервных окончаний половых органов женщины, все более нарастает ее половое возбуждение. Затем, достигнув определенного высокого уровня, возбуждение в течение некоторого времени держится на этом уровне. Это плато-фаза полового акта. На этой фазе влагалище приспособляется к размерам пениса и за счет притока крови происходит местное сужение влагалища, плотно охватывающего половой член.

### **Что помогает женщине обрести желание**

1) «Разогрев». Очень способствует возникновению желания у женщины прогревание ее эрогенных зон. Это обеспечивает прилив крови к ним и их возбуждение. Достигается это близким расположением к источнику тепла (камину, обогревателю, печке). Прямые солнечные лучи летом, баня и теплая ванна (особенно зимой) оказывают такое же дей-

ствие. .

2) «Массаж», а) Езда на автомобиле по очень неровной дороге обеспечивает прямой массаж главных эрогенных зон женщины.

б) Хождение босиком по гальке или по ковру с грубым ворсом сопровождается воздействием на точки акупунктуры ступней, в том числе – и на точки, вызывающие сексуальное желание. Такой же результат дают и специальные биомагнитные стельки, вложенные в обувь.

в) Растирание кремом по нервным меридианам, по направлению к половому органу.

г) Точечный массаж точек сексуального возбуждения (на ушной раковине, в районе сосков и глаз).

3) «Соучастие». Просмотр эротического фильма, наблюдение полового акта (в том числе и животных), особенно после употребления спиртного.

4) Алкогольные напитки раскрепощают женщину, освобождают ее от пут запретов и ограничений. Зная это, женщина подчас сопротивляется приему спиртного, чтобы не потерять контроль над собой из осторожности или из нежелания показаться распушенной. Однако опытные мужчины обходят эти преграды с помощью следующих приемов:

а) труднее всего женщине отказаться от шампанского;

б) красочный рассказ о ценности для здоровья предлагаемого напитка в сочетании с романтической легендой о происхождении названия вызывает в женщине любопытство и

желание попробовать;

в) поскольку большинство женщин предпочитает некрепкие напитки, то для ускорения ее «созревания» делается коктейль, от которого пьянеют гораздо быстрее;

г) сильно «наморозив» женщину во время прогулки, мужчина предлагает «для сугрева» крепкий напиток. Озябшая женщина обычно принимает это предложение;

д) в сильную жару (или в бане) выбор напитков ограничивается пивом или сухим вином. В жару этого вполне достаточно, чтобы женщина «забалдела». Такого же эффекта можно добиться, предложив вина после жирной и острой пищи. Отказаться практически невозможно;

е) природная скромность и осторожность удерживает женщину от того, чтобы каждый бокал осушать до дна. Помогает сделать это многозначительный тост (за любовь, родителей, детей, удачу), сопровождаемый репликой, что «тестируемый» пьет до дна, «иначе не сбудется».

5) «Танго». Если женщина уже «разогрета», включается медленная музыка, мужчина приглашает на танец. «Изведав танца легкий яд», женщина более склонна к объятиям и поцелуям.

б) «Полумрак». Нормальная женщина стыдлива, поэтому попытки сближения легче происходят при слабом освещении или в темноте.

Женщину может мгновенно отрезвить мысль, что она плохо выглядит, поэтому ни в коем случае действия муж-

чины не должны портить ее внешний вид. Здесь уместно вспомнить совет Дюма-отца своему сыну: «Уж чего точно никогда нельзя делать с женщинами – так это портить ее прическу!»

7) Мужская настойчивость – очень импонирует женщинам. Даже в «женских» анекдотах, где мужчины обычно выглядят непривлекательными, женщины признают пробивную силу мужского желания. «Кто такой зануда?» – спрашивает одна женщина у другой. Та ей отвечает: «Это мужчина, которому легче отдаться, чем отказать».

Нередко женщины отказываются только потому, что мужчина не проявил достаточной настойчивости.

# От прелюдии до оргазма

*Женщина, которая спит с мужчиной, должна вместе с платьем сбрасывать с себя и стыдливость.*

*Монтень*

## Четыре фазы близости

Старинные восточные тесты и современные медицинские исследования рассматривают половой акт как целостный комплекс, состоящий из четырех фаз: 1) фазы возбуждения, или подготовительной фазы; 2) плато-фазы, или фазы нарастания возбуждения; 3) оргастической фазы, представляющей собой кульминацию полового сношения и 4) фазы обратного развития, приносящей партнерам расслабление.

Клиническая практика показывает, что большинство недоразумений в вопросе достижения сексуальной удовлетворенности кроется в том, что подготовительная фаза была недостаточной по времени или отсутствовала вовсе. Между тем женщинам, особенно только начинающим, часто необходима длительная предварительная подготовка, прежде чем их сексуальное возбуждение достигнет высокой степени напряжения.

Несдержанный мужчина, едва начав ласкать женщину и видя, что она к нему потянулась, спешит овладеть ею и бук-

важно через считанные минуты испытывает оргазм, тогда как его партнерша ничего, кроме чувства недоумения и разочарования, не успевает испытать. Поэтому должно быть ясно: если физическому сближению не предшествует необходимый подготовительный период, время, в течение которого длится собственно половая близость, окажется недостаточным для удовлетворения женщины.

Не каждый мужчина, особенно в начале сексуальной жизни, способен продлить половой акт, да и позднее это удастся лишь небольшому числу мужчин. И с этой точки зрения необходимо еще раз подчеркнуть важное значение любовной прелюдии для обоих партнеров и призвать их не жалеть времени на ласки и взаимную нежную подготовку.

Еще в древности было замечено, что для взаимного удовлетворения партнеров предварительные ласки должны быть вчетверо длиннее, нежели сам половой акт. Однако эта норма является усредненной. Разные люди обладают различной сексуальной возбудимостью. Кроме того, возбудимость зависит от менструального цикла: иногда она «разрывается» от желания, а иногда ей хочется просто ласки и ничего более. Пики сексуальной активности женщин приходится на время непосредственно перед менструацией и сразу после нее.

## **Любовная прелюдия**

Она должна начинаться задолго до первого поцелуя. Секс, как и театр, начинается с «вешалки», т.е. издалека. Это осо-

бенно важно женщине, так как она возбуждается намного медленнее мужчины.

Учитывая огромную роль для женщины ее эмоционального состояния, мужчина очень поможет партнерше, сказав ей ласковые слова, сделав комплимент, оказав помощь в ее делах.

Супруги приводят себя в порядок. Муж – бреется (говорят, что если муж больше любит жену, то бреется вечером, а если работу или сослуживицу – то утром). Для многих женщин созерцание бритья является сексуальным стимулом. Гигиеническая подготовка и применение парфюма, приятного супругу, является обычно условным сигналом, показывающим желание супругами интимного контакта.

## **Фазы возбуждения**

В предварительных ласках, поцелуях, воздействуя на эрогенные зоны, и в дальнейшем вплоть до заключительной фазы нужно руководствоваться следующим главным правилом.

Максимальное наслаждение в сексе можно получить только стараясь доставить такое же наслаждение партнеру. Дойти до экстаза можно только вместе, вдвоем.

Возбуждая партнера, мы возбуждаемся сами, лаская, мы получаем ответные ласки, а также чувство удовлетворения, насколько мы сексуальны.

Следует предостеречь мужчин: в подготовительном периоде надо лишь воздействовать на эрогенные зоны, крайне

нежелателен на этой стадии прямой контакт половых органов: это должно стать кульминацией. Невозможно дать единую на все случаи рекомендацию, какова должна быть длительность прелюдии, это сугубо индивидуальный фактор. Надо следить за состоянием партнерши, за степенью ее возбужденности и готовности. Недостаточную готовность ее выдают открытые глаза (возбужденная женщина не целуется с открытыми глазами и не держит их открытыми во время коитуса). Недостаточное возбуждение проявляется и в плохом увлажнении входа во влагалище. Предварительными признаками возбужденности являются следующие: у большинства из них «горят» щеки, набухают и отвердевают соски. Окончательными признаками этого бывает увеличение клитора, разведение бедер, выраженное увлажнение входа во влагалище. Но даже в случае готовности женщины желательно продлить на три-четыре минуты ласки, воздействия на эрогенные зоны. Это дает большую вероятность наступления оргазма у партнерши. Когда женщине становится «не в моготу», она сама даст сигнал к введению пениса. Введение пениса во влагалище самой женщиной создает атмосферу взаимного участия партнеров в пловом акте и к тому же она сделает это осторожнее.

Есть много вариантов, как действовать мужчине, чтобы возбудить женщину, это сугубо индивидуально для каждой пары. Но есть общие принципы, отвечающие физиологии женщины. Побольше времени для ласк губами и руками друг



друга «вверху», используя крепкие объятия, но не ниже талии.

Затем рука нежно проходит по бедрам, ногам, волосам на лобке. Губы при этом ласкают грудь. Руки поглаживают внутренние стороны ног (женщина непроизвольно их слегка раздвигает). Погладив вокруг полового органа, рука переходит на него, но не надолго. Затем задерживается на нем все чаще и дольше, и затем углубляется в него.

Длительность подготовки зависит от индивидуальных особенностей женщины. Для одних это десятки секунд, для других – минуты, но обычно не больше десяти-пятнадцати минут. Многие женщины сами дают почувствовать партнеру, что они уже достаточно сексуально возбуждены и готовы от ласк перейти к коитальному контакту.

## **Плато-фаза**

Это время движений (фрикций) от момента введения пениса до состояния, предшествующего оргазму. Возбуждение определенное время остается на одном и том же уровне, что и дало название этой фазе «плато». В этот период у женщины учащается пульс, повышается кровяное давление и напрягаются мышцы живота. Клитор может несколько уменьшиться в размерах (что совсем не говорит о спаде возбуждения), подтянуться ко входу во влагалище; т.е. он как бы «включается» в контакт половых органов.

В плато-фазе малые половые губы за счет притока крови

увеличиваются в два раза, продолжается выделение смазки влагалища. Вследствие напряжения мышц оно напрягается и несколько суживается, обеспечивая эффект «манжетки» – плотного схватывания пениса. Происходит концентрация внимания обоих на совместных переживаниях. В ряде случаев может наступить потеря самоконтроля. Заключительным выражением этих реакций является оргазм.

## Оргазм

Наивысшее наслаждение длится всего лишь несколько секунд. Оно представляет из себя мощную нервно-мышечную разрядку, после которой возникают чувства легкости, радости, удовлетворения.

У мужчин это связано с семяизвержением (эякуляцией). У некоторых женщин (в отличие от мужчин) вслед за одним оргазмом приходит следующий («оргастическая серия»).

Момент оргазма протекает у различных лиц с весьма значительными вариациями в сторону как сильнейшего общего возбуждения, так и относительно спокойной разрядки. Особенно широким этот диапазон оказывается у женщин. У некоторых из них во время оргазма возникает потеря всякой ориентации, отсутствует контроль за своим поведением.

Сила оргазма даже в течение короткого срока может значительно варьировать. Снижают сладострастное чувство различные хронические интоксикации (алкоголизм, курение), а также частые половые контакты.

Длительность полового акта на ощущения при оргазме и на чувство удовлетворения не влияет.

В отличие от мужчин, у женщин оргазм не связан с каким-то конкретным физиологическим явлением (как семяизвержение у мужчин) и поэтому наступает не всегда. Известно, что 25-30% женщин вообще никогда не испытывают оргазма либо имеют в этом плане большие затруднения.

Возможность достичь фазы наивысшего напряжения и разрядки зависит от физического и психологического состояния женщины на момент сближения (усталость, колебания возбудимости в зависимости от фаз менструального цикла и т.п.), от окружающей обстановки, стиля поведения партнера.

Скорость наступления оргазма зависит от врожденных особенностей, темперамента женщины.

Но если при запрограммированности мужчин на оргазм многие женщины вообще не знают, что это такое, то означает ли это, что женский оргазм «не запрограммирован» природой и дан только особо сексуальным натурам?

Убедительный ответ на этот вопрос дали исследования У. Мастере и В. Джонсон. Они открыли, что интервал между первым сокращением и выбрасыванием семени при эякуляции в точности равен интервалу между сокращением мышц влагалища и тазового дна у женщин при оргазме. Эта физиологическая константа равна 0,8 секунды. И это не зависит ни от пола, ни от возраста, ни от цвета кожи.

Таким образом, оргазм присущ самой природе человека и

всякая здоровая женщина может его испытывать.

## **Фаза обратного развития**

Она приносит расслабление и чувство разрядки. Мышечное напряжение, достигающее максимума в фазе оргазма, здесь довольно резко ослабевает; наступает период покоя.

У женщины чувство удовлетворения может не возникать даже при наличии оргазма. Если половой контакт происходил без эмоциональной вовлеченности партнеров в происходящее, то для партнерши он может завершиться без чувства психологического удовлетворения даже при внешне нормальном физиологическом протекании.

Возбуждение у женщин спадает обычно не так быстро, как у мужчин, поэтому, испытав оргазм, мужчина должен некоторое время продолжать ласки. Женщины обычно лишь тогда чувствуют себя полностью удовлетворенными, когда после коитуса к ним проявляется благодарность, внимание в виде завершающих ласк.

Явления обратного развития не обязательно наступают только после оргазма или эякуляции, они могут начаться на любой фазе полового акта. Это может произойти, например, при его внезапной остановке из-за каких-либо помех либо из-за слишком быстро происшедшего семяизвержения у партнера.

Возможны два исхода такого коитуса. Если женщина во время акта испытывала лишь небольшое возбуждение, без

сокращения стенок влагалища, то незавершенное сношение вызывает у нее безразличие или оно было ей приятно, но особо ярких ощущений не вызвало. Но если во время половой близости у женщины возникла высокая степень полового возбуждения, но оргазм не наступил, то может возникнуть состояние тягостного нервного напряжения с чувством неудовлетворенности.

### **Когда дело сделано...**

Любое дело важно не только хорошим началом. Еще важнее хорошо его закончить. Хорошо написано в книге Ван де Вельде «Физиология брака»:

«Поведение после акта является важным, и наиболее значительным моментом, которым многие мужья пренебрегают».

Даже любящие мужья нередко засыпают сразу после полового акта. Они поворачиваются к жене спиной в то время, как она ощущает в себе медленное томительное исчезновение сексуального возбуждения.

Оргазм женщины вызывает у нее поток нежности к мужчине, который обязан ответить взаимностью. Для тех, кто не делает этого, она – закрытая книга. Своим поведением после акта, этого апофеоза интимных человеческих отношений, мужчина отвечает однозначно, является ли он сексуально цивилизованным человеком.

Мужчина в этот момент должен прижаться к женщине,

выразить радость от того, что так хорошо, а еще лучше – сказать ей о своей любви.

Если он не делает ничего подобного, то женщина может почувствовать себя вещью, от которой польза, как от проститутки.

Поскольку женщина находится еще в возбуждении, то можно сопровождать ласковые слова объятиями и поглаживаниями до тех пор, пока она сама не даст знать, что это уже не нужно.

## **Особенности оргазма**

Наивысшее наслаждение (оргазм) мужчина испытывает во время семяизвержения. Длится это лишь несколько секунд.

В отличие от мужчин, многие женщины начинают испытывать оргазм не сразу, а по прошествии некоторого, иногда довольно длительного, времени. Но это объясняется не более поздним созреванием женских эротических реакций, как считали раньше, а необходимостью приобрести определенный сексуальный опыт, освоить тайны собственного тела, включая его эротические реакции, освободиться от внутренних эмоциональных запретов.

Женский оргазм как физиологически, так и психологически сложнее мужского. Процесс полового возбуждения и его разрядки протекает у женщин разнообразнее и индивидуальнее, чем у мужчин.

В половом акте мужчина в среднем достигает оргазма быстрее, чем женщина, но в других ситуациях (например, при мастурбации) это правило не действует.

Считается, что женский оргазм в среднем продолжительнее мужского, но субъективные самоотчеты и объективные замеры в этом вопросе сильно расходятся. Вообще сила и частота мышечных сокращений при оргазме и интенсивность субъективно испытываемых при этом чувств у женщин, как и мужчин, по-видимому, не совпадают.

Сущность своих оргазмических переживаний мужчины и женщины описывают практически одинаково. Группа из 70 экспертов, медиков и психологов, пытавшаяся разграничить мужские и женские описания оргазма, из которых были предварительно удалены явные указания на пол испытуемого, не смогла этого сделать. Хотя описание оргазма резко отличается от всех остальных эмоциональных переживаний, отличить мужской оргазм от женского оказалось невозможно.

Вот как описывают свои переживания молодые немки: «Оргазм начинается у меня с чувства жара, идущего от ступней ног. Наступает сильное, до дрожи, возбуждение, потом полное отключение от всех мыслей. В голове такое чувство, будто все отодвинулось вдаль. Все концентрируется на половом органе, откуда неопишуемое чувство переносится с низа живота на все тело и оканчивается большой слабостью».

«Мне вдруг становится очень жарко, хочется кричать

(большей частью я так и делаю), потом хочется крепко держать своего партнера и никогда больше его не отпускать. На мгновение все становится нереальным, но каким-то счастливым».

"Я не могу это описать, это невозможно передать словами. Просто свобода и счастье".

Однако эмоциональные реакции и психофизиологическая локализация эротических ощущений у женщин разнообразнее, чем у мужчин. Женщины гораздо более четко, чем мужчины, различают оргазм, постигаемый при мастурбации и при половом акте. Они лучше знают свое тело и умеют выражать свои эмоциональные переживания в словах.

В отличие от мужчин, которым в большинстве случаев нужен восстановительный период, женщины способны к многократному оргазму: сразу же после одного оргазма они могут достичь другого. Это либо состояние, когда несколько оргазмов следуют друг за другом, практически непрерывно, с интервалами в одну-две минуты или даже несколько секунд, без дополнительного сексуального стимулирования, либо серия последовательных оргазмических реакций в результате дополнительной стимуляции половых органов через каждые несколько минут.

По данным Кинзи, многократный оргазм переживали 14% женщин. По данным Фридриха и Штарке, это характерно для более чем 30% молодых женщин; два и более оргазма имели 55% 17-летних (в том числе 36% – три и более), 48%



18-летних, 41% 19-летних и т.д. Впрочем, некоторые мужчины также обходятся без рефракторного периода и могут иметь два или три оргазма подряд, с эякуляцией и без нее.

### **Что приводит женщину к оргазму**

Многие женщины получают большую часть, а то и все свои эротические ощущения, от раздражения клитора. Для другие важнее стимулирование влагалища. На этой основе Фрейд разграничил «клиториальный» и «вагинальный» оргазм, предположив, что женщины, эротическая чувствительность которых сосредоточена исключительно в клиторе, являются сексуально «незрелыми». Мастере и Джонсон на основе физиологических измерений пришли к выводу, что отдельно «вагинального» оргазма не существует. Однако все исследования, измерявшие психологические реакции женщин, показывают, что здесь есть большие индивидуальные отличия. Среди опрошенных Фридрихом и Штарке молодых женщин 30% считают важнейшим условием оргазма стимулирование клитора, 17% – влагалища и 4% – других участков тела; однако самый распространенный ответ – 45%: «Это бывает по-разному». Примерно также думают и мужчины: 38% опрошенных считают, что для женщины важнее всего раздражение клитора, 24% называют влагалище, 4% – другие участки тела, а 32% говорят, что это бывает по-разному. То есть главный принцип – индивидуальность.

## **Психологические факторы**

Женские сексуальные реакции еще сильнее мужских зависят от психологических, прежде всего – эмоциональных факторов. В числе причин, сковывающих женскую сексуальность, ученые называют антисексуальные установки, пуританское воспитание в детстве, отсутствие своевременного полового просвещения, примитивную сексуальную технику партнера, не уделяющего должного внимания любовным ласкам.

Американский психолог Сеймур Фишер, обследовавший 300 женщин, считает, что сексуальная реактивность женщины зависит прежде всего от ее общей эмоциональной раскованности и реактивности. По его мнению, испытывать оргазм женщине больше всего мешает опасение, что она не может положиться на любимого человека, страх потерять его; источник этой тревоги, возможно, коренится в детских переживаниях.

Получаемое женщиной сексуальное удовлетворение гораздо больше, чем у мужчин, зависит от таких психологических обстоятельств, как настроенность на близость, чувство нежности и любви к партнеру, ощущение близости к нему, удовлетворение от телесной открытости, радость сознания, что она является предметом восхищения, удовлетворения собственной сексуальности и т.д. Разумеется, это ценят и мужчины. По данным Зигфрида Шнабля (ГДР), на недостаток нежности и тепла со стороны партнера жалуются

второе больше женщин, чем мужчин. По другим данным, среди женщин, которые счастливы со своим партнером, оргазм всегда испытывают свыше половины, а среди несчастливых – только 22%.

Обследование 619 американок, лечившихся по поводу аноргазмии, показало, что отдельные элементы эротической техники, в частности длительность предварительных ласк и глубина проникновения члена, значат гораздо меньше, чем утверждают многие популярные на Западе учебники. Необходимо совершенствовать прежде всего межличностную коммуникацию пары, ее способность к самораскрытию, выражению и расшифровке тонких эмоциональных переживаний друг друга. Обобщение результатов сексотерапии 43 супружеских пар подтвердило, что главные слагаемые успеха – способность осознавать и принимать собственные эмоциональные переживания и одновременно разделять их с партнером. Известный датский медицинский сексолог Пребен Хертофт категорически утверждает: «Способность переживать оргазм определяется прежде всего свойствами личности, а не сексуальной техникой». Не случайно для женщины так важны слова, уверения в любви, которые многим мужчинам кажутся лишними.

## **Секс и работа**

Ряд психологических факторов женской сексуальности выходит за пределы партнерских отношений. По данным

Фридриха и Штарке, работающие женщины, особенно занятые умственным трудом, ведут более активную половую жизнь и получают от нее большее удовольствие, чем неработающие. Вообще степень сексуальной удовлетворенности женщин связана с их социальной активностью, любимой профессией (у мужчин такой зависимости не обнаружено), а также наличием интеллектуальных, спортивных и иных увлечений, общительностью и жизнерадостностью. Сходные данные получены западногерманскими учеными.

Обратную связь, то есть влияние секса на качество работы отметило 70% опрошенных женщин и только 28% мужчин.

### **Обманщицы «поневоле»**

Не испытывая оргазма, некоторые женщины делают вид, будто испытывают его. Делают это, чтобы угодить партнеру, подчеркнуть его «мужские» достоинства. Например, из 1 664 американок, опрошенных Шир Хайт, 567 признали, что им случалось притворяться, будто они испытывают оргазм, а 318 женщин делают это постоянно. В дальнейшем будет показано, что это – тупиковое решение, оно наносит вред женщине.

Многие женщины опасаются подсказать мужчине, какие его действия, ласки были бы ей приятны. Боятся вопроса: откуда она это знает. И выяснится, что она это узнала либо с другим, либо при мастурбации, а мужа и то и другое воспринимают болезненно. Советуем ссылаться на опыт других,

запечатленный в книгах, подобных этой.

## **Оргазм и беременность**

Существует стойкое предубеждение, что у женщины оргазм способствует беременности. Любопытно, что в действительности все наоборот. Как раз при оргазме у женщины меньше шансов забеременеть, так как сокращение мышц тазового дна, включая и матку (что происходит как раз в момент оргазма), препятствует попаданию сперматозоидов в маточный зев.

Полезно знать, что продолжение фрикций penisом после семяизвержения также снижает вероятность беременности, что и рекомендовалось в старинных трактатах, посвященных сексу.

Если оргазма не было или он предшествовал попаданию спермы во влагалище, то это увеличивает возможность забеременеть.

Если же волна оргазмических сокращений у женщины происходит в момент (или после) попадания спермы, то она способствует выталкиванию спермы наружу и, следовательно, уменьшает вероятность забеременеть.

## **Как предохранялись от беременности до изобретения презерватива и противозачаточных таблеток?**

Женщины Древней Индии, например, жевали семена дикой моркови после совершения полового акта. Дикую мор-

ковь рекомендовал древнегреческим матронам и Гиппократ. Но лишь в 1980 Г; семена этого растения были подробно исследованы (на грызунах), и выяснилось, что они действительно нарушают репродуктивную функцию.

Наиболее современными средствами пользовались, как ни странно, индейцы доколумбовой Мексики: они жевали корень диаскорей мексиканской. Прогестаген, вырабатываемый из него, входит и в состав современных гормональных контрацептивов. И одна из крупнейших фирм-производителей современных контрацептивов в 30-е гг. нашего столетия начала свою деятельность именно с использования плантаций диаскорей.

Гормональную контрацепцию освоили и европейские переселенки в Канаде – они пили настойку сушеного экстракта бобровых яичек на спиртовой основе (вероятно, в этом снадобье сохранялся половой гормон тестостерон).

А вот прототип внутриматочной спирали был изобретен арабами-кочевниками. Правда, применялся этот метод не к женщинам, а к верблюдицам: чтобы не размножались в период перехода каравана, в матку им засовывали гладкие камушки.

## **Условия для секса**

Женщины очень чувствительны к обстановке, поэтому необходимо позаботиться, чтобы ничто не отвлекало, не вывело ее из сексуального настроения. Место должно быть мак-

симально изолировано, исключены возможности вторжения кого-то на территорию любви.

Секс в обстановке напряженности и страха может привести к сексуальным расстройствам. Хорошо, если комната изолирована и от посторонних звуков: грохот трамвая или доносящийся сквозь стену скандал у соседей могут все испортить в самый ответственный момент. Негромкая музыка, соответствующая вкусам партнеров, хорошо заглушает посторонние шумы.

Не вовремя раздавшийся телефонный звонок способен нарушить эрекцию у мужчины или сорвать наступление оргазма у партнерши, поэтому телефон лучше отключить. Снизить остроту ощущений может и скрип кровати, если он раздражает кого-либо из партнеров. (Не случайно многие предпочитают заниматься сексом на полу.)

Нежелательны предметы, вызывающие неприятные ассоциации или воспоминания. И наоборот, все, что напоминает о ранее пережитых восторгах, помогает создать необходимый настрой. Это может быть запах духов или цвет губной помады, часто – музыка. На некоторых мужчин возбуждающе действует вид предметов женского туалета, интимных частей одежды, у других же это может вызвать эстетический протест.

Освещение комнаты зависит от индивидуальных вкусов партнеров. Само понятие сношения как бы предполагает некий романтический «интим», приглушенность света, од-

нако надо учесть психосексуальные особенности возбудимости мужчины и женщины.

Наибольшую возбудимость мужчины вызывают зрительные эротические восприятия и прикосновения, причем женщина должна учитывать, что на зрелого партнера более сильное возбуждающее действие оказывает женское тело, не до конца обнаженное, а отдельные части. Учитывая это, можно провоцировать приливы желания мужчины.

Полная темнота нежелательна, т.к. устраняет дополнительный зрительный эротический фактор. Хорошо при этом иметь мягкое освещение от бра, торшера или настольной лампы. Особенно остры ощущения партнеров при естественном дневном свете и более всего, когда на них падают прямые солнечные лучи. В процессе акта нельзя отрицательно реагировать на различные естественные звуки, издаваемые партнером. Совершенно недопустимо сдерживать себя от выражения подступивших при этом эмоций, стонов, гримас на лице, дополнительных движений, похвал и одобрений. Нужно делать все, что захотелось, т.к. сдерживание наносит вред и отравляет остроту ощущений. «Подавите в себе внешние проявления страсти, и она замрет в вас» (Джеймс). Контролировать свои действия по отношению к партнеру необходимо только в смысле выбора наилучшего пути к наивысшему наслаждению. И это относится к обоим, как к мужчине, так и к женщине.



## 6 правил секса

Резюмируем часть сказанного в виде простых правил.

1. Мужчины хотят секса, женщины – любви.

Для того чтобы решиться на близость с мужчиной, женщина должна испытывать к нему как минимум нежность, а лучше – более глубокие чувства. Без этого ей трудно ощутить даже возбуждение.

2. Секс сохраняет любовь.

Если у вас появились проблемы во взаимоотношениях, накопились обиды – не наказывайте друг друга отказом от интимной близости, это только еще больше разъединит вас. Часто лучше всего «выпустить пар» в сексе, чем бесконечно «кипеть», выясняя отношения. После хорошего секса появится больше взаимопонимания и желания уступить. А это является главным во взаимоотношениях.

3. Никто не рождается опытным.

Чтобы доставить наслаждение партнеру, нужно хорошо его знать. А это достигается обсуждением, подсказками и наблюдением.

Многие женщины затрудняются сказать партнеру, даже мужу, о «стыдном», не показавшись ему «развратницей»? Как объяснить, чего тебе хочется и при этом не обидеть его, не задеть самолюбия и не упасть в его глазах? Но это, поверьте, напрасный стыд.

По данным опроса среди мужчин, две трети из них готовы выполнить желания партнерши всегда, а одна треть – в большинстве случаев. Так что снимите с уст печать молчания. Помните: отношения в постели должны быть предельно доверительными.

4. И мужчине и женщине нужно разнообразие в сексе.

Предчувствие, что и в этот раз все будет как обычно, как всегда, убивает желание. Поэтому партнеры должны находиться в постоянном поиске, внося хоть и незначительные, но новшества в интимный акт.

Правда, нужно предостеречь здесь от «резких движений», дабы не шокировать партнера.

5. Не требуйте от партнера больше, чем он может дать.

Это делает его работником, отрабатывающим норму. Вред этого очевиден, прежде всего для эмоционального настроения, который важен и мужчине и женщине.

6. Не интересуйтесь тем, кто был до вас, и не рассказывайте, кто был прежде у вас.

Если же приходится отвечать на вопросы об этом, то ответы – только выигрышные для нынешнего партнера.

# Техника секса. «Камасутра»

*«В делах любви каждый должен руководствоваться традициями и нравами своей страны, но более всего – собственными склонностями».*

*«Камасутра»*

## **Это важнее, чем может показаться**

Начнем с того, что современные европейцы, оказывается, безнадежно отстали в вопросах секса от представителей экономически слаборазвитых регионов, забыв, что было уже известно, например, во времена Римской империи.

И вот результат: сегодня среди европейцев мужчин-импотентов 3%, а среди прочих народов – менее 0,2%. Среди европейских женщин фригидные составляют более 30%, среди других народов – 2%, а у некоторых народов (Индия, Индокитай, Африка, Полинезия) – вовсе не встречаются. Таким образом, и у мужчин, и у женщин дело в Европе обстоит в 15 раз хуже, чем у «слаборазвитых» народов.

## **Почему европейцы отстали в сексе**

Все дело, оказывается, во взглядах на секс, издавна культивируемых у разных народов, на понятия морали, приличия и т.д. Главную роль в этом сыграла религия. Если взгля-

ды данной религии на секс положительны, то это позволяло старшему поколению передавать опыт младшему и накапливать знания о сексе и половой жизни вообще. В результате повышается удовлетворенность человека половой жизнью, проявляется ее разнообразие, сексуальные отношения совершенствуются.

Если же религия смотрит на половые отношения как на грех и стремится наложить запрет на них, проповедуя воздержание, то связь поколений, в смысле полового опыта, гибнет, знания не передаются по наследству, накопление опыта не происходит и люди переживают много личных трагедий из-за неудовлетворенности половой жизнью.

В Древнем Риме и Греции, Египте, Вавилоне – этих колыбелях европейской жизни, был положительный культ секса, были даже специальные боги и богини любви и брака, знания о сексе были обширны и передавались молодежи при специальных церемониалах и обрядах в виде посвящений. У древних индейцев Америки, а также у современных народов Африки, Азии, островов Тихого океана и многих других мест наблюдается положительное отношение к сексу, накапливается половой опыт, который бережно передается следующим поколениям.

В Индии есть специальные храмы, в которых в виде настенных барельефов и скульптур изображены различные позиции совокупления, и молодоженам рекомендуется посещать храмы. Суть обряда «посвящения» в мужчины состоит

в том, что начинающим мужчинам передается половой опыт предыдущих поколений, они посвящаются в тайны секса, способов возбуждения женщины, методов и позиций, обучаются половым движениям. Этому их учат опытные жрецы культа секса, и юноши «тренируются» со жрицами–женщинами под наблюдением жрецов. Слово «мужчина» у этих народов означает сексуальную полноценность человека, в противном случае он остается «юношей» на всю жизнь. Эти обычаи и предохраняют от возможных ошибок. У многих народов был даже особый культ секса.

У древних индейцев майя были специальные храмы совокупления и специальные праздники секса, т.к. половые занятия считались священными и обставлялись специальными ритуалами. В буддистской религии половые сношения также считаются священными, а состояние оргазма – одним из видов погружения в «нирвану» – состояние «земного блаженства». Ислам также положительно смотрит на половую жизнь, лишь ограничивая ее рядом праздников, во время которых нельзя совокупляться.

Единственными, к сожалению, наиболее распространенными религиями среди цивилизованного мира, которые отрицательно относятся к сексу, стали христианство (католицизм, православие и др.) и иудаизм. В этих религиях не только совокупление, но и сама мысль о нем, даже изображение обнаженного тела считались большим грехом. Везде, где распространялось христианство, была потеряна связь поко-

лений в вопросах секса, знания о сексе были забыты, не выполнялись. Так как христианство распространилось именно среди европейцев, то получилось, что европейцы и народы, примкнувшие к ним, несмотря на мощный прогресс в науке и технике по сравнению с другими народами, безнадежно отстали в сексуальной культуре.

## **Не цель, а средство**

Существует множество физиологических особенностей, в том числе расположения и размеров половых органов, роста и веса партнеров, различных состояний (например, беременность или заболевание), которые делают необходимым выбор определенных поз при половом акте.

Не менее важно, что чередование поз избавляет партнеров от однообразия, которое может убить или притушить ощущения от секса, что нередко наблюдается в семьях. Новые позы служат источником новых ярких ощущений.

## **Некоторые позы из числа наиболее распространенных**

Разные позы отличаются направлением и глубиной проникновения полового члена во влагалище и включением различных эрогенных зон в половое сношение.

В Европе наиболее распространена поза, при которой женщина лежит на спине лицом к партнеру, мужчина находится сверху. Это позволяет видеть партнершу и партнера,

кроме того, открывается широкая возможность для взаимных ласк. Ноги женщины при этом могут быть согнуты в коленях и подтянуты к груди или же вытянуты. Первое особенно рекомендуется, если женщине приятно глубокое проникновение пениса и давление на область лобка, оказываемое телом партнера. При этом клитор раздражается лобком мужчины, возможен захват снизу ягодиц партнерши и надавливание пальцем на анальное отверстие. На некоторых женщин это оказывает сильное возбуждающее воздействие.

При вытянутых ногах женщины в большей степени раздражается область клитора, хотя он при этом и не приходит в непосредственное соприкосновение с пенисом. Партнерше, у которой эта область очень чувствительна, а глубокие отделы, напротив, мало чувствительны, позиция с вытянутыми ногами может быть приятнее. В этой позе половой член легко удерживается во влагалище, поэтому такое положение рекомендуется при недостаточной эрекции.

Положение, когда оба партнера лежат лицом к лицу на боку, бывает обычно начальным, как правило, впоследствии она переходит в другую позу.

Другое положение: партнеры лежат на боку, но мужчина находится сзади партнерши. В такой позе у мужчины возникает ощущение глубокого проникновения члена во влагалище.

Если партнерша лежит на животе, а мужчина находится на ней, то в таком положении возможна фиксация клитора

пальцем, раздражение же происходит за счет фрикционных движений. Мужчина может также руками осуществлять раздражение снизу половых губ.

Положения, когда женщина лежит на мужчине, возможны и лицом друг к другу (тогда у тесно прижавшейся женщины происходит интенсивное раздражение клитора) и когда партнерша лежит спиной на мужчине, в этом случае происходит раздражение передней стенки влагалища.

Женщина может сидеть на лежащем мужчине лицом к нему, откинувшись назад, либо же спиной к нему. Возможно и такое: женщина сидит на низком кресле, мужчина находится перед ней на коленях. Ноги партнерши находятся на плечах партнера. При этом обеспечивается глубокий контакт половых органов.

Позы, когда женщина обращена спиной к мужчине, довольно распространены, особенно среди неевропейских народов. Позы эти являются также основными в животном мире, поэтому многие европейские женщины представляют их неэстетичными.

Основной позой этой группы является следующая: женщина стоит на четвереньках, мужчина сзади обнимает ее за талию или грудь. Ось влагалища совпадает с осью полового члена, что способствует его глубокому проникновению. Направление введения члена партнера может в какой-то мере регулировать, прогибая поясницу. Передняя часть половых органов женщины и клитор, однако, не испытывают раздра-



жения.

Следующий вариант – поза на коленях или стоя: опора для партнерши – стол или спинка стула. Поскольку при таком способе клитор не соприкасается с членом, то мужчина должен стимулировать эрогенные зоны женщины, иначе она может не получить удовлетворения.

Такие положения, например, широко применяются на Востоке. При таких позициях оказывается давление на заднюю стенку влагалища, что иногда приводит к ускорению наступления оргазма у женщин, у которых эти зоны чувствительны. Встречается такое расположение влагалища, при котором ввести в него пенис, если мужчина находится сзади партнерши, легче.

## **98 позиций из «Камасутры»**

Позиций для секса существует огромное множество. Те, кто использует постоянно лишь одну, с точки зрения сексологов являются невеждами. Чтобы облегчить выбор, не ограничимся предыдущим и приведем еще около 100 позиций, заимствованных из такого авторитетного источника, как древнеиндийская " Камасутра ".

1. Жена лежит на спине, раздвигает ноги и сгибает их в коленях, Муж приближается сверху, поддерживая себя на руках и ногах. Как только пенис вошел в соприкосновение с влагалищем, жена берет орган и направляет его рукой к себе, а муж двигается вперед. Женщине лучше всего самой

делать это, т.к. это ей удобнее и создает эффект совместных действий. Движения делаются разнообразные: от «вперед-назад», до вращения. Позиция распространенная, но не лучшая, особенно при длительном половом акте и тяжелом муже, большом пенисе. Переходят к другим.

2. Аналогично 1, но женщина после введения пениса выпрямляет одну ногу, вставляя между ног мужчины, а он обхватывает ее своими и переносит на нее вес тела. Одна рука освобождается для ласк. Иногда можно менять позицию во время совокупления по разным причинам. Если пара начинает с первой позиции, она легко может переключиться на вторую. Половые органы при второй не прямо напротив и поэтому оказывается меньшее давление, чем при первой. Позиция 2 эффективна, когда женские органы еще не вернулись к норме после родов или широки для мужа. При 1 и 2 пенис входит немного под углом, сгибается, что оказывает сильное давление на него, и начинающему мужчине трудно будет удержаться от преждевременного извержения. Эта позиция позволяет большое проникновение и поэтому эффективна, когда член короче влагалища и жена требует полного проникновения до упора. Несмотря на то что жена может совершать различные движения в этой позиции – они ограничены. Можно, напрягая ягодицы, двигаться навстречу мужу, но лучше делать с приближением оргазма, т.к. можно устать раньше времени. Очень эффективно бывает перейти от 1 ко 2 или наоборот перед оргазмом партнеров.

3. Модификация 2, но с другой ногой, введенной между ног мужа.

4. Если колени раскинуть пошире, а муж пронесет руки вдоль своего тела, захватив ягодицы жены или с наружной, или с внутренней стороны, то он может притянуть их к себе. Это лучше сделать при позе 1, когда приближается оргазм партнеров. При этом обеспечивается полное проникновение члена и максимальное раскрытие органа. Большого успеха можно достичь, если жена лежит при этом на прочной, непрогибающейся поверхности или при подкладывании подушки под ягодицы жены.

5. После введения в позиции 1 жена сдвигает ноги, а муж обхватывает их снаружи своими и лежит или сидит наверху. Ноги жены при этом лучше связать вместе ремнем или длинным полотенцем. Если ноги жены связаны до акта, то трудно осуществить введение, но можно применить прогибы жены вверх. Эта позиция очень хороша, если орган мужчины больше женского и нужно ограничить введение.

6. В положении 1 вводится пенис, а затем жена поднимает ноги вверх, сплетая их между собой за телом мужа. При этом она может набросить на них заранее приготовленное ремненное кольцо. Можно сплести ноги за ногами мужа, но это меньше «разворачивает» в стороны влагалище.

7. Пара принимает позицию 5. Затем муж сгибает ноги в коленях и проводит их под ремненное кольцо на ногах жены, обеспечивая полное введение до конца. Если муж тяжеловат,

жена может отнести ноги дальше, облегчая свое положение. При желании жена подтягивает ноги к себе, притягивая мужа, что желательно при достижении оргазма партнерами.

8. Жена в положении 1 поднимает ноги вверх и, раздвигая их как можно шире, сгибает в коленях и притягивает руками плотно к груди. Муж осуществляет введение сам, поддерживая себя на весу, располагая свои руки на ногах жены. Для большего комфорта удобно положить большую подушку под ягодицы жены...

9. Модификация 8. Муж, вместо того чтобы упираться на ноги, ложится грудью на них, опустив руки по обе стороны от жены, упирается в опору.

10. Поддерживающая позиция. Жена сидит на краю кровати с ногами, опущенными на пол, и откидывается на кровать, оставляя их свисать, причем, влагалище находится чуть дальше от края кровати вглубь ее. Муж раздвигает ноги жены, становится между ними (кровать достаточно высока). Жена берет пенис и вводит его. Муж опирается руками по стороны от жены. Во время проникновения на член оказывается давление больше обычного, но под горизонтальным углом, а основание члена сильно давит на лобок, что увеличивает возбуждение клитора. В этой позиции хорошо растягивается девственная плева и удобнее всего пробивать ее и это произойдет менее болезненно, чем в других. В этой позиции женщина хорошо возбуждается и быстро достигает оргазма, а мужчина, наоборот, может дольше держаться, т.к. меньше

давление на член.

11. Жена сводит ноги вместе и поднимает вверх. Муж помогает жене подтянуть ноги к себе не сгибая в коленях и, стоя на коленях, широко раздвинув свои ноги, вводит пенис и ложится или прислоняется к ногам жены, обхватывая их руками. Если жена гибкая, то можно обнять ее всю, притянув ноги. Эта позиция хорошо поддерживает пенис в эрекции от большого трения и рекомендуется мужьям, страдающим недостаточностью эрекции. Жена очень хорошо чувствует себя в этой позе, т.к. дополнительное трение активизирует ее орган и клитор хорошо возбуждается, т.к. находится в контакте с членом. Поскольку проникновение в этой позе уменьшено, его можно увеличить, подкладывая высокие подушки под ягодицы жены.

12. Жена в позиции 10, но под ягодицы подложены большие подушки. Муж выполняет акт стоя. В этом случае клитор не щекочется членом и жена или муж делают это во время сношения руками.

13. Модификация 12, но жена ниже мужа, а муж на коленях. Удобно в кресле.

14. Жена лежит в позе 1, а муж ложится слегка под углом к жене, подныривая под ее ногу. Удобно при этом одну ногу совсем поднять вверх и прижать ее к груди, когда муж оказывается наверху. Можно менять ноги.

15. Жена лежит в позе 1. После введения члена жена обнимает одной ногой спину мужа и прижимает ее к себе. Дру-

гая нога вводится между ног мужа, и он зажимает ее своими.

16. Жена и муж в позе 1. Затем он вращается в сторону и ложится перпендикулярно жене, приняв одну ногу к себе на грудь, а другую зажав своими ногами. Удобно при этом ласкать одной рукой грудь жены, а другой клитор.

17. Жена лежит в позе 5, а муж садится сверху на корточки, осуществляя полными движениями. В момент оргазма можно упереться коленями в кровать по обе стороны жены и прильнуть к ней грудью. Эта поза очень хороша для предохранения от избыточного проникновения при большой разнице органов.

18. Жена сидя в кресле сводит вместе ноги и поднимает их вверх, муж обхватывает их, входит в связь и поднимает жену за талию вверх так, чтобы ее голова упиралась туда, где сходится спинка и сиденье, после чего надавливает сверху.

Позиции «женщина наверху»

19. Она лежит в позе 1, но сверху мужчины, и входит в связь с ним, лежащим под ней. При этом она расположена спиной к нему. Эта поза хороша для худых женщин, имеющих небольшие ягодицы, а для полных не пригодна, т.е. рассчитана на любителя. При этом один из партнеров щекочет рукой клитор.

20. Эта позиция известна как древняя. Муж лежит на спине, сдвинув ноги вместе. Жена с разведенными в стороны ногами и коленями садится верхом на мужа и вводит член. Она не наклоняется над мужем, а сидит прямо и совершает

движения или упершись руками в живот (бедра) мужа, или обхватив его за талию или ягодицы. В этой позе женщина не ограничена в половых движениях, и поэтому ее очень любят страстные и опытные женщины.

21. Так же, как в 20, но муж сгибает колени сзади жены так, чтобы она уперлась спиной. Это может быть продолжением позиции 20, когда жена уже получила один оргазм и вообще хочет передохнуть. Тогда половые движения выполняет муж, но затем можно вернуться опять к 20.

22. Жена ложится на мужа лицом к нему, раздвигает ноги и сама совершает половые движения, но муж может ей помогать.

23. Муж лежит на спине, жена садится на него, как в 20, но спиной к нему. Она сама должна осуществлять введение члена, приподняв ягодицы, затем медленно сесть, т.к. мужу плохо видно.

24. Муж лежит поперек кровати, свесив ноги на пол, жена на нем в позиции 23.

25. Как в позе 23, но жена наклоняется и, если можно, встает на пол меж ног мужа. Половые движения жена осуществляет или стоя, или сидя на лобке мужа, обхватив его ноги, зажимающие ее по талии или бедрам.

26. Любая из трех перечисленных выше позиций может быть использована при одном акте. В позе 25 жена опускает меж своих ног мужа и, стоя на полу, производит половые движения. Жена может просить мужа взять ее за талию, что-

бы усилить половые движения, особенно в оргазме. В позе 23-25 муж может созерцать свой фаллос, входящий во влагалище, а это очень впечатляет и возбуждает.

27. Муж в позе 24 поднимает колени, жена обнимает их, прижимая к груди.

28. Противоположное 26, жена лежит или стоит лицом к мужу, остальное как в 25, 26. Жена придерживает себя на весу на руках и делает половые движения.

29. Можно начать с позы 23, но затем жена может повернуться вокруг члена и свесить ноги с кровати. Жена может продолжать свои половые движения и доставить удовольствие мужу, наблюдающему ее в профиль.

30. Муж лежит на спине, жена ложиться на него сверху, сдвинув ноги. Он раздвигает свои и пропускает ее между них. После введения жена делает половые движения, аналогично мужским в позе 1. Можно вводить лишь одну ногу промеж ног мужа.

31. Он лежит на спине, немного повернувшись набок, она ложится напротив, располагая нижнюю ногу у нижней ноги мужа, а верхнюю перебрасывает через него. В этой позе муж подвигается вниз и оказывается между ее ног. Чтобы ввести член, жена должна быть немного выше его и сама сделать это. Движения мужа противоположны движениям жены. Когда он вытягивается и прогибается вперед, то вводит член, а сгибаясь – выводит его. Она движется наоборот. Эта позиция предоставляет возможность значительных движений



обоим, и она принимает в акте активное участие. Она может контролировать свою позицию, двигаясь вверх или вниз вдоль мужа. Так как клитор при этом не работает, то кто-нибудь свободной рукой щекочет его.

32. Модификация 31, но с другой стороны, на другом боку. Кроме того, если жена может очень высоко поднять ногу и прижать ее к себе руками, то это будет новой позой.

33. Муж лежит на спине, жена садится сверху и вытягивает ноги вперед к лицу мужа. Муж обнимает их, и жена лучше контролирует свои движения. Она может отклоняться в своих движениях назад, держась за руки мужа.

34. Жена в позе 33 отклоняется назад, а муж при этом раздвигает ноги, пока жена ляжет на спину влагалищем к мужу. В этой позе она контролирует свои движения ягодицами, делая короткие движения не только вверх и вниз, но и в стороны, вперед и назад. Такая поза дает мужу прекрасную возможность наблюдать вхождение и выход своего фаллоса в развернутое влагалище. Муж для этого может взять в руки ноги жены и слегка развести их в стороны. Так как руки его свободны, то он может сфотографировать обоих в этой позиции для получения фотографий, возбуждающих жену, что впрочем можно делать и в позициях 23-27.

35. Муж на спине, жена садится на него и осуществляет введение, как в 20, а затем наклоняет корпус вперед, ложась на грудь мужа. Движения можно производить обоими, в особенности если жена приподнимает выше ягодицы, а муж

прогибается в спине вверх.

36. Введение в позе 23, затем жена ложится на ноги мужа грудью. При осуществлении движений он приподнимает руками ее ягодицы, подложив под них руки.

37. Жене можно провести далее ноги вперед, встав на ступни, делать половые движения всем телом.

Позиции «на боку»

38. Жена лежит на боку, вытянув одну ногу (нижнюю) и согнув в колене другую (верхнюю). Муж ложится сверху и вводит член, захватывая своими ногами вытянутую ногу жены. Эта позиция промежуточная между «муж наверху» и «муж на боку» и предоставляет много возможностей для различных половых движений. Поза хороша тем, что партнеры не ощущают вес тела, но в то же время контакт очень плотный. Жена обладает большой свободой и может регулировать проникновение по своему усмотрению, руки обоих свободны, что очень усиливает взаимные ласки. Можно перейти от этой позы к очень приятному варианту, когда жена поворачивается совсем на живот, а муж лежит сверху сзади. Это хорошо сделать перед оргазмом партнеров.

39. Введение в позе 1, затем пара валится на бок. Эта поза очень хороша для половых движений в упор. Когда жена устает или затечет ее нога, на которой лежит муж, пара может перевернуться на другой бок или в позицию «она наверху».

40. Аналогично 39, но ноги подняты выше, под мышки

мужу. Можно перейти от 39 к 40 перед оргазмом партнеров.

41. Муж и жена лежат на боку лицом друг к другу. Жена поднимает верхнюю ногу и кладет ее на талию мужу. Муж делает введение и свободной рукой берет ягодицы жены и сильно притягивает ее к себе. Проникновение здесь невелико, но хорошее ощущение от сближения тел, которые не давят друг на друга столь сильно, большая возможность движений и комфорт для обеих сторон.

42. В отличие от 41, после введения она опускает ногу, а муж поднимает свою и кладет ее на талию жены. Такая поза уменьшает проникновение, что желательно, если у мужа длинный член.

43. Муж лежит на боку и жена тоже, но спиной к нему. Он поднимает свою ногу и кладет ее на талию жены и она помогает ему ввести, сильно наклонившись вперед. Муж должен плотно прижаться, в особенности если у жены большие ягодицы, у мужа живот. Это обеспечивает хорошее введение пениса и его сильное натяжение от изгиба.

44. В позе 38 пара вращается в противоположном направлении, пока жена не окажется на спине, а муж перпендикулярно или согнувшись на боку, жена обхватывает ягодицы мужа, а он имеет возможность ласкать ее свободными руками.

45. После введения в позе 1 жена поднимает ноги вверх, как в позе 11, а затем оба валятся на бок. Если она захочет, то может сомкнуть ноги за спиной мужа.

## Позиции «сидя»

46. Жена сидит в качалке и, раздвинув ноги, вводит пенис стоящего перед ней на коленях мужа. Затем качалку раскачивают, что обеспечивает половое движение, сами партнеры неподвижны (жена раскачивает качалку, а муж помогает ей в этом, надавливая пенисом или толкая рукой качалку). То же самое можно делать, если жена встанет на четвереньки в качалке, а муж сзади войдет в связь. Жена может для этого лежать, например, в гамаке.

47. Муж садится, немного раздвинув ноги. Жена садится ему ягодицами на живот спиной к нему и осуществляет введение, после чего она может опуститься пониже. Жена должна для введения наклониться вперед, а муж назад. Это не рекомендуется для беременных женщин, т.к. имеется давление на живот. Эта поза хороша тем, что, встав на пол, женщина может совершать половые движения, которые возможны при других позициях. Например, привстать и присесть, а также вращать бедрами по кругу, сидя на муже, но упершись ногами в пол, что особенно эффективно, если делает это и муж.

48. Муж сидит полулежа на низком стуле слегка раздвинув ноги. Она садится лицом к нему, упираясь ногами в пол. После введения жена может при хорошей смазке отклониться назад, что даст идеальное проникновение, в связи с чем влагалище внутри можно заставить вибрировать, что делает женщина, и это создает особо сладострастное ощущение. Клитор тоже хорошо стимулируется в этой позе. Поза очень

эффектна для всех женщин, особенно для малострастных или с недостаточностью эротического опыта.

49. Муж сидит с разведенными ногами на узкой доске поперек ее. Жена ложится на спину перед ним, муж берет ее ноги, поднимает и разводит в стороны и пропускает свои руки под колени, затем обхватывает ноги жены снаружи. Половые движения могут делать как муж, так и жена с помощью ягодиц.

50. Муж в той же позе, что и 49, но жена лежит на животе и обхватывает ноги мужа, введение происходит сзади. Эта позиция дает хороший контакт половых органов под различными углами. Муж, помогая половыми движениям жены, массирует ее ягодицы в ритм ее движений, что доставляет большое удовольствие жене, в особенности когда их сводят и разводят.

51. Муж сидит на сидении без спинки или на краю кровати. Жена садится на пенис лицом к мужу. Эта позиция близка к 44, когда жена обхватывает его ногами с приближением оргазма. Другим интересным вариантом будет: встать с табурета или кровати, когда жена подойдет к состоянию оргазма (при условии, что она обовьет его руками и ногами, а он также будет крепко держат ее), тогда ведение усилится и она испытает прекрасный оргазм «на весу».

52. Если в распоряжении пары имеется мягкое большое кресло, то муж ляжет на него спиной, а жена плавно введет пенис с широко расставленными ногами и ляжет на мужа,

упершись ногами в пол. Эта позиция напоминает другие, когда «она наверху», но туловище мужа приподнято.

53. Муж в кресле, как в 52. Жена садится верхом спиной к мужу, затем она наклоняется, обеспечивая контакт, и упирается или в колени мужа, или в ручки кресла руками, ногами касаясь или стоя на полу. Муж может взять жену за ягодицы и, массируя их, помогать половым движениям жены, причем лучше большие пальцы рук держать внутрь к заднему проходу.

54. Муж садится, жена сближается, как в 50, но на коленях мужа, подложив под голову большую подушку.

Позиции «стоя» и «на коленях»

55. Жена стоит на коленях на кровати, нагибается вперед и кладет голову на матрас без подушки. Муж входит сзади, причем он может стоять на полу (тогда жена лежит поперек кровати) или на коленях (вдоль). После введения жена сильно сжимает ноги и зажимает ими пенис. Муж обнимает ее талию или ягодицы. Большой просто для движений.

56. Так же, как в 55, но муж ложится грудью на ее спину, используя при этом руки для ласк груди и клитора. Клитор может возбуждать рукой и сама жена.

57. Так же, как в 55, но муж обхватывает ногами снаружи ноги жены.

58. Жена принимает коленно-грудную позу на коврик на полу. Муж входит сзади, пронося ноги вперед, обхватывает жену за талию ногами, прочно стоя на полу. Лучше придер-

живаться за что-нибудь выше головы жены. Например, за сиденья поставленных по бокам стульев. Муж при этом принимает участие в половых движениях жены, не делая самостоятельных.

59. Жена лежит поперек кровати, подняв ноги вверх. Муж раздвигает их и входит в связь, стоя на полу.

60. Так же, как в 59, но жена обхватывает ногами корпус мужа и сжимает их.

61. Если кровать невысокая, а жена высокая и муж рослый, то можно жене встать на колени на краю кровати, широко раздвинув ноги. Муж стоит на коленях сзади, совершает акт, находясь между ногами жены.

62. Так же, как в 61. Муж наклоняется вперед и ложится на спину жены грудью, может щекотать ей клитор, т.к. он хорошо доступен, или ласкать груди.

63. Жена стоит на коленях на краю кровати, расставив ноги и положив тело на подложенные подушки, а головой лежа на матрасе. Эта хорошая поза для стоящего мужа. Он сам может просто стоять, ни обо что не опираясь, и массирует вместе с половыми движениями ягодицы жены, которые хорошо развернуты. Жена может вручную возбуждать клитор, а также делать бедрами вращательные движения.

64. Модификация 63. Муж широко расставляет ноги, опуская таз жены, и старается ногами контактировать с ее разведенными ногами. Это дает хороший эффект свободного вхождения члена во влагалище.

65. Жена стоит на коленях на краю кровати ягодицами к мужу. Он осуществляет введение сзади, пропускает свои руки между ее ног и достает до талии, обхватывает ее и прижимает. Это хорошо делать в момент оргазма после 61-64.

66. Она лежит на кровати на спине. Муж, взяв ее ноги и разведя их, входит в связь стоя. Он наклоняется к ней, она обвивает его руками и смыкает ноги за его спиной. Затем он распрямляется, отделяя ее от кровати, придерживая ее за ягодицы или за ноги, стараясь тянуть их вверх. Они совершают вместе половые движения. Такая поза называется «восточное дерево» или «лиана», но держать ее можно долго лишь тогда, когда муж достаточно силен, а жена достаточно легка.

67. Очень распространенная позиция стоя. Жена, стоя на полу, наклоняется вперед, расставив широко ноги и положив руки на колени. Муж заходит с тыла и делает введение. Затем для поддержки он обнимает ее за талию руками.

68. Так же, что в 67, но муж ложится грудью на спину жены. Можно использовать руки для клитора и груди,

69. Жена на четвереньках, муж на коленях сзади делает введение и опирается руками в пол. Много возможностей для движений.

70. Она на коленях наклоняется вперед, а муж, сев на корточки, делает введение и обхватывает ягодицы жены ногами.

71. Так же, как в 70. Муж наклоняется над ней после введения, подняв тело вперед. Она немного ниже садится и он



смыкает колени над ней, она почти лежит.

72. Жена ложится на стоящий перед ней стол или барьер, достаточно высокий, чтобы не сгибать ног. Муж располагается сзади.

73. Так же, как в 70, но муж наклоняется над женой. Чтобы получить максимальное проникновение в любой из этих позиций, жене следует двигать органом вниз и назад, мужу вперед.

74. Жена наклоняется вперед и опирается на вытянутые руки, муж входит сзади. Если совокупление более 5 минут, то можно опуститься на локти.

75. Модификация 72 и 73. Муж расставляет ноги для усиления проникновения.

76. Модификация с широко расставленными ногами в позе 74.

77. Муж вставляет одну ногу между ногами жены в позиции на коленях и зажимает ее своими ногами.

78. Пара стоит лицом друг к другу. Она раздвигает ноги, и он делает введение. Член хорошо держится, но проникновение неглубокое. Для усиления проникновения жена расставляет ноги пошире в упор, а муж повисает, держа ее за талию, между ее ног.

79. Стоя лицом к лицу, жена поднимает одну ногу. Муж берет ее, и после введения жена обхватывает его мужа, чем выше, тем лучше.

80. Когда жена отвела одну ногу, как в 78, она располагает

другую, как в 79.

### Смешанные позиции

81. Она лежит на спине, высоко поднимает ноги, а муж ложится перпендикулярно жене на бок, лицом к ней. Она разводит ноги и вводит пенис. После этого смыкает ноги и вытягивает их, кладя на мужа.

82. Похоже на 81, но муж лежит на спине, приподняв ноги. Жена располагается под ним крестообразно. После того, как сделано введение, муж опускает ноги и оба начинают половые движения.

83. Жена занимает позиции колени-грудь на полу. Муж входит сзади, затем берет ноги жены и, держа их, кладет на весу на талию, после чего она смыкает ноги на спине мужа, а он распрямляется и встает на ноги. Голова и руки жены на полу. Для удобства он может подложить подушку. Это называется «тачка». Муж при этом проникает полностью, но давление на органы невелико. Это одна из немногих позиций, когда клитор трется о пенис, что очень приятно чувствовать мужу, т.к. клитор от трения о пенис будет давать импульсы, и особенно приятно, если клитор велик.

84. Аналогично 83, но жена лицом к мужу. Муж поддерживает жену за ягодицы, помогая ей в половых движениях.

85. Супруги лежат на боку, спиной друг к другу и осуществляют введение. Все как на «четвереньках», только лежа на боку. Жена для большего контакта захватывает руками ягодицы или ноги мужа.

86. Жена лежит поперек кровати, свесив ягодицы, и подбирает ноги вверх, прижимая колени к груди. Кровать или кресло достаточно низки. Жена лежит на спине, муж становится спиной к жене и, широко раздвинув ноги, движется назад, пропуская между ног ягодицы жены. Член поворачивают вниз и вводят во влагалище, после чего муж смыкает ноги. Ему удобнее быть наклоненным вперед. Движения – сверху-вниз и вперед-назад (вдоль), иногда вращательные. Муж твердо стоит ногами на полу, держась за спинку приставленного стула. Мужу можно расставить ноги и сильнее наклониться вперед при оргазме жены, что увеличит введение.

87. Все так же, как в 86, но муж и жена меняются местами. Это называется «с горки».

88. Поза носит название «санки» или «салазки». Жена ложится вдоль кровати на спину и, поднимая ноги, притягивает колени к груди. Муж поднимает тело жены и подкладывает столько подушек ей под ягодицы, чтобы добиться горизонтальности влагалища. Прогибающаяся кровать для этой позы непригодна и лучше работать на полу. Муж приближается лицом к жене, раздвигая ноги, а затем плотно садится верхом, сжимая ногами тело жены. Он находится, как на санках. Движения – вдоль-вбок и сверху-вниз. Для удобства муж может наклониться вперед. Жена прижимает к себе ноги руками.

89. Так же, как в 88, но муж и жена меняются местами.

90. Жена глубоко ложится в кресло, поднимает ноги на себя и продевает их под подлокотники. Муж, взявшись руками за спинку кресла лицом к жене, ставит ноги на сиденья рядом с плечами жены и затем, делая приседания, поворачивает член вниз и вводит его.

91. Поза жены та же, как в 90. Муж входит, как при 86.

92. Так же, как в 91, но муж и жена меняются местами.

93. Жена лежит на спине, муж лежит на боку ногами к ней. Он пропускает одну свою ногу под нее, а другую сверху ее тела, придвигаясь ближе, осуществляет введение. Затем оба с помощью рук подтягиваются до упора и зажимаются ногами друг друга. Супруги лежат ногами друг к другу.

94. Жена лежит, как в 86, но немного на один бок. Муж, стоя к ней лицом, одну ногу пропускает между своих, а другую вытягивает вверх к себе на грудь и приближается, осуществляя введение.

95. Жена лежит на кровати лицом вниз, уронив ноги на пол. Муж подходит лицом к жене, поднимает одну ее ногу, а разноименную свою закладывает на спину жены, становясь боком к ней. После этого, наклонившись вперед, вводит в упор, держа поднятую ногу жены у себя на груди и прижимая ее руками.

96. Так же, как в 95, но муж и жена меняются местами, причем муж для облегчения введения ложится на бок и сгибается.

97. Жена лежит на боку поперек кровати или на столе со-

гнувшись. Муж стоит на полу коленями или ступнями, в зависимости от высоты кровати. Заходит к жене сзади и вводит, после чего прижимает ее к своей груди руками. Полная свобода движения партнеров.

98. Так же, как в 97, но нижняя нога жены вытянута и продета между ног стоящего мужа.

# Сексуальная активность

## Отпущен ли «лимит»?

Широко распространенное мнение об определенном количестве эрекции и эякуляции, якобы "положенных" мужчине, является ошибочным. Такая убежденность заставляет некоторых мужчин строго планировать свои половые сношения. Особенно вредно такое планирование для молодых супругов, испытывающих потребность в частых половых сношениях, но опасющихся использовать свой «лимит». Воздержание в данном случае может привести к возникновению неврозов.

Как мы видели, половая активность и у мужчин, и у женщин подвержена значительным возрастным и индивидуальным колебаниям. Можно привести также усредненные цифры: частота половых актов у мужчин до 30 лет составляет примерно три раза в неделю, после 30 – два раза, в 60 лет – один раз в неделю и реже. Важно отметить, что половая активность женщины во многом определяется половой активностью мужчины.

Если молодой мужчина способен вступать в половые сношения раз в неделю, а тем более чаще – это можно считать нормальной половой способностью. Вообще если половые акты не вызывают длительной усталости или разбитости, если в течение всего дня человек остается бодрым, то очевид-

но, что он не допускает половых излишеств. Оптимальной является регулярная половая жизнь, соответствующая индивидуальным возможностям.

Мужчины очень чувствительны к изменениям своей половой потенции. Снижение ее приводит к ухудшению общего самочувствия, порой даже только предположение о возможном нарушении потенции доводит мужчин до неврозов.

### **О «стахановцах» в постели**

Многие мужчины, особенно молодые, считают признаком мужского достоинства осуществить как можно больше актов за одну встречу. И в этом им нередко помогает женщина, открыто высказывающая восхищение такими «подвигами Геракла». Не вредны ли они?

Специалисты утверждают, что для мужчины безвредно такое количество сношений, которые заканчиваются семяизвержением. Отсутствие эякуляции говорит об истощении в данный момент и вреде сношения. Вторым фактором является самочувствие мужчины.

В «АиФ» сообщалось о 75-летнем донжуане Прокофьевиче, который составил описание 578 своих любовниц.

В молодости Прокофьевич был очень не уверен в себе, и женщины стали для него предметом самоутверждения, а потом и самоцелью. В течение 27 лет ненасытный самец врал жене о цейтноте на работе, а сам успевал обслуживать до четырех прелестниц в день. Даже сейчас Анатолий Прокофье-

вич не видит смысла в ограничении сексуальных связей и продолжает бурную (насколько позволяет здоровье) сексуальную жизнь. С одной из своих любовниц он знаком 15 лет, а с другой – 14. Еще с четырьмя "новенькими" познакомился в этом году.

На страницах печати периодически появляются сообщения о любвеобильных мужчинах, претендующих на занесение их подвигов в Книгу рекордов Гиннеса.

Оказалось, что султаны и шейхи, окруженные десятками преданных жен, вовсе не самые горячие и любвеобильные мужчины!

Абсолютный рекорд в 47 детей, поставленный одним почетным бедуином из Объединенных Арабских Эмиратов, был, как выяснилось, значительно улучшен двумя бразильцами.

54-летний Фиделис Флорентину да Сильву из крошечного городка Итаборай, ни разу не будучи женат, награбил своих многочисленных возлюбленных 53 детьми, причем во всех случаях его отцовство официально признано. Примечательно, что чадолюбивый бразилец внешне никак не тянет на секс-символ – весит он всего 63 кило, а ростом и вовсе не вышел, не дотянув 3 сантиметра до полутора метров.

Другой бразилец, Жозе Алмейда, на вопрос о том, сколько у него детей, может честно ответить: «Не знаю, я их не считал!» Сделать это действительно непросто, потому что от пяти жен и трех постоянных любовниц Жозе имеет более



шестидесяти сыновей и дочек!

Никто из односельчан Жозе не может назвать его Казановой. Напротив, многодетный отец – примерный семьянин. Со всеми женами и любовницами он живет одновременно и никогда им не изменяет. Каждой из своих женщин Жозе построил по дому и, несмотря на свои 65 лет, занимается с ними любовью три раза в день. Свои подвиги Жозе начал в те времена, когда о «Виагре» никто и слыхом не слыхивал, и ни к каким стимуляторам никогда не прибегал.

### **Диапазон способностей**

Потребность и способность к очередной эякуляции у разных мужчин разная: зафиксирован случай, когда мужчине 26 лет требовалось 3 семяизвержения в сутки; если же этого не происходило, у него возникало нервное состояние.

Другой крайний случай: у мужчины примерно того же возраста способность к новой эякуляции восстанавливалась только через 12 суток!

Диапазон природных данных, как видим, огромен. Средние же способности мужчины полностью характеризуются двумя предшествующими таблицами.

### **И до каких пор мужчины «могут»?**

У мужчин климакс не наступает никогда. В течение долгих лет ученые обследовали 200 «подопытных» мужчин, имевших совершенно разную половую конституцию, тем-

перамент, физические данные. Одни претендовали на роль секс-гигантов (правда, проверить это было крайне сложно, так как мужчины вообще склонны преувеличивать свои трофеи, начиная с размеров пойманного леща до количества сексуальных побед в сутки), другие, не стесняясь, повеествовали о рано угасающем интересе к женщинам. Однако до 70 лет в роли вполне полноценных половых партнеров удержались и те и другие. Норма в любви для каждого индивидуальна. А вот правило для всех одно: хочешь показывать высокие результаты – тренируйся. Регулярно. Все как в спорте. И тогда потенцию мужчина способен сохранить до тех пор, пока дышит.

## **Оптимальное время для половых контактов**

На выбор времени влияют многие факторы: обстоятельства, дела, настроение, возможности и т.д.

Здесь мы уделим внимание только одному фактору – состоянию сексуальной функции организма в разное время суток у большинства мужчин и женщин.

## **Потенциальное сексуальное желание**

Каждая пара обычно практикует какое-то конкретное время. Эта таблица, возможно, поможет учесть и еще один фактор – степень готовности оргазма.

Многие знают, как хороша бывает утренняя близость, когда не нужно бежать на работу – в выходные дни, например,

или во время отпуска, тем более, что после «этого» можно еще отдохнуть...

## **Природа и женщина**

Английские ученые Мэрфи и Аббас установили, что женщины оказались более зависимыми по сравнению с мужчинами от суточных и годовых ритмов, а также от самой природы. У них даже можно проследить то, что существует только в мире животных и растений – зимнюю спячку. Разумеется, они не впадают в многомесячную спячку, но примерно у четвертой части женщин зимой наблюдается повышенная необходимость во сне и склонность «замыкаться» в себе. Плюс к этому – чувство угнетенности и слабее выражено сексуальное желание. Понижена даже способность к зачатию. Чем дальше на север, тем она ниже: в холодные месяцы в северной части Финляндии, например, женщины практически бесплодны.

Но причина – не в зиме, как таковой, а в недостаточном количестве света. Чем меньше дневного света предоставляет природа в этот сезон года, тем большее количество мелатонина производит тело. Этот же гормон и действует снотворно, приостанавливает созревание яйцеклетки, вызывает усталость, понижает сексуальное желание.

Средство борьбы с коварным гормоном? Больше света! Электрическая лампочка не спасает. Освещение, которое в квартире может достигнуть около 300 люкс, соответствует

тени деревьев летом. Чтобы избавиться от зимней сонливости и плохого настроения, необходимо самое малое 2 000-3 000 люкс.

Лондонские ученые в известном своими туманами Альбионе рекомендуют хотя бы два раза в неделю принимать солнечные ванны в течение часа. Далеко не всем по карману горные путешествия и далеко не всем по нраву пребывание в течение часа под горячим солнцем. Тогда предлагают воспользоваться люминесцентной лампой с так называемым «полным суточным освещением».

Но вот вам секрет, разгаданный специалистами из Кельна. Если на улице тихо падает снежок, эротическое желание возникает вполне естественно. Падающий снег создает электромагнитное поле, и это отражается на человеке благотворно во всех отношениях. Голова «проясняется», нервы успокаиваются. Восстанавливаются защитные силы иммунной системы, чувства обостряются...

Есть ли дни, «когда нельзя»? Возможен ли секс во время менструации?

Современная медицина полагает, что, за исключением сильных кровотечений и иных осложнений, для женщины это не опасно.

Отношение женщин к поставленному вопросу сильно разнится. Многие предпочитают в этот период воздерживаться из-за своей стеснительности или из-за того, что они слышали, что это вредно. Другие, наоборот, готовы активно ис-

пользовать эти дни, считая их самыми безопасными, чтобы не забеременеть.

Многих мужчин отталкивает кровь, другие относятся к этому спокойно.

Одним словом, решать этот вопрос самим действующим лицам.

Сексологи Мастере и Джонсон обнаружили при исследовании женщин, что сильный оргазм вскоре после начала менструации увеличивает скорость истечения, уменьшает судороги в области таза.

## **Продолжительность полового акта**

Она зависит в значительной степени от возраста мужчины.

В период незавершенного созревания, когда возбудимость еще не достигла предела, половой акт может оказаться достаточно длительным, а затем она сокращается, достигая минимума к 22-23 годам.

После 26-30 лет продолжительность полового акта постепенно увеличивается, так как половая возбудимость с возрастом понижается. Наиболее тесно продолжительность полового акта связана с ритмом половой жизни, а точнее, с частотой семяизвержений, потому что, помимо половых актов, должны учитываться поллюции и занятие онанизмом.

Эта зависимость получила название «закон силовых отношений», который наиболее ярко проявляется в том, что при

повторных половых актах в течение суток, продолжительность каждого последующего увеличивается по сравнению с предыдущим в 1,5-2 раза, при половом воздержании продолжительность полового акта резко сокращается. Нередко после возвращения из командировки жена подозревает мужа в неверности только потому, что у него наступает заметное укорочение полового акта, как раз и свидетельствующее о его безгрешности.

Между тем, обнаружив укорочение полового акта, некоторые мужчины приходят к выводу, что они «переутомились» и нуждаются в отдыхе, т.е. в перерыве в половой жизни. Понятно, что после такого отдыха продолжительность полового акта уменьшится еще более.

Произведенные исследования показали, что в большинстве случаев коитус длится от полутора до трех минут, в течение которых мужчина производит около фрикции.

### **А женщине нужно...**

Разумеется этой продолжительности совершенно недостаточно для удовлетворения женщины, так как она нуждается в среднем в 10-15 минутах целенаправленной стимуляции эрогенных зон. Столь значительное время, необходимое для достижения женщиной оргазма, отнюдь не является, как это принято считать в мужской среде, показателем повышенной сексуальности женщины. Точно так же, как и мужчины, более темпераментные женщины возбуждаются значительно

быстрее.

С целью увеличения продолжительности полового акта мужчина проводит его утром, так как сразу после пробуждения возбуждение нарастает не так быстро, другие совершают периодические остановки во время близости и дожидаются, пока возбуждение немного спадет, третьи предпочитают проводить половой акт с презервативом, так как при этом головка полового члена раздражается меньше, четвертые занимают нижнюю позицию во время близости, полностью передают инициативу жене, а сами, расслабившись, пытаются отвлечься, пятые решают в уме арифметические задачи или думают о служебных делах...

И все же основным резервом удовлетворения женщины является отнюдь не увеличение продолжительности полового акта у мужчины, а достаточная подготовка женщины к близости за счет предварительных ласк.

При продолжительной совместной жизни женщина отчасти приспосабливается к свойственному мужчине стереотипу, проведения близости, и сексуальная разрядка наступает у нее, как правило, все легче и быстрее. Отчасти это достигается за счет того, что мужчина подбирает более эффективные ласки и формы проведения близости, а отчасти и сама женщина избавляется от многих предрассудков, начинает вести себя естественно и просто, что и ускоряет концентрацию возбуждения.

## **Укороченный акт**

Считается укороченным половой акт длиной менее 1,5-2 минут и при этом не приносящий сексуального удовлетворения женщине. Это является следствием ускоренного преждевременного семяизвержения. Можно выделить ряд причин этого.

1. Преждевременное семяизвержение дебютантов. Многие юноши в начале своей сексуальной практики сталкиваются с этой проблемой. При стабилизации половой жизни нормализуется и длительность полового акта.

2. Некоторым мужчинам короткий половой акт может быть свойственен постоянно. Обычно при этом речь идет о повышенной нервной возбудимости.

3. Обстоятельства, вызывающие тревогу и страх у мужчины (несоответствующая обстановка, психотравмирующее поведение женщины, проблемы взаимоотношений партнеров), зачастую служат причиной преждевременного семяизвержения.

4. У впечатлительных и тревожных мужчин предыдущее фиаско может зафиксироваться в психике и приводить в действие «механизм ожидания неудачи» (чем больше опасение неудачи, тем скорее реализуется, что далее создает ситуацию «порочного круга»).

5. Быстрое наступление семяизвержения может происходить в рамках определенной привычки, чаще при половых контактах с фригидной женщиной, для которой скорейшее



прекращение полового акта крайне желательно.

6. Длительный период полового воздержания обычно приводит к укорочению полового акта у мужчины.

7. Общее переутомление, недосыпание, ситуации нервного напряжения могут вызывать временные укорочения полового акта.

8. Изредка источником этого расстройства могут становиться органические факторы (короткая уздечка полового члена, обострение хронического воспалительного процесса в предстательной железе и другие).

Эмоциональная напряженность, страх неудачи, боязнь себя скомпрометировать так же, как и в случае проблем с эрекцией, вызывают преждевременное семяизвержение. Такие состояния психического напряжения могут нарушать равновесие нервной системы и тем самым устранять влияние тормозных механизмов, которые могли бы задержать наступление семяизвержения. Чаще мужчины, страдающие этой дисфункцией, не могут ни предвидеть наступление семяизвержения, ни регулировать его. Оно может произойти внезапно, без предварительного постепенного нарастания возбуждения. В таких случаях также наблюдаются парадоксальные реакции, при которых семяизвержение наступает тем скорее, чем больше мужчина стремится его удержать.

## **Продленный акт**

Чтобы партнерша испытала оргазм, мужчина должен

уметь продлять акт. Идеально, если в вопросе оргазма «джентльмен пропустит даму вперед».

Мужчина, регулярно занимающийся сексом, имеющий сексуальный опыт, как правило, способен к достаточно долгому половому акту. Считается, что его продолжительность зависит от интервалов между ними: чем короче пауза, тем длиннее половой акт, и наоборот.

Опытный мужчина знает несколько правил, которые позволяют значительно продлить акт. Вот эти правила.

1. Вводить пенис лишь тогда, когда женщина достаточно стимулирована, а значит, вход во влагалище и его слизистая оболочка влажны от выделений. В этом случае раздражение головки пениса будет значительно меньшим.

2. Чувствуя, что подступает момент семяизвержения, мужчина на 1-2 минуты прекращает фрикции, успокаивает дыхание, отвлекается на посторонние мысли.

3. Во время пауз он может делать лишь ритмические движения туловищем, оказывая им давление на лобковую область женщины, и продолжать воздействие на эрогенные зоны партнерши, чтобы у нее не было спада возбуждения. Первую небольшую паузу следует сделать сразу после введения пениса во влагалище. В это время на область клитора и малых губ женщины следует положить руку и далее, на протяжении всего полового акта, оказывать пальцами более или менее интенсивное, но не грубое ритмичное давление или легкое раздражение прикосновением к этой области в ритме

фрикций. После паузы фрикции следует продолжить.

4. Если и в этом случае мужчина чувствует приближение оргазма, можно вообще прекратить коитус и продолжать лишь ласки; при этом женщине следует, избегать стимуляции головки пениса.

Ослабление эрекции не должно беспокоить – явление это временное, и вскоре она возвращается и усиливается.

5. Для длительного совершения полового акта (задержки эякуляции) иногда применяют анестезирующие мази, в состав которых входит совкаин или дикаин. Мазью смазывают головку или уздечку полового члена за два-три часа до полового акта. В ряде случаев у мужчин притупляется восприятие сексуальных раздражителей применением презерватива, что также дает возможность задержать наступление оргазма.

6. Небольшая доза алкоголя способствует продлению акта. Не следует, однако, злоупотреблять продлением акта. Чрезмерное его затягивание может привести к застойным явлениям в половых органах. Лучшим показателем «меры» здесь является самочувствие партнеров.

7. Своеобразным «продлением» акта служит еще два приема: а) после семяизвержения пенису не сразу покидать влагалище (возбужденной женщине доставляет приятное ощущение даже вялый член); б) после эякуляции продолжать стимуляцию клитора и легкие фрикции или круговые движения.

## **Предрассудки**

В понимании мужчины его детородный орган – главный признак мужского достоинства и силы. Основанием к этому служат два широко распространенных заблуждения.

Первое состоит в том, что крупный член (якобы) свидетельствует о сексуальных возможностях. Второе – что женщинам нравятся именно большие пенисы.

На самом деле никакой связи между «размером» и сексуальной способностью мужчины нет: и среди донжуанов, и среди сексуальных неудачников есть обладатели любых размеров.

По второму вопросу интересно послушать мнение прежде всего самих женщин. При опросе группы молодых мужчин, какие сексуальные свойства, по их мнению, нравятся женщинам в мужчинах, «большой член» упомянули 15%, а среди женщин этот признак упомянули только 2%. Гораздо привлекательнее для них оказалась форма ягодиц (39%), стройность (15%), плоский живот (13%), глаза (11%) и многое другое, более важное, по мнению женщин, для сексуальности мужчины, чем пресловутый размер.

## **О пресловутом «размере»**

Большинство мужчин недовольны своим «размером», считая, что «у других он больше».

Основанием к этому являются наблюдения в бане или в писсуаре. При этом происходит обман зрения: когда смотрят

на предмет сверху, он кажется меньшим, чем при взгляде сбоку.

На самом деле в спокойном состоянии длина члена колеблется от 5-6 до 10-12 см. Однако в состоянии эрекции более короткие увеличиваются сильнее длинных, так что средняя длина эрегированного члена составляет 15 см. при диаметре 4 см.

Женские половые органы весьма эластичны, после краткого начального периода они легко подстраиваются под нужный размер, так что сексуальное удовлетворение женщины зависит от размера члена гораздо меньше, чем принято думать, а часто и вовсе не зависит.

Кроме того, наиболее чувствительные места у женщины – клитор, малые половые губы и передняя треть влагалища – достижимы пенисом, который в состоянии эрекции имеет длину лишь 5 см!

### **Закономерность «5-20»**

Предыдущий вывод был получен выдающимися американскими сексологами У. Мастером и В. Джонсоном, поставившими перед собой задачу подтвердить или опровергнуть то, что всегда господствовало в сознании людей: сводится ли проблема сексуальной гармонии к совпадению размеров половых органов?

У. Мастером и В. Джонсоном пришли к выводу, который закрепился в науке под названием "закономерность 5– 20".

Что это значит?

Во-первых, было выяснено, что женщина может испытывать оргазм лишь при соблюдении следующих условий.

1. Вообще способность переживать оргазм. У многих женщин она отсутствует: аноргазмия – центральная проблема женской сексологии.

2. Позитивная психологическая установка на партнера. Другими словами, он нравится, симпатичен именно ей.

3. Позитивная психологическая установка на половой контакт. Бывает, партнер нравится и без установки на близость, что может стать препятствием к достижению оргазма.

4. Мужчина знает психологические особенности женщины и эти знания использует. Есть психологическая гармония в паре.

5. Мужчина знает физиологические особенности женщины (эрогенные зоны) и эти знания использует в предварительных ласках.

При соблюдении этих пяти условий, как было однозначно установлено экспериментами, женщина способна достичь оргазма при наличии у мужчины члена длиной 5 см и продолжительности полового акта в 20 с! Это и есть «закономерность 5-20».

Поэтому справедливо считается, что мужчина способен к нормальной половой жизни, если в состоянии покоя длина пениса не меньше трех сантиметров.

По наблюдениям многих сексологов некоторые женщи-

ны испытывают максимум приятных ощущений именно при небольшом пенисе.

### **Об эффекте «проваливания»**

В первой фазе возбуждения женщины наступает колбообразное расширение и увлажнение влагалища. Это облегчает безболезненное введение пениса, но создает у мужчины иллюзию «проваливания», когда пенис не чувствует стенок влагалища и ощущается как нечто малое в очень большом. Незнание этого физиологического факта и вызывает представление о недостаточной величине пениса.

Если мужчина уверенно проводит половой акт, в следующей фазе возбуждения у женщины наступает сокращение половых путей и «анатомическое несоответствие» устраняется: стенки влагалища плотно охватывают пенис независимо от его размеров. В тех же случаях, когда мужчина и женщина охвачены сомнениями и переживаниями по поводу «несоответствия», действия мужчины становятся неуверенными, у женщины прекращается нарастание возбуждения, отсутствует реакция обжима, и несоответствие сохраняется до конца близости.

Если мужчина доводит женщину в ласках до сильного возбуждения, сопровождающегося сокращением половых путей, то описанный эффект «потери члена во влагалище» тоже не наблюдается. Правда, при этом могут возникнуть некоторые трудности с введением полового члена. В этих слу-

чаях, как и при недостаточном увлажнении половых путей женщины, когда введение проводится слишком рано, желательно прибегнуть к смазке полового члена вазелином или любым другим кремом. При хорошей слаженности партнеров женщина должна дать понять, когда мужчина должен вводить пенис. Еще лучше, если она делает это сама: этим обеспечивается не только наилучшее время начала коитуса и безболезненность введения пениса, но достигается эффект партнерства.

## **Проблемы партнеров**

Итак, первая проблема, когда складывается впечатление, что половые органы мужчины недостаточны для получения женщиной удовлетворения. Этот весьма распространенный предрассудок является источником многих мучений и личных трагедий у мужчин с некрупными размерами половых органов. Для них эта ситуация фатальна и безвыходна, ведь длину полового члена нельзя увеличить каким-либо путем. Но мы уже знаем, что это действительно предрассудок, к качеству секса отношения практически не имеющий.

Проблема противоположного свойства – крупные размеры пениса. Нередко в начале половой жизни с таким партнером у женщины возникают неприятные ощущения, в дальнейшем же влагалище приспособливается. Ведь половые пути женщины обладают значительной эластичностью: во время родов через них проходит тело ребенка длиной около 50



см и диаметром головки 10 см, при нормальном течении родов разрывов не происходит.

Для устранения болезненно глубокого проникновения члена во влагалище используют специальные кольца, охватывающие основание члена, они продаются в аптеках.

Глубина влагалища значительно варьируется – от восьми до четырнадцати сантиметров в состоянии покоя. Причем стенки его растяжимы и при давлении на задний свод удлиняются на два-четыре сантиметра. Хотя и нет прямой зависимости между ростом женщины и размерами влагалища, все же у высоких женщин чаще встречаются большие размеры влагалища. Как уже отмечалось, при коитусе влагалище приспособляется к размерам полового члена. Большое влагалище может приспособиться к члену любого размера, при маленьком же влагалище в начале акта, пока не произойдет эта установка, возможны болевые ощущения.

Для получения наивысшего наслаждения партнеров большее значение, чем размеры влагалища, имеет способность дамы сжимать мышцы, охватывающие введенный в него пенис.

В специальной литературе дается способ проверить эту способность: в нижнюю часть влагалища вводится два пальца и женщина должна сжать их. Если этого не получается, то рекомендуется упражняться в этом: всякая мышца от тренировки становится сильнее.

## **Еще два заблуждения**

Первое. Не имеет оснований суждение о размерах половых органов и их связи с длиной носа, величиной ладони и так далее.

Второе – что можно якобы увеличить член какими-нибудь упражнениями. Это невозможно, т.к. в пенисе нет мышечной ткани и увеличивается он не от усилия воли (как бывает с мышцами), а за счет наполнения кровью пещеристого тела, каким и является этот символ мужского достоинства.

Заблуждения по этому поводу используют с выгодой для себя торговцы, предлагая в секс-шопах небольшие вакуумные устройства, которые якобы «развивают» и «удлиняют» член. Это чистейший обман. С помощью таких приборов можно только мастурбировать. Увеличить же длину члена нельзя никакими средствами, в том числе и мастурбацией (о ней см. ниже).

## **Первый опыт**

Первая половая близость часто напоминает экзамен. Хотя это событие предвосхищается в мечтах и ему, как правило, предшествует определенная подготовка (петтинг и т.п.), оно нередко сопряжено с психологическими трудностями. Неопытный юноша иногда боится неудачи (отсутствия эрекции или преждевременной эякуляции), девушка не уверена в своей сексуальной привлекательности, обоим могут шокировать непривычные телесные запахи, семенная жидкость и

увлажнение влагалища иногда воспринимаются как «грязь» и т.п. Обилие незнакомых ощущений и сама ситуация «проверки», «испытания» заставляют молодых людей прислушиваться больше к своим собственным переживаниям, чем к чувствам партнера, что отнюдь не способствует успеху начинания.

Многие убеждены, что дефлорация всегда очень болезненна; у некоторых девушек ожидание боли вызывает панический страх. Между тем опрос 130 американских студенток показал, что сильную боль при дефлорации испытали 32,3%, умеренную – 40%, никакой боли не ощутили 27,7%. У одних (39,3%) боль длилась несколько минут, у других (13,1%) – меньше часа, у третьих (10%) – несколько дней. При этом, вопреки распространенному мнению, эти болевые ощущения гораздо меньше зависят от возраста, сексуальной искушенности и нежности мужчины, нежели от собственных психологических установок и, возможно, анатомо-физиологических особенностей женщины. Для каких-либо практических выводов этих данных недостаточно; ожидание боли в одних случаях может усиливать, а в других – уменьшать боль, но сама проблема заслуживает серьезного внимания гинекологов.

Очень различны и субъективные оценки первого сексуального коитального опыта. По данным Штарке и Фридриха, 81% мужчин и 51% женщин оценили свой первый половой акт вполне положительно, 11% мужчин и 18% жен-

щин нашли его не особенно удачным, а треть женщин – даже неприятным. Это может объясняться как устойчивыми личностными, так и случайными ситуативными причинами – уровнем ожиданий, эмоциональным настроением, характером отношений и поведением партнера, морально-эстетической оценкой происходящего, внешней обстановкой и т.д.

### **Отрицательные последствия раннего секса**

За последние пять лет в 31 раз выросло число подростков, заболевших сифилисом. Ежегодно 300 тысячам девочек делают искусственный аборт. Для каждой десятой девушки сексуальный дебют связан с насилием. В то же время каждая 8-10-я супружеская пара страдает бесплодием. Нередко причина этого – ранний аборт или перенесенные венерические заболевания.

# Что улучшает и что ухудшает секс

## Работа и секс

– Я не импотент. Я просто ничего не хочу. Мне не надо. Выспаться бы... – часто объясняют свою "фригидность" деловые мужчины на приеме у доктора.

– Можно назвать подобные ситуации целым явлением современности, – считает Николай Кибрик, руководитель Всероссийского центра сексопатологии. – Причем явлением закономерным. Что у нас, что в Америке, что в любой другой развитой стране.

Бизнес, работа засасывают, как алкоголь, и вся сексуальная энергия сублимируется на главное увлечение. Рост собственного профессионализма увлекает, как азартная игра, забота о престиже, повышении собственного «рейтинга» в глазах коллег и конкурентов забирает человека со всеми потрохами, требует все больших и больших энергозатрат. Работа становится наркотиком. Она приносит истинное удовольствие и удовлетворение.

Человек не может переключиться с работы на отдых, с одной темы на другую, интимную например. Он разучился отдыхать. Бизнесмен везет любимую на Канары и, пока она загорает, имеет возможность работать с бумагами или спать, спать, спать.

– У секса огромные релаксационные возможности, – уве-

ряют сексологи. – Помимо удовольствия, «это дело» еще и дает сильнейший всплеск эмоций и восстановление физических сил.

– Когда «не хочется» от физической усталости, надо пересилить себя, – советуют они. – А то вовсе никогда не захочется, работа сделает из вас импотента в полном смысле этого слова. Сексуальные функции надо тренировать, как любые другие, как голос певцу, как руки фокуснику.

Пониженное желание понижает и сексуальные параметры, которыми так гордится мужская часть человечества. Секс и бизнес у мужчин тесно взаимосвязаны. Неудачи в первой сфере быстро иницируют и в другую. Эмоциональная окраска личности, уверенность в себе напрямую зависит в их собственных представлениях от того, насколько они сильны как самцы. Мужчины и в старости не готовы к фиаско.

Активная деловая жизнь подвела бизнесменов к тому, что все надо делать в темпе. Иначе времени не хватит ни на что.

Распространение видеопорнографии привело многих к примитивизации интимных отношений. Примитивные сюжеты этих фильмов становятся примерами для подражания. Из вершины общения, из полета двух человеческих душ любовь превратилась в механический акт. Особенно экономят время и душу оральный секс и вибраторы.

### **У женщин тоже проблемы...**

Проблемы современных женщин разнятся в зависимости

от избранного ими пути. Есть они у женщин, стремящихся сделать карьеру, и у тех, которые устраиваются с помощью богатого покровителя.

Согласно недавно проведенным исследованиям американских психологов, деловые женщины в своей сексуальности сильно отстают от домашних хозяек.

Объяснение самое простое: у того, кто занят работой и карьерой (помимо домашних обязанностей), и времени на «все остальное» остается меньше. Элементарная усталость, моральная и физическая истощенность – вполне нормальная реакция на стресс.

Дело и в том, что никогда раньше молодые женщины не жили в постоянном стрессе, как в наше время. Они должны работать и думать о своей карьере. Бороться за выживание. Рожать и воспитывать детей. И все это, по возможности, одновременно.

Свободное время, если его можно такovým назвать, строго дозировано и распределяется между «привести себя в порядок», «сходить к друзьям» и – изредка – «посмотреть видео». После всего этого остается только упасть в кровать, с ужасом думая о том, что «неужели еще приставать будет»... Психологи считают: чем больше дел в еженедельнике, тем меньше сексуальное желание.

Особая категория пациентов отделения сексопатологии – содержанки. Сексуальные партнерши богатых господ жалуются на недостаток... любви. Их «любят» быстро и без... от-

ветно. О чувственной стороне отношений речь в таких союзах не идет с самого начала. Чтобы завоевать внимание объекта, девушка изображает в интимные минуты африканскую страсть. Он счастлив. Это то, что он искал. Она получает шубу, машину, съемное жилье, радиотелефон. Жизнь в золотой клетке, где тебе ничего не принадлежит, даже собственная судьба, быстро начинает тяготить. Содержанки решаются даже рожать детей от благодетеля. Но он ждет по-прежнему быстрой африканской любви. А ей надоело играть, потому что хочется настоящего. Он в панике: Африка была бутанской?! Или это он постарел? Он ищет новую «африканку», а эта боится его потерять, несмотря на то, что, по большому счету, он ничего ей не дает.

## **Телевизор – враг секса**

Телевидение убивает сексуальное влечение. Многолетние исследования французских социологов показывают: чем больше мы смотрим телевизор, тем меньше сексуальные желания. И это касается отнюдь не пенсионеров, а людей в возрасте 19-29 лет.

Нейрофизиологи объясняют это следующим образом: процесс возбуждения происходит за счет выделения в организме гормонов эндорфинов. Когда мы смотрим телевизор, мозг перманентно раздражается, и эндорфины выделяются маленькими порциями, но постоянно. «Того, кто провел вечер перед телевизором, возбудить очень и очень трудно».



но», – считает антрополог Дерек Друри. А поскольку женщины сильнее реагируют на волнения и раздражения, они «пасуют» первыми.

Так что у неприязни многих мужчин к телесериалам («мыльным операм») есть оправдание: чувства, проявленные женщиной при просмотре, «изымаются» из секса.

Психологи считают, что обрушивающаяся на наши головы со страниц газет и журналов, в кино и по телевидению, с обложек компакт-дисков и даже пластиковых пакетов информация, изобилующая эротическими и сексуальными сюжетами, изощрениями и извращениями, способна свести на нет любое плотское желание.

## **Спиртное и секс**

У многих выработался стереотип: в преддверии секса – бутылка на столе. Сначала захмелеть, а потом – в постель.

Действительно, физическая близость после спиртного становится более желанной. Алкоголь, как правило, подогревает сексуальное возбуждение, делает человека более раскованным. В таком состоянии легче преодолеть неловкость, побороть стыдливость. Опьянение помогает не замечать каких-то неприятных черт характера партнера, то есть нередко алкоголь прокладывает дорогу сексу, без него ничего бы не было.

При небольшом опьянении половой акт несколько более длителен, что для некоторых партнерш крайне важно.

## Ложку дегтя в бочку меда

Однако есть много и негативного, причем весьма существенного. Многие мужчины даже не подозревают, как они противны женам, когда они выпьют, в постели. Именно из-за алкоголя мужская потенция понижается или приобретает противоестественные формы. Некоторые мужчины, постоянно взбадриваясь алкоголем, приучают себя к половой жизни только в таком состоянии, иначе уже не могут, становятся зависимыми от алкоголя.

Первые признаки необратимой импотенции выражаются в том, что половой акт становится затруднительным и в состоянии опьянения. Если человек несколько лет пил, пусть даже понемногу, существует риск наступления необратимой импотенции. Хотя половая слабость, возникающая в первое время после отказа от спиртного, в большинстве случаев излечима.

Алкоголь по-разному действует на мужчин: у одних может возникнуть аноргазмия, то есть неспособность прийти к оргазму, другим становится сложно вызвать эрекцию; третьи проявляют разнузданность, напоминают грубых животных, чем, конечно, вызывают отвращение. Идеальный секс – без капли спиртного. Дети, если их зачинать в состоянии опьянения, могут родиться с серьезными дефектами.

Продление акта под воздействием алкоголя происходит из-за неполного эротического, сексуального включения всех

нервных рецепторов партнеров. Из-за рассеянного внимания половой акт может не закончиться оргазмом, возбуждение нередко спадает, а эротические ощущения обедняются. Коитус превращается в чисто механическое раздражение половых органов. Ну и конечно же, пьяный партнер не в состоянии чутко оценивать сексуальное состояние партнерши для того, чтобы, тонко и умело воздействуя на ее эрогенные зоны, довести женщину до оргазма.

Зная все это, партнеры решают, стоит ли «принимать» перед тем, как заняться сексом.

### **Если собираетесь зачать...**

У женщин следы алкоголя в крови держатся до 30 – 40 дней. А последствия алкогольного отравления могут сказаться и через 70 дней.

Если вы решили стать отцом и матерью, поезжайте в дом отдыха, ведите спокойную, ровную половую жизнь, хорошо питайтесь. Не употребляйте ни грамма алкоголя два месяца. Тогда ваши дети будут лучше, чем дети, зачатые впопыхах. У гинекологов, акушеров есть такое понятие – «праздничные дети», то есть дети, зачатые после пьянки.

Сказывается на здоровье будущего ребенка и курение женщины.

По некоторым данным, у женщин, не испытывающих оргазма и тяги к сексу, дети рождаются несколько более слабыми и чаще болеют.

Истина не столько в вине, сколько в его качестве

Разные сорта алкогольных напитков действуют на половую функцию различно. Дешевые сорта вин, содержащие большое количество сивушных масел, обладающих интоксикационными свойствами, более отрицательно действуют на половую функцию, чем хорошие марочные вина. Белые некрепкие сухие виноградные вина в небольших дозах снижают половую функцию меньше, чем красные и более крепкие вина. Неблагоприятно влияет на половую функцию употребление большого количества пива.

### **Квартира – территория любви**

Как показывают опросы, ванная комната – излюбленное место секса большинства людей. Вода сама по себе несет сильный сексуальный заряд, что добавляет жара в отношения, и к тому же в наших перенаселенных квартирах уединиться можно разве что в санузле.

На втором месте – кухня. Далее идет прихожая и гостиная. И только редкие пары называют спальню самым сексуальным местом. В ней или спят, или «исполняют супружеский долг», что, согласитесь, даже звучит не особенно волнующе.

Но «большинство» – не значит все. Для опытных любовников их привычная постель является прекрасным секс-дромом.

### **Секс в ванне или Смех сквозь слезы**

Рано или поздно эта мысль посещает всех влюбленных: а не заняться ли сексом в ванне? Испытавшие это удовольствие на себе делятся на две категории. Одни, поскользнувшись в первый же момент, хлопаются всем туловищем о дно. Другие обдирают бока об облупившуюся эмаль. Дальше выясняется еще одна грустная вещь – ванна не рассчитана на двух довольно крупных купальщиков. Но это не останавливает. Наконец, до боли скрутив конечности, паре удается втиснуться в ванну и усесться, как пингвины, в затылок. При этом сидящему впереди приходится закинуть ноги в раковину. Возникает идея поменять положение. Ободравшись вконец и пару раз вывалившись за борт, они усаживаются лицом друг к дружке. Ноги мешают по-прежнему, свешивать их за край ванны не романтично, а закинуть на плечи Друг другу не позволяет физическая подготовка. Еще 15 минут они лягают друг друга пятками в живот, девушка обламывает все ногти, ее товарищу жжет спину горячая вода, подтекающая из смесителя. Они пыhtят, багровеют и тихо проклинаят свою затею. Но не сдаются. Вода тем временем прибывает и начинает литься через край. Девушка предлагает вытащить затычку. Парень, заломив руки за спину, пытается нащупать ее под собой. «Дай я», – предлагает девушка и тянет за цепочку. Юноша страшно кричит и обзывается: она Пыталась оторвать его достоинство. Наконец, девушке удается выдернуть коварную пробку. Но вода по-прежнему не уходит. Парня присосало к стоку. Он пытается встать, по-

скальзывается и кидает зубами о раковину. «Школьжко!» – уныло замечает он. Девушка, пытаясь его утешить, смахивает на пол все пузырьки с лосьонами и обрывает душевую занавеску. Еще 10 минут, покрытые плевками пены, они молча сидят в пустой ванне и злобно смотрят друг на друга. «Я жамерш», – заявляет парень и, ковыляя по осколкам, удаляется к аптечке за пластырем и зеленкой. Девушка некоторое время сидит в одиночестве, затем встает и, разглядывая свое искалеченное тело в зеркале, дает торжественную клятву: «Больше ни-ког-да!»

## **Еда и секс**

Питание играет немаловажную роль в сексе – оно может как подавлять, так и стимулировать сексуальные желания и ощущения.

Заниматься сексом на полный желудок несколько затруднительно. Но и рассчитывать на то, что чувство голода может сильно распалить вашу страсть, тоже не следует. Как раз наоборот. Проведенные в американском штате Флорида исследования показали, что когда желудок сигнализирует о сильном чувстве голода, это снижает сексуальную потенцию.

Секс и еда по силе доставляемого удовольствия удивительно равны. И то и другое – наслаждение. Но если секс не может заменить пищу, то пища заменяет секс с большим успехом. Именно обильной едой компенсируют свою сексуальную неудовлетворенность многие одинокие мужчины и

женщины.

Ощущение сытости заглушает зов плоти. Силы организма уходят на переваривание съеденного. В результате человек попадает в порочный круг – полнея от чревоугодия, он начинает стесняться своего становящегося все менее привлекательным тела, избегает интимных связей, а чтобы заглушить любовный инстинкт, потребляет все больше пищи и еще сильнее жиреет. Нужно огромное усилие воли, чтобы одолеть инерцию подобного образа жизни, вернуться к здоровому, полноценному способу организации досуга.

Победить переедание можно помимо волевых усилий еще и приготовлением таких блюд и напитков, от которых не тяжелеют, но в то же время не испытывают чувства голода. И вместе с тем становятся эротически настроенными и расположенными к сексу.

О том, как приготовить такие угощения, мы поговорим чуть позже, а пока отметим лишь следующее.

Известный британский биохимик Леон Каплан установил, что чем больше в рационе мясной и молочной пищи, тем более притупляются сексуальные чувства.

Женщины реагируют на богатую протеинами пищу намного сильнее, поэтому... сыто игнорируют секс.

Именно избыток белка, коим богаты продукты животноводства, снижает влечение к противоположному полу.

## **Любовные снадобья**

В кулинарии продукты, способствующие сексуальным чувствам, имеют специальное название – афродизиаки. К ним, в частности, китайские целители относят капусту, сельдерей, редьку, яйца, кальмаров, креветок, мясо кур и голубей, свинину. Наиболее простым рецептом для повышения сексуальных возможностей мужчины считался прием 75 г грецких орехов один раз в день в течение месяца.

Готовили древние китайцы и специальную смесь из 100 г мидий и кальмаров, 100 г свинины, 50 чеснока и 100 г помидоров. Ее кипятили в 1/2 литра воды и принимали раз в день в течение 6-12 дней.

Сельдерей в качестве стимулятора половой активности был известен не только на Востоке. В некоторых западно-европейских странах готовилось, например, блюдо из свежесваренных яиц, сельдерея, куропаток и лука-латука. Существовало также поверье, что если над кроватью повесить пучок сельдерея, это поможет отличиться в сексуальном искусстве. Вот рецепт блюда, которое можно приготовить из корня сельдерея, причем зелень используется «живьем»: очистить корень, порубить, затем отварить и потушить на сковороде в небольшом количестве масла, добавив немного муки и чашку крепкого мясного бульона. Когда сельдерей будет готов, добавить желток яйца и, если достанете, мускатный орех. Блюдо употреблять в горячем виде.

Лук и куриные яйца издавна пользовались заслуженной славой и входили в состав любовных зелий. Плиний Стар-



ший писал: «Лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры». А знаменитый эфинский полководец Ификрат, женившись на дочери фракийского царя Котиса, получил в качестве свадебного подарка целую бочку лука.

Более поздние исследования подтвердили, что лук поддерживает гормональное равновесие в организме, способствует омоложению, особенно так называемый розовый лук, произрастающий в южных районах, а яйца являются сильнейшими энергоносителями.

Кстати, один из древних советов гласил: "Чтобы получить мощный стимул для успеха в интимных отношениях, полезно каждый день съесть натошак один яичный желток или три дня подряд есть лук и яйца. И тогда вы сами будете поражены появившейся в вас силе и фантазии".

Дошел до наших дней весьма любопытный исторический факт: любвеобильный король Франции Генрих IV ежедневно выпивал рюмку коньяка, смешанного с куриным желтком.

Усиливает потенцию даже эпизодическое употребление салата, состоящего из листьев базилика, кинзы, петрушки, любистока (зори лекарственной), крапивы, пастернака, мелиссы.

Хорошими стимулирующими свойствами обладает шоколад. Равно как и рыба. Не случайно древние римляне называли рыбу "продуктом, питающим сладострастие".

«А вино?» – задает вопрос нетерпеливый и дотошный читатель. Два тысячелетия назад римский комедиограф Терен-

ций писал, что «без Бахуса Венера зябнет». Но он же предупредил – из-за лишнего глотка Эрот может отвернуться.

Вот состав одного из напитков, «согласованного» с богом любви. Летом в отжатый из ягод красной смородины, земляники, крыжовника сок добавлять по вкусу растворенный в воде сахар и немного коньяка. Смесь поместить в банку. Закрывать ее марлей и оставить на две недели при комнатной температуре, после этого процедить, разлить по бутылкам и хранить в холодном месте. Перед любовным свиданием выпить рюмку, не больше.

Отличный эффект дает и еще одно древнее эротическое снадобье. Взять по 200 г сухофруктов: инжира, чернослива и изюма (все без косточек), ядра двенадцати грецких орехов. Все мелко порубить, перемешать, хранить в холодильнике. Каждый день принимать по две столовые ложки смеси, запивая кефиром или простоквашей.

Издравле народная медицина считает полезными для повышения мужской сексуальности все овощи, формой своей напоминающие мужской половой орган и яички: морковь, свеклу, лук, редьку, спаржу, сельдерей. С незапамятных времен русские знахари лечили половую слабость более чем доступными средствами: репой, сваренной в молоке, и морковным соком, который в смеси с медом принимался по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

В «Русском народном лечебнике», составленном доктором П.М. Куреневым, этой энциклопедии доступной народ-

ной медицины, приводятся следующие знахарские методы повышения потенции. Перед сном налить водой два таза: один – горячей, другой – холодной. В этих тазах надо сидеть попеременно по одной минуте, пересаживаясь из таза в таз от 10 до 12 раз за вечер.

Полезно также наколоть мелко «фунта полтора» льда и завернуть его в марлю, сложенную в восьмеро. Держать эту «связку» льда – сначала у основания мозга в течение минуты, затем приложить к ребрам в области сердца и держать минуту, и наконец, приложить лед к мошонке на одну минуту.

По утверждению лечебника, если проделывать эту операцию несколько раз в день от 9 до 15 минут каждый раз, то это восстанавливает сексуальную способность «лучше всяких лекарств».

Для лечения небольшой степени фригидности у женщин и повышения потенции у мужчин народная медицина считает полезным применение настоев из некоторых лекарственных растений. Можно предложить несколько подобных рецептов, но лечиться следует только одним из выбранных настоев.

1) Пастернак полевой (трава) – 20 граммов. Кипятить 10 минут в 500 мл воды. Затем настоять 2 часа и процедить. Пить в течение первой недели по четверти стакана три раза в день за 30 минут до еды. Вторую неделю – по 3/4 стакана

три раза в день. Курс лечения – 2 месяца, после 10-дневного перерыва можно повторить.

2) Ночная фиалка (любка двулистная, корнеклубни) – 30 граммов, вино виноградное – 500 мл. Настаивать 15 дней, ежедневно взбалтывая, процедить и отжать. Пить по одной столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды в течение двух месяцев.

3) Экстракт родиолы розовой. Принимать по 10–15 капель два-три раза в день в четверти стакана воды за 30 минут до еды. Курс лечения 3 месяца.

4) Конопля посевная (семена). Поджарить с солью, принимать по столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды в течение двух месяцев.

5) Корнеклубни ятрышника, истолченные в порошок, – 10 граммов. Взбалтывать в стакане Кипяченого молока. Пить по четверти стакана четыре раза в день два месяца.

6) Очень подходит для вечера любви так называемый «сексуальный картофель»: взять несколько очищенных картофелин, столовую ложку смеси из листьев малины, крапивы, можжевельника, цветов липы, хвойных игл. Можно добавить сухую мяту, душицу, ромашку. Поместить в 1 литр кипящей подсоленной воды. Варить 5-7 минут при слабом кипении, после чего настаивать 15-20 минут. Картошку выложить на блюдо, сдобрить маслом. Отвар трав подать в виде напитка.

## Мнение сексолога

Давно замечено, что от гастрономических изысков зависит изысканность секса. Адам до сих пор наслаждался бы платонической любовью, не зная греха, если бы Ева, наконец, не накормила его райским яблоком. С тех пор женщины поняли, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок, и стали упражняться в кулинарном искусстве, изобретая возбуждающие яства, специи, напитки. Первые упоминания о пище, способствующей сексуальной активности, содержатся еще в шумерских и вавилонских клинописях, написанных за несколько тысячелетий до нашей эры. В Библии упоминается о любовном напитке из корней мандрагоры. В средневековье и эпоху Возрождения были сочинены тома кулинарных рецептов блюд для возбуждения плоти. Неужели возвышенные чувства зависят от низменного акта пищеварения? Об этом журналист Светлана Кузина расспросила сексолога Александра Полеева:

– А почему вообще у женщин возникла «установка», что прямой путь к сердцу мужчины лежит через желудок?

– Скорее не к сердцу, а к сексу. Эта проблема волнует прежде всего замужних женщин. Супружеская постель часто становится сексуальной пустыней и навеивает тоску и уныние. Подсчитано, что женатый более трех лет москвич тратит на секс в среднем всего 2,4 минуты в неделю, а неженатый – 10 минут. Секс часто плох или скромен даже в семьях с хорошими психологическими отношениями. Американская иссле-

довательница Сьюзен Кэмбелл подсчитала, что в Англии на тему об оживлении супружеского секса издано больше книг, чем на тему о второй мировой войне, а совокупный тираж подобных изданий в точности равняется тиражу детективов Агаты Кристи. Женщины пытаются найти выход из сексуального застоя.

– С помощью супа и котлет?

– Излюбленный способ российской женщины – накормить до отвала. Считается, что таким образом они проявляют свою заботу и привязанность. И совсем не утруждают себя более явными проявлениями любви: они в три раза меньше, чем сдержанные и холодные англичанки, говорят слова «я люблю тебя» или «ты мой славный и хороший». А наши традиционные блюда – борщи, пироги, блины, пельмени – отрицательно сказываются на способностях мужчин. Переедание, особенно употребление жирной пищи, понижает потенцию.

– Но говорят, что самые сексуальные мужчины – с жирком, то есть те, кто любит хорошо покушать.

– Если вес превышает идеальный (см. главу 10) на 15%, то наступает сексуальное торможение. Жир убивает секс. Но и худощавые тоже плохи в постели. Активные сексуальные партнеры, как мужчины, так и женщины, чей вес превышает идеальный на 5-7%.

– Вегетарианство изначально индийцы придумали для совершенствования своих сексуальных возможностей. Они достигли успехов на ложе любви?

– Последние исследования показали, что из людей, придерживающихся разных диет, хуже всего сексуально функционируют вегетарианцы. Недостаток мясной пищи сказывается отрицательно: не хватает гормонов для эрекции.

– Много мяса – плохо, без мяса – еще хуже. Чем же кормить благоверных?

– Для того чтобы повысить потенцию на несколько часов, помогут специи и пряности. Искусство приготовления пищевых добавок появилось еще в средневековье. При дворах французских, испанских, английских королей держали специальных поваров, изобретающих возбуждающие приправы. За индийские пряности платили большие деньги. Фантастическая сила приписывалась и различным острым соусам. Их придумали в XVI веке французы для повышения потенции.

В России традиционными кратковременными стимуляторами считались петрушка и кинза. Но их нельзя передать. В своей практике я видел случаи отравления петрушкой. 50-летний музыкант, женившийся на своей 25-летней ученице, решил ей показать класс в первую брачную ночь и весь день на работе ел петрушку. А эта трава в больших количествах дает зрительные галлюцинации. И по возвращении домой молодожен гонялся по квартире за любовником-привидением.

Часа на три-четыре могут поднять потенцию чеснок, лук, перец, хрен.

– Только тогда появится другая проблема: как уничтожить

запах, «отбивающий» все возвышенные чувства? А какая еда позволяет держать мужчину всегда в отличной форме?

– Та, которая содержит качественный белок. Это прежде всего творог и нежирное мясо телят, кур, кроликов. Ведь один из факторов, от которых зависит потенция, – это концентрация гормонов тестостерона в крови, «сырьем» для которых служит только белок. Известно, что у людей, систематически питающихся высококачественным творогом, сексуальная потенция более длительна. В мировых центрах производства творога – Швейцарском высокогорье, некоторых районах Грузии и Испании отмечены случаи потрясающего сексуального долголетия. Например, в районе Пиренеев, где выпускаются основные сорта испанских творогов, средняя продолжительность сексуальной жизни у мужчин достигает 75 лет.

– Женатым древнегреческим воинам врачи предписывали для восстановления сил налегать на рыбные блюда.

– То, что морские продукты хороши для повышения потенции, – один из мифов. Известно, что прибрежные народы функционируют хуже, чем жители равнин.

– А какие экзотические блюда могут спасти положение затосковавших влюбленных?

– Римляне очень ценили поваров из Африки, которые готовили мужчинам специальную пищу. В состав салатов обязательно входили куриные яйца и половые органы обезьян и слонов. Царь Соломон после 40 лет, когда почувствовал



снижение потенции, пробовал ее восстановить с помощью яиц крокодила и хвоста жирафа. В Испании на протяжении трех веков в меню аристократов обязательно входили блюда из половых органов быков. Секрет был в их особом приготовлении, чтобы органы сохранили свои ценные качества, и съесть их надо было немедленно, то есть по истечении не более часа после того, как животное забили.

Французские аристократки готовили из спермы желе и сосусы. А султаны сосали молозиво из груди своих наложниц: считалось, что выделения молодой женщины содержат биологически активные вещества, стимулирующие потенцию.

– Наверное, для возбуждения важно не только качество еды, но и ее внешний вид? Ведь действуют на воображение угорь, похожий на пенис, бобы, напоминающие мужские яички.

– На Западе открыто много «сексуальных» ресторанов. В Амстердаме я был в ресторане «Афро», где все блюда приготовлены в форме половых органов. Это возбуждает.

– Известные любовники Тристан и Изольда подкрепляли свои силы напитком из чабреца, розмарина и мяты. Травяные эликсиры способствуют сексуальному долголетию?

– Всякие настои из трав хороши только для здоровья, но к сексу не имеют никакого отношения. «Приворотные зелья» вызывали только непродолжительную искусственную эрекцию, и мужчины это отчетливо чувствовали. Флорентийские фармацевты готовили любовные напитки с использованием

специально препарированных и измельченных в порошок насекомых, например испанской мухи кантариды. Но сегодня большинство этих рецептов утрачено.

– А существует универсальный стимулятор?

– Исключительно повышает потенцию только вещество йохимбе, содержащееся в корнях и коре африканских деревьев, растущих в Намибии. Этот препарат был открыт африканцами, которые заметили, что обезьяны устраивают оргии после того, как пожуют кору этих деревьев. Но если съесть йохимбе очень много, то половой член может разорваться на куски.

– И напоследок предложите меню ужина для двоих.

– Салат из помидоров и огурцов с петрушкой и кинзой, кусок мягкой телятины с гарниром и острым соусом. Мясо расслабит, а трава усилит потенцию на 4-6 часов. На десерт – желе или пирожное, но не очень сладкое. Немного шоколада, усиливающего желание за счет содержащейся в нем особой аминокислоты, и 250 граммов сухого красного вина. Но помните, что один ужин погоды не сделает, партнера хорошо кормить надо регулярно.

### **«Приворотные зелья»**

Что это за зелья такие, с помощью которых можно создать вокруг себя ореол любви, крепко-накрепко привязав к себе мужчину? Вокруг этих напитков во все времена царил ореол таинственности, но, в сущности, принцип их воздействия на

человеческий организм сотни лет остается неизменным – положенные в их основу спиртные напитки в сочетании с различными травами после настаивания или варки вызывали одурманивающий, опьяняющий эффект. Разумеется, одурманивать мы никого не будем, да и счастье «захваченный врасплох» мужчина вряд ли кому принесет;

Но есть приворотные зелья другого рода. Они позволяют раскрепоститься, снять скованность, избавиться от излишней стыдливости. И в то же время бодрят, возбуждают, не давая при этом потерять головы. Не то что алкогольные напитки типа водки или, не приведи Господь, бормотухи, которые превращают любовное свидание не столько в праздник, сколько в механическое совокупление.

Употреблять зелья партнеры могут без риска в любом возрасте. Итак, рецепты «приворотного зелья».

1) 1 стакан сухого вина, полстакана молочной сыворотки, по 1 чайной ложке меда, мелко натертой сырой свеклы, сухой мяты.

Свеклу смешать с мятой, залить молочной сывороткой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, настоять 20-30 минут. Отвар процедить, смешать с вином, подогреть, добавить мед и подать в горячем виде.

2) 3 чайные ложки свежесмолотого кофе, 2 стакана воды, 1 стакан вина, по 1 чайной ложке меда, сахара, сухих соцветий календулы.

Кофе смешать с календулой, засыпать в горячую воду, до-

бавить сахар и быстро довести до кипения. Медленно влить вино и снова довести до кипения.

Подать в кофейных чашечках, добавив в каждую мед.

3) Полстакана рома или коньяка, 1 стакан красного вина, 1 сухая веточка можжевельника, 1 кусочек сахара.

Сухое вино смешать с измельченной веточкой можжевельника и нагреть до температуры в 70-80 градусов, после чего настаивать в водяной «бане» 10-15 минут, чтобы ароматические вещества можжевельника перешли в вино. Полученный раствор процедить и смешать с ромом или коньяком. Добавить сахар, еще раз перемешать, нагреть и разлить в высокие тонкие бокалы. Пить горячим. Особенно хорош этот напиток в холодную сырую погоду.

4) Полстакана рома или коньяка, стакан минеральной воды, 1 столовая ложка фруктового сиропа, 2 кусочка льда.

В высокие тонкостенные бокалы положить лед, налить охлажденную минеральную воду, затем – фруктовый сироп, смешанный с коньяком или ромом. Употреблять сразу же после приготовления.

5) 1 стакан сухого вина, чайная ложка измельченной смеси сухих листьев малины, смородины, душицы, мяты и ромашки.

Масса смешивается и ставится в водяную баню. Когда вино нагреется до 40 градусов, огонь выключить и сутки настаивать смесь. Процедить. Перед вечером любви смесь особенно благотворно влияет на женскую сексуальность.

6) Для мужчин подходит тот же состав, но на основе водки. Можно добавить немного меда, яблочного или свекольного сока.

7) 2 столовые ложки коньяка, 1 чайная ложка сухих листьев малины, 1 чайная ложка сухих цветов календулы, 1 чайная ложка сухих листьев шиповника, 3 стакана воды, тмин на кончике ножа.

В кипящую воду всыпать смесь сухих листьев, тмин, довести до кипения, снять с огня и настаивать 20-30 минут. Отвар слить, добавить коньяк. Подать в теплом виде.

8) 3 столовые ложки водки, 3 стакана воды, 1 яблоко, 10 ягод черешни, 1 чайная ложка тертой груши, 1 грецкий орех, 1 чайная ложка мелко изрубленной веточки можжевельника.

Яблоко, грушу, можжевельник мелко порубить, добавить размятую без косточек черешню и залить горячей водой. Быстро довести до кипения, снять с огня и настаивать 10-15 минут. Процедить, добавить водку. Подавать в теплом виде.

## **О прошлых «победах»**

Некоторые мужчины, чтобы доказать партнерше свою опытность, рассказывают ей о своих прошлых победах. Большинству женщин неприятны такие факты: упоминание о соперницах вызывает отрицательные эмоции, ведь женщине всегда хочется быть единственной.

Кроме этого, после таких рассказов женщина настороженно относится к его ласковым словам и иным сексуальным

действиям, представляя себе, что то же самое он посвящал ранее другой.

На этом, кстати, основан по-женски коварный прием испортить отношения покинувшего ее мужчины с его новой пассией: сообщить той, какие слова он говорил раньше ей. Почти всегда это будут в точности те же слова, потому что мужчины крайне неизобретательны и свои предыдущие действия предпочитают в точности повторять и с новыми партнерами.

Однако некоторых женщин подобные рассказы партнера возбуждают. Это бывает в случае, когда женщина уверена в прочности своих отношений с мужчиной и рассматривает нынешнюю ситуацию как победу над соперницами. Тем более, если по его словам, все сравнения – в ее пользу.

Может быть и другой случай. Если партнершу беспокоит только сексуальная сторона (желание получить оргазм), то рассказы о предыдущих победах мужчины вселяют в нее уверенность, что все кончится наилучшим образом, и тогда рассказы действительно способствуют этому. Не хочется говорить о случае, когда мужчина окажется на поверку несоответствующим созданному им образу секс-героя. Разочарование женщины будет еще сильнее.

### **Если женщине за 40...**

Женщина, которой за 40, должна хорошо знать особенности своей физиологии. Она может испытывать меньшую

сексуальную тягу, оргазм у нее совершается реже, чем в 30 лет. Истончаются стенки влагалища, на 20-30% снижается сила страсти, уменьшается матка, могут возникнуть болевые ощущения, если мужчина резок, не подготавливает женщину к близости.

У молодой женщины в результате полового возбуждения влагалище увлажняется через 5-30 секунд, а в старшем возрасте на это потребуется до 5 минут.

Кроме того, уменьшение количества женских гормонов ведет к нарушению обмена веществ, повышается грузность тела, происходит деформация фигуры. Нужна серьезная забота о сохранении своей внешней привлекательности.

## **Мужчина после 40**

Мужчина, перешагнувший 40-летний рубеж, должен считаться с особенностями своего возраста. Количество половых гормонов у зрелых и пожилых мужчин достаточно, и если он испытывает сексуальные затруднения, то всегда по психологическим причинам: боится неудачи, болезней, возможной огласки и т.д.

В этом возрасте мужчины достигают вершины служебной карьеры. Они «выкладываются» на работе полностью, устают. А поэтому иногда не в состоянии быть сильными с подругой. Тогда необходим отдых, просто ласковое, нежное отношение. Получается – хорошо, не получается – не беда: ведь не последняя встреча. А если партнер начал «заводиться»,

но 2-3 минуты не происходит готовности к близости, женщина не должна стесняться помочь ему. Только у безграмотной женщины мужчина бывает слабым.

После 40 лет мужчины часто жалуются на сердце. Однако даже те, кто перенес инфаркт, могут быть нормальными сексуальными партнерами. Существует физиологический механизм, автоматически регулирующий поток крови, давление, работу сердца; благодаря этому близость не ведет к сердечным перегрузкам. Просто психологически мужчина боится сексуальных нагрузок. Это надо знать и постоянно внушать мужчине, что он прекрасный партнер и у него все хорошо, что он свеж лицом, энергичен и т.д. Близость – живая вода для стареющего мужчины. Но, конечно, сексуальный ритуал должен меняться: кто моложе, тот и проявляет больше активности и инициативы.

## **Мужчина в 60**

Кто-то может сказать – о чем тут говорить? Тут уже не о чувствах (тем более – о сексе), а только о здоровье думать надо!

Однако сердцу не прикажешь. Известно, что с наступлением определенного, весьма пожилого возраста многие мужчины проявляют большой интерес к молоденьким девушкам.

Примерно в 60 лет у мужчины наступает снова подъем сексуального интереса. Но это – подъем на спаде, и связан он не с желанием удовлетворить свои сексуальные потребности,



а имеет скорее некий платонический характер и зеркально похож на первую, юношескую любовь, любовь чаще всего без сексуального оттенка. Есть, конечно, и эротический момент, но больше хочется держать за руку, ласкать, целовать...

Многие мужчины в таком возрасте остаются без партнерши – у кого-то она уже умерла, у другого долго болеет, у третьего в силу разных причин давно с партнершей закончилась половая жизнь и т.д.

Влечение в таком возрасте чаще носит неконкретный характер («мне нравятся молоденькие девушки вообще»), но может быть и вполне конкретным. В литературе очень много написано о любви в позднем возрасте к молодым девушкам. Чувство может быть сильным, острым и даже острее, чем в молодости.

Между прочим, многие молодые женщины порой предпочитают любовь пожилых мужчин. И дело тут не только в материальной стороне.

В молодости в любви мужчины преобладает сексуальная сторона. В 18-20 лет молодой человек в первую очередь оценивает ноги, бюст, ягодицы, а личность его не очень интересует. И в сексуальном смысле половой акт проходит почти без ласк, иногда даже не снимая одежды, в любом месте – лишь бы совершить его.

С взрослением мужчина начинает относиться к женщине по-другому. Для него важным становится, какова женщина, что она собой представляет как личность. В сексе большую

роль начинает играть эротика, ласки. Но в большинстве случаев влюбленность пожилого мужчины остается платонической.

Однако возможны и нормальные, здоровые сексуальные отношения. Только надо учесть, что секс в пожилом возрасте имеет свои специфические отличия. Желание у мужчины наступает реже, и это желание не так ярко выражено, эрекция не такая сильная.

Тут все зависит от женщины. Она должна относиться к своему партнеру благожелательно, изучить его привычки, поискать подходы.

Правда, возникает серьезнейшая проблема – преодолеть социальный и возрастной барьеры. И не только сегодняшние. А и те, которые возникнут через 10-15 лет, когда при молодой еще, полной сил и сексуальных желаний жене состоит дряхлый муж. Кого из них больше пожалеть?

# Сексуальные проблемы

*С глаз долой – из секса вон.*

**В. Чхан**

## **Неосведомленность партнеров**

Как показываем многолетний опыт различных сексуалогических и психологических консультаций, в основе сексуальной неудовлетворенности лежит неосведомленность партнеров в вопросах секса или затруднения во взаимопонимании между мужчиной и женщиной.

Отсутствие взаимопонимания мешает выяснить и без претензий и обвинений объективно разобраться в дисгармонии.

## **Причины неудовлетворенности**

Если же рассмотреть чисто сексуальный аспект, то на вопрос о причинах неудовлетворенности в ответах мужчин первые четыре места заняли следующие мотивы (по убывающей степени значимости): 1) однообразии техники полового акта; 2) эмоциональная холодность партнерши; 3) отсутствие оргазма у нее; 4) необходимость применять меры контрацепции. Среди других мотивов были весомы неудовлетворенность самим собой (в связи с болезнью, снижением потенции), страх перед беременностью, привыкание.

Для женщин наиболее важными моментами, обусловившими неудовлетворенность, были: 1) отсутствие оргазма; 2) эмоциональная холодность партнера; 3) однообразие и скудность ласк; 4) редкость половых сношений.

Другие мотивы – импотенция мужа, совершение половых актов в состоянии алкогольного опьянения, физическая безразличность по отношению к мужу. Интересно, что необходимость предохраняться от беременности и страх перед ней, согласно результатам опроса, омрачают жизнь мужей и игнорируются женами.

При определенном различии (так, для женщин отсутствие у них оргазма более значимо, чем для их мужей; отсутствует такой мотив, как привыкание), у мужей и жен много общего; не только для считающихся более эмоциональными женщин, но и для более рациональных мужчин важна эмоциональная сторона интимной близости, взаимная нежность и тепло. Тех и других огорчает однообразие ласк, недостаточная изобретательность партнера. За этим может стоять и эмоциональная бедность партнера вообще, и недостаток чувства к конкретной партнерше или партнеру, и пуританское воспитание, и примитивность и наконец, недостаток внимания к партнеру, неумение считаться с его потребностями и желаниями.

Что же делать, если сексуальные отношения с супругом не удовлетворяют, то есть налицо, как говорят, «сексуальная дисгармония»?

Во-первых, не следует спешить с выводом о наличии сек-

суального расстройства или несовместимости. Возможности взаимной приспособляемости супругов очень велики. Важно хотеть этого и проявить максимум такта, терпения и понимания. Область секса в нашем обществе так долго была «закрытой» для какого бы то ни было обсуждения, что действительно трудно найти слова для выражения своих желаний, опасений и разочарований, если таковые появились. Трудно и потому, что даже небольшая оплошность в выражениях может нанести болезненную травму партнеру. И все же при всей трудности нужно найти возможность для диалога вместо того, чтобы замыкаться в своих переживаниях. Конкретные слова, язык диалога – свои у каждой пары. Важно проложить этому языку дорогу с самого начала интимных отношений, а не тогда, когда что-то не ладится. Нужно помнить и о том, как широки границы нормальных проявлений сексуальности, и не счесть болезнью или расстройством то, что обусловлено просто разницей воспитания, культуры, сексуального опыта.

### **Когда идти к сексологу?**

Что же можно расценить как достаточный повод для беспокойства и обращения к сексологу?

Если дело идет о сексуальных нарушениях у мужчин, то поводом для обращения к сексопатологу может стать слабо выраженная эрекция, не обеспечивающая проведения полового акта; преждевременная эякуляция (до или сразу после

введения полового члена во влагалище); отсутствие эякуляции, несмотря на большую длительность половых актов; отсутствие оргазма (встречается редко). У женщин – так называемый «вагинизм», болезненный спазм мышц промежности, препятствующий введению полового члена (обнаруживается при первых попытках начать половую жизнь); отсутствие оргазма при достаточно длительной (до нескольких лет) регулярной половой жизни. Последнее – наиболее частая причина обращения женщин к сексологам. Возможны и многие другие причины обращения к врачу, в том числе и те случаи, когда дело идет о недостатке взаимопонимания супругов, о нарушении их сексуальных отношений на фоне ухудшения отношений межличностных.

Нужно подчеркнуть, что психологические последствия сексуальной неудовлетворенности – общая раздражительность, агрессивность, озлобленность – проявляются у женщин сильнее, чем у мужчин, хотя сами они этого не осознают. Беда эта поправима: комплексная психотерапия оказывается успешной в 69-80 % случаев. Однако форсировать ее, принуждать женщину к тому, что ей противно, бессмысленно, эффект будет противоположным.

### **Что мужчины ненавидят в сексе**

1) Когда женщина показывает, что она не любит секс. Исследования показали, что 60% мужчин сильнее всего раздражает в женщинах сексуальная холодность.

2) Мужчинам не нравится, если женщина никогда не выступает инициатором секса.

Эти два фактора воспринимаются как то, что женщина будто бы делает одолжение, уступая желанию мужчины, а у нее желания он не вызывает.

3) Мужчины не любят женщин, не ласкающих мужское тело. Женщины часто стесняются спросить мужчину, как и где ему нравится, когда его ласкают.

Мужчины настолько ассоциируют себя со своим детородным органом, что воспринимают отношение к нему женщины как отношение к самому себе.

4) Мужчины не любят, когда женщина возлагает на них ответственность за свой оргазм. Ибо в этот момент он ощущает себя неудачником, «не настоящим» мужчиной, как бы экзаменуемым на должность мужчины.

5) Мужчины терпеть не могут, когда женщины ведут себя в постели как «сексуальные регулировщицы». Указания, что делать, воспринимаются как контролирование, недоверие, зависимость его от женщины. Вместо указаний достаточно намекнуть или попросить.

6) Мужчин раздражают женщины, бесчувственные в постели, так как в этом случае он воспринимает себя как неполноценного мужчину.

7) Мужчина терпеть не может, когда женщина слишком много говорит в постели. Это отвлекает, мешает ему получить удовольствие, ведь слушая, он должен понять и что-то

ответить. А это значит – отвлечься от главного.

8) Мужчины не любят женщин, которые не следят за собой.

Вот список претензий мужчин к женщинам: неприятный запах изо рта, «усы», небритые подмышки и ноги, плохая одежда, неестественные волосы (окраска, чрезмерная жесткость от лака), дряблость тела, плохая кожа, облупившийся лак на ногтях, несвежий запах тела, потливость, неприятный вагинальный запах. Устранение всего перечисленного достигается соответствующим уходом и упражнениями. Последнее же из перечисленного обычно свидетельствует о каком-то гинекологическом заболевании.

9) Когда женщина не любит свое тело и принижает его достоинства. Осознав это, мужчина чувствует себя второсортным, если такова его избранница.

10) Когда женщина излишне озабочена своим внешним видом, постоянно печется об этом при партнере, смотрится в зеркало, подкрашивается.

Особое раздражение вызывают женщины, которые красят губы после обеда прямо за столом на глазах у мужчины; женщины, прически которых неприкасаемы и нельзя запустить в волосы руку без опасения наткнуться на шпильки и заколки.

11) Мужчины не любят жадно целующихся женщин, они предпочитают поцелуи нежные.

12) Мужчины не любят слишком серьезных женщин. Они им напоминают школьных начальниц, матерей и других жен-



щин, облеченных властью.

13) Мужчины не любят чрезмерно привязчивых, слабых женщин.

14) Они не выносят глупых женщин.

Показателем глупости, по мнению мужчин, выступает то, что женщина не читает ничего, кроме журналов мод и бульварных газет; разговоры которых крутятся только вокруг тряпок, сплетен, телепередач, особенно телесериалов, дурых сенсаций.

Не предпринимающих попыток к самообразованию.

Мужчина должен непременно гордиться женщиной, которую любит.

15) Мужчины ненавидят, когда женщины оценивают их только по их кошельку.

16) Они терпеть не могут навязчивых женщин.

17) Женщин, рассказывающих о своих бывших любовниках.

Мужчина хочет быть первым. А эти рассказы ставят его на место – вовсе не первое!

18) Женщин, не способных на спонтанный секс. Немедленно утолить вспыхнувшее желание – это огромное наслаждение для мужчины. Многие из них годами помнят подобные «экспромты» в казалось бы самых неподходящих местах и в неподходящее время.

Наоборот, ничто так не убивает желание мужчины, как заранее запрограммированные действия женщины: привести в

порядок квартиру, помыть посуду, долго мыться, мазаться и затем в ночной рубашке проследовать в постель... Сколько мужчин почувствовали утрату всякого желания под воздействием привычно-однообразного хода событий! А возникшее опасение: «Не импотент ли я?!» приводит к «проверке» на стороне.

19) Мужчины терпеть не могут женщин, носящих плохое нижнее белье.

Но самая большая обида в постели – высказать неудовлетворение сексуальными способностями партнера. Или вспоминать достоинства предыдущего. Это касается как мужчин, так и женщин.

Что женщины ненавидят в сексе

1) Прежде всего – потребительское отношение к себе, отсутствие ласки, слов любви.

2) Эгоизм мужчины, который думает только о собственном удовольствии, не заботится о том, чтобы и партнерше было хорошо. «Ему все равно с кем, лишь бы удовлетворить свою потребность» – говорят женщины о таких.

3) Отсутствие или недостаточность предварительной подготовки женщины к интимной близости.

4) Систематическое неполучение оргазма при сильном половом возбуждения.

5) Равнодушное отношение мужчины к партнерше после окончания коитуса: «Закончил– захрапел».

6) Восторженные рассказы о других женщинах.

Удовлетворены ли наши женщины?

Опросы показывают, что 41% женщин удовлетворены той интенсивностью половой жизни, которую имеют. Но 57% иного мнения: нет, хотят чаще. И только 2% хотели бы, чтобы «это» случилось пореже.

### **Деловая женщина в постели**

Муж такой женщины жалуется: «Мол, жена даже в постели дает мне ценные указания».

Весьма типичная ситуация. Сексуальная пара – это всегда активная и пассивная стороны, и если здесь роли столь радикально перепутываются, то это действительно кошмар. Женщина в постели – подчиняемый партнер, она должна покоряться, а тут у нее все время работает голова – правильно делает муж, неправильно... Ей бы, как говорится, «голову потерять» – и она бы растворилась в радостях секса. Но голова, к несчастью, всегда при ней. Поэтому она не испытывает оргазма и винит в этом, конечно же, его. Женщина ничего не прощает своему мужчине, и начинается война, которая изматывает обоих. Наступает момент, когда ей уже ничего не нужно. Многие готовы забыть о плотских радостях – ради «дела».

Но природа сурово наказывает... Мужчина, отказывающийся от интимной близости с женщиной, очень быстро дряхлеет, у него снижается творческая и деловая активность. Впрочем, ему легче найти выход – взять, например, доступ-

ную женщину, найти любовницу-"дурочку", мягкую, женственную, с которой можно забывать о работе. В конце концов мужчина находит такую «дурочку», а его компаньонша рано или поздно об этом догадается...

Деловая же женщина и с другим партнером будет вести себя так же, ведь это образ ее жизни – командовать, планировать...

Проблема эта знакома подобным женщинам независимо от возраста: и в сорок, и за пятьдесят, и совсем молодым.

Все хотят любви, но мало кто готов «играть» по правилам, предложенным природой. Что делать – женщина создана для продолжения рода, и ход цивилизации не так уж сильно изменил женское естество. Женщина имеет право обречь себя на трудности, связанные с нарушением традиционной роли, но только в той мере, в какой это касается ее самой. Беда же в том, что рядом с нею становится, как правило, несчастным муж и почти всегда – ребенок, на которого у нее совершенно нет времени.

## **Половое воздержание**

Эротические сны и оргазм во сне являются физиологической защитой организма, разрешающего таким образом половое напряжение, возникшее, как правило, в результате воздержания.

В условиях вынужденного воздержания возникают нередко определенные неприятные явления, развивающиеся в

двух направлениях: невротические симптомы и местные застойные явления в области половых органов и в смежных областях. Возникают нарастающая раздражительность, неустойчивое настроение, подавленность.

Местные явления у мужчин выражаются в набухании вен семенного канатика, мошонки, прямой кишки, геморроидальных узлов и т.п. Это сопровождается тягостными ощущениями в области промежности, учащенными позывами к мочеиспусканию. Описанные явления наиболее сильно выражены в юношеском возрасте, в период «юношеской гиперсексуальности».

Переживание воздержания женщинами мало освещено в литературе, в то время как вынужденное воздержание у женщин достаточно часто встречается. Женщины переносят его по-разному, что зависит от различных причин, в том числе и от половой конституции, и от эмоционального отношения к партнеру, и т.д. Многие женщины переносят половое воздержание сравнительно легко, но у женщин с выраженным половым влечением оно может вызывать повышенную возбудимость, раздражительность, угнетенное состояние.

Полное воздержание до 30-45 лет может ослабить половые способности мужчины. Женщине 30 лет и старше регулярная половая жизнь необходима. Во время полового сношения она получает не только радость и наслаждение, но и порцию мужских половых гормонов, которые женский организм вырабатывает в недостаточном количестве и кото-

рые ему необходимы. Систематическая нехватка этих гормонов отрицательно сказывается даже на психике женщины. Она испытывает чувство неудовлетворенности жизнью, становится раздражительной, замкнутой, часто пребывает в мрачном настроении.

Многолетнее воздержание у мужчин, которое не сопровождается даже эротическими фантазиями, после 45 лет может привести к полной утрате половых способностей.

Степень неблагоприятного влияния полового воздержания на организм человека зависит от его индивидуальных особенностей. Люди со слабо выраженным половым влечением могут даже в течение многих лет воздерживаться от половых сношений без особого вреда для организма.

У лиц с сильно выраженным половым влечением неудовлетворение его отражается на работоспособности, вызывает угнетающие психику нервные состояния, эмоциональные и сексуальные расстройства – половые неврозы. Воздержание неблагоприятно сказывается также на умственной и физической деятельности, на настроении.

Особенно тяжело переносят половое воздержание молодые мужчины, уже испытавшие радость и наслаждение половой близости. Лишившись возможности вести регулярно половую жизнь, они страдают от бессонницы, испытывают беспокойство по ночам и прибегают к онанизму. У таких мужчин происходят излишние частые поллюции.

Одним из наиболее характерных признаков полового нев-

роза вследствие воздержания у тех, кто имел прежде регулярные половые сношения, является преждевременное семяизвержение. Оно еще не говорит о возникновении некой патологии. Пока это всего лишь показатель повышения половой возбудимости, вызванной воздержанием.

Проявление повышенной возбудимости очень индивидуально – от 2-3 недель до нескольких месяцев воздержания. К сожалению, первая же неудача при половом сношении повергает сексуально и физиологически неграмотного мужчину в страх и уныние. Вместо того чтобы предпринять вторую и наверняка более успешную попытку, он делает дополнительный перерыв «для накопления сил» с неминуемой повторной неудачей, усугубляющей состояние мужчины.

### **Сколько у нас «монашек»?**

По данным последнего секс-опроса, вполне репрезентативного, проведенного среди женщин, 3% из них заявили, что живут без любви и без секса. Живут так вовсе не добровольно, а в силу сложившихся обстоятельств. И чувствуют себя из-за этого одинокими и несчастными. Причины «воздержания» – самые разные: от болезненной стеснительности и комплекса «некрасивости» до проблем социальных – бытовая неустроенность, жизнь, замкнутая на семье (без мужа), недостаток общения и т.д. Эти три процента с чистой совестью могут повторить ставшую классической «совковую» фразу: «У нас секса нет». Для остальных секс – необходимый

**КОМПОНЕНТ ЖИЗНИ.**



# Сексуальные расстройства

*Вульгарный анекдот: "В компьютер закладывают вопрос: какими будут партнеры в XXI веке?"*

*Выдается ответ: женщина ростом 130 сантиметров с квадратной головой.*

*Почему 130 сантиметров? Потому что потенция слабеет и единственной формой будет оральный секс, и маленький рост необходим, чтобы это не отвлекало мужчин от производственных задач.*

*А почему голова квадратная? Чтобы было удобнее ставить кружку с пивом.*

## Проблема многих

Этот раздел имеет отношение к каждому мужчине и к каждой женщине, вне зависимости от того, удовлетворяет их собственная сексуальность или не совсем.

Половое влечение (либидо) настолько тонко и ранимо, что его легко травмировать. Если нарушения возникают только у одного партнера, другой страдает также, в большей или меньшей степени. Неразрешенные проблемы одного со временем инициируют нарушения у другого.

Сексуальные затруднения всегда приводят к чувству напряжения, угнетают, вызывают неуверенность и страх, ощу-

щение вины и агрессивность. Повышается конфликтность.

Сами же сексуальные расстройства – явление серьезное и широко распространенное. По данным исследований, ими страдают приблизительно 40% мужчин и 60% женщин.

## **Виды расстройств**

Мужчины жалуются, главным образом, на конкретные функциональные расстройства, часто на два или даже три, а женщины – на слабость сексуального влечения или отсутствие удовольствия от половой жизни. Среди мужских трудностей на первом месте (40-50%) – расстройство эрекции, на втором (25-40%) – расстройство эякуляции, преждевременное или задержанное семяизвержение, на третьем (15-16%) – пониженное либидо, на четвертом (5-6 %) – сексуальная неудовлетворенность.

Женщины жалуются на пониженное либидо (30-40%), отсутствие удовольствия и оргазмические трудности (20–40%), затем идет вагинизм (10%) и т.д.

Хотя люди стесняются говорить о своих сексуальных проблемах, они очень тяжело их переживают. Среди 6 000 западных немцев, пытавшихся покончить жизнь самоубийством, больше половины имели какие-то сексуальные проблемы, причем у 21 % они были главным мотивом, а у 32% – одним из главных мотивов самоубийства.

## **Психология расстройств**

Хотя люди склонны объяснять свои сексуальные нарушения, главным образом, органическими причинами, нарушения эти часто имеют психологическую природу.

Прежде всего, сексуальные расстройства порождаются невежеством и недоразумениями в области анатомии и физиологии. Например, с возрастом сексуальная функция ослабевает, и чтобы добиться удовлетворительной эрекции, мужчине требуются более длительные и интенсивные предварительные ласки. Мужчина, который этого не знает, думает, что он заболел, впадает в панику, и его сексуальное исполнение действительно ухудшается.

Очень часто всему виной недостаточная стимуляция и плохая техника. Некоторые люди не учитывают специфику эротических реакций и предпочтений своих партнеров или элементарно не умеют вести себя в постели, а все последствия этого приписывают болезни.

Нередко в игру вступают неблагоприятные психологические факторы, связанные с прошлым жизненным и сексуальным опытом личности:

- 1) страх перед сексуальным наслаждением, обусловленный слишком жесткими запретами сексуального экспериментирования в детстве;
- 2) боязнь испытать разочарование;
- 3) опасение показать себя неумелым, неловким, неопытным;
- 4) гипертрофированное чувство стыда, затрудняющее те-

лесное и эмоциональное самораскрытие;

5) боязнь не удовлетворить, утомить или как-то иначе разочаровать партнера;

6) неспособность к самозабвению, представление себя как бы зрителем, наблюдателем собственного сексуального поведения (это прекрасно описано Стендалем в «Красном и черном»).

К индивидуальным психологическим трудностям добавляются партнерские – разного рода конфликты, например борьба за власть, стремление мужчины утвердить свое господство над женщиной или нежелание жены пойти навстречу стремлениям супруга. Или коммуникативные проблемы: неспособность к самовыражению и сопереживанию, неумение расшифровать мимику, жесты, мускульные реакции, взгляды партнера, уловить его тайные мечты и желания, в которых он не смеет признаться.

## **Проблемы мужчин**

В общественном сознании, а тем более – в мужском сексуальность и мужественность почти синонимы. Если мужчина признается в отсутствии сексуальных интересов, окружающие сразу заподозрят его в импотенции, которую мужчины воспринимают как позор.

*Снижение выработки мужских половых гормонов*

Скоро сильный пол станет слабым. Судя по клиническим

исследованиям, за последние полвека количество спермы у мужчин сократилось в 2 раза. Растет количество заболеваний мужских половых органов, например во многих странах поражение раком яичек увеличилось вдвое.

Мало того, уже сегодня тестостерон – главный мужской половой гормон, усиливающий агрессивность, начинает исчезать, перерабатываясь в эстроген – женский половой гормон. И может быть, это правильно. Ведь высокий уровень этого гормона был необходим в первобытную эпоху для того, чтобы добывать пищу на охоте и воевать. А в современном мире, где умственный труд важнее, чем применение силы, уровень тестостерона только идет во вред. Молодые люди с высоким содержанием этого гормона составляют более 90% из тех, кто серьезно пострадал в автомобильных авариях и отбывает наказание за драки, ограбления и изнасилования.

Когда 65-летним мужчинам, не утратившим интереса к прекрасному полу, вводили тестостерон искусственно, с ними происходило чудо омоложения, которое, однако, было слишком кратковременным и часто заканчивалось инфарктом.

### *Импотенция*

Самая распространенная мужская сексуальная проблема – расстройство эрекции (импотенция). Ее причины могут быть самыми разными – эндокринными, урологическими, неврологическими, лекарственными (вызванными непра-

вильным лечением) или психологическими. Установить это может только врач. Считается, что органические причины имеет около 30 % подобных нарушений.

Простой и общедоступный показатель – наличие утренних эрекций. Если они есть – значит расстройство неорганического происхождения. В этом случае самое важное – избавиться от чувств тревоги и страха, которые только усугубляют проблему: чем больше мужчина старается, тем чаще его постигают неудачи.

Большая часть нарушений эрекции имеет психологические причины. 90% мужчин к 40 годам хоть раз дали осечку по какой-либо из этих причин.

### *Эмоции*

Положительные эмоции, получаемые мужчиной от женщины (сексуальная притягательность женщины, расположение к мужчине, комплименты ему, а тем более – ласки), служат мощным стимулом к возникновению желаний и эрекции.

Наоборот, отрицательные впечатления тормозят возбуждение и эрекцию. К таким отрицательным факторам относятся:

- страх или тревога;
- неправильное поведение женщины;
- переутомление, нервное напряжение, конфликты.

## *Страх и тревога*

Они могут возникать по нескольким причинам.

1) Боязнь, что могут застать за «этим занятием». (Например, муж привел к себе любовницу, но страшно боится – вдруг неожиданно вернется супруга.)

2) Невроз ожидания неудачи

В большинстве случаев нарушение эрекции может наблюдаться при переутомлении, высоком нервном напряжении, всевозможных конфликтах, болезненном самочувствии и других случайных обстоятельствах. Если мужчина при этом не проявляет большой озабоченности и тревоги, то колебания качества эрекции самостоятельно проходят после непродолжительного отдыха.

В тех же случаях, когда случайная неудача вызывает бурную эмоциональную реакцию, перед следующей попыткой близости появляется неуверенность в своих силах, боязнь потерпеть фиаско, и развивается «невроз ожидания неудачи».

Этот невроз с нарушением эрекции может развиваться не только при случайных неудачах в интимной близости, но и в тех случаях, когда, скажем, мужчина совершенно здоров, но женщина по каким-либо причинам не получает удовлетворения от интимной близости. Мужчина, страдающий неврозом ожидания неудачи, находится в напряжении, как бы не оскандалиться перед женщиной. Но как раз это напряжение и тормозит эрекцию.

## *Неправильное поведение женщины*

Статистика показывает, что около 15% психогенных сексуальных расстройств у мужчин вызваны неверным поведением женщин. Ничто так не убивает мужскую потенцию, как упреки женщины за «осечки» или за то, что мужчина не довел ее до оргазма. После этого близость становится для мужчины экзаменом на его мужскую состоятельность, что убивает плотское желание.

Стоит также запомнить, что не стоит «повышать» сексуальность мужчины с помощью тех или иных препаратов, которые приобретены не по совету медиков, а по совету подруг.

## *Факторы среднего возраста*

Американские сексологи Мастере и Джонсон считают, что причинами ослабления сексуальности мужчин среднего и старшего поколений могут быть:

- однообразие интимных отношений;
- переутомление;
- переедание;
- алкоголь;
- физические или нервные заболевания;
- страх ожидания неудачи.

Более поздние исследования дополнили этот список следующими факторами:

- злоупотребление курением и снотворными;



наркотики.

### *Случайные связи*

При случайной связи вероятность различных неожиданностей в поведении женщины значительно увеличивается. К числу таких ситуаций прибавляется страх венерического заболевания, неожиданная развязность женщины, ее повышенная требовательность и т.п. Немаловажна и сама обстановка проведения интимной близости, так как недостаточная уединенность и дефицит времени оказывают выраженное отрицательное влияние на половую возбудимость как мужчины, так и женщины.

Вот почему половая жизнь в браке обычно оказывается стабильнее, безотказней, чем при случайных встречах. Поэтому любые попытки «проверить себя на стороне» при сомнениях в своей половой способности являются палкой о двух концах: если мужчина встречается с молодой, очень привлекательной женщиной, его угнетает чувство ответственности, а если встречается с доступной, но малопривлекательной партнершей – тормозится половое влечение и возбуждение оказывается недостаточным.

### *Не по воле...*

Особенность эрекции состоит в том, что эта функция является автоматической, т.е. напрямую не зависит от воли и желания мужчины. Наоборот, любые попытки сознательно

усилить эрекцию каким-либо путем (усилием воли, напряжением мышц промежности и т.п.) приводят к обратному результату: под воздействием этих помех автоматизм эрекции нарушается.

### *Возрастной фактор*

Интенсивность эрекции во многом зависит от возраста мужчины. До начала регулярной половой жизни и в течение «медового месяца» эрекция легко возникает от одной мысли о половом акте и в ситуациях даже поверхностного контакта (например, во время танца, в переполненном автобусе, на пляже и т.п.). Возникающая при этом эрекция отличается продолжительностью и, как правило, бывает полной, т.е. при эрекции одинаково заполняются кровью все три пещеристых тела, головка полового члена приобретает твердость, а сам он – упругость.

Еще одной особенностью молодого возраста является то, что период невозбудимости после полового акта сравнительно короткий, а с возрастом он значительно увеличивается.

В зрелом возрасте, при выходе из периода юношеской сверхвозбудимости, эрекция возникает реже, для ее появления требуется больше времени. При этом до начала полового акта эрекция обычно бывает неполной, т.е. нижнее пещеристое тело и головка полового члена напрягаются слабее, чем раньше.

Эти изменения являются совершенно закономерными

физиологическими процессами, и если до начала полового акта эрекция достаточна для введения полового члена, то это считается нормальным и не должно вызывать беспокойства партнеров. Некоторая мягкость головки полового члена является своеобразным «буферным» механизмом, который предотвращает травмы половых путей женщины, эластичность которых с возрастом уменьшается.

Кроме того, если в молодом возрасте эрекция возникает только под влиянием психических факторов, без дополнительных воздействий на эрогенные зоны половых органов, то в зрелом возрасте мужчина испытывает потребность в ласке, которая ускоряет наступление эрекции, улучшает ее качество.

### *Динамика секса*

В некоторой степени уровень эрекции зависит от ритма половой жизни: при частых половых сношениях она оказывается несколько слабее, при перерыве в несколько дней эрекция заметно усиливается, а при очень продолжительных перерывах также может наблюдаться ее ослабление. Вот почему регулярная половая жизнь – лучший способ профилактики любых ослаблений эрекции.

К сожалению, некоторые мужчины полностью прекращают все попытки интимной близости при возникновении малейшего, а иногда и воображаемого ослабления эрекции. Другие вообще не решаются приблизиться к женщине, если

у них заранее не наступила эрекция. Подавляющее большинство мужчин склонны переоценивать значение эрекции для удовлетворения женщины в интимной близости. В силу сказанного ранее о значении размеров полового члена для получения женщиной оргазма, качество эрекции не имеет при этом решающего значения.

Однако считающий себя недостаточно сильным мужчина в обстановке интимной близости держится скованно и напряженно, и это вызывает встречное охлаждение женщины. Некоторые женщины расценивают недостаточную возбудимость мужчины как ослабление любви с его стороны, утрату собственной привлекательности и дают эмоциональную реакцию больше на это, чем на изменение качества эрекции.

Таким образом, в основе одинаковых по форме нарушений эрекции могут лежать самые различные механизмы, и разобраться в них под силу только квалифицированному врачу-сексопатологу.

## **Лечение импотенции**

Если импотенция неорганического происхождения, т.е. имеет психологические причины, то сексологи начинают с того, что временно запрещают половые сношения, переключая внимание обоих партнеров с эрекции на другие способы доставить друг другу удовольствие.

Мастере и Джонсон предложили для этого специальное упражнение – чувственный фокус. Суть его состоит в том,

чтобы научиться фокусировать свои чувственно-эротические восприятия и ощущения на разных частях тела, а не только на половых органах. Мужчина и женщина учатся до-трагиваться друг до друга так, чтобы вызвать половое возбуждение, не касаясь половых органов и груди. Эта увлекательная игра позволяет им лучше узнать друг друга и испытать новые чувственные наслаждения.

При этом внимание мужчины переключается на женщину, а поскольку половой акт запрещен, можно не беспокоиться о качестве эрекции. Через несколько дней таких упражнений, которые постепенно распространяются также на грудь и гениталии, мужчина начинает снова без особых усилий испытывать эрекцию. После этого женщина, используя приобретенный опыт, мастурбирует партнера, вызывает у него эрекцию, а затем, не доводя до эякуляции, позволяет члену опасть. Эта дразнящая игра повторяется каждый сеанс несколько раз. В результате мужчина перестает бояться потери эрекции.

Кроме того, партнеры видят, что могут доставлять друг другу чувственную радость и без интромиссии, просто телесной близостью. Когда эта цель достигнута, переходят к половому акту в позиции «женщина сверху». Мужчина не проявляет никакой активности, поэтому ему не о чем тревожиться, женщина сама регулирует ритм сношения к обоюдному удовольствию. В центре внимания – не исполнение, а удовольствие от сексуальной игры. Когда мужчина восстано-

вит уверенность в себе, можно вернуться к другим способам половой близости.

Чувственный фокус не только устраняет расстройство эрекции, но также существенно улучшает взаимопонимание пары. Если нет органических поражений, успех достигается у трех четвертей мужчин. Остальные требуют более сложной и длительной психотерапии. Иногда используются также механические поддерживающие приборы – эректоры. Но это, как и лекарственные средства, – вопросы сугубо медицинские.

### **Рекомендации по сохранению потенции**

1) Фактором сохранения потентности взрослого мужчины является регулярность сексуальной жизни.

2) Женщины должны помнить, что тревога по отношению к своим сексуальным возможностям присуща многим мужчинам, в том числе и совершенно здоровым. Дело здесь в том, что многие мужчины эрекцию пениса при первых ласках рассматривают как необходимое условие их готовности к акту. Это результат воспоминаний о молодых годах. Не чувствуя мгновенной эрекции, многие отступают, боясь оскандальиться перед женщиной.

3) Для сохранения потенции после 40 лет мужчине следует следить за питанием и двигательной активностью.

Очень стимулирует сексуальные способности употребление в пищу зелени – петрушки, сельдерея, укропа. Хотя бы

изредка необходимо потреблять мед, грецкие орехи, гранаты, рыбу.

4) Ограничить алкоголь и курение. То, что они снижают потенцию, доказано неопровержимо.

5) Сексуальная культура – неотъемлемая часть культуры тела. Все, что способствует физическому здоровью, улучшает сексуальную функцию, все, что плохо для тела, плохо для секса.

Первый положительный фактор – движение, которое повышает общий мышечный тонус организма, улучшает его кровообращение и способствует бодрости духа.

Жены завсегдатаев клубов любителей бега, как и жены «моржей» очень высоко оценивают потенцию своих мужей, хотя многие из них перешагнули за 60– 70-летний рубеж.

При намеке на ослабление сексуальной функции и желания стоит обратиться за помощью к физической культуре.

Разумеется, нужно знать меру. Слишком большие физические нагрузки, например, в профессиональном спорте могут, напротив, понижать сексуальную активность и возбудимость.

## **О рекламируемых «панацеях»**

Познакомим читателя с результатами журналистского расследования, проведенного Натальей Бояркиной.

«Эрекция – сейчас!» Этими заманчивыми предложениями пестрят рекламные полосы газет. Услуги предлагает мно-

жество фирм, так или иначе связанных с медициной. Что же они предлагают?

Я думала, что меня раскусят быстро и выгонят сразу. Ну что делать женщине в кабинете с надписью «Андролог»? Однако в медицинских кооперативах, где лечат мужчин, персонал очень терпим. Каждый клиент – кошелек, ручеек живых денег. Оценив мой вид цепким взглядом, человек в белом халате даже не стал дослушивать мою легенду о престарелом муже до конца. Он вытащил из письменного стола две упаковки.

– Проблема решаема, если вы располагаете достаточными средствами. Вы будете счастливы! – убеждал он.

Первая штука называлась «вакуумная помпа». Агрегат состоял из прозрачной пластмассовой колбы, сильно смахивающей на кондитерский шприц для выдавливания кремowych завитушек на торты. К колбе полагался еще и портативный компрессор. У меня такой уже есть. Купила в прошлом году за 40 тысяч в зоомагазине, когда завели аквариум. Чтобы рыбам подавать кислород.

Засовывая коротенькие пальцы в «шприц», доктор объяснил: «Сюда ваш супруг вставляет член, от образовавшегося вакуума он...»

– Это, наверное, больно?

– Милая, женщины ведь тоже многое терпят ради красоты.

Помпу, или, научно выражаясь, вакуум-массажер, лично



мне, за красивые глаза наверное, предложили « со скидкой» – за 450 руб. Я отказалась. Доктор, решив, что меня смутила цена, вынул модель помпочки подешевле. Механическую. Сильно смахивающую на клизму с тросиком.

– Дело не в цене, а в эстетике! – возразила я. Поэстетичнее в ассортименте оказались лишь шприц и ампулы без названия.

– Каждая инъекция гарантирует мужчине проведение полноценного полового акта! – похвастался эскулап.

Игла шприца была настолько длинной и страшной, что можно было упасть в обморок до начала акта любви. Набор стоил больше тысячи. Но вместе с консультацией.

Удивительно, но и в других медицинских частных учреждениях, где берутся изгонять импотенцию, за консультацией приходили женщины без сопровождения мужчины. Разгадка проста: мужчины закомплексованы и стеснительны, мнительны, иногда трусливы, а уж ленивы – поголовно. На «разведку» посылают жен. Холостяки идут в одиночку, но собираются сюда годами.

Существует несколько модификаций эректоров, представляющих собой мудрено изогнутые стальные проволоочки (иногда в резиновой оплетке), куда вставляется плоть тех, кто боится помпочек, уколов, операций. Честно надо сказать, эректор не вызывает эрекцию однозначно. Его можно сравнить со съемным зубным протезом. Когда жевать в принципе можно, но всем видно, что зубы «казенные».

Путь для импотентов с толстыми кошельками открывает пластическая хирургия. Тут масса вариантов. В главный мужской орган вставляется пластмассовый стержень, благодаря чему вожделенный предмет находится в рабочем состоянии всю оставшуюся жизнь. Но самый дорогой вариант из этой области – вживление в пенис мягких резервуаров, наполненных силиконом. Их два, они действуют, нагнетая и сливая силикон из одного в другой с помощью миниатюрного механического насоса, который пациент носит вшитым под кожей в области паха. Легкое движение руки и мини-насоса – и вот уже мужское достоинство обретает желанную форму, а после (также по мановению руки хозяина) возвращается в исходные положение и форму. Силиконовая конструкция стоит три тысячи долларов.

Столько же еще берут за операцию по ее вживлению.

Мнение мужчин о силиконовой женской груди невысоко. Вероятно, и мнение женщин, испытавших на себе мужские силиконовые страсти, с ними солидарно.

Ничто так не кормит, как нерешаемая проблема. Этот афоризм принадлежит Ларошфуко. Если ваши финансы или эстетический вкус не приемлют описанное, то «эрекцию–сейчас» предлагают еще организации, торгующие препаратом «Йохимбин», адамовым корнем, царским снадобьем, пользующих лазером... Список огромен, и заканчивается он сеансами экстрасенса.

## **Куда податься импотенту?**

Куда ж податься страдальцу-импотенту, как разобраться в море рекламы?

За разъяснениями я обратилась в Центр медицинской сексологии и сексопатологии при Московском НИИ психиатрии МЗ РФ к кандидату медицинских наук Михаилу Ягубову:

– Жертв рекламы типа «эрекция – сейчас» в нашем центре принимают почти ежедневно. Причем адрес бывшим пациентам дают сами кооператорщики, когда видят, что дела у больных плохи и отчаявшиеся могут и морду набить.

Жертвам вакуум-массажа обычно лет пятьдесят с хвостиком. Багрово-фиолетовое достоинство выглядит очень внушительно от тяжелоспадающего отека тканей паха. Сильно болит. Ибо представляет собой гигантский синяк.

– Помпочку можно купить и в секс-шопе, – объясняют врачи центра. – Беда в том, что там не написано, что ею можно пользоваться 1-2 раза в неделю. Показания для ее применения не очень широкие. Она вызывает микротравмы сосудов, кровотечения. Запросто можно довести процесс и до разрыва тканей, на месте которых потом образуются грубые разрастания соединительной ткани. Проще говоря, внутренние рубцы, которые просто, могут исключить любую половую жизнь.

Есть такое понятие в медицине – терапевтическая жадность. Больному кажется, что стоит принять процедур чуть больше, чем предписал врач, и результат будет лучше. В свя-

зи с этим помпочками часто увлекаются...

– В ампулах со шприцем вкупе (обычно предлагают одно и то же), – просвещали меня дальше, – сильнодействующие сосудорасширяющие средства – синтетические простагландины. Инъекции вызывают временное напряжение полового члена за счет нагнетания крови в сосуды, но проблемы половой слабости это не решает. К тому же – боль от укола, жжение. Мало того, в домашних условиях мужчина сам должен попасть иглой в вену. Плоть может после манипуляции и посинеть, и почернеть. Ведь изначально эти препараты изобретались для лечения различных заболеваний сосудов. Вводили их медленно, через капельницу, так как возможны самые разные осложнения. Например, острый сердечный приступ с последствиями.

Есть и второй план у этой медвежьей услуги. Простагландины вырабатываются мужским организмом самостоятельно. Когда их вкалывают дополнительно и без контроля, организм перестает их производить. Импотенция усиливается.

Закупоренные кровью сосуды – это не только синяки. Опасность – в тромбах, нагноениях, гангрене. Был случай, что только ампутация полового органа смогла спасти человека от смерти. Таблетки «Йохимбина» из этой же серии. Препарат не нов, он известен уже лет 200. Диапазоны показаний очень ограничены. Сам по себе он не оказывает терапевтического лечения. Это препарат ситуационный, однократного действия. Он, опять-таки, сосудорасширяющий, блокиру-

ющий вегетативную нервную систему, что может быть опасным. Его без контроля врача принимать нельзя.

– В большинстве случаев мужская проблема не в сосудах половых органов, а, образно говоря, в голове пациента. Его психика, состояние здоровья в целом и нервной системы в частности, – считает сексопатолог Ягубов. – Импотенцию не лечат местно. Проблема импотенции – психотерапевтическая. Так написано в любой научной книге на эту тему. Знаете, почему сексопатологов нет в кооперативах? На этой профессии не разбогатеешь. Нельзя поставить на поток и лечить быстро. Только первая беседа сексопатолога с пациентом длится не менее полутора часов. Ведь у каждого своя причина недуга. И как ни банально звучит, но и подход у настоящего врача сугубо индивидуальный.

Научные медицинские центры обычно не печатают рекламы, так как им нет нужды сбывать залежалый товар. Профессиональную сексопатологическую помощь следует искать в государственных учреждениях. Адрес кабинета такого врача подскажут в отделе здравоохранения любого масштаба, либо в консультации «Брак и семья».

– А кому вы уже точно не способны помочь? – спросила я, уходя.

– Тем, кому хозяйство трактором оторвало. Тут – пожалуйста к хирургам.

## **Виагра**

Неужели неизбывная мечта человечества о средстве от импотенции – причем в форме таблетки, причем одной, причем действующей буквально в одночасье – сбылась? Прямо как в сказке: встань передо мной, как лист перед травой... Бум! Дикий ажиотаж! Панацея?! Спокойно. Давайте разберемся.

Появление «чудо-таблетки» силденафила (коммерческое название – «ВИАГРА»), похоже, не только избавило мужчин от страха перед возможной неудачей, но и от стеснения признаваться в том, что проблема им знакома не понаслышке. Зарубежные газеты и журналы заполнились свидетельствами испытавших на себе действие таблеток: «Я, наконец, почувствовал себя мужчиной!»

Кстати, препарат – строго рецептурный, и чтобы его купить, не обойтись без визита к врачу (обычная пропись – 10-15 таблеток «в одни руки»).

В Москве сейчас стоимость упаковки из 30 таблеток – 900 долларов (против 250 долларов в США). Кстати, появилась и масса подделок-псевдовиагр родом из Израиля, Индии, Мексики.

Уникальные свойства силденафила были выявлены случайно: в ходе испытаний препарата, разработанного для лечения сердечной недостаточности, неожиданно обнаружилось, что его прием вызывает у тестируемых мужчин спонтанную эрекцию. Однако производители предупреждают, что возбуждающим средством «Виагра» не является, меха-

низм заключается только в том, чтобы обеспечить приток крови, необходимый для эрекции. Для достижения результата необходима также и сексуальная стимуляция – прямая или визуальная.

Что касается всеобщей эйфории по поводу "таблетки от импотенции ", американский химик д-р Кард Дье-расси, «отец» знаменитого кортизона и первых противозачаточных таблеток для женщин, уверен, что «уже через год все будет выглядеть совсем по-другому. У любой чудо-пилюли за это время обязательно обнаруживаются побочные действия. Что касается того, произведет ли таблетка новую сексуальную революцию, как это произошло в 60-е годы с открытием противозачаточных лекарств для женщин, то, скорее всего, сейчас уже не те времена».

«Понятия „панацея“ в медицине вообще не существует», – считает директор Республиканского центра репродукции человека Минздрава РФ Андрей Акопян. Безусловно, силденафил займет свою нишу в медикаментозной терапии. По сравнению с инъекциями в детородный орган, свечами в мочеиспускательный канал, накачиванием вакуумной помпы для обеспечения эрекции одна таблетка за час до полового акта, естественно, более предпочтительна. Эффективность «Виагры» при функциональных нарушениях потенции, психологически обусловленных, весьма высока – по данным клинических испытаний, до 80%. Это означает, что препарат сможет помочь большой группе пациентов. Одна-

ко рассчитывать на то, что с его появлением можно считать проблему импотенции окончательно и бесповоротно решенной, конечно, нельзя. Так же как и принимать таблетки на свой страх и риск, без обращения к врачу. При органических формах, когда имеются серьезные повреждения самой ткани полового члена, необратимые изменения в сосудах, часто возникающие при диабете, атеросклерозе, увы, эффективность «Виагры» гораздо ниже – по разным данным, от 17 до 57%. При гормонально обусловленной импотенции препарат не поможет. Все-таки пока 100%-м и радикальным методом лечения остается только фаллопротезирование.

### **Добрым молодцам урок**

Что касается побочных эффектов, то на сегодняшний день как наиболее частые, были отмечены головные боли, приливы, явления диспепсии, диарея. Ни в коем случае нельзя принимать «Виагру» в сочетании с так называемыми нитратами– препаратами, широко используемымися больными ишемической болезнью сердца (нитроглицерин, капли Вотчала, сустак, нитросорбид и др.). В противном случае возможна реакция вплоть до коллапса.

Надо сказать, что находится немало секс-экспериментаторов, принимающих «Виагру» исключительно ради спортивного интереса, некоторые из них утверждают, что при этом «обычное» становится «сногшибательным». Хотя производители настойчиво подчеркивают, что лекарство предназна-



чено только для тех, у кого действительно существуют проблемы с эрекцией, и на какой-то суперэффект рассчитывать не стоит. Впрочем, существуют мнения, что, судя по объему продаж, они действительно выпустили джинна из пробирки, и вполне реально, что его полет над миром станет неуправляемым.

## **Расстройства эякуляции**

Они представлены двумя отклонениями – преждевременным и задержанным семяизвержением.

Преждевременная эякуляция означает, что семяизвержение происходит слишком быстро, до интромиссии или в самом начале коитуса, лишая тем самым удовольствия обоих партнеров, и особенно женщину. Причины этого нарушения чрезвычайно многообразны, но органических причин его не обнаружено. Некоторые авторы думают, что преждевременная эякуляция – следствие неблагоприятного сексуального опыта, когда мужчина осуществлял половой акт в спешке из-за отсутствия условий, спокойной интимной обстановки. Другие считают ее характерной для молодых мужчин, испытывающих сексуальное перевозбуждение. Фактически эта беда случается с мужчинами всех возрастов и в любых ситуациях. Однако она хорошо поддается психотерапевтическим методам и поведенческой терапии.

Обычно люди думают, что мужчина, страдающий преждевременной эякуляцией, должен отвлечься, забыть о ней. На

самом деле нужно как раз обратное – сознательный самоконтроль. Как ребенок не приучится к туалету, пока не сможет распознавать сигналы, что его мочевой пузырь полон, так и мужчина должен заранее чувствовать приближение эякуляции и научиться контролировать ее. Для этого есть специальные упражнения, так называемая «старт-стоп техника»: партнерша вызывает у мужчины полную эрекцию, а когда он чувствует, что готов к семяизвержению, стимулирование прекращается и эрекция спадает. Многократное повторение этого упражнения позволяет мужчине самому контролировать эякуляцию, избавляя его от многих тревог и страхов. Мастере и Джонсон усовершенствовали свою методику, добавив к ней технику сдавливания полового члена у его основания или непосредственно под головкой.

Суть упражнения в том, что мужчина спокойно лежит на спине, а женщина стимулирует его до полной эрекции. Когда он говорит, что готов к семяизвержению, она прекращает стимулирование и на три-четыре секунды твердо сжимает член. Эрекция сразу уменьшается, а потребность в эякуляции отступает. Повторение этой операции учит мужчину терпеть и постепенно удлинять период, предшествующий эякуляции. Сдавливание члена у его основания мужчина может практиковать и сам, наедине. Регулярные упражнения в течение 2 или 4 недель дают хорошие результаты (от 80 до 98%). Без руководства делать это труднее, но тоже возможно.

Значительно реже встречается задержанная (затрудненная) эякуляция, когда мужчина не способен завершить половой акт, излив семя во влагалище. Задержанная эякуляция может быть следствием различных заболеваний, поражающих нервную систему, болезни Паркинсона или диабета, но чаще всего она вызывается психологическими причинами – боязнью вызвать беременность, моральными тревогами или внутренними конфликтами по поводу полового акта, неспособностью к сексуальной самоотдаче и т.п. Главный метод ее лечения – постепенное снижение чувствительности индивида к тем ситуациям, которые порождают у него данный вид тревожности. В большинстве случаев это удается.

## **Сексуальные расстройства у женщин**

По данным разных авторов, сексуальными расстройствами страдают от 15 до 40% всех женщин. Центральная проблема в женской сексологии – отсутствие оргазма (аноргазмия). 70-80% обращающихся к специалистам женщин приходят именно с этим вопросом.

По данным мировой статистики, примерно 30% женщин в сексуальной жизни оргазма вообще не знают и не представляют, что это за ощущение. Считается, что еще 30 процентов женщин оргазм испытывают крайне редко. То есть мы можем сказать, что проблемы, связанные с оргазмом, преследуют каждую вторую женщину, а может, и вообще всех без исключения. По-видимому, крайне мало женщин, испы-

тывающих оргазм при любом половом контакте, в любых обстоятельствах, с любым партнером.

## **Причины отсутствия оргазма**

Аноргазмия может являться проявлением какого-либо заболевания, эндокринных нарушений, либо следствием недоразвитости половых органов. Временное ослабление или утрата либидо могут быть вызваны авитаминозом, переутомлением, недосыпанием.

Аноргазмия может возникнуть в результате воздействия психологических факторов, к которым можно отнести, например, несоответствие партнера идеалу, неуверенность во взаимности, сильные переживания, связанные с сексуальной стороной жизни.

Одной из частых форм аноргазмии является невроз ожидания, который возникает у тревожно-мнительной женщины, ожидавшей от полового сношения чего-то необычного. Во время акта такая женщина напряжена, не может расслабиться, отключиться.

В отличие от мужчины, половое возбуждение у женщины легче подвергается торможению. В связи с этим упомянем причины, из-за которых может возникнуть временное снижение полового чувства. К этому может привести, скажем, грубость при дефлорации, насильственное обнажение застенчивой женщины, боязнь беременности, страх, что другие могут быть свидетелями акта (например, когда близость

происходит в комнате, где также спят дети или родители).

### **Ох, уж эти женщины...**

О том, насколько женщины чувствительны к малейшим, незначительным помехам, свидетельствует остроумный опыт, проделанный известным сексологом Г. С. Васильченко. Он попросил для определения продолжительности коитуса несколько супружеских пар о том, чтобы жена включала секундомер в момент его начала и выключала по его окончании. Ни одна из этих женщин не испытала оргазма и не получила удовлетворения от близости. Хотя это были женщины, которые регулярно (а многие даже и неоднократно в течение одного коитуса) испытывали оргазм. Таким образом, любая, даже нейтральная, посторонняя мысль во время коитуса исключает достижение женщиной оргазма.

### *Психологические причины*

Они в большинстве случаев играют первостепенную роль. Способность женщины переживать оргазм в значительной степени зависит от того, какое воспитание получила она в семье, будучи девочкой, девушкой.

Если она воспитана, что секс – это недостойное занятие для порядочной женщины, что это «грязно», что это «только для мужчин», то такая установка может навсегда закрепить женщину, а некоторые из них даже гордятся своей «фригидностью».

Очень важен первый сексуальный опыт. Женщины, подвергшиеся в юности сексуальному насилию, или женщины, которые шли на первую близость с ожиданием нежности, ласки, а получили грубость, почти насилие, – все они имеют в дальнейшем очень серьезные проблемы с оргазмом, потому что первый опыт является установкой для всей дальнейшей сексуальной жизни.

Огромную роль для женщины играет личность партнера и то, как он ведет себя с ней. Исследователь З.В. Рожновская установила, что при хороших отношениях с мужем женщины в 4 раза чаще испытывают оргазм, чем при плохих.

Резюмируя сказанное, перечислим основные психологические причины аноргазмии у женщин.

1. Пуританское воспитание, ложные установки.
2. Неудачное начало половой жизни.
3. Невозможность расслабиться из-за неподходящих условий.
4. Боязнь забеременеть или потерять партнера.
5. Недостатки партнера и его сексуальных действий.

### *Эротическая неготовность*

Это наиболее часто встречающаяся физиологическая причина. Неготовность женщины к оргазму может быть следствием недостаточной стимуляции ее партнером, недостаточной продолжительности прелюдии и самого акта, а также пассивности женщины, полагающейся только на дей-

ствия мужчины.

Чтобы преодолеть эти трудности, женщина должна овладеть тайнами собственного тела. Этому помогают уже знакомые нам упражнения, такие, как чувственный фокус. Они раскрепощают женщину, позволяют ей почувствовать себя сексуальным существом. Положительную роль играет также мастурбация, позволяющая женщине понять, какие именно прикосновения для нее наиболее желанны, и потом рассказать об этом мужу.

Мужчина должен не только сам эротически экспериментировать, но и стимулировать сексуальную инициативу женщины. Сексуально-заторможенным женщинам весьма полезно знакомство с эротическими книгами, журналами и фильмами. Сначала, чтобы не испытывать смущения, наедине, а потом вдвоем.

Многие женщины облегчают себе достижение оргазма самомассажем во время коитуса своих самых чувствительных эрогенных зон, например клитора или сосков, или попросив об этом партнера.

Даже простая концентрация внимания на своих ощущениях или на эрогенных зонах способствует достижению оргазма.

### *Действия мужчины*

Ранее мы уже говорили о различных типах возбудимости женщин – клиторическом и вагинальном. Все это должен

учитывать партнера, особенно при аноргазмии. Тип половой возбудимости женщины партнеры должны иметь в виду и выбирая позу, ибо, как уже говорилось, при различных позах в половом акте задействуются разные эрогенные зоны.

При клиторическом типе половой возбудимости женщины ее партнеру следует, вызвав половое возбуждение»партнерши стимуляцией клитора, продолжать воздействие на клитор и далее, после введения пениса, вплоть до наступления оргазма. Если в процессе совокупления мужчина прекратит стимулирование клитора, возбуждение женщины такого типа резко падает. При вагинально-клиторическом типе возбудимости надо вовремя почувствовать переключение возбуждения с клитора на влагалище...

Если клитор женщины расположен высоко и это затрудняет его стимуляцию партнером, можно порекомендовать женщине во время сношения положить руку на нижнюю часть живота и движениями сверху вниз сместить клитор так, чтобы он тесно соприкасался с пенисом во время фрикций. Кроме того, женщина сама может оказывать на клитор ритмическое давление, повышающее ее возбудимость...

Можно посоветовать при сухости наружных половых органов женщины (помимо более длительных предварительных ласк, что приводит к увлажнению влагалища) одному из партнеров слегка смазать свои гениталии растительным маслом или вазелином. Это избавит женщину от боли в начале совокупления, а также уменьшит силу трения, что пре-



дупредит от слишком быстрого наступления эякуляции.

### *Прерывание акта*

Одной из причин аноргазмии может быть практика прерывания коитуса. Мужчина прекращает его за несколько мгновений до наступления оргазма, и семяизвержение происходит вне половых органов женщины. Опасаясь беременности, партнерша обычно следит за поведением мужчины, успел ли он своевременно вывести пенис из влагалища. Такое отвлечение внимания может препятствовать возникновению у нее оргазма, так как многие женщины ощущают момент приближения оргазма у мужчины. Причем его наступление для партнерши является сильнейшим раздражителем, усиливающим их половое возбуждение. Прерывание же акта нередко приводит к тому, что женщина остается неудовлетворенной, может возникнуть фрустрация.

### *Не всё (и не все) сразу...*

У вполне здоровых умеренно темпераментных женщин чувственный компонент изначально развит слабо и любовные ожидания ограничиваются желанием слышать уверения в любви, поцелуев и ласк.

По мнению петербургского сексолога А.М. Свядоца (основанному на большом материале собственных исследований и данных других авторов), только 20% девушек, не живших до вступления в брак половой жизнью, выходя замуж,

испытывают влечение к интимной близости и способны достигать оргазма в первые дни или недели брака. Они уже знают, что такое оргазм, так как испытывали его (чаще всего во сне, при так называемых эротических сновидениях).

Большинство же молодых жен к моменту вступления в брак не достигают такой степени сексуального возбуждения, и проходит порой немало времени, прежде чем регулярная половая жизнь разбудит в женщине истинное сексуальное чувство.

Сексологи, проводившие под руководством А.М. Свядо-ща специальное обследование женщин, приводят такие данные: в первые три месяца семейной жизни оргазм испытывают 22% жен, к концу первого года – 42%, через пять лет замужества – 72%, при стаже семейной жизни свыше десяти лет – 89%.

Однако регулярность наступления оргазма в значительной степени варьирует. Например, по данным того же автора, через три года семейной жизни оргазм почти при каждой близости испытывает 16% женщин, более чем в половине случаев – 22%», менее чем в половине случаев или редко – 44% и никогда не испытывали – 18%.

### *Фригидность*

Аноргазмия разделяется на два вида – фригидность и дисгамиию.

Фригидность (половая холодность) характеризуется тем,

что половое влечение снижено или вообще отсутствует и в значительной степени определяется наследственными особенностями, которые обусловлены неспособностью женщины к переживанию оргазма.

Фригидными являются 5-6% обследованных женщин. Фригидность бывает временной или постоянной и требует лечения специалистами.

Но далеко не все женщины обращаются к врачу, даже из числа тех, кто стремится к достижению оргазма. По мнению главного сексопатолога Беларуси, президента Белорусской сексологической ассоциации Д.З. Капустина, это обусловлено тремя главными причинами:

во-первых, неправильным, но широко распространенным среди населения мнением о неизлечимости половой холодности, зависящей якобы только от врожденного темперамента («что ж поделаешь, если я такая родилась»);

во-вторых, тем, что любое сексуальное расстройство у женщин (кроме вагинизма) не исключает их участия в половом акте и тем самым оставляет надежду на обретение способности к оргазму в будущем;

в-третьих, неправильным сексуальным воспитанием.

Поясним второе и третье утверждения. Многие женщины получают удовлетворение уже от того, что, отдаваясь, они доставляют радость любимому мужчине.

Неправильное сексуальное воспитание может сформулировать мнение женщины о том, что оргазм есть свидетель-

ство «распушенности» женщины и «не достоин порядочной женщины».

### *Дисгамия*

При дисгамии женщина в принципе способна испытать оргазм, но не достигает его в силу различных причин, о которых говорилось выше. Дисгамия встречается значительно чаще, чем фригидность, но зато лучше поддается лечению.

Половое влечение при дисгамии сохранено или даже повышено. Во время прелюдии, предварительных ласк женщина испытывает все усиливающееся половое возбуждение. Однако вдруг на каком-то этапе полового акта оно угасает, что не позволяет ей достигнуть оргазма.

Такое состояние тяжело переносится женщиной. Если нарастание возбуждения доходит до пика – оргазма, то после него женщина испытывает удовлетворение, легкую усталость, расслабленность во всем теле. И все это влечет за собой крепкий, освежающий сон. Не получившее же логического завершения половое возбуждение ведет к застойным явлениям в области малого таза, сопровождаясь подчас болевыми ощущениям в крестце, внизу живота, в бедрах и т.д.

Конечно, если бы подобное состояние было резким (время от времени оно отмечается у абсолютного большинства женщин), мы бы о нем и не упоминали. Но когда возбуждение у женщины возникает, а половой акт регулярно заканчивается без оргазма, это обуславливает определенный психо-

логический и физический дискомфорт. Женщины начинают под всякими предлогами избегать интимной близости (на приеме врачу заявляют: «Муж-то получает удовлетворение, а мне остаются только боль и разочарование»).

Далеко не всегда мужья догадываются об истинной причине отказа жены от полового акта; иногда, к сожалению, вместо правильного решения обратиться к врачу-сексологу, муж начинает упрекать жену в измене, в отсутствии любви и т.д.

Какие же причины дисгамии встречаются чаще других? Прежде всего надо назвать преждевременную эякуляцию у мужа. Большинство специалистов считают, что в среднем половой акт длится 2-3 минуты и этого времени при правильно проведенной прелюдии и хорошей психоэротической готовности жены вполне достаточно для достижения ею оргазма.

Таким образом, задача мужчины должна сводиться не столько к стремлению удлинить акт, сколько к усилению эротической готовности жены, особенно в период прелюдии близости. Несомненно, иногда определенного эффекта удастся достигнуть тем, что мужчина урежает темп фрикций, делает паузы или отвлекает себя посторонними мыслями. Но все хорошо в меру. Бесконечное же затягивание полового акта может привести к противоположному результату: возбуждение женщины улетучивается, влагалище становится сухим и последующие фрикции не только не приведут ее к оргазму, но станут неприятными и болезненными.

Кроме того, такое длительное переполнение кровью по-

ловых органов мужчины может вызвать расстройство урологического или даже сексуального характера. Поэтому максимальное внимание должно быть уделено прелюдии и продолжению ласк после начала полового акта, а не чрезмерному его удлинению.

Не следует думать, что в этом виде дисгамии виноваты одни мужчины. Многие зависит и от женщины, о чем была речь выше.

## **Рекомендации по преодолению аноргазмии**

### *Тренинг*

С точки зрения физиологии у женщины оргазм происходит тогда, когда есть хороший тонус мышц влагалища и хорошее управление ими. Если они дряблые, если женщина не умеет ими управлять, то оргазм не происходит именно из-за отсутствия необходимой физиологической базы.

Есть довольно простые рекомендации, которые были зафиксированы еще в древнеиндийских и древнекитайских эротических трактатах. Женщина должна почувствовать, обладает ли она способностью волевым усилием напрячь и расслабить кольцевые мышцы влагалища. Если это удастся ей с трудом, есть хорошая серия ежедневных занятий (на месяц, два и больше), которые могут выправить положение.

Женщина в наклоне – туловище по отношению к ногам составляет прямой угол, – держась руками за спинку стула,

фиксируя внимание на вдохах и выдохах, ритмично напрягает и расслабляет мышцы влагалища. Если такая аналогия уместна, то это похоже на напряжение и расслабление мышц заднего прохода. Сжать, расслабить... Сжать, расслабить... Повторять на протяжении 3-4 минут, можно несколько раз в день, но главное – ежедневно. Поднимается тонус мышц, улучшается именно физиологическое обеспечение оргазма. Не исключено благоприятное воздействие на общее самочувствие.

### *Советы доктора Щеглова*

Можно дать общие советы женщинам, испытывающим трудности с оргазмом. Существует несколько упражнений, помогающих в этих случаях:

1. Лежа, постепенно расслабьте все мышцы тела. Постарайтесь сконцентрировать свое внимание на половых органах, а затем – вызвать ощущение тепла в гениталиях и нижней части живота.

2. Напрягите все мышцы от пояса до колен и расслабьте их. Серия составляет 15-20 циклов напряжения-расслабления. Особое внимание следует обратить на кольцеобразное сжатие мышц заднего прохода. Следует стремиться к тому, чтобы при напряжении стенки влагалища соприкоснулись.

3. Расставьте согнутые в коленях ноги чуть шире плеч, нагнитесь и обопритесь о край стола, кровати или кресла. Тело должно быть под прямым углом к бедрам. Постепенно вы-

прямляйте колени и начинайте цикл попеременных напряжений и расслаблений мышц живота. При напряжении живот втягивается: следует стараться максимально втянуть живот, приближая его к позвоночнику. Чередования должны быть достаточно быстрыми и производиться с максимальной амплитудой. Обратите внимание на то, чтобы в этот процесс включались мышцы влагалища. Цикл составляет 25-30 движений.

### **Другие половые нарушения**

Некоторые женщины, у которых сексуальные страхи особенно сильны, страдают так называемым вагинизмом – судорожным сокращением мышц влагалища и тазового дна, которое не позволяет ввести член и тем самым делает половой акт невозможным. Чаще всего за этой непроизвольной реакцией скрывается страх половой близости, иногда – боязнь боли при дефлорации. Без врача здесь не обойтись. Лучше всего (78-100% успеха) вагинизм поддается поведенческой терапии.

Встречается как у женщин, так и у мужчин патологическое усиление полового влечения, называемое гиперсексуальностью. Или такое явление, как гиперпотенция – повышение способности к переживанию оргазма. Причины возникновения этих нарушений могут быть различны: либо перенесенная нейроинфекция, энцефалит, либо гиперфункция коры надпочечников – усиленное выделение андрогена,



либо некоторые психические состояния.

Отклонением можно считать и так называемый синдром донжуанизма – стремление индивида ко все новым и новым «победам» – половым мазиям. Здесь могут быть две причины – повышенное половое влечение, или же изживание чувства собственной неполноценности, неуверенность в своих достоинствах, из чего вытекает стремление постоянно убеждать в своей привлекательности. Синдром донжуанизма чаще встречается у мужчин, но иногда и у женщин.

## **Советы сексологов партнерам**

### *Правила Хертофа*

10 главных правил известного датского сексолога П. Хертофа выглядят следующим образом.

1) Человек сам отвечает за то, что он делает в своей совместной жизни с партнером.

2) Свои желания нужно формулировать в ясной и положительной форме, а не в виде вопросов.

3) На желания партнера нужно отвечать определенно: да или нет.

4) Если возникают расхождения, их нужно разрешать конструктивно, не обижая друг друга.

5) В любовных ласках надо делать то, что тебе самому хочется, но учитывать при этом реакцию партнера.

6) " Активные " и " пассивные " роли должны чередовать-

ся.

7) Внимание не должно сосредоточиваться только на гениталиях.

8) Сексуальное наслаждение и оргазм – не одно и то же, оргазм – только часть интимной близости.

9) Сексуальное соединение самоценно и не нуждается ни в каком оправдании.

10) Сексуальность свободна, человек не должен себя насиловать.

### *Советы сексолога Хайд*

Практические советы, которые предлагает американский сексолог Джэнет Шибли Хайд.

1) Объясняйтесь с партнером, не ждите, пока он сам угадает ваши желания.

2) Не будьте зрителем, участвуйте в сексуальной игре.

3) Не ставьте перед собой целей сексуального исполнения, не гонитесь за количеством, здесь важен не результат, а процесс.

4) Выбирайте обстановку для интимной близости, не занимайтесь любовью в спешке кое-где и кое-как.

5) Не бойтесь неудач, они бывают в любой деятельности, не давайте им разрушить ваших любовных отношений.

Сексуальные расстройства легче предупредить, чем лечить, и больше всего нам мешают наши собственные тревоги и страхи.

# Заменители секса

*Такими заменителями, помогающими снять половое напряжение и достичь оргазма, являются: мастурбация (онанизм), петтинг и «секс по телефону».*

## Мастурбация у мужчин

В быту чаще употребляется синоним этого слова – онанизм. Слово «онанизм» является производным от имени мифологического персонажа Онана, «грех» которого заключался в том, что он пролил семя на землю. И хотя бедный Онан совершил, по всей видимости, прерванный половой акт, этот вид «грехопадения» прочно ассоциируется с его именем.

Обычно онанизмом начинают заниматься мальчики в возрасте 13-14 лет, и этот период продолжается у них в течение 4-5 лет, т.е. до начала половой жизни.

В более старшем возрасте иногда прибегают к онанизму в периоды длительного полового воздержания, во время длительных командировок, болезни супруги, из-за неудовлетворенной потребности.

Подростковая и юношеская мастурбация самая массовая; по данным разных исследователей, ей отдают дань 70-90% мужчин. По данным А. Кинзи, ею занимались 93% мужчин,

причем «пик» приходится на подростковый и юношеский возраст.

## **Миф о вреде онанизма**

Среди мифов, окружающих половую жизнь, миф о вреде онанизма является, пожалуй, самым распространенным. Среди подростков, а именно их эта тема особенно волнует, ходят самые невероятные слухи о том, что от онанизма «усыхает спинной мозг», «сходят с ума», «атрофируется половой член и яички», «исчезает половая сила», «слабеет память» и т.д.

Правда, в последние годы, благодаря пропаганде медицинских знаний, юноши больше тяготеют «аморальностью» этой привычки, усматривая в ней проявление слабой воли и порочных задатков.

Истоки этих предрассудков кроются в религиозных представлениях о греховности онанизма, а также в ошибочности одного широко разрекламированного исследования.

В прошлом веке представления о греховности онанизма получили «теоретическое» обоснование в так называемой доктрине Эффертца, который на основании имевшихся анатомических исследований количества яйцеклеток в яичнике женщины пришел к ошибочному выводу, что человеку на жизнь отпущено 5 400 половых актов.

Если человек рано начинает половую жизнь, занимается онанизмом, проводит частые половые акты, то, по Эфферт-

цу, он растрчивает запас «половой силы» и в сравнительно молодом возрасте остается ни с чем. И наоборот, если человек экономит «половую силу», постоянно сдерживает себя, то он всякий раз оказывается на высоте и может сохранить половую способность до глубокой старости.

Если бы Эффертц мог знать, сколько личных драм оказалось невольнo связано с его доктриной! Отголоски этого учения можно встретить и сейчас в некоторых популярных брошюрах.

Например, утверждается, что вреден не всякий онанизм, а только чрезмерный, избыточный. Но где пролегалa грань между чрезмерным и умеренным, когда речь идет о столь деликатном предмете? Во всяком случае, при исследовании нескольких тысяч мужчин, страдающих половыми расстройствами, Мастере и Джонсон обнаружили, что все они высказывали опасения, что в юности занимались онанизмом «больше, чем следовало бы». Столь же сомнительным является утверждение об аморальности и слабоволии людей, занимающихся онанизмом, ведь многие из великих и, несомненно, высоконравственных личностей не миновали в юношеские годы этого «порока», о чем они сами исповедались в своих дневниках.

## **Онанизм и потенция**

Не подтверждается и тезис о том, что юношеская мастурбация снижает половую потенцию взрослого. Гигиенические

рекомендации избегать факторов, способствующих половому возбуждению подростков, вполне обоснованны, но преувеличивать эти опасности не следует. Как пишет А.М. Свядош, «умеренная мастурбация в юношеском возрасте обычно носит характер саморегуляции половой функции. Она способствует снижению повышенной половой возбудимости и является безвредной».

По данным Г. С. Васильченко, больше всего мастурбантов среди сексуально здоровых и наоборот, больше всего никогда не мастурбировавших – среди мужчин с наиболее тяжелыми расстройствами потенции.

Таким образом, онанизм – это и не болезнь, и не привычка, а своеобразное явление, относимое к суррогатным формам половой активности. Никаких вредных последствий для организма и психики онанизм не оставляет.

### **Что представляет опасность**

В определенном возрастном периоде, до начала половой жизни, онанизм представляет собой совершенно закономерное явление. И лишь в тех случаях, когда из двух одинаково доступных возможностей: мастурбации и полового акта – мужчина выбирает первую, это является свидетельством его психического неблагополучия, причиной которого может быть и психическое заболевание, и чрезвычайно сложные отношения в семье.

Оргазм, достигаемый при мастурбации, неполноценен в

том смысле, что половое удовлетворение замыкается на самом себе, отсутствует взаимодействие с партнершей, опыт которого крайне важен. Мастурбация может закрепить в сознании подростка, юноши представление о сексе как о чем-то механическом, лишенном душевного начала.

Доступность же этого способа половой разрядки может стать преградой к вступлению в сексуальные отношения с женщинами. Мастурбация обычно сопровождается яркими эротическими образами и фантазиями, в которых подросток может выбирать себе любых партнеров и любые ситуации. Закрепление в памяти этих ярких фантазий может создать у подростка нереалистичный эталон, по сравнению с которым его реальный сексуальный опыт, на первых порах почти всегда сопряженный с известными трудностями, может показаться разочаровывающим.

Представления о порочности и опасности мастурбации глубоко сидят в сознании подростка, поэтому мастурбация оставляет у многих подростков чувство вины и страха перед последствиями. Пытаясь бороться с «дурной привычкой» (самое мягкое выражение, употребляемое взрослыми), подросток обычно, как миллионы людей до него (но он-то этого не знает), терпит поражение. Это вызывает у него сомнение в ценности собственной личности, особенно волевых качеств, снижает самооценку, побуждает воспринимать трудности и неудачи в учебе и общении как следствия своего «порока». Это не только доставляет неприятные пере-

живания, но иногда способствует развитию невротических реакций. Многие мужчины склонны считать подростковую мастурбацию причиной своих взрослых сексуальных трудностей, что, как мы уже говорили, совершенно неверно.

### **«Секс» по телефону**

Многие печатные издания публикуют объявления о возможности поговорить с «девочками» по телефону на сексуальные темы. Позвонивший выслушает рассказ о сексуальных достоинствах собеседницы, о ее эротических действиях в данный момент. Цель – возбудить сексуальное желание, создать звуковую стимуляцию мастурбации и довести мужчину до оргазма.

То есть речь идет о создании условий для мастурбации мужчины. Казалось бы – что здесь плохого?

Однако стоит предупредить, что стоит эта услуга чрезвычайно дорого. Прежде всего за счет того, что предлагаемые телефонные номера находятся в очень дальнем зарубежье и счета за эти разговоры могут разорить любого, поскольку «девочки» стремятся продлить разговор как можно дольше, ибо от этого напрямую зависит их заработок.

То, что «девочек» располагают по-возможности дальше от нашей страны, как раз и составляет основу данного бизнеса: доходы организаторов тем больше, чем выше тарифы телефонных услуг.

Почтовые отделения вывесили предостерегающие памя-



ки. Родителей призывают быть бдительными: секс по телефону среди детей и подростков принимает формы едва ли не единственного внешкольного увлечения, а для семейного бюджета, когда приходит телефонный счет, – характер бедствия. Надо заметить, что на наживку «испытать все прелести любви, заплатив всего лишь за телефонный звонок» попадают даже вполне взрослые люди, не подозревающие, что стоимость «всего лишь телефонного звонка» чревата цифрами астрономическими...

Организаторы этого бизнеса ловко использовали особенности международной телефонной сети и договоренности между государствами об оплате телефонных услуг.

«Звоните из – угрюмо поинтересовался псевдоамериканский, как выяснилось, диспетчер псевдоамериканской службы. – Специально для вас есть русскоговорящие девушки. Подождите у телефона...» Я подождал. (Клиент ждет – счетчик щелкает.) «Я блондинка, – интимно зашипел телефон. – Голубоглазая. В песцовой шубке». После препирательств на тему, «нужна ли нам шубка», блондинка внезапно рассердилась: «Раздень меня, возьми меня!...» Второй телефонный секс-опыт уже по другому номеру был более удачен. Словоохотливая «шатенка» оказалась человечной, понимающей: «У бо-ольших мужчин случаются ма-аленькие проблемы...» (И проблемы случились. Когда перед взором исследователя этого вопроса предстал телефонный счет.)

Секс-телефонисткам можно посочувствовать. «Делать

любовь приходится с кем ни попадя. Дети, подвыпившие компании, импотенты, больные сифилисом. В полном ассортименте всевозможные „филы“ (от „зоо“ до „некро“), садисты, мазохисты и просто невеселые мужики, не находящие своим наклонностям сексуальной „поддержки“ в семье. Кстати, пик работы службы – обеденное время в будние дни. Исходя из чего телефонистки делают выводы: основной клиент – добропорядочный семьянин...»

Делиться выводами с посторонними, по условиям контракта, запрещено. Как запрещено «выносить из избы» информацию о том, какие «ласки» или «избиения» пришлось претерпеть во время рабочей смены.

Запрещено знакомиться с клиентами. Во-первых, потому, что, обнаружив под маской «златокудрой», скажем, Элеоноры оплешивевшую тетку Лену, клиент может разобидеться и перестать звонить, во-вторых, инкогнито нужно сохранять ради безопасности самой «Элеоноры». Не исключено – какой-нибудь любитель эротических фантазий на тему насильственной групповой любви, узнав, что «девушка из Лос-Анджелеса» живет на соседней улице, нанесет вполне реальный визит с группой товарищей...

Работу секс-телефонисток выбирают женщины, не удовлетворенные личной жизнью. Таких много. Конкурс – как в театральном институте. И требования схожие: голос, артистизм, способность к импровизации и общению со зрителем. (Предпочтение конкурсанткам с высшим, желательно гума-

нитарным образованием.)

Чтобы «раскрутить» клиента на долгий разговор и регулярные отношения, нужно быть слушателем, рассказчиком, психологом в одном лице. В отличие от «зримых» гейш, работницам невидимого фронта требуется не пустоголовая молодость, а ясный рассудок и богатый жизненный опыт. Психически неустойчивым в работе отказывают: телефонная гейша должна сохранять душевное равновесие, даже если ей предложат «интимную связь» с козлом. И не свихнуться, восемь часов в день думая и беседуя о сексе, а в свободное от работы время обогащать «творческий» образ свежими фантазиями.

А еще крепкая психика, возможно, не позволит телефонистке сорвать спектакль, когда номер службы секс-услуг наберет ее собственный ребенок...

## **Мастурбация у женщин**

По многочисленным зарубежным и отечественным данным, мастурбация является распространенным явлением и у женщин. В разные возрастные периоды к нему прибегают до 70% опрошенных женщин. Правда, если у мужчин практически поголовное занятие онанизмом приходится на юношеский возраст, то у женщин частота этого явления постепенно нарастает с возрастом, будучи связанной с одиночеством или импотенцией супруга.

## Полезна или вредна?

По мнению большинства современных сексологов, мастурбация в подавляющем большинстве случаев совершенно безвредна. Более того, она может даже оказаться полезной – прежде всего в плане скорейшего сексуального пробуждения женщины (по данным известного американского сексолога А. Кинзи, среди занимавшихся мастурбацией женщин в первый год замужества фригидными оказались 15%, а среди не занимавшихся – целых 35%).

По данным А.М. Свядоца, у женщин, занимавшихся мастурбацией до начала половой жизни, аноргазмия встречается втрое реже, чем у никогда не мастурбировавших. Некоторые сексопатологи даже рекомендуют мастурбацию как одно из средств лечения женской фригидности и аноргазмии. Страх перед мастурбацией часто связан с общим негативным отношением к сексуальности и подавленностью эмоциональных реакций, что отрицательно сказывается на половой жизни индивида.

Здесь также существуют проблемы психологического порядка. Ведь если здесь и есть какой-то вред, то связан он не с самой мастурбацией, а лишь с сопутствующими ей моментами. Это морально-этические моменты – формирование у людей, «предающихся рукоблудию» (до чего же глупое выражение!), чувство неполноценности и комплекса вины, а также психофизиологические – возникновение у них нервной импотенции в связи с этим самым чувством неполноценности,

но еще более – от страха перед все теми же надуманными последствиями мастурбации для сексуального поведения и просто здоровья.

### **Сексологи рекомендуют...**

Существует ряд причин, по которым сексологи рекомендуют женщинам занятие мастурбацией:

лечение аноргазмии;

развитие чувственности;

изучение своих эрогенных зон (чтобы подсказать о них партнеру или воздействовать на них самой во время близости с мужчиной);

приобретение опыта ускорения достижения оргазма;

увеличение числа оргазмов до полного удовлетворения;

снятие полового напряжения при вынужденном воздержании;

получение наслаждения (если других возможностей в данное время нет).

Последние два обстоятельства помогают женщине избежать сомнительных партнеров, последующих осложнений и горьких раскаяний.

Опыт мастурбации научит, воздействуя на наши участки тела, что наиболее возбуждает, какие манипуляции в области клитора дают наилучший эффект, что представляет из себя ваш волновой оргазм (следует на минуту остановиться или же продолжать до следующего оргазма). Вы узнаете,

сколько оргазмов можно иметь, не уставая. Некоторые женщины удовлетворяются 3-4, другие – десятками, если вы сумеете приучить свое тело доходить до оргазма за 3 минуты, подумайте, что будет, когда Он будет ласкать вас. Как хорошо стать полновластной и энергичной сразу, вместо того чтобы тратить драгоценное время, пытаясь реагировать на его ласки, так и не возбуждвшись до конца. После нескольких месяцев тренировки вы сможете иметь несколько оргазмов за то время, которое вы просто тратили на то, чтобы прийти до первых признаков пробуждения.

Дело в том, что именно вы должны научиться быть чувствительной к возбуждению, поскольку мужчины обычно не уделяют достаточного внимания ласканию вашего тела в моменты, когда они сами сексуально возбуждены. Они хотят сразу начать действовать, без всяких игр в кошки-мышки. Стоит потратить дни, недели и месяцы на тренировку чувствительности; и тогда, даже если Он не уделит достаточно внимания ласкам, вы, по крайней мере, не почувствуете себя обиженной или ущемленной.

Выберите такое время, когда вы уверены в абсолютном и продолжительном уединении. Разденьтесь полностью, отключите телефон, сделайте слабое освещение или совсем выключите свет, если вам это более приятно, и устройтесь в постели. Закройте глаза, и сначала мысленно, а затем медленно проведите руками по своему телу.

Теперь осторожно смажьте клиторальную и вагинальную

зоны вазелином или обычным кремом для рук или лица, стараясь избегать гормональных кремов. Не спешите, изучите пальцами, сильно ли чувствителен клитор к прикосновению, ощущаете ли вы тепло и дрожь, массируя его основание? Какая сторона более чувствительна? Появляется ли у вас приятное ощущение в зоне лобка?

Ниже мы опишем несколько различных способов мастурбации. Попробуйте каждый из них несколько раз и выберите тот, который придется по вкусу. После этого продолжайте совершенствовать его, стремясь к достижению максимального.

## **Вибраторы**

Если вы никогда не доходили до оргазма или же испытывали в этом трудности, несомненно, вибратор совершит чудо. Имеется много различных моделей вибраторов. Наиболее удачным является вибратор на батарейках (нет опасности короткого замыкания), напоминающий по форме мужской член. Это эффективный стимулятор, который можно вводить во влагалище. Ввиду того что он рекламируется как средство для массажа лица, можно его приобрести безо всякого стеснения.

Другим популярным типом вибратора является скандинавский – который одевается на руку и передает ощущения через кончики пальцев, а не через резиновые наконечники. Эта модель довольно дорога, однако она хорошо сконструирована и эффективна.

Есть вибратор с тремя-четырьмя насадками, каждая из которых дает разный вибратор, подходящий вам по форме.

Теперь перейдем к пользованию вибратором. Вы лежите с закрытыми глазами, настраиваетесь на чувственную позу, волну вашего тела. Постарайтесь направить свои мысли на кого-нибудь сексуально возбуждающего. Он может быть кем угодно – кинозвездой, симпатичным мужчиной из очереди в магазине, вашим другом, соседом. Представьте, что он ласкает вашу грудь, живот, гладит ваши бедра, массирует клитор. Вибратор заменит его руки и член. Не торопитесь. Перед вами целая ночь, полная ощущений. Не сдерживайте себя, отдайтесь долгой, ритмичной стимуляции, в то время как вибратор двигается вверх-вниз в зоне вашего клитора и влагалища. Дайте мужчине вашей фантазии занять надлежащее положение в ваших чувствах и мыслях.

Если одна фантазия не сработает, переключитесь на другую.

Если вы испытываете трудности в подходящей кандидатуре, откройте эротическую главу какой-нибудь книги. Просматривая ее, одновременно применяйте вибратор. Существует огромное количество подобной литературы. Дайте вашей фантазии возбудить вас. Некоторые женщины видят себя похищенными, изнасилованными, атакованными тигром, совершающими акт с несколькими мужчинами сразу. Вы можете неистовствовать в вашем воображении сколько хотите, ведь никогда ничего никто не узнает.



Некоторые женщины не решаются мастурбировать до 20, а то и 30 лет. Если вы – начинающая в области мастурбации и оргазмов, не стесняйтесь себя с первого раза. Может, вам понадобится несколько недель практики, чтобы натренироваться реагировать свободнее. Только тренировки могут усилить эту реакцию.

Самое главное для начинающего – терпение и вера в успех. Исследования показали, что 95% женщин, применяющих стимулирование, достигают оргазма. После нескольких недель пользования вибратором вы почти наверняка сумеете достичь оргазма за одну минуту и сразу же переходить к следующим упражнениям.

## **Все в ваших руках**

Полностью овладев вибратором, вы должны взять «дело» в свои руки. Теперь, почувствовав, что такое оргазм, вы должны научиться достигать его при менее глубоком стимулировании. Вибратор избаловал вас, и, возможно, собственный палец вас меньше возбудит. Однако следует постараться достигнуть более высокого уровня чувствительности. При ручном стимулировании вы познаете такие эмоциональные оттенки, какие совершенно невозможны при пользовании вибратором.

Женщины редко применяют стимулирование самой головки клитора, так как в этом случае ощущение часто бывает слишком сильным, вызывает иногда даже боль и раздра-

жение клитора. Обычно концентрируются на правой стороне клитора или же стимулируют всю зону лобка круговыми движениями с изменением давления. Обычно в случае стимуляции лобка оргазм приходит позднее и ощущение бывает менее острым, чем при клиторальной стимуляции.

Продолжая ручное стимулирование, вы заметите, что оргазм начинает приходить быстрее, и, изучив все чувственные зоны, сможете довольно легко добиваться нескольких оргазмов без перерыва. Забронируйте несколько часов свободного времени в неделю для мастурбации с целью закрепления особого рисунка вашей сексуальной реакции. Помните, что вы тренируете свое тело, делая из него первоклассное средство для любви. Вы никогда не добьетесь этого нерегулярными занятиями. Нельзя же научиться игре на пианино, упражняясь всего лишь несколько раз в год! Если мастурбируете только один или два раза в месяц, вам нечего ожидать от своего тела.

Мастурбируйте до предельного числа оргазмов, стараясь увеличивать его с каждым разом. Как минимум следует получить 3-4 оргазма, но постарайтесь достигнуть 10-25. Вы не можете себе повредить. Когда вашему телу будет достаточно, оно даст вам понять. Вы воспитаете свое тело так, что сможете иметь несколько оргазмов подряд. Если вы сами не знаете, что именно возбуждает вас больше всего, то как может знать об этом он? У каждой женщины есть свои слабости, а ведь мужчина далеко не ясновидец.

Существует бесконечное количество способов мастурбации. Ниже приведены некоторые из популярных методов.

### **Другие средства стимулирования**

Вы сидите в ванне. Снимите сетку с душа и, направив струю на половые органы, отрегулируйте так струю и ее температуру, чтобы было приятно. А затем ложитесь на спину в таком положении, чтобы струя воды действовала на клитор.

Многие женщины вводят различные предметы во влагалище, стимулируя ощущение полового члена. Самыми распространенными из них являются свечи, бананы, резиновые члены, только будьте благоразумными, не применяйте того, что может сломаться, чтобы потом не обращаться к врачу с просьбой извлечь из вас этот мусор.

Утверждают, что можно дойти до оргазма, проехавши верхом на лошади.

В заключение отметим, что по отзывам пациенток, применявших рекомендации сексологов по мастурбации, это дало великолепные результаты, перед ними раскрылся мир сексуальности.

### **Приспособления для мастурбации и секса**

Большое число приспособлений для мастурбации и всех видов секса, гели, кремы, презервативы на все случаи, эротическое белье и т.п. интересующиеся могут найти в магазине секспринадлежностей.

Журналистка Ольга Костенко-Попова делится своими впечатлениями о том, как она в течение пяти часов поработала продавцом в секс-шопе.

«Девушка, а чем презервативы для гомосексуалистов отличаются от обычных?» – тихо спрашивает нервный молодой человек с длинными белокурыми волосами. «Они суперпрочные, с обезболивающей смазкой и легко принимают форму... прямой кишки», – легко справляюсь я с вопросами первого клиента секс-шопа. А вот просьба вставить батарейки в... резиновую вагину и показать, «как тут все устроено», вызывает у меня первобытный страх. Приходится сдавать полномочия более опытной продавщице и с завистью наблюдать, как хладнокровно она воспринимает все капризы подвыпившего мужика. «А чего это вагина такая короткая, к моему размеру не подойдет...» – ноет клиент и получает другой образец размером с гигантскую грелку. «А эта твердая, как из пластмассы...» – продолжает привередничать он. «Это она сверху твердая, а внутри – очень даже мягкая», – грудным голосом произносит продавщица, и мужик заморожено достает триста шестьдесят тысяч рублей.

Чтобы устроиться на работу продавцом в секс-шоп, одного среднего медицинского образования мало. Необходимо, во-первых, быть хорошим психологом, а во-вторых, все время учиться. В интим-шопе продавцы проходят спецкурс перед тем, как начать работать. И подучиваются время от времени, когда поступает новый товар. Разобраться с инструк-

диями некоторых новинок сложнее, чем с телевизором или кухонным комбайном. Например, японские вибромассажеры по количеству кнопок и скоростей напоминают американские бомбардировщики. А новые модели вагин («реалистик»), «слепленные» с известных французских и голландских моделей, удивили тем, что наполнены... специальным гелем. Кстати, на их коробках – фотографии этих самых красавиц с будоражащей воображение надписью: «Я счастлива, что ты войдешь в меня!» Да что вибраторы, одних только презервативов до ста видов, попробуй все запомнить... Презервативы с пролонгатором против раннего семяизвержения, презервативы для... языка! (Скоро, наверное, появятся презервативы для пальцев рук и ног...)

Контингент посетителей, клубящихся в магазине, не поддается однозначному определению типа «извращенцы» или «озабоченные». Он скорее похож на срез общества. За пять часов мимо прилавка пронеслись и нежно обнимающиеся мужчины, и семейные пары с морожеными курами в авоськах, и два инвалида, и три хихикающие школьницы... Пожилые мужчины покупали пищевые добавки, эрекционные кремы и помпы, командированные – вагины всех конфигураций, девушки – белье и духи, семейные пары – вибраторы и наручники. Это – ближе к вечеру, а днем активно приобретались подарки. Двое крепких парней с мобильными телефонами пришли выбирать подарок шефу. От гигантского фаллоса на присоске, символизирующего власть и могущество,

посоветовавшись, отказались. Зато супердорогую куклу из латекса без единого шва, принимающую температуру тела, купили без размышлений. И с радостными криками: «Оденем ее в шмотки Ленки-секретарши, посадим в приемной. Вадим Григорьевич придет, вот смеху-то будет!» – унесли ее в черный джип... Пожилая усатая дама с шаловливо поблескивающими глазами купила к 50-летию подруги набор «Секрет леди». В красивой коробочке, похожей на упаковку от дорогих духов, скрывался замшевый мешочек... А в мешочке – «маленький, маленький, но мощный» вибратор!

Несмотря на профессионализм продавцов, чуть ли не каждый третий посетитель магазина приходит за консультацией к «магазинному» сексопатологу. Чаще всего это мужчины, обеспокоенные «ослаблением половой функции». Реже – женщины, не способные достичь оргазма. Недавно, например, приходила пара, имеющая троих детей. Женщина, послушавшись подруг, три раза пыталась «переродить» свою «фригидность» – и ничего не вышло. При мастурбации оргазма достигала легко, а с мужем – никогда. Врач порекомендовал ей фаллоимитатор и крем, усиливающий приток крови. Через неделю эта пара снова пришла, но уже за видеокассетами... Иногда покупатели приходят к сексопатологу... после того как сделают покупку. Например, берут вместо простенькой отечественной помпы за 50 рублей для тренировки сосудов навороченную голландскую за 700-800 с уймой насадок для мастурбации и т.д. В результате не могут

разобраться, «что куда подключать»...

Вообще же при выборе товара в секс-шопе нужно быть максимально внимательным. Не спешите хватать приглянувшийся вам вибратор с инструкцией на английском, если учили язык в подготовительной группе детского сада. Некоторым вибраторам противопоказан непосредственный контакт с телом, на них нужно обязательно надевать презерватив. И не стесняйтесь консультироваться с продавцами – они, в отличие от меня, не порекомендуют эрекционный крем семидесятилетнему дедушке, которому и мощная помпа вряд ли поможет...

## **Петтинг**

Молодежь пытается по-своему решить проблему добрых половых связей. По мере полового созревания они не могут уже довольствоваться любовными письмами и свиданиями. Желание взаимных сексуальных контактов и приводит иногда к такой форме полового удовлетворения – к петтингу. Он состоит в том, что, прибегая к ласкам и возбуждению эрогенных зон, партнеры могут достигнуть оргазма без подового сношения.

Формы петтинга различны: от поцелуев и ласк тела до прикосновений к половым органам; цель – получение эротических ощущений вплоть до оргазма, избегая самого полового акта.

Молодежь особенно легко решается на такую любовную

игру, потому что здесь отпадает страх перед беременностью, а также боязнь заразиться венерической болезнью или СПИ-Дом.

Более подробно рассказать о петтинге мы попросили врача-сексолога Сергея Тихонова:

– Дословно с английского «петтинг» означает «ласкание». Это явление было описано в американской литературе как некоторая степень приближения к половому акту. Сегодня понятие имеет несколько значений. В психологической литературе, в бытовом понимании – это ласки без полового акта. Но уж очень велик объем: от простого взятия за руку до введения пальцев во влагалище. Поэтому в сексологии установилось более конкретное понимание петтинга: доведение партнера до оргазма при двустороннем сексуальном контакте, исключая проникновение гениталий.

Если нет двустороннего контакта, то это мастурбация. Если нет доведения до оргазма, то это ласки. Если есть проникновение гениталий – это уже половой акт.

– Сначала можно выделить прикосновения, ласки как символ некоторой особой связи, единения, проявления чувств. Сами по себе сексуальные ласки называют еще эротическим массажем, подразумевая целенаправленное воздействие на эрогенные зоны. В классическом понимании такой массаж не направлен на вызывание оргазма, но достаточно близко к нему подводит.

Далее следует петтинг, определение которому мы уже да-



ли. Между ним и половым актом как таковым существуют еще несколько промежуточных форм. Например, орально-генитальные контакты. Их выделяют в особую форму сексуальной активности. Или такое взаимодействие, когда головка полового члена массирует клитор, вход во влагалище, но не проникает в него. Это так называемый вестибулярный половой акт. Если половой член пропускается между бедрами женщины и массирует наружные половые органы, но не попадает во влагалище, то говорят о промежуточном половом акте. Есть еще подмышечный, межгрудной – когда член двигается между молочными железами женщины... Общее название таких форм активности, взятое из индийского эпоса, – нарвасадата. То есть эти формы предполагают стимуляцию эрогенных зон не руками, как в петтинге, а гениталиями.

Непосредственно петтинг делится на поверхностный и глубокий. Поверхностный петтинг – это воздействие на эрогенные зоны, которые обычно обнажены: руки, лицо, шея, голова, ноги у женщины. Если ограничиваются областью шеи, то такой петтинг называют некингом (от английского «нек» – «шея»). Шея – достаточно выраженная эрогенная зона. И доступная. Если поцелуй руки – элементарная вежливость, то поцелуй шеи – уже некоторая определенность отношения, начало специфического сексуального воздействия. Наконец, глубокий петтинг – это, по сути, мануальная ласка половых органов.

Петтинг – это совершенно естественная фаза отношений. Нет опасности беременности, заражения венерическими заболеваниями, СПИДом... Поэтому задача многих воспитательных программ в цивилизованных странах – активная пропаганда петтинга.

Петтинг приемлем и для людей старших возрастов.

Скажем, один из супругов болен и испытывает трудности в половой жизни. Например, у мужчины обострение хронического простатита. У женщины – воспаление придатков. Не прерывать интимных отношений позволит петтинг. На тех этапах беременности, когда врачи не рекомендуют жить половой жизнью, также хорошо применять петтинг. В случаях, когда женщина не может достичь с партнером оргазма, тоже рекомендуется петтинг. Это, так сказать, половина пути к оргазму в половом акте.

В целом можно с уверенностью сказать, что отрицательных-последствий от петтинга не бывает. Если ваши отношения еще не определились, нет готовности к половой жизни или есть какие-то препятствия к ее началу, можно смело прибегать к петтингу.

# Насильники

По милицейской статистике, изнасилования составляют около 3% среди всех преступлений. Полагают, что свыше трети пострадавших не обращаются в правоохранительные органы.

## Мужская агрессия

Мужская сексуальность содержит элементы агрессивности. Мужчина должен добиться, завоевать женщину. При этом сопротивление сексуально возбуждает его. В эротических фантазиях мужчин женщины нередко изображаются именно сопротивляющимися, и это обстоятельство служит дополнительным стимулом для возбуждения.

Мужчины, рассматривающие женщину только как объект сексуальных притязаний, уверены, что она сопротивляется лишь для виду, набивая себе цену. Этому отвечает и известное высказывание, что «каждая женщина втайне мечтает быть соблазненной или, на худой конец, – изнасилованной».

На стороне мужчин и расхожие мнения типа: «Курочка не захочет – петух не вскочит» или «Сама виновата, надо было быть поосторожней».

## Российская особенность

Известный питерский сексолог, доктор Лев Щеглов счи-

тает:

– Российская сексуальность имеет свою специфику – в силу пройденного исторического пути. Ее корни – в мифах, сказках, былинах. Поговорку «бьет– значит любит» не может понять ни немец, ни испанец, ни итальянец: бьет – значит враг. И как понимать иностранцу наше «боится – значит уважает»? Боится – значит ненавидит! А банные истории с хлестанием веником – отчего удовольствие, когда себя истязашь?

Эти мазохистские черты больше идентифицируются с женской частью российского общества. Мужчина, хозяин, правитель должен быть жестким.

Российский секс всегда связан с агрессией. Вспомним фильмы, которые впервые показали сексуальные сцены, – «ЧП районного масштаба», «Интердевочка», «Маленькая Вера». Все время полунасилие, секс через унижение женщины. Мужчина не партнер, он господин. Или взять анализ русского мата – глагол, обозначающий половое действие, всегда употребляется с задачей унижить. Если в Европе говорят: «Давай заниматься любовью», то у нас: «Я тебя оттрахаю». То есть я тебя как бы принуждаю, использую и этим возвышаюсь до господина.

### **Данные статистики**

30 % всех изнасилований совершают несовершеннолетние юноши от 14 до 17 лет, 37% – молодые мужчины от 18

до 24 лет, 19% – 25-29-летние, 15% – старше 30 лет. По социальному составу 49% преступников – рабочие, 7 % – колхозники, около 1,5 % – служащие, 21% – учащиеся, 22% – люди без определенных занятий. Каждое четвертое изнасилование является групповым. 40% насильников ранее судились. Две трети были в момент нападения в нетрезвом состоянии.

90% жертв насилия – женщины, не достигшие 25-летнего возраста, 46 % из них – несовершеннолетние. 25% изнасилованных – женщины и девушки, склонные к безделью и веселому времяпрепровождению. 15% пострадавших уже были изнасилованы раньше. 70% уже жили половой жизнью. 55% потерпевших в момент совершения на них посягательств были в нетрезвом состоянии. В каждом третьем случае они распивали спиртное вместе с преступником. 40% изнасилований совершено в доме преступника или потерпевшей, следовательно, уединение было добровольным. Вместе с тем 70% жертв были, по сути дела, незнакомы с насильниками. 20% насилий совершается в парках и скверах, 20% – на чердаках, в лифтах, подъездах и т.д. Лишь каждая десятая пострадавшая была женщиной с «плохой репутацией», зато 2/3 были знакомы с преступником.

## **Опасные времена года**

Вот данные эксперта-криминалиста Андрея Труфинова.  
– Весной и осенью совершается 76% самых тяжелых пре-

ступлений. Маньяки особенно опасны в полнолуние (52% преступлений) и в магнитные бури (48%).

А это спутники весны.

## **11 мифов об изнасиловании**

В общественном сознании под влиянием различных обстоятельств сложился ряд неверных представлений об изнасиловании, которые являются не более чем мифами.

Детальную классификацию подобных мифов и их фактическое опровержение дал Р. Флауэрс. Вот несколько широко распространенных представлений, которые являются совершенно неверными.

1. Женщина никогда не будет изнасилована, если она станет сопротивляться.

2. Каждая женщина внутренне, тайно, хотела бы быть изнасилованной. В связи с этим мифом автор специально подчеркивает, как легко в «мужской культуре» смешиваются такие различные вещи, как «желание быть соблазненной» и «желание быть изнасилованной».

3. Большинство изнасилований происходит с женщинами, которые оказываются вне дома. Это происходит поздно ночью и/или где-нибудь в пустынных, заброшенных местах.

4. Изнасилование – это такое преступление, в котором немалая вина лежит на самой жертве. Иначе говоря, в этом мифе речь идет о том, что женщины сами провоцируют насильников к совершению изнасилования своей одеждой, ма-

нерой поведения и т.п.

5. Только молодые и привлекательные женщины подвергаются изнасилованию.

6. Часто женщины ложно обвиняют своих сексуальных партнеров в изнасиловании, хотя на самом деле эта акция с их стороны была добровольной. Это делается для сохранения репутации, побуждения к браку и т.д. Такие случаи действительно имеют место, но крайне редко: только в 2% случаев той выборки, которую анализирует автор данного исследования.

7. Следующий «миф» можно сформулировать следующим образом: «Это может случиться с кем угодно, только не со мной».

8. Изнасилование побуждается исключительно неудовлетворенной сексуальной потребностью. Точка зрения автора состоит в том, что главной причиной изнасилований, напротив, является потребность в доминировании, в агрессии.

9. Большинство изнасилований совершается между незнакомыми между собой прежде жертвой и насильником.

10. Насильники имеют какой-то особый, специфический внешний вид, по которому их достаточно легко идентифицировать.

11. Изнасилование – это акт импульсивный, заранее не планируемый.

## **Результаты опросов**

Заблуждением является широко распространенное мнение, что насилие чаще всего происходит на улице и агрессорами являются незнакомые пострадавшей мужчины. Это вовсе не так.

Вот данные Центра помощи потерпевшим сексуальное насилие «Сестры», который работает в Москве с 1994 г. Изучив более 1000 звонков пострадавших, здесь сделали следующие выводы.

1. 91% жертв – женщины.
2. Неудавшихся случаев насилия – 9%.
3. В большинстве случаев насилие совершается дома у жертвы. Из нетрадиционных мест преступления – клуб деловых встреч, самолет и даже... хозяйственная часть одного из музеев.
4. Насильники предпочитают молоденьких: 27% – 16–18 лет, 29% – 19-25 лет.
5. Насилие, как правило, планируется, готовится заранее.
6. В подавляющем числе случаев насильник и жертва знакомы. Нередко до момента преступления они даже дружат.

Стереотип отношений сегодня: привел парень девушку в ночной клуб, ухлопал сумасшедшие деньги на угощение и ведет к себе «в гости». А той неудобно отказаться – он так на нее потратился!

Чтобы представить ситуацию, например, по Москве отметим, что за 2 года по телефону доверия этого Центра позвонило более 6 000 пострадавших. Причем только 5% из них



обратились в милицию. Но и «Сестрам» по-видимому доверяют не все, да не все об этом Центре, наверное, и знают...

### **А как у «них»?**

Самая типичная ситуация изнасилования – также не уличное нападение, а любовное свидание (от 40 до 75% всех известных случаев по разным странам); при этом жертва знает насильника, но предпочитает не жаловаться, а ее показаниям зачастую не доверяют: дескать, сама напросилась.

Американские социологи, опросившие в 1984-1985 годах 6 159 студентов 32 различных колледжей и университетов, выяснили, что свыше половины опрошенных студенток после достижения 14 лет подвергались каким-то более или менее серьезным сексуальным нападениям, из которых 15,4 % подходят под категорию изнасилования и 12,1 % – его попытки. Каждый четвертый мужчина-студент признал, что совершил хотя бы один акт сексуальной агрессии; 7,7% таких действий могли быть квалифицированы как изнасилование или его попытка. (Примерно такие же цифры дают и другие исследования.) Три четверти студенток знали агрессоров; 57% были их ухажерами; 95% насилий были индивидуальными. Три четверти насильников и свыше половины жертв перед этим пили.

### **Два взгляда на случившееся**

Женщины говорят, что они достаточно ясно и определен-

но выразили свое нежелание идти на сближение, а мужчины, напротив, убеждены, что согласие, хотя и двусмысленное, им было дано. (Следует помнить: женщина, выпивающая с мужчиной, почти всегда вызывает у мужчины мысль о ее сексуальной доступности.) Этот вид сексуального принуждения не подходит под классическую схему изнасилования, а потому и не воспринимается как таковое. Только 5% изнасилованных женщин обратились в полицию, и лишь 27% вообще считали себя жертвами изнасилования; из мужчин же свой поступок «изнасилованием» не признал ни один. Почти половина студенток были к моменту насилия девственными. И почти половина никому об этом случае не рассказали.

### **Мужья-насильники**

Кроме насилия при свиданиях, очень часты так называемые супружеские изнасилования, когда муж, обычно пьяный, осуществляет свои «права» вопреки желанию жены. Однако такие случаи почти не попадают в поле зрения правосудия, разве что сексуальное насилие сопровождалось особенно жестокими побоями. Люди не хотят разрушать брак, выносить сор из избы и т.д., а потому и соседи предпочитают в такие дела не вмешиваться.

### **«Портрет» насильника**

Таким образом, уличные насильники составляют лишь небольшую часть насилующих. Последние нередко являют-

ся вполне благополучными и даже респектабельными мужчинами. Поэтому психологи оставили как бесперспективные попытки создать социальный «портрет» насильника.

## **Психологические корни**

Хотя обычно изнасилование воспринимается как чисто сексуальный акт, на самом деле это сексуальное выражение власти и гнева. Агрессия вызывается больше мотивами самоутверждения или мести, нежели сексуальными. К такому выводу пришел американский ученый Н. Гро-ти, обследовавший более 500 насильников.

Многие насильники «мстят всем женщинам» за то, что какая-то из них унизила чем-то его мужское достоинство или просто была свидетельницей его «фиаско». Самоутверждаются таким образом мужчины с комплексом неполноценности.

Если человеку не удастся компенсировать какие-то свои неудачи (в том числе и сексуальные) успехами в работе, творчестве, спорте и т.д., то это может толкнуть его на самоутверждение посредством насилия как проявления власти над другим человеком.

Еще одной причиной насилия могут быть садистские наклонности преступника, эротизирующего насилие, которое вызывает у него половое возбуждение; он наслаждается болью и страданиями своей жертвы. Это наиболее опасный вид насильников, большей частью сопряженный с психопатоло-

гией.

## **Типичные взгляды насильников**

Юджин Канин сравнил психические свойства 71 американского студента, которые силой принудили своих подружек к половому акту во время свиданий, с контрольной группой из 227 таких же студентов, но не насильников. Разница оказалась существенной.

Насильники отнюдь не были сексуально обездолены, уровень их сексуальной активности и прежний опыт гораздо больше, чем у контрольной группы. Тем не менее они значительно чаще (79 против 32%) выражали неудовлетворенность своей половой жизнью. Их общее отношение к женщинам было гораздо более эксплуататорским и циничным. И что особенно важно, – такие же установки существовали в их компаниях, где высоко ценился грубый секс и некоторые типы женщин прямо признавались законной добычей, даже с применением силы.

Насильники психологически сильнее зависели от своих компаний и имели опыт группового, хотя и не насильственного секса. 86% таких юношей считали насилие при определенных условиях принципиально допустимым; в контрольной группе так думали 19%.

Важнейший фактор, позволяющий предсказать склонность молодого мужчины к совершению насилия, – убеждение, что его друзья готовы одобрить такое поведение. А вто-

рой по значимости фактор – грубое, бессердечное отношение к женщине. Сходную картину получили отечественные социологи М.Е. Позднякова и Л.Н. Рыбакова, опросившие 176 осужденных насильников.

## **Общие черты**

Психологическое обследование мужчин, осужденных за изнасилование, показывает, что у них есть ряд общих черт. Прежде всего, это повышенная общая агрессивность, жестокость, склонность к насилию; недаром насильственный секс часто сопряжен с совершением ряда других преступлений. От одной четверти до одной трети осужденных насильников – садисты, получающие сексуальное удовлетворение от причинения страдания другим.

Многие насильники в детстве сами подвергались сексуальному и иному надругательству и теперь мстят за него. Склонность к этому часто проявляется уже в начальных и средних классах школы, где такие мальчики любят издеваться над сверстниками. Почти треть насильников имеют какие-то психосексуальные трудности.

Но самая главная черта насильника – эмоциональная незрелость, неспособность любить. Именно дефицит эмоционального тепла и чувство собственной слабости делают их агрессивными. Для слабого, зависимого мужчины нет большего наслаждения, чем изнасиловать гордую, независимую женщину.

## Сексуальные маньяки

Психиатр и сексопатолог В.В. Андрианов считает, что сексуального маньяка распознать невозможно ни по каким признакам, как невозможно узнать вора или бандита в толпе, пока они не «в деле». Его выдает только сексуальное поведение, но на открытый просмотр насилования маньяк обычно никого не приглашает. Если он не психически больной, а страдающий только сексуальной психопатией, он отдает себе отчет в совершаемых действиях, но не желает об этом никому рассказывать.

Случай с маркизом де Садом – исключительный. Успешно неся службу в чине полковника кавалерии в армии Наполеона, будучи на хорошем счету и всем уважаемым, вдруг взял да и написал мемуары о своих извращениях, за что и был посажен Наполеоном в тюрьму как особо опасный элемент.

Сексманьяками не рождаются, ими становятся. Причем зачатки этого порока можно наблюдать уже в детстве.

Например, у пойманного насильника по кличке «Мосгаз», который в шестидесятые годы в Москве промышлял тем, что вторгался в квартиры под видом инспектора Мосгаза и убивал и насиловал девушек (и старушек), врачи выяснили: в пятилетнем возрасте этот будущий «Мосгаз» с наслаждением и сладострастием наблюдал за отрубанием голов у кур во дворе соседа-птичника. Его возбуждали вид крови и бьющиеся в судорогах тела птиц.

Многие сексуальные маньяки – это сексуальные неудачники. Небезизвестный Чикатило был импотентом. Ни одну свою жертву он не изнасиловал, но достигал оргазма, наблюдая агонию своих жертв.

Маньяки, как правило, очень уязвимы. Некоторые из них убивали только тех, в отношении которых им казалось, что насилуемая чем-то (интонацией, взглядом) выражала к нему пренебрежение.

Другие убивают жертвы, иногда с последующим расчлениением и надругательством над телом – вспомните хотя бы Чикатило, Кузнецова, Кулакова. Чаще всего такое убийство совершается для того, чтобы в этот момент получить наибольшее сексуальное удовлетворение, в том числе при виде агонии жертвы.

Бывает, что насильник, расчлняя жертву, тем самым получает удовлетворение от мести, которую он хотел осуществить в отношении всех женщин. Встречаются случаи, когда в нападениях реализовывалось бессознательное желание психологически компенсировать тот вред, который преступнику был причинен его матерью. Известны даже случаи людоедства на сексуальной почве. А вот грабят изнасилованных редко, хотя возможности для ограбления достаточно широкие.

## **Насилование малолетних**

Обычно это совершают лица, у которых имеются очень

серьезные затруднения в сексуальной сфере. Другая типичная причина сексуальных посягательств на девочек хорошо описана в «Лолите» Набокова. Скажем, в 10–12 лет мальчик испытал острое сексуальное переживание, удовольствие от контакта с ровесницей, необязательно даже в интимной обстановке, а возможно – от случайного прикосновения в классе. Это фиксируется в его психике, и если последующая сексуальная жизнь не развивается достаточно успешно, он, даже повзрослев, предпочитает юных девочек зрелым женщинам. Здесь он психологически возвращается назад, уходя от сегодняшних психотравмирующих ситуаций в то время, когда ему было хорошо.

Насилование малолетних случается и в семьях. Жертвами чаще оказываются падчерицы, но иногда и родные дочери. Особенностью этих преступлений является то, что они могут длиться годами. Иногда матери знают об этом, но, боясь разрушить семью, молчат. Бывает, жертвами становятся и собственные дочери.

## **Преступники-педофилы**

Маньяки уже сами по себе рекордсмены человечества в извращенности, жестокости, коварстве... Но и среди маньяков есть чемпионы – это маньяки-педофилы, охваченные преступной страстью к детям.

Маньяк начинается не в чреве матери, а в детстве. И дрожжи, на которых зреет в подростковом маньяк-педофил, назы-



ваются просто – УНИЖЕНИЕ. Всех до одного преступников-педофилов в возрасте их созревания кто-то сильно унизил: сверстники, или родители, отчим, учитель, сосед по дому... Унизил так, что это стало сильнейшим «ожогом на сердце».

Этот «ожог», эта заноза души «выстреливает» в критический момент, когда совпало сразу множество факторов – когда САМОМУ захотелось получить УДОВОЛЬСТВИЕ через УНИЖЕНИЕ другого.

Словом, унижая собственного ребенка, мы рискуем вырастить маньяка.

Психологи, сексопатологи, криминалисты-практики согласны с этим.

Никто не скажет, сколько в стране педофилов-практиков; невозможно учесть число отчимов, пристающих к приемным дочерям. А это происходит сплошь и рядом. Более того! Далеко не каждая мать, уличив мужа в сожительстве с неродной (и даже родной!) дочерью, обращается в милицию – боится разрушить брак, потерять пусть подонка, но – мужа (Известен случай, когда мать из ревности к мужу убила собственную дочь.) Невозможно учесть число изнасилованных детей-бомжиков, безнадзорных подростков. А их, по самым скромным данным, в России более двух миллионов. В милицию беспризорник не заявит – это во-первых, а во-вторых, оказание интимуслуг взрослым дядям для них порой – единственное средство существования.

Крайне необходимо помочь пострадавшему от насилия ребенку и его родителям. Вплоть до смены места жительства – практика показывает, что изнасилованная девочка (мальчик) становится во дворе (в классе, школе) изгоем. Да и родители пострадавшего ребенка не всегда знают, как вести себя с ним после трагедии. К слову, как? Не напоминать ему об этом. Окружить двойной, тройной заботой. Вывезти отдохнуть, сменить обстановку... Обратиться к специалисту-психотерапевту...

Каково оно, лицо «среднестатистического» педофила? Возраст – от 14 до 70, но 70% преступлений на сексуальной почве совершают мужчины в возрасте от 18 до 37 лет.

## **Матери маньяков**

Все маньяки, которые проходили через экспертизы психиатров, сознались, что в детстве не были нужны своим матерям. У одного из самых жестоких – знаменитого Молошенко – мать была проституткой. Когда он кричал, надрываясь до хрипоты, она демонстративно гуляла около дома. Он никогда не играл со сверстниками. А уже в восемь лет стал охотиться с ружьем и считал удачным выстрел только в том случае, если успевал подбежать к агонизирующему животному. С тринадцати лет стал насиловать женщин. Когда женился в 24 года, то решил завязать. Но добровольный половой акт не приносил ему удовлетворения. Только когда жена хрипела и вырывалась, появлялась яркость ощущений.

Агрессивность отверженного становится единственным способом общения с миром и с самим собой. Он жесток потому, что не знает ничего другого. У него стерты границы между понятиями «что такое хорошо и что такое плохо». И все потому, что его в детстве не ласкали...

## **Как уберечь ребенка от педофилов**

1. Правило первое. Не оставляйте детей без надзора, контролируйте его прогулку, запретите гулять в сомнительных местах.

2. Правило второе. Даже если у вас послушный, воспитанный ребенок – строго-настрого запретите ему вступать в контакт с незнакомым человеком, особенно с мужчиной. Ни под каким предлогом ребенок не должен пойти с незнакомцем: «помочь завести машину», «открыть захлопнувшуюся дверь», «поискать собачку в соседнем парке»...

Преступник часто знает имя ребенка, к которому обращается с просьбой, – это совсем нетрудно, стоит только с десятка минут покрутиться возле места, где играют дети. Они ведь громко обращаются друг к другу по имени...

Педофил может представиться тренером, кинорежиссером, работником жилконторы, налоговым инспектором, журналистом... И даже – родственником или близким знакомым папы (мамы), их сослуживцем. Хорошо воспитанный ребенок доверчив, он может стать жертвой собственного воспитания.

3. Правило третье. Ребенок должен избегать контакта с людьми из так называемой «группы риска»: пьяницами, алкоголиками, проститутками, наркоманами... Даже если «дядя Вася» или «тетя Стеша» живут в соседях по коммунальной квартире или на одной лестничной площадке (в одном подъезде, одном доме, на одной улице...). Примерно треть убийц-насилльников ранее судимы. Среда их обитания на воле соответственная.

Известны случаи, когда роль «наводчицы» для сексуального маньяка выполняла его сожительница. Миловидная дама подходила к хорошо одетым девочкам и полусшепотом, доверительно просила: «Маленькая, пойдем в подъезд, можешь мне поправить нижнее белье – лифчик расстегнулся... Ты уж извини, но мне больше некого попросить...»

«Маленькую» в подъезде ждал насильник.

4. Правило четвертое. Предостерегайте девочек-подростков носить вызывающе короткую юбку, черные чулки... Внешний вид «нимфетки» может спровоцировать педофила на нападение. Да и дорогие украшения, скажем так, совсем необязательно носить в людных местах. Золотишко само по себе привлекает, а тут еще и на хрупкой, прозрачной шейке...

И уж если объявился в вашем районе маньяк, милиция сообщила подробности его поведения – не надевайте девочке платья, похожего на платье его жертвы.

5. Правило пятое. Обезопасьте ваше жилье. Большинство

преступлений совершается в подъездах, на чердаках, в подвалах, лифтах. Потребуйте от жилконторы, чтобы поставили в подъезде металлическую дверь с кодовым замком. Не скупитесь сброситься – безопасность ваших детей дороже.

Потребуйте, чтобы дверь подвала и чердака вашего подъезда тоже была металлической, с надежным внутренним, а не навесным замком.

Насилюя жертву в лифте, преступник нажимает кнопку «стоп». Простейший и недорогой выход: попросите специалистов спарить кнопки «стоп» и «вызов диспетчера». Это необходимо сделать **ПОВСЕМЕСТНО**.

6. Правило шестое. Каждому из нас необходимо понять, что дело безопасности наших детей – это не только дело милиции, а наше **ЛИЧНОЕ** дело. Возле каждого ребенка по милиционеру не поставишь. Проконтролировать наш быт никто, кроме нас самих, лучше не сможет. А посему в каждом из нас (и в многодетном отце, и в бездетной матери...) должен жить маленький инспектор – беспокойный контролер: видишь, что чужому ребенку что-то угрожает, – помоги, предупреди.

## **Насилие со стороны подростков**

Даже у подростков, поведение которых во многом определяется их гиперсексуальностью, насилие преследует не только цель сексуального удовлетворения. В подростковых уличных компаниях имеются на все готовые «общие девчонки»,

тем не мене подростки не только часто прибегают к насилию, но и сопровождают его физическим надругательством и оскорблением жертвы. Почему? Им важно не столько разрядить свое половое возбуждение, сколько утвердить власть над другим человеком, унижить его, сломать его человеческое достоинство. Чаще всего за этим стоит собственный комплекс неполноценности, сомнение в своих мужских качествах или вымещение обид, испытанных в детстве.

## **Групповые нормы**

Существует определенный групповой эффект. Многие подростки, участвовавшие в групповом изнасиловании, в быту тихи и застенчивы. Агрессивное поведение, включая секс, для них – средство доказать свою мужественность, своего рода экзамен на право занять определенное положение в группе. Совместное сексуальное насилие, как и всякое другое преступление, укрепляет групповую солидарность, создает жесткую групповую поруку.

Для большинства подростков такое поведение случайно, в иной обстановке, без давления сверстников, они не сделали бы ничего подобного. Некоторые же подростки, напротив, внутренне предрасположены к насилию.

## **Гомосексуальное насилие**

Связь сексуального насилия и иерархическими отношениями власти, господства и подчинения особенно наглядно

проявляется, когда жертвами его становятся мужчины. Чаще всего это происходит в тюрьмах, лагерях и других закрытых мужских сообществах. В преступной среде реальное или символическое сексуальное насилие – прежде всего средство установления и поддержания власти: жертва, как бы она ни сопротивлялась, «опускается», утрачивает свое мужское достоинство, а насильник, наоборот, повышает престиж. При «смене власти» бывшие вожаки, в свою очередь, насилуются и тем самым перемещаются вниз иерархии. Так что здесь дело вовсе не в сексуальной ориентации и даже не в отсутствии женщин, а в социальных отношениях господства и подчинения, основанных на грубой силе, и соответствующей системе, которая навязывается всем вновь пришедшим.

### **Виновны ли жертвы?**

Расхожим является мнение, что, как правило, в изнасиловании есть и определенная вина потерпевшей.

Однозначно на этот вопрос ответить затруднительно: в одних случаях – да, в других – нет, в третьих – отчасти.

Начнем с того, что в подавляющем большинстве случаев женщина, подвергшаяся нападению опытного насильника, оказывается в состоянии шока и ее способность к сопротивлению понижена. В таких случаях прямой вины самой жертвы нет, но может иметь место неосторожное поведение, когда женщина, не проявив чисто женской осмотрительности, появляется без защиты в местах, где велика вероятность

нападения.

В случае, когда насилует знакомый ей мужчина, можно говорить не только о непредусмотрительности жертвы (которая ничего «такого» не ожидала), но нередко и о неких провоцирующих моментах. Некоторые женщины готовы допустить мужчину до известного предела и вступают с ним в сексуальную игру, а дальше в полном сближении ему отказывают. Он это воспринимает как унижение, как незаслуженную обиду и ломает ее сопротивление насильем. Здесь вина женщины довольно значительна.

Возможно, в некоторых из таких женщин проявляется скрытый мазохизм. Им хочется быть жертвой.

### **«Потрет» жертвы**

Изучение жертв преступлений {и не только сексуальных} показало, что есть категория людей, чаще других становящихся жертвами насилия. Оказалось, что этим людям присуще свойство своим поведением показывать собственную незащитность. Ожидаемая «легкость добычи» и провоцирует насильника.

### **Женщины-насильницы**

Они встречаются несравненно реже – в основном в местах заключения. Но бывают такие случаи!... Чтобы предупредить неосторожных мужчин, приводим документальный рассказ журналистки Лидии Терентьевой из Санкт-Петербурга.



В тот зимний посленовогодний вечер Володя решил заглянуть к давнему приятелю в институтское общежитие. Приятель оказался дома с барышней, и через полчаса пришлось Володе уйти восвояси. Но праздники и легкий «постпраздничный» хмель давали о себе знать, и парню остро хотелось приключений. Новогодний Петербург весь был пропитан духом приключений. Тем более что его девушка Света отправилась на новогодние праздники к родителям в другой город...

– Скучаете? – кокетливо махнула русым «хвостиком» девчонка на морозной улице. Симпатичная, по виду года на два младше Володи – года 24-25. – Пойдемте к нам, у нас весело!

«К нам» оказалось в фабричном женском общежитии. В комнате, куда новая знакомая Люда привела Володю, оказалось еще пять женщин. В основном бальзаковского возраста. Самой старшей и потрепанной было на вид под пятьдесят. Застольный набор могли бы оценить мужики-алкоголики – два батона, разломанные на куски, початая бутылка дешевой водки, еще несколько неоткрытых бутылок под столом и поблескивающая фольгой единственная бутылка газированного вина.

– Мужчине – шампанского! – радостно и пьяно выкрикнула крепкая бабенка и придвинулась поближе к гостю: – Меня зовут Надежда!

Компания Володе не понравилась. Женщины были, мягко говоря, неинтересные, разговоры у них тоже не вязались

с представлениями выпускника исторического факультета университета о русском языке. Галантно наклонив голову, Володя поднялся: «Дорогие дамы, к сожалению, я должен вас покинуть...»

«То есть как? – возмутилась Надежда. – Шампанского на халяву хряпнул и в кусты? Дево-очки!»

Дальнейшее Володя вспоминает, как кошмарный бред. Чья-то рука с наманикюренными ноготками закрыла дверь на ключ, чья-то – мозолистая и желтая – ухватила его за чуб, другие руки – женские, дьявольски сильные и коварные – начали хватать его, заламывать, раздевать, щупать...

...Сейчас он выглядит, как тень. Смешно даже сравнивать нынешнего Володю с фотографиями годичной давности – крепкий улыбчивый молодец превратился в настороженное и нервное существо. Он не может смотреть в глаза собеседнику, а сам факт того, что я лицо женского пола, явно приводит его в паническое состояние. «Вы только идите к нему на встречу в брюках, старайтесь вести себя скромнее, не кокетничайте и не спрашивайте его о подробностях тех дней, – напутствовала меня врач-психотерапевт, у которой уже полгода лечится Владимир. – Не думаю, что мне удастся полностью привести его в норму в ближайшее время...»

Но о днях в общежитии Володя все-таки рассказывал.

«Их было очень много, мне казалось, что больше чем шесть человек. Какой-то шабаш. Надежда сказала, что, если я не удовлетворю их всех, меня просто убьют. Я их желаний

не оправдывал, и тогда молодую – Людку – послали за каким-то специальным кремом...»

«Специальный крем», можно сказать, помог. Правда, теперь врачи утверждают, что Володя стал почти инвалидом, но физиологические причины, которые обычно мешают женщинам насиловать мужчин, были устранены. Когда на вторые сутки «крем» перестал помогать, осатаневшие, изголодавшиеся женщины начали просто издеваться над парнем. пытки придумывали самые изощренные. «Главное, чтобы следов не оставалось», – со знанием дела постановила старшая насильница. После чего в ход пошли подручные предметы, в том числе щипцы для завивки волос. У Володи начался бред и подскочила температура. Руки у него были туго привязаны к батарее, и за сутки кисти посинели и распухли.

Вот современная сказка о «зимней вишне»! Вот она, нерастроченная женская нежность, невостребованная любовь в бальзаковском возрасте, бабье одиночество... На второй вечер Надежда принесла от подруги наркотики. Себе не кололи – только Володе. «Тебе, мол, еще работать надо. Вон у нас Людка какая горячая!» Очнулся парень только утром. Голый, замерзший, в прежней позе прикованный к батарее...

– Смешно, – без улыбки рассказывает мне Володя, – но я потерял счет времени и все время ловил их фразы, ждал, когда же они соберутся на работу. Только потом, уже в больнице, узнал, что на фабрике было десять дней новогодних выходных...

Один раз его покормили. Налили граненый стакан водки, принесли с кухни макарон, густо сдобренных тушенкой и кетчупом. «Залпом пей! – скомандовала старшая. – Мужичка-то нашего подкормить надо, касатика, – ласково зашептала Надежда. – Славный у нас парнишечка, только кушает мало...»

– Несколько раз я пытался звать милицию – бесполезно. На мои крики из соседней комнаты реагировали одобрительно: повезло, мол, теткам!

Пытался этих ведьм уговаривать. Зачем, объяснял, я вам нужен? Ведь не боец же! Сколько кругом мужиков – за бутылку да за душевный разговор могли себе шестерых привести! За что же меня-то? – Володя нервно закуривает и умолкает. На все его просьбы и уговоры мегеры-мучительницы реагировали примитивным и злобным смехом.

«Когда вы меня отпустите? – кричал Володя. – У меня дома жена, три дочки, мать и больная сестра! Вам по-женски-то их жаль должно быть! Волнуются!»

«А чего им волноваться, когда у них мужик есть? Пусть поделятся!» – колыхалась буйная толстуха лет тридцати пяти.

«Может, ты у меня останешься? Ты славный, я тебе лучше любой матери и жены буду», – ворковала сентиментальная Надежда, отхлебывая из стакана водку...

К концу третьих суток, рыдая от унижения и ужаса, Володя понял, что смерть значительно лучше такой жизни. Он

вымученно улыбнулся Надежде: " Может, пойдем на нормальную кровать? " Почувствовав свободу в омертвевших руках, рванулся, вскочил на подоконник и, оставляя стеклянные осколки в обнаженном теле, рванулся сквозь оконный проем вниз. Володя не помнил, на какой этаж его привели несколько дней назад, и подумал, что если пятый или шестой, а внизу мягкий снег, у него есть шанс остаться инвалидом, но живым.

Этаж оказался третьим. Внизу был двухметровый сугроб и, на счастье, много горожан-собачников, совершающих вечерний моцион. Одна из собачниц скинула тулуп с плеч и закутала абсолютно голого, дрожащего молодого человека. Когда он увидел рядом женское лицо, он потерял сознание...

В милицию заявление Володя не понес. Не захотел рассказывать о своем немыслимом позоре. Когда в больнице его спросили, почему он выпал из окна и где его одежда, Володя наврал, что пил у приятелей и перебрал лишнего. Но объяснить, почему он не разрешает медсестрам делать себе уколы, а врачам-женщинам осмотр, он так и не смог. Выпившись, переехал на другой конец города и даже название станции метро «Проспект Большевиков», недалеко от которой находится то самое женское общежитие, с трудом произносит вслух. Расстался со Светой, потому что женский голос, женские черты и женская анатомия вызывают у него паническую рвотную реакцию. Через месяц кошмарного бессонного существования пришел к психиатру, но и специали-

сты не гарантируют Володе, что он – двадцативосьмилетний молодой человек – когда-нибудь сможет вести полноценный мужской образ жизни...

Изнасилования женщинами мужчин – причем зверские и извращенные – это уже примета нашего времени, – поделился своей статистикой психолог Максим Исанов. – Обратная сторона хамского отношения общества к женщине. Только мужчины, опасаясь еще большего позора, почти никогда не заявляют в милицию. И вылечить их души гораздо сложнее, чем женские. Именно потому, что они – сильный пол. А сильные тяжелее переживают унижение.

### **Как женщине избежать насилия**

Меры безопасности можно разделить на меры предупреждения попадания в опасную ситуацию и приемы самозащиты.

#### *Меры предупреждения*

1. Старайтесь поздно вечером одной не выходить из дому.
2. Если это все-таки необходимо – заранее прикиньте маршрут так, чтобы избежать плохо освещенных улиц, дворов, мест сборов мужских компаний. Одеться старайтесь не слишком броско.
3. Избегайте появляться без сопровождения в темное время суток в безлюдных, плохо освещенных местах (лесопарковые зоны, подворотни), особенно в одежде, способной

спровоцировать сексуальное нападение (короткая юбка, обтягивающее платье, ажурные чулки или колготки).

4. Не заходите с незнакомыми мужчинами в подъезды и лифты, не садитесь в случайные автомобили, особенно если в салоне, кроме водителя, есть еще мужчины.

5. Избегайте ходить в гости со случайными знакомыми и малознакомыми мужчинами и старайтесь не приглашать таковых к себе домой.

6. По возможности старайтесь носить короткую стрижку – длинные волосы насильник может намотать на руку, лишив вас возможности сопротивляться или убежать.

7. Если Вам показалось, что вас преследуют, – смените темп ходьбы, перейдите на другую сторону улицы. Если подозрения подтвердились – бегите туда, где светло, где могут быть люди, зовите на помощь. Вас настигают вблизи жилища – кричите «Пожар!», «Горим!». Это найдет среди жильцов лучший отклик. Можете разбить окно – это мелочь по сравнению с опасностью, которой подвергается ваша жизнь.

### *Приемы самозащиты*

Заблуждаются те, кто считает, что воспрепятствовать насилию невозможно, как минимум в 20% случаев сопротивление давало результат. Перечислим те приемы защиты от насильника, которые рекомендуют специалисты и которые доказали свою эффективность.

1. Если преступник все-таки схватил вас – сопротивляйтесь

тесь как можно активнее, не давайте утащить вас в темное безлюдное место. Нет сил для сопротивления – сыграйте: упадите в обморок, соворите, что больны сифилисом и т.п. Но в то же время ловите момент, чтобы убежать.

2. Для обеспечения личной безопасности лучше завести газовый баллончик, шокер (электроразрядный прибор) – только предварительно научитесь обращаться с ними, чтобы не повредить себе.

В качестве оружия самообороны сойдут и аэрозольный баллон с лаком для волос.

3. Лак для волос, дезодорант и любые другие средства в аэрозольной упаковке можно брызнуть в лицо противника, чтобы на какое-то время ослепить его. С таким же успехом можно бросить ему в глаза землю, песок, гравий, перец или пудру из пудреницы. (Только не распыляйте их просто «по ветру», а бросайте целенаправленно!)

4. Бросьте в нападающего (или покажите ему, что вы собираетесь в него бросить) тяжелый камень, кирпич или осколок кирпича. Поскольку вам нужно лишь нейтрализовать, а не убить противника, лучше всего цельте в нижнюю половину туловища и ноги, особенно голени.

В лицо нападающего можно также бросить горсть монет или семечек.

5. Зонтик или трость можно использовать как дубинку или «штык», ударив нападающего в пах, живот или солнечное сплетение.



6. На удивление эффективным оружием может стать обыкновенная авторучка и расческа с длинной ручкой, если ими сильно ткнуть противника.

7. В любом случае старайтесь произвести действие, которого злоумышленник не ожидает. Например, насильник ожидает, что жертва будет сопротивляться, вырываться, но он вряд ли ожидает, что она улыбнется, станет его обнимать, заигрывать и ласкать. Конечно, в такой ситуации трудно себя заставить делать это, но стоит себя пересилить, чтобы выиграть время, усыпить бдительность напавшего и снизить его агрессивность, а затем попытаться убежать или дожждаться помощи.

8. Известны случаи, когда женщина "огорошила" насильника отборным матом и он предпочел с ней не связываться.

9. Вызовите рвоту, засунув пальцы в рот ближе к горлу. Пусть вас вырвет на противника. (Рвота как оружие? Представьте себе: на нападающего полилась струя рвоты – любой потенциальный насильник тут очень быстро «остынет»!) Или пусть вас вырвет прямо на себя. (В подобных обстоятельствах рвота загородит вас лучше любой оградой.)

10. Практика показывает также, что насильник ожидает крика жертвы и будет стараться зажать ей рот, но он совершенно не ожидает пронзительно-громкого сигнала сработавшего звукового устройства личной защиты, способного повергнуть его в замешательство. Тот факт, что подобное устройство (типа «Телохранитель») помогло уже мно-

гим женщинам в критический момент предотвратить нападение на себя, говорит в пользу « эффекта неожиданного действия» вообще и подобного средства индивидуальной защиты в частности.

Устройство «Телохранитель» – небольшая коробочка (размером с пару спичечных коробков). Работает она от одной батарейки типа «Кроны». Достаточно дернуть за кольцо, как сирена начинает издавать мерзкий пронзительный вой, который, будьте уверены, услышат и соседи, и прохожие на улице. Вещь популярная, ибо стоит недорого. Ее можно купить во многих оружейных и спортивных магазинах.

11. Для более решительных женщин нет лучшего совета, чем совет ударить насильника коленом «между ног», сунуть шпильку в глаз, укусить, сдавить (и выкручивать) ему мошонку, ударить в горло. Одним словом, все средства хороши, когда речь идет о встрече с насильником.

Одно из важнейших обстоятельств – суметь сохранить самообладание, чтобы что-то придумать. Вот почти безвыходная ситуация, в которой находчивая женщина спаслась от насилия:

На молодую мать с грудным ребенком набросился пьяный громила, когда она гуляла в парке. Угрожая придушить младенца, если та начнет кричать, насильник уже собрался приступить к задуманному, как вдруг женщина сама предложила ему присесть на травке и сначала немного выпить. Когда настала ее очередь пить, женщина просто шарахнула его по

голове бутылкой, подхватила ребенка и позвала на помощь.

# Термины сексологии

Для облегчения чтения данной книги, чтобы избавить читателя от необходимости рыться в словарях, приводим словарь терминов, использованных в книге.

Адюльтер – измена, супружеская неверность.

Андрогены – мужские половые гормоны.

Аноргазмия – отсутствие или крайне резкое достижение оргазма (см.) при половой жизни.

Анус – задний проход.

Афродизиаки – вещества, стимулирующие половое влечение и половую активность.

Вагинизм – рефлекторное сокращение мышц влагалища и тазового дна, затрудняющее или делающее невозможным половую жизнь.

Влагалище – внутренний половой орган женщины. Представляет собой мышечную эластичную трубку длиной 8-12 и диаметром 2-3 см.

Вульва – женские наружные половые органы.

Гармония сексуальная – сексуальные отношения, доставляющие взаимное удовлетворение обоим партнерам.

Гениталии – половые органы.

Гермафродитизм – наличие у человека признаков мужского и женского пола.

Гетеросексуальность – половое влечение к лицам проти-

воположного пола.

Гомосексуализм – половое влечение к лицам своего пола.

Девиации половые – отклонение от общепринятых в данном обществе форм полового поведения, не относящиеся к болезненным состояниям (мастурбация, петтинг, орально-генитальные контакты и др.).

Дефлорация – нарушение целостности девственной плевы.

Дисгамия – неудовлетворенность одного или обоих партнеров сложившимися половыми отношениями.

Донжуанизм – непреодолимое влечение мужчины к женщинам, которое после первых сексуальных контактов сменяется разочарованием и поиском новой партнерши.

Инцест – половая связь между кровными родственниками (отцом и дочерью, братом и сестрой и т.п.).

Клитор – специфический орган половой чувствительности женщины в верхнем углу половой щели. Чувствительность клитора примерно в 3-5 раз выше чувствительности головки мужского полового члена. Размеры клитора на частоту возникновения у женщины оргазма не влияют.

Коитус – половое сношение (половой акт).

Коитус вестибулярный – суррогатная форма полового акта, проводимого в преддверии влагалища (до девственной плевы).

Лесбийская любовь – женский гомосексуализм.

Либи́до – половое влечение.

Мазохизм – половое удовлетворение от физических или

психических страданий, причиняемых сексуальным партнером.

Мастурбация – искусственная самостимуляция эрогенных зон с целью сексуального возбуждения и разрядки.

Матка – детородный мышечный орган, расположенный в малом тазу женщины.

Менструация – циклические кровянистые выделения из матки.

Минет – см. Фелляция.

Мошонка – кожно-мышечный орган в области промежности у мужчин, в котором размещены мужские половые железы – яички.

Мультиоргазмичность – способность женщины достигать неоднократный оргазм за один половой акт мужчины.

Нарвасадата – суррогатная форма полового акта, когда половой член вводится между грудями женщины.

Овуляция – выход зрелой яйцеклетки из яичников женщины.

Онанизм – см. мастурбация.

Оргазм – высшая степень сладострастия, возникающая в момент завершения полового акта у мужчины (а также и в процессе акта у женщины), а также при других формах половой стимуляции.

Пассивизм – см. Мазохизм.

Педерастия – мужской гомосексуализм, в более узком смысле – ректальная гомосексуальная связь взрослого муж-

чины с мальчиком.

Педофилия – сексуальное влечение к детям.

Пенис – мужской половой член.

Петтинг – достижение партнерами половой разрядки путем разнообразных взаимных ласк, исключая контакт половых органов.

Поллюция – непроизвольное семяизвержение, не связанное с половым актом.

Половая холодность – см. Фригидность.

Половая щель – отверстие между большими половыми губами женщины, ведущие в преддверие влагалища.

Порнография – натуралистическое непристойное изображение или описание полового акта, имеющее цель вызвать сексуальное возбуждение.

Потенция – половая способность.

Презерватив – механическое мужское противозачаточное средство, изготавливаемое из тонкой резины.

Простата – предстательная железа.

Простатит – воспаление предстательной железы.

Псевдоимпотенция – наличие у мужчины сомнений в собственной сексуальной полноценности, обусловленное неправильной интерпретацией нормальных сексуальных проявлений.

Ректум – прямая кишка.

Садизм – стремление к сексуальному удовлетворению, достигаемое истязаниями и унижениями партнера.

Садомазохизм – сочетание садизма и мазохизма.

Секс – составная часть сложных слов, означающая «отношение к полу», к половой жизни.

Сексопатология – область клинической медицины, изучающая сексуальные нарушения у мужчин и женщин.

Семенная жидкость – см. Сперма.

Семяизвержение – см. Эякуляция.

Слегма – белое мазеобразное вещество со специфическим запахом, скапливающееся на внутреннем листке крайней плоти и головке полового члена.

Сновидения эротические – возникающие во сне сцены эротической направленности, нередко сопровождающиеся поллюциями и оргазмом.

Сперма – жидкость, выделяющаяся при эякуляции и состоящая из сперматозоидов, секрета предстательной железы, семенных пузырьков и других желез.

Сперматозоид – зрелая мужская половая клетка, готовая к оплодотворению.

Тестостерон – мужской половой гормон.

Фаллос – символическое изображение полового члена в состоянии эрекции.

Фелляция – форма орально-генитального контакта: воздействие ртом и языком на половой член.

Фригидность – отсутствие полового влечения и низкий уровень сексуального возбуждения у женщин (вплоть до полного безразличия к любой сексуальной стимуляции).



Фрикции – трения полового члена о стенки влагалища.

Фрустрация сексуальная – тягостное состояние, вызванное острым чувством неудовлетворенности, когда половое возбуждение не завершилось оргазмом.

Эрекция – напряжение мужского полового члена.

Эрогенные зоны – участки тела, раздражение которых вызывает половое возбуждение.

Эстрогены – женские половые гормоны.

Эякулят – семенная жидкость, выбрасываемая из мочеиспускательного канала мужчины по завершении полового акта или мастурбации.

Эякуляция – семяизвержение.

Яйцеклетка – женская половая клетка.

# Глава 10 . Здоровье женщины и мужчины

## Почему женщины живут дольше мужчин

*Мужчинам живется намного лучше, чем женщинам: во-первых, они позже женятся, во-вторых, раньше умирают.*

*Д. Марзини*

Это действительно так!

Во всех регионах женщины живут в среднем на 7-10 лет дольше, чем мужчины. В России и Беларуси эта разница увеличивается, и в ближайшее десятилетие она (по некоторым прогнозам) может достигнуть 15 лет.

Каковы же причины этого?

7 причин большей продолжительности жизни женщин:

1) биологические (генетические) причины;

2) различное действие мужского и женского половых гормонов;

монов;

- 3) большая осторожность женщин;
- 4) забота о здоровье;
- 5) большая эмоциональность;
- 6) меньше вредных привычек;
- 7) ответственность за принятие решений они стараются переложить на мужчин.

### **Жизнеспособность мужчин и женщин. Биологический фактор**

На 100 оплодотворенных яйцеклеток, несущих женский пол, приходится от 117 до 130 яйцеклеток, несущих мужской. Рождается же на 100 девочек всего 105 мальчиков. Это является прямым следствием того, что среди самопроизвольных выкидышей доля мужского пола значительно выше, чем женского.

Статистикой установлено, что на 100 выкидышей женского пола, не считая ранние выкидыши до трех месяцев беременности, приходится 160-170 мужского. Зарегистрировано большое число выкидышей на первом-втором месяцах беременности, причем на ранней стадии (до 2-го месяца) зародышей мужского пола в 7-8 раз больше, чем женского. Во многих случаях «мальчиковые» беременности прерываются на самом начальном этапе – зародышевом. Порою женщина даже не подозревает о наступившей беременности.

Приведенные данные говорят о том, что уже в утробе матери зародыши мужского пола оказываются менее жизнеспособными.

собными. Установлено, что среди мертворожденных мальчиков значительно больше, чем девочек. Так, по статистическим данным на первом году жизни смертность мальчиков превышает смертность девочек на 24,3%. (Кстати, у большинства животных видов самцов рождается больше, чем самок, но смертность среди самцов в начальный период жизни выше и лишь к периоду половой зрелости соотношение полов выравнивается.)

### **Смертность в возрастных группах**

В период жизни от одного до четырех лет смертность мальчиков превышает смертность девочек на 27,2%. Основная причина преобладания смертности мальчиков в этом возрасте – несчастные случаи (травмы, отравления и т.д.), то есть внешние факторы.

Возникает вопрос, почему же чаще в беду попадают мальчики? Видимо, ответ на него нужно искать в биологических и психологических особенностях их поведения. Мальчики менее осторожны в движениях, играх, обращении с предметами и т.д. Подобная тенденция сохраняется во всех возрастах. Так, в 15-24-летнем возрасте смертность лиц мужского пола в 2 раза выше по сравнению с женским. Причины те же – травмы, несчастные случаи, отравления. Смертность от самоубийств у мужчин составляет 17,2, у женщин – 7,5 на 100 тыс. человек (женщины часто идут на шантаж, угрожая партнеру самоубийством; суицидальных попыток они пред-

принимают больше, чем мужчины, но сильный пол доводит свои попытки до конца значительно чаще, о чем свидетельствуют приведенные данные).

В 25-34 года возрастает смертность мужчин от болезней системы кровообращения (мужчин – 10,1, женщин – 3,5), возникающих преимущественно под воздействием факторов внешней среды (служебные, бытовые и прочие стрессовые ситуации).

В возрасте 35-40 лет смертность мужчин от болезней системы кровообращения составляет 41,1, женщин – 16,5, в том числе от ишемической болезни сердца – мужчин – 24,3, женщин – 3,8.

Больше всего люди в России умирают как раз от болезней сердца и системы кровообращения. Женщины живут дольше не потому, что им легче живется, а потому, что их сердца биологически прочнее. До наступления климакса они крайне редко страдают сердечными недугами.

Эта же тенденция сохраняется и при других заболеваниях. Она даже нарастает в последующее десятилетие (45-54 года). Смертность мужчин от болезней органов кровообращения составляет 222,6, женщин – 61,6. По-прежнему мужчины чаще женщин становятся жертвами травм, несчастных случаев, отравлений.

Наибольшая сверхсмертность мужчин наблюдается в возрасте 55-64 лет (в 2 раза выше, чем женщин). Причины в основном те же.

В возрасте 65-74 лет различие в смертности несколько уменьшается. Но даже при этом смертность мужчин от злокачественных новообразований составила 971,1, женщин – 640, 5, от болезней органов дыхания – соответственно 164,3 и 73,5, органов пищеварения – 142,5 и 81,2 и т.д.

После 75 лет мужчины в этом отношении лишают женщин всякой «конкуренции». Однако обращает на себя внимание следующее обстоятельство: среди умерших от болезней системы кровообращения пожилые и старые люди (старше 60 лет) составляет 86,5%, из них мужчины – 70,9%, женщины – 93,4%. Объясняется это тем, что средний возраст умерших женщин на 8,98 года превышает возраст мужчин (соответственно 75,9 и 67 лет). Женщины заболевают болезнями сердечно-сосудистой системы и другими в среднем на 10 лет позже мужчин. Помимо того что женщины позже заболевают, они в среднем на 3,2 года дольше мужчин живут с различными заболеваниями. Этим, видимо, и объясняется тот факт, что состояние здоровья пожилых и старых женщин значительно хуже, чем мужчин-сверстников, которые продолжают жить благодаря крепкому здоровью.

По данным статистики, у нас в стране старых и престарелых женщин в среднем в 2,5 раза больше, чем мужчин, а результаты переписи 1970 г. показали, что женщин в возрасте 80 лет и старше в 2,7 раза больше.

Таким образом, ряд факторов играет существенную роль в более высокой смертности мужчин по сравнению с женщи-

нами. В самом начале жизни решающую роль играет биологический фактор. Затем его влияние уменьшается, но возрастает влияние внешних неблагоприятных факторов, к которым мужчины оказываются приспособленными хуже женщин.

Все это необходимо иметь в виду – особенно в силу того, что в последние годы отмечается резкое сокращение продолжительности жизни в России. Ожидаемая продолжительность жизни мужчин 57 лет, женщин – около 72.

### **Все дело в генах**

Наследственная информация заключена в генах.

Гены образуют в клетках организма сложные образования – хромосомы. Они-то и являются материальными носителями наследственности. Каждый участок (локус) хромосомы «отвечает» за определенный наследственный признак. В ядрах всех клеток организма человека находится 23 пары (46 штук) хромосом. Исключения составляют безъядерные клетки – эритроциты (в них вообще нет хромосом) и половые клетки, в ядрах которых находится половинный (23 штуки) набор хромосом. 22 пары хромосом у мужчин и женщин практически не различимы, а 23-я пара у женщин представлена двумя X-хромосомами, у мужчин – одной X- и второй Y-хромосомой. Именно это обстоятельство и позволило назвать 23-ю пару половыми хромосомами. Итак, X – это признак женского пола, а Y – мужского. Выходит, что женщина

как бы больше женщина (XX), чем мужчина – мужчина (Y). Именно на основании этого некоторые исследователи полагают, что женщина более жизнеспособна.

Мужские половые клетки (сперматозоиды) несут в себе или X– или Y-хромосому. Если оплодотворение происходит «иксовым» сперматозоидом, в наборе хромосом оплодотворенной яйцеклетки 23-я пара будет XX – и родится девочка, если «игрековым» – 23-я пара будет XY – и родится мальчик.

Так что расхожее мнение, что именно от мужчины «зависит», кто родится – мальчик или девочка, недалеко от истины. Правда, повлиять на этот процесс мужчина не может: управлять генами пока еще никто не в силах.

## **Почему природа устроила так: наследственность и изменчивость**

Размножение половым путем – единственный способ, при котором потомство воспринимает одновременно и наследственные признаки (X) и изменчивость (Y). Это обеспечивает биологическому виду эволюцию и приспособление к меняющимся условиям среды. Именно поэтому наиболее совершенные представители животного (и живого) мира размножаются половым путем.

Таким образом, количество потомства обеспечивают самки, а качество – самцы. Самки являются носителями наследственности, самцы – изменчивости. Если самки «несут службы» сохранения всех качеств без изменений, то самцы–



«службу» изменения качеств с задачей «внести поправку». Поэтому среди самок высока средняя устойчивость. По образному сравнению В. Геодакяна, если объединить всех самцов (сообщество животных одного вида) в мужскую, а самок – в женскую команды, то чемпионами в личном первенстве по всем видам программы будут самцы, а в зачете по «последнему» победят самки. Ведь разброс показателей мужчин будет намного большим: в погоне за изменчивостью мужчины больше отклоняются (в ту или другую сторону) от средних значений, так что всегда найдется обладатель чемпионских кондиций. Женщины больше группируются вокруг средних показателей. Это явно прослеживается, например, в росте и весе, которые у женщины отклоняются от среднего значительно меньше, чем у мужчин.

В интересах всего человечества...

Можно сказать, что в интересах такого биологического вида, как «гомо сапиенс», природа приносит в жертву мужчин, ибо в интересах вида осуществляется более быстрый «оборот» мужчин, т.е. более короткая их жизнь.

## **Мужской и женский гормоны**

Мужской половой гормон тестостерон сообщает человеку агрессивность, что, как мы увидим далее, приводит к большему числу несчастных случаев, укорачивающих в большей степени жизнь мужчин.

Главный женский гормон эстроген, как установлено,

уменьшает содержание «плохого» холестерина в крови. В результате кровеносные сосуды 40-летней женщины выглядят, как сосуды 30-летнего мужчины. В результате гроза мужчин – сердечно-сосудистые заболевания – не представляют столь же большой опасности для женщин. Как видим, и на уровне гормонов женщина запрограммирована на большую жизнестойкость.

## **Осторожность**

Поскольку женщина – носитель наследственного, консервативного начала, то она запрограммирована на большую осторожность и взвешенность поступков.

Прямым результатом этого значительно меньший травматизм женщин – на одних и тех же работах с мужчинами женщины более чем в полтора раза уступают мужчинам по количеству травм.

Женщины более точно выполняют правила, более осмотрительны, менее склонны к риску. Соответствующая статистика травматизма приведена в нижеследующей таблице.

Кроме генетической предрасположенности женщин к осторожности играет роль еще и фактор воспитания: инициативу и смелость развивают в мальчиках, а в девочках – аккуратность, старательность. Отсюда и разное отношение к правилам. А нарушение правил – прямой путь к травмам.

## **За рулем**

Одно из наглядных проявлений женской осторожности налицо, когда женщина садится за руль автомобиля.

По данным ГАИ, женщина безопаснее мужчины за рулем в 5 раз. Специалисты объясняют это следующими особенностями, присущими женщинам:

- повышенная чувствительность позволяет быстрее реагировать на изменение ситуации;

- большая наблюдательность; быстрее замечают новый дорожный знак, указатель, светофор;

- быстрее переключают внимание с одного объекта на другой;

- значительно реже позволяют себе лихачество;

- не выискивают в потоке автомобилей конкурентов и не устраивают с ними соревнований и гонок;

- отсутствие пагубной привычки садиться за руль в нетрезвом состоянии. По этой причине у женщин фактически нет дорожно-транспортных происшествий (ДТП);

- свойственен следующий стиль езды: автомобиль ближе к правой полосе движения, стабильно держат свою полосу, без причины никогда не занимают левый ряд, езда более плавная, акселератор для них не для рывков, а для движения;

- как в жизни, так и за рулем более старательны, аккуратны, осторожны и ответственные и даже по-своему изобретательны;

- больше, чем мужчины, чтят Правила дорожного движения и стараются их не нарушать;

редко создают опасные конфликтные ситуации, редко рискуют;

значительно организованнее, заботливее и нежнее относятся к автомобилю;

внимательны к сообщениям метеослужб, и в неблагоприятные дни не часто их встретишь за рулем, в такие дни они снижают скорость, чтобы избежать неприятностей;

не подсаживают случайных пассажиров, в то время как водители-мужчины этим не пренебрегают.

Такая ответственность не проходит для женщины бесследно. Установлено, что женщина за рулем старится быстрее, чем, например, во время вязанья или сидя перед телевизором. Может быть, поэтому подавляющее число женщин инстинктивно предпочитает вязание и телевизор вождению автомобиля?

## **Забота о здоровье**

Как продолжательница рода женщина запрограммирована заботиться о здоровье больше, чем мужчина. Женщин гораздо больше в числе посетителей врачей-специалистов. Многих мужчин жены буквально загоняют к врачу, ибо те не любят жаловаться и не хотят выглядеть слабыми. И многие лечат все недомогания одним средством – спиртным, которое, давая краткое облегчение, в дальнейшем только усугубляет болезнь.

Именно биологическими причинами и заботой о здоровье

объясняется тот факт, что женщины заболевают одноименными болезнями в среднем на 12 лет позже мужчин и сопротивляются им упорнее (живут с болезнью на 3 года дольше, чем заболевшие мужчины).

## **Эмоциональность**

Известная женская эмоциональность служит им добрую службу. Вместо того чтобы накапливать отрицательные эмоции, как это делают мужчины, сдерживая себя, женщины выплескивают их – в виде слез, жалоб.

Оказывается, со слезами выходят очень вредные вещества – лейцинэнкефалин и пролактин, разрушительно действующие на организм. Они вырабатываются в ответ на стресс. В слезах от лука эти вещества отсутствуют. Не случайно, поплавав с горя, человек ощущает облегчение.

К сожалению, здоровью мужчин наносит огромный вред воспитываемый в них с детства стыд за слезы: мужчина не должен жаловаться, а тем более – плакать.

Врачи называют такие болезни, как язвы желудочно-кишечного тракта, гипертония, «мужскими» болезнями, поскольку мужчины страдают ими в десятки раз больше, чем женщины.

Кроме того, накопление отрицательных эмоций приводит к тяжелым расстройствам нервной системы, к депрессивным состояниям, выход из которых некоторые ищут в самоубийстве.

Во всех возрастных категориях самоубийц намного больше среди мужчин, чем среди женщин.

## **Вредные привычки**

Сюда относятся прежде всего пьянство, курение и неравномерный ритм жизни. Этим больше злоупотребляют мужчины, поэтому эти факторы и укорачивают в большей степени именно жизнь мужчин.

О том, что это так, свидетельствуют статистические данные. 96% больных раком легких – курильщики. Раком легких болеют в основном либо курящие, либо «пассивно курящие» – жены курильщиков.

Курение расшатывает нервную систему, а, как говорится, «все болезни – от нервов».

По существу, курение – это разновидность наркомании, хотя и неярко выраженной: посмотрите, как труд но бросают курить – снова начинают. А наркотические вещества никого еще до добра не доводили.

Среди курильщиков распространены мифы о некоем дедушке-богатыре или «дяде Васе», которые дымили, как паровоз, а прожили до 70 лет. Не учитывают рассказчики, что, не куря, эти люди со своим богатырским здоровьем до 100 лет прожили бы. А также и того, что дедушки дышали чистым воздухом, а не выхлопными газами. Занимались физическим трудом и не имели тех стрессов, которые имеем сейчас мы. Питались экологически чистыми продуктами, а не

вкушали пестициды, радионуклиды и синтетические добавки.

Пьянство приводит, с одной стороны, к росту несчастных случаев со смертельным исходом, с другой – сокращает жизнь за счет разрушения личности и развития заболеваний, прежде всего таких, как цирроз печени.

### **Автомобиль сокращает жизнь, или Берегитесь автомобиля**

Это подтверждает статистика: обладающие автомобилем (при прочих равных условиях) живут в среднем меньше тех, кто его не имеет.

Причины этого: 1) гибель при столкновениях автомобилей; 2) меньшая двигательная активность (по сравнению с пешеходами).

Так что любовь многих мужчин к автомобилю не способствует их долголетию.

### **Неравномерный ритм жизни**

Мужчины больше устают на работе, нежели женщины. Тому есть несколько причин: 1) большие физические нагрузки в мужских профессиях; 2) большая ответственность – среди руководителей мужчин значительно больше; 3) меньшая сопротивляемость мужчин неблагоприятным воздействиям (о чем уже была речь).

Поэтому большинство мужчин вечер проводят в непо-

движности – перед телевизором, за газетой или за банкой пива. Столь резкие перепады от дневной активности к вечерней неподвижности не способствуют здоровью.

В этом отношении типичный женский режим с равномерной загрузкой (днем работает, а вечером занимается домашними делами) специалисты считают более полезным для здоровья. Для женщин, перегруженных такой двухсменной работой, возможно, это будет слабым утешением, но все-таки лучше, когда нет худа без добра.

## **Ответственность**

Ничто так не изнуряет нервную систему человека, как ответственность. Известно, что средняя продолжительность жизни руководителей меньше, чем у подчиненных. И это несмотря на лучшее материальное положение, условия труда (кабинет) и наличие определенных привилегий. Главным фактором, укорачивающим жизнь руководителю, является большая ответственность. У него постоянно "болит голова" за порученный участок работы, он постоянно испытывает стрессы и столкновения требуемого с трудновыполнимым.

Женщины реже занимают ответственные должности, их удел в большинстве – исполнение. Они отвечают только за себя, руководители – за всех. А это, как говорят в Одессе, «две большие разницы».

Но и в быту женщины, как правило, стараются переложить ответственность на мужчин, исподволь подталкивая их



к действиям и к принятию решения. Не случайно высшей оценкой мужчины в устах женщины служит: «За его спиной, как за каменной стеной».

### **Сколько же мы живем?**

По данным Госкомстата, на конец 1994 года средняя продолжительность жизни составляет для мужчин 57,6 года, для женщин – 71,2. Сравним: в США, Канаде, Франции, Германии и других развитых странах эти показатели соответственно 73-74 и 79-80, в Японии – 75,9 и 81,6. Итак, наши мужчины сегодня живут в среднем на 16, а женщины на 8 лет меньше, чем на Западе. И особенно тревожен разрыв между сроком жизни противоположных полов – более 13 лет.

Попытаемся заглянуть на 15 лет вперед. По достаточно мягкому прогнозу, продолжительность жизни мужчин в России снизится до 55 лет, женщины будут жить до 72 лет. То есть разрыв в продолжительности жизни мужчин и женщин составит 17 лет. Если учесть, что в основном растет смертность именно взрослых мужчин, то такой разрыв означает следующее: Россия превратится в страну вдов – вдов без всякой надежды на новое замужество.

Как тут не вспомнить давнишний призыв демографа Урланиса: «Берегите мужчин!»

# Семья и здоровье

*Какие кольца дарить женщине?*

*К свадьбе – обручальное, а к юбилею – обруч хулахуп.*

Врачи проанализировали показатели смертности от болезней и травм среди женатых, холостых и разведенных. Оказалось, что по сравнению с женатыми холостые страдают болезнями сердца в полтора раза, а разведенные – в два раза чаще, гипертонической болезнью – соответственно в два и два с половиной раза, раком пищеварительных органов – в полтора и два раза, циррозом печени – в три и семь раз, раком легких – в полтора и два с половиной раза, попадают в дорожные происшествия – в полтора и четыре раза.

Таким образом, семья увеличивает сопротивляемость мужчин и женщин болезням.

## Смертность

Одинокие мужчины и женщины подвержены большему риску заболеть и умереть по той или иной причине по сравнению с теми, кто состоит в браке (подразумевается средняя семья). Обратимся к статистике. Ниже приведены сведения о случаях смерти в Италии на 100 тыс. населения (данные

по России сохраняют те же пропорции):

На основании приведенных данных нетрудно сделать вывод, что лучше быть женатым, значительно хуже холостым и уж совсем плохо разведенным. И если уж довелось развестись, то в интересах хотя бы здоровья не следует тянуть с повторным браком.

По данным американских специалистов, холостяцкая жизнь опаснее паралича, диабета, радиации и пожаров вместе взятых.

*Это касается мужчин...*

Ф.М. Стехун тщательно изучил и сравнил образ жизни и состояние здоровья двух групп мужчин в возрасте от 18 до 45 лет. Оказалось, что чем продолжительнее был период холостой жизни, тем сильнее сказывалось ее отрицательное влияние на психическое здоровье. Так, раздражительность, замкнутость, чувство неуверенности в своих силах к 45 годам у холостяков регистрировались в 93,3%, в то время как у женатых подобные расстройства отмечались лишь у 13,7%.

У холостых в два раза чаще, чем у женатых, диагностировался простатит, в четыре раза чаще – половые расстройства. Почти у 50% обследованных холостяков либо было уменьшено число сперматозоидов, либо снижена их подвижность. А состояние половой сферы является одним из признаков общего состояния здоровья.

*А это касается всех, но женщин – больше:*

При определении причин, вызывающих серьезные нарушения сердечной деятельности, медики обычно ограничиваются ссылками на ожирение, неправильную диету, курение, детренированность мышц, высокий процент холестерина в крови. Однако новейшими исследователями выявлены и более глубокие причины, подталкивающие к указанным нарушениям и непосредственно влияющие на состояние сердца.

Таковыми причинами являются трудности, возникающие в области самых личных, самых интимных человеческих отношений, и в особенности резкое прекращение таких отношений (разрыв, развод). Одиночество сказывается на человеческом сердце не менее негативно, чем малоподвижный образ жизни или неумеренное употребление животных жиров. Это относится и к мужчинам и к женщинам, но последние переживают одиночество наиболее остро. Замужние женщины в три раза реже получают инфаркт, чем одинокие, у вдов риск инфаркта возрастает на 30-40%.

### **Фактор развода**

Среди житейских трагедий, приводящих к инфарктам, развод стоит на втором месте после смерти супруга.

Наоборот, наибольшую продолжительность жизни имеют те, кто, вступив в брак, прожил в нем всю жизнь. Не случайно поразительно большое число долгожителей перешагнуло столетний рубеж вместе со своими женами.

«Мужчины, не разводитесь. Это опасно для вашего здоровья», – советуют швейцарские медики, установившие, что разведенные мужчины намного больше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чем одинокие женщины. Анализ документов страховых фирм позволяет врачам утверждать: у разведенных представителей «сильного пола» чаще наблюдаются нарушения психики, попытки самоубийства. Да и в больницы одинокие попадают в 8 раз чаще, чем женатые. Что и говорить, аргументы у швейцарских медиков весьма веские.

Надо сказать, что немало сокращают жизнь разводящимся мужчинам и «действия их жен». «Если не мне, то никому». Разлюбивший мужчина обычно уничтожается оскорбленной этим фактом женщиной какими угодно средствами: от яда до ружья, от клеветы до судебного разбирательства, от оскорбления «соперницы» до запрещения отцу видеть своего ребенка.

Но и в семье...

Благотворное влияние семьи на здоровье и продолжительность жизни, безусловно, различно в разных семьях – в хороших и не очень. Это влияние было бы более значимым, если бы супруги не укорачивали жизнь друг другу.

Жены страдают от невнимания, отсутствия ласки, поддержки и помощи по хозяйству со стороны мужей.

Мужьям укорачивают жизнь принципы, которые воплощают в жизнь некоторые жены:

старательно подчеркивать недостатки мужа; S чем хуже он выглядит, тем лучше («на такого неряху никто не позарится»);

выжать из него все что можно;  
он мужчина, он выдержит.

Чем могут женщины вывести из себя даже любящих мужчин? На этот вопрос попытался дать ответ французский журнал «Космополитен» в ходе проведенного им опроса. В результате было выделено пять вопросов, которые не должны задавать женщины, если не хотят подвергнуть любовь дополнительным испытаниям: "Ты меня любишь? Что с тобой? Когда мы поженимся? Ты вынес мусор? Ты меня слушаешь?"

## **Ласка, здоровье, судьба**

Супруги имеют возможность, в отличие от холостых, проявлять друг к другу внимание, заботу, ласку.

Как при недостатке кислорода человек начинает задыхаться, так при дефиците ласки – заболеть. Он становится нервным и раздражительным, у него случаются серьезные психические срывы, и часто это становится причиной болезни желудка и сердца, а также бессонницы и ослабления иммунитета. Мало того, недоласканность – это одна из причин проституции. Но психологической – не ради наживы, а ради удовлетворения голода на прикосновения.

Ласка – одна из биологических потребностей организма с

научной точки зрения – разновидность массажа.

При поглаживании и надавливании на кожу происходят изменения на биохимической уровне. Импульсы от кожных рецепторов поступают в кору головного мозга, потом – в гипоталамус, а тот уже стимулирует выработку специальных гормонов: окситоцина и пролактина, подавляющих агрессию, и эндорфина – естественного обезболивающего. Важную роль играет частота поглаживаний: оптимальны 40 движений в минуту.

У недоношенных новорожденных снижается частота сердцебиения и становится глубже дыхание, если они подолгу – по методу кенгуру – лежат на животе у матери или отца. Здоровые взрослые после сеанса массажа гораздо лучше справляются с математическими задачами.

Многочисленные опыты показали, что те животные, которые получают регулярные «дозы» ласк, психически устойчивее и смелее. Они быстрее развиваются, лучше соображают и редко болеют. Равнодушное отношение делает животное жестоким и трусливым.

То же и с людьми. Больше всего страдают от отсутствия ласки те дети, чьи родители работают с утра до вечера. Обычно их отдают бабушкам и навещают раз в неделю. А когда в какой-то момент у матери вспыхивает любовь к дитяти, то она натывается на черствость и безразличие. По обыкновению, мама начинает заваливать ребенка игрушками, но это не помогает: недоласканные дети не умеют играть. Ведь у

них нет опыта проявления любви и заботы. А потому и со сверстниками они не находят общего языка, со злости ломают игрушки, становятся неуправляемыми и могут даже ударить.

Это так называемый " синдром детдомовских детей ", которые плохо развиты эмоционально: они не могут даже правильно обнять и избегают взрослых. Такие дети часто болеют, тяжело перенося даже простуду. Из-за неумения выразить свои чувства часто прибегают к агрессии. У психотерапевтов есть даже специальный диагноз: «острый недостаток ласки».

– Чтобы ребенок вырос здоровым и психически уравновешенным, нужно постоянно удовлетворять его потребность в нежных прикосновениях, – говорит специалист Российского федерального центра сексологии и сексопатологии Ирина Леонидовна Ботнева. – Когда мама инстинктивно гладит ребенка по головке, берет на руки, она даже не осознает всей значимости этих лечебно-профилактических процедур. Шестимесячный малыш, которого кормили грудью, обгоняет в своем психическом и физическом развитии ребенка, которого кормили из бутылочки. И вовсе не по причине калорийности материнского молока, а потому, что прикосновение матери не заменит ничто.

По словам Ирины Леонидовны, первая вспышка жестокости на Западе совпала с тем периодом, когда выросло поколение детей, на которых распространилась мода не кормить



ребенка грудью.

Если человек не познал в детстве любви и нежности, для него возможны лишь два пути: либо он спрячется под маской агрессивности, либо будет стремиться компенсировать недостаток ласк всю жизнь. Такой человек почти обречен вечно скитаться «по рукам»: он ненасытен, как Дон Жуан, и так же несчастен.

В Набережных Челнах есть детский сад, где создана специальная группа «риска по проституции». Там собраны девочки, которых слишком рано отдали в ясли и у которых зафиксирована острая потребность в ласке. Психологи считают, что существует большая вероятность, что эти дети вырастут глубоко несчастными и даже в супружестве будут искать удовлетворения на стороне.

Ученые Харлоу по «системе нелюбви» вырастили целое стадо макак, которое было неспособно к размножению. Даже после искусственного осеменения самки не кормили своих детенышей молоком, а некоторые даже раскусывали им головы. «Так и наша страна вырастила целое поколение фригидных женщин, – говорит Ирина Леонидовна. – И это вовсе не шутка, а настоящая трагедия. Недоласканная до 6 лет девочка будет слушаться мать только до периода полового созревания, а потом станет совершенно безразличной как к ласковым прикосновениям, так и к выбору партнера. Только старые авторы могли написать роскошную фразу, которая так нравится женщинам: нет холодных женщин, есть неумелые

мужчины. Мы вырастили целое поколение женщин, у которых не работают экстро-генитальные зоны, они не получают удовольствия от прикосновений, они фригидны. А некоторые просто не выносят, когда их гладят, их просто трясет от ласк».

## **Оптимальные сроки**

С точки зрения физиологии и здоровья оптимальный возраст вступления в (первый) брак – между 22 и 25 годами, причем для мужчин возможен сдвиг в сторону увеличения возраста на 1-3 года, а для женщин – уменьшения на 1-2 года.

Наиболее благоприятным для рождения детей считают возраст женщины от 19 до 35 лет, причем первого лучше родить до 28 лет.

Оптимальные интервалы между родами – 2-3 года.

## **Дети и здоровье**

Казалось бы, дети отнимают у родителей много душевных и физических сил, создают бесконечные проблемы. Говорят же: «Маленький ребенок не дает спать. Когда он вырастет – сам не уснешь».

И тем не менее положительное влияние детей огромно – они:

наполняют жизнь матери и отца новым смыслом;

цементируют семью (многие семьи не распадаются только из-за детей);

дают огромную радость (каждый родитель всю жизнь помнит основные вехи развития ребенка: начал говорить, ходить, пошел в садик, в первый класс, окончил школу, поступил в институт, привел свою невесту (жениха), свадьба, рождение внуков, нежность к ним...);

дают уверенность, что в старости не останутся одни и без помощи.

Детородный период занимает половину жизни женщины, так как приходится на возраст от 15 до 49 лет. 90% этого времени женщина пытается отложить рождение ребенка и лишь 10% использует для осуществления материнства.

Однако в последнее время, прежде всего из-за падения жизненного уровня, наблюдается следующее:

3/4 замужних женщин репродуктивного возраста не хотят иметь более одного ребенка;

на каждые 100 родов у нас приходится 208 аборт;

в 1996 г. рождаемость составляла 9 на 1 000 населения;  
в 1997-м – уже 8,8.

## **Пол ребенка**

Многие мужчины предпочитают, чтобы у них родился сын. Отца девочки могут даже назвать «бракоделом». Если рождаются одни девочки, то для некоторых отцов это чуть ли не трагедия. Как увеличить вероятность того, чтобы родился именно мальчик?

Недавно в Англии опубликованы результаты исследова-

ния: девушки, мечтающие о сыне, должны выходить за мужчин, которые старше их на 5-15 лет. В этом случае у них будет вдвое больше шансов родить первенца мужского пола, нежели девочку. Если же муж на год и более моложе своей избранницы, зависимость обратная. Эти исследования были проведены в Ливерпуле (не иначе, как родители всех битлов состояли в неравном браке) на базе 301 пары.

Нашлись и статистические подтверждения этой теории. В промежутке между двумя мировыми войнами в Великобритании рождалось больше мальчиков, чем девочек. В те же годы брачные записи регистрировали, что девушки были склонны выходить замуж за людей значительно старше себя. Что не удивительно: в первую мировую войну на полях сражений полегло полмиллиона молодых англичан. Если посмотреть с этой точки зрения, стоит, видимо, переиначить старинную русскую примету, что больше мальчиков – то к войне. Скорее, больше мальчиков – после войны. Впрочем, если интервал между войнами невелик (1918-1939), то причину недолго спутать со следствием.

Но может статься, что возраст отца – фактор второстепенный. Теория эволюции, например, утверждает, что от сильных самцов-доминантов с высоким положением в стае рождаются преимущественно «мальчики», а от подчиненных, голодных и больных особей – больше «девочки». Именно к 40-45 годам мужчины, как правило, достигают пика карьеры – и к ним в силу этого немедленно начинают тянуться юные

девы. В подтверждение: среди потомства всех американских президентов (женившихся, как правило, поздно) на одну девочку приходится полтора мальчика

# Группа крови, здоровье, секс, черты личности

## Классификация

Группа крови – качество неизменяемое, сохраняется на протяжении всей жизни и передается от родителей к детям. С группой крови связаны определенные биохимические свойства тканей и органов, а также некоторые врожденные индивидуально-типические особенности человека, что проявляется в его темпераменте и даже характере.

У людей, как известно, выделяют четыре основные группы крови, обозначаемые во всем мире следующими символами: 0(1), А(2), В(3), АВ (4). Это связано, прежде всего, с определенными характерными особенностями плазмы крови и красных кровяных шариков (эритроцитов).

## Кровь и здоровье

Эти особенности крови, как считают специалисты-медики, отражаются на состоянии здоровья человека.

Так, лица с первой группой крови обладают высокой степенью выносливости, длительной продолжительностью жизни, однако более других склонны к язвам желудка и двенадцатиперстной кишки. Врач и психолог Д. Вендерлейн утверждает, что их физические параметры выше остальных групп, так как они «сильнее психически». Исследуя доноров

крови, он определили, что люди с первой группой значительно реже страдают от неврозов и других нарушений нервной системы.

Обладатели второй группы крови восприимчивы к инфаркту миокарда, склерозу, ревматизму, почечнокаменной болезни.

Лица с третьей группой крови занимают по состоянию здоровья промежуточное положение между первой и второй группами.

Четвертая группа крови является очень редкой и на сегодняшний день исследована недостаточно.

## **Кровь и темперамент**

Некоторые психологи, основываясь на медицинских и собственных исследованиях, утверждают, что группа крови, кроме влияния на параметры состояния здоровья, проецируется и на черты характера, в результате чего лица с одной группой крови имеют схожий темперамент. А поскольку темперамент является природной основой характера человека, то речь идет о значимых характерологических особенностях. Такой взгляд особенно присущ японской психологии – книга психолога К. Танаки «Группа крови и темперамент» появилась более полувека назад.

По мнению японцев, группа крови в большой степени определяет характер и индивидуальные особенности каждого человека. Например, владельцы брачных контор все чаще

встречаются с затруднениями в нахождении спутника жизни для женщин с третьей группой крови, так как они считаются слишком самостоятельными, непостоянными во вкусах и настроениях, очень свободолюбивыми. А хозяева ресторанов чаще всего принимают на работу людей, обладающих второй группой крови, поскольку они честные, добросовестные и способны работать в условиях стрессовой ситуации. При назначении же на руководящие должности предпочтение отдают лицам с группой крови 1, потому что отличительной чертой их характера является энергия и настойчивость.

## **Группа крови и секс**

Жан-Луи Дегандензи, автор недавно вышедшей во Франции книги «Тайны вашей группы крови», поможет определить, какими вы и ваш партнер являетесь в любви.

Начнем со второй группы, которую имеют 35% населения.

**Мужчина.** Он очень застенчив, свою любовь выражает взглядом, легким прикосновением руки, когда же он решается обнаружить себя, то делает это «одним махом». В семейной жизни его партнерша должна постоянно доказывать, что она его любит, тогда он будет верен ей всю свою жизнь. Он обожает чувствовать на себе материнскую заботу и поэтому часто выбирает женщин старше себя.

**Женщина.** Она любит считать себя героиней слащавых романов. Застенчивая, да к тому же еще и подозрительная, недоверчивая, она терпит некоторое время, прежде чем влю-



биться, но и влюбившись, никогда не подаст виду первой. Как только отношения окончательно определились, она – превосходная жена, любящая, преданная... и способна в скором времени стать очень чувственной!

Третья группа крови – 13% населения.

Мужчина. Его все принимают за донжуана, хотя в глубине души он прекрасно знает, что в нем нет ровным счетом ничего от этого типа! Он любитель обольщать, но только потому, что боится любви! Когда же все-таки такой грех случается с ним, он чувствует, что что-то в жизни не так, есть какое-то нарушение. С флиртами покончено! Таким образом, он будет неплохим мужем, время от времени нарушающим супружескую верность, но на него всегда можно будет положиться.

Женщина. Она прячет верность за некоей экстравагантностью, но будет верной женой. Ей надо быть внимательной". В любви ей надо взять инициативу в свои руки, если ее избранник имеет третью группу крови. Да, секс для него – далеко не самое главное. Ей придется превратиться в некое подобие вампира и буквально высасывать из него его сексуальность! Если ей удастся заполнить его чувства и очаровать его, он будет удовлетворен и счастлив тем, что имеет такую жену.

Представителей четвертой группы крови всего 7%.

Мужчина. У него великая способность – очаровывать женщин; их к нему притягивает какая-то магнетическая сила. Впрочем, и он очень любит их общество. И даже если он

терпеть не может говорить о любви, его ухоженное тело скажет все за него. Чувства его неглубоки, и заниматься любовью он может практически постоянно. И горе той женщине, которая скажет ему: «Не сегодня, дорогой!» – она его больше никогда не увидит...

Женщина. Она также способна привлечь внимание мужчин, но им будет необыкновенно трудно добиться ее расположения, так как она чересчур строга и требовательна. Как только она позволит кому-то взять ее «под уздцы», она почувствует непреодолимое желание жить... при условии, что ей будут уделять столько внимания, сколько она хочет. Она будет грандиозной возлюбленной и переполнит своего спутника настолько, что, будьте уверены, дома он долго не усидит!

Первая группа крови самая распространенная – 45%.

Мужчина. В игре соблазнения он – талантливейший из людей. Он даже уже надоедает кое-кому. Как только ему об этом сообщат, он ускользнет! Что он больше всего любит в женщине, так это когда она заставляет его ждать! Но когда он все-таки добивается своего, его избранница не будет разочарована: он самый замечательный любовник!

Женщина. Ей нужен мужчина, способный крепко сжать ее в объятиях! Притягательная и ревнивая, она не выносит, когда ее спутник бросает даже мимолетные взгляды на случайную прохожую. А так как ее желание быть с мужчиной всегда при ней, ее жадность до секса доведет до изнеможения и

истощения (однако в то же время и порадует) ее партнера.

## **Кровь и характер**

Взаимосвязь между характером и группой крови подтверждают исследования японского ученого Понштаке Номи, в которых принимало участие более миллиона японцев. Вот некоторые основные черты, которые П. Номи приписывает соответствующей группе:

**I группа.** Вы стремитесь быть лидером. Если поставите себе цель, будете за нее бороться, пока не достигнете. Умеете выбирать направление для движения вперед. Верите в свои силы, не лишены эмоциональности. Однако у вас есть и слабости: вы очень ревнивы и суетливы, а кроме того, излишне амбициозны.

**II группа.** Вы любите гармонию, спокойствие и порядок. Хорошо работаете с другими людьми. Кроме того, чувствительны, терпеливы и доброжелательны. Среди ваших слабостей – упрямство и неспособность расслабляться.

**III группа.** Вы сформировавшийся индивидуалист – явный, неприкрытый, склонный поступать так, как вам нравится. Легко приспособливаетесь ко всему, гибки, не страдаете отсутствием воображения. Однако желание быть независимым иногда может быть излишним и превратиться в слабость.

**IV группа.** Вы, как правило, спокойны и уравновешенны, обычно люди вас любят и хорошо чувствуют себя рядом с

вами. Умеете развлекать их, одновременно тактичны и справедливы по отношению к окружающим. Но иногда бываете очень резки, а кроме того, долго колеблетесь и с трудом принимаете решения.

### **Еще одно исследование**

На основании проведенных исследований французский психолог Жан Батист Делякур дает следующие характеристики обладателям различных групп крови.

**Группа крови I.** Это люди вечного движения. Энергичны, обладают пробивной силой, волевые, умеют налаживать и поддерживать контакты. Их энергия неисчерпаема, трудятся они неутомимо. Не случайно женщины и мужчины, которым удалось много добиться в мире бизнеса, имеют, как правило, первую группу крови.

**Группа крови II.** Это люди добросовестные, исполнительные, уверенно идут вперед в своей профессиональной деятельности, оценивая все остальное как менее важное. Если за что-то берутся, стараются не разочаровать. Их «да» значит надежность и доверие, то же относится к личным контактам: остаются преданны людям, с которыми подружатся.

**Группа крови III.** Это люди впечатлительные, очень деликатные, независимые, с большими способностями. В работе как к себе, так и к другим предъявляют очень высокие требования. Они, как правило, спокойны, но под этим спокойствием часто скрывают очень чувствительное сердце. Их

чувства, однако, могут взрываться очень бурно, особенно когда речь идет о любви. Женщины очень ревнивы, значительно сильнее, чем мужчины с этой же группой крови.

Группа крови IV. Это люди, обуреваемые чувствами, что часто бывает причиной внутренних разладов, нерешительности и сомнений. Все конфликты переживают, никому не исповедуясь. Однако в любви, дружбе и супружестве эти люди близки к идеалу, стремятся не только к личному счастью, но стараются одарить им партнера.

### **И еще одно...**

Тайваньские психологи, исследовавшие вопрос о взаимосвязи группы крови того или иного человека с его характером, пришли к следующим выводам: группа I – уверенность в себе, стремление к независимости, склонность к смелым предприятиям, упрямство; группа II – медлительность и слабоволие в сочетании с осторожностью и здравомыслием, способность к анализу и выслушиванию мнения других; группа III – словоохотливость, оптимизм, творческие способности, а с другой стороны, резкие перемены настроения, повышенная возбудимость и неуравновешенность; группа IV – способность к сочувствию и альтруистическим поступкам, к бескорыстной дружбе, нередко тонкое понимание экономических вопросов, с другой стороны – вспыльчивость и резкость в отношениях.

## **Кровь лидеров**

По мнению российского психолога В.И. Куликова, при отборе руководителей можно использовать анализ крови.

Им установлено, что сангвиникам и холерикам с задатками лидерства свойственно наличие в эритроцитах крови сразу двух антигенов: М и N, тогда как у меланхоликов и флегматиков, склонных быть ведомыми, обнаруживается только один из этих антигенов.

## **Кровь супругов**

На конгрессе Канадского медицинского общества в Торонто доктор Уокер сообщил о необходимости учитывать состав крови лиц, желающих вступить в брак. На основании анализа крови нескольких тысяч супружеских пар Уокер пришел к выводу, что браки более удачны в том случае, когда кровь супругов принадлежит к одной и той же группе.

В частности, ученый обнаружил, что когда кровь отца принадлежит к I группе, а матери – к III, то дети чаще рождаются с дефектами.

## **«Львы» и «кролики»**

В 1960 г. шведские ученые-физиологи обнаружили, что у одних людей преимущественно выделяется адреналин, у других норадреналин. По этому признаку ими было введено деление всех людей на два типа: «кролики» и «львы». Первый тип людей отличается выделением адреналина на

всякий, даже самый незначительный стрессогенный фактор. «Кролики» всех боятся и всего боятся – так можно о них выразиться. «Львы» в любой ситуации выделяют только норадреналин, вызывающий у них агрессивное, атакующее поведение. Но как подтвердили многочисленные опыты, существуют три типа людей: адреналовый, норадреналовый и смешанный.

Люди адреналового типа, «кролики», излишне тревожны и обеспокоены все 24 часа в сутки и даже во сне. У них чрезвычайно развито чувство ответственности и долга, они очень серьезно относятся к любой работе, порученному делу. Большим недостатком таких людей является неумение отключиться от работы, неспособность полноценно отдыхать. Практически все люди этого типа страдают гипертонией, так как адреналин повышает тонус сердечно-сосудистой системы, кроме того, возможны нервные срывы, хроническое переутомление, другие физиологические болезни.

Люди норадреналового типа отличаются повышенным внутренним напряжением, высоким тонусом, скрученным, как тугая пружина. Внутренняя агрессивность, если не имеет выхода вовне, приводит к нервным срывам, неприятным тяжелым переживаниям. «Львы» во всех своих неприятностях винят прежде всего окружающих, но не себя. Они с легкостью нападают на коллег, подчиненных, домашних, обвиняя их во всех смертных грехах, никогда не признавая собственных промахов и ошибок.

Люди смешанного типа отличаются повышенной эмоциональностью. У них чувства и эмоции опережают разумное осмысление ситуации. Для их психологического состояния характерна резкая смена настроения. Они постоянно стремятся «быть на виду».

### **Исторический пример**

Рассказывают, что Александр Македонский, подбирая воинов в свою армию, устраивал испытания с целью отсеять людей трусливых.

Например, испытуемым устраивали неожиданную «встречу» с грозным зверем. Если человек бледнел – не годен, если кровь бросалась в лицо – «наш человек».

Употребляя вышеприведенные термины, тем самым отбирались «львы» и отсеивались «кролики».

### **Рефлексы и цвет кожи**

Рефлексы – защитный механизм человека. Самый известный из них проявляется, когда врач ударяет молоточком по коленке. Глаз автоматически реагирует на любой посторонний предмет, находящийся от него в опасной близости. Точно так же реагируют мышцы среднего уха на сильные шумы: человек как бы «превентивно» гложет. Тошнота, которую испытывают женщины в промежутке между второй и четырнадцатой неделями беременности – тоже рефлекс. В этот период у будущего ребенка формируются все органы, и меха-



низм, вызывающий рвоту, включается, чтобы предотвратить попадание в кровь беременной вредных для плода веществ, содержащихся в пище. У женщин, которых «вовремя тошнит», значительно реже бывают выкидыши.

Одни рефлексы – от рождения, другие мы приобретаем. Часть врожденных рефлексов вскоре теряется, в том числе способность плавать и находиться под водой. У грудничков, когда их опускают в большую ванну, действует рефлекс сжимать губы и ноздри и грести конечностями.

Другие же рефлексы могут человеком сознательно совершенствоваться. Например, скорость реакции – природой задаваемая величина, однако путем тренировки она может быть улучшена. Выдающиеся спортсмены обладали феноменальной реакцией: вратари, боксеры, теннисисты и др. Например, боксер Мухаммед Али в свои лучшие годы мог нанести «хук» слева всего за 0,4 секунды. Он, как и некоторые другие с подобной реакцией, боксировал, не защищаясь, как бы приглашая: «Бей!» Их реакция позволяла им опередить соперника, наносящего удар.

Эти факты, как и следующий, показывают, что природные данные могут трансформироваться под влиянием окружающей действительности.

Человек переселился в Европу только около 35 тысяч лет назад – темнокожим. Существует интересная теория, согласно которой первоевропейцы из-за особенностей питания страдали от недостатка витамина Д. В силу этого их кожа

должна была побледнеть, чтобы солнечные лучи смогли активизировать воспроизводство витамина Д самим организмом. Генетики вполне допускают: пересели сегодня группу белокурых скандинавов в Африку, то не более чем через пару тысяч лет их потомки станут черными.

Уж если такие константы организма, как рефлексy и цвет кожи, могут меняться, то тем более другие наши параметры, о которых мы рассказали в этом параграфе, скорее означают указанные тенденции, а не диагноз. И следующий рассказ подтвердит это.

## **Трансформация запаха**

Каждому человеку присущ свой запах. Но, оказывается, он меняется с обретением иных жизненных установок.

Помните, в детстве бабушка нежно гладила вас по голове, и вы быстро успокаивались, переставали плакать, а иногда даже начинали есть нелюбимую кашу. Оказывается, дело не только в ласке и теплоте души пожилой женщины, а в особом запахе, который от нее исходит. Именно к такому выводу пришли ученые из американского химического центра «Монэлл» и университета Рутгерс в Нью-Джерси.

То, что подобные эффекты есть у животных, было известно давно – при помощи запахов они передают друг другу жизненно важную информацию. А у людей? Эксперимент был прост: 300 студентам было предложено «внюхаться» в образцы запаха, взятого из подмышек 30 человек обоих по-

лов в возрасте от младенческого до совсем старческого. Студентам затем надо было определить, какое настроение у них возникало после каждой «пробы». И тут выяснилось, что аромат пожилых женщин влиял наиболее благотворно: он передавал ощущение счастья, успокоенности, хорошего настроения. А вот запахи молодых девчат, наоборот, ассоциировались с возбуждением, беспокойством и агрессивностью.

И дело здесь не в возрасте – ведь и злые старухи есть. А главное – в установке: пожилые люди очень любят детей (больше даже, чем родители), и это отражается на их запахе.

# Здоровье и секс

*Что имеем – не храним, Потерявши – плачем.*  
*К. Прутков*

## Распространенный предрассудок

Относительно влияния секса на здоровье имеются самые противоположные точки зрения. Мы уже говорили о предрассудках прошлого, в силу которых регулярное осуществление половой функции якобы наносит вред здоровью. Это связывалось с предпосылкой, что будто бы мужское семя в организме мужчины играет важную роль и его не следует «растрачивать». На самом деле это противоречит биологическому предназначению семени – оплодотворить как можно более женских яйцеклеток.

## Противоположная точка зрения

В противовес древнему мифу появился миф о «вечной молодости» мужских половых атрибутов. Сегодня установлено, что и они тоже стареют, производя все меньше тестостерона и сперматозоидов. (Тестостерон – это главный мужской половой гормон; будем сокращенно обозначать его Т.) Это схоже с климаксом у женщин, только у мужчин угасание идет медленнее. В этом проявляется гениальность природы:

уменьшение шансов оплодотворения стареющих яйцеклеток у женщин и, значит, появление на свет ослабленных детей на пользу роду человеческому. Воспитание потомства длится около 20 лет, так что и с социальной точки зрения рождение детей от пожилых и старых женщин не имеет смысла: не хватит времени их вырастить.

### **«Омоложение»**

А что если стареющему мужчине, который еще продолжает с аппетитом посматривать на прекрасный пол, вводить Т? Увы, риск слишком велик: Т ведет к повышению кровяного давления, к ускоренному росту (в том числе и злокачественному) простаты, к инфарктам и инсультам, остановке дыхания во сне и т.д. Специалисты считают: риск превышает выигрыш, выходит, ослабление полового влечения (либидо) как следствие уменьшения с возрастом тестостерона в организме мужчины является природным механизмом, способствующим продолжительности жизни.

### **Предварительный вывод**

Суммируя вышесказанное, приходим к естественному выводу о том, что истина лежит где-то между полярными мнениями. Мы постараемся дальнейшими фактами доказать, что оптимальным является то «количество» секса, которое отвечает потребностям (и способностям) организма.

## **Секс как профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

«Секс полезен для здоровья. Чем больше секса, тем меньше опасность сердечно-сосудистых заболеваний, тем выше продолжительность жизни».

На этот вывод, который кому-то может показаться сенсационным, наводярг результаты двух сугубо научных исследований, обстоятельно изложенных в книге «Любовь, секс и ваше сердце», подготовленной сотрудниками Международного института биоэнергетического анализа в Нью-Йорке.

Первое исследование проведено было среди женщин – пациенток одной из больниц, страдающих сердечными заболеваниями. Выяснилось, что до поступления в больницу 65% сердечниц либо сексом не занимались вовсе, либо удовлетворения от секса не получали.

Объектом второго исследования стали мужчины, попавшие в больницу с инфарктом. Почти половина из них испытывали прежде всего проблемы с сексом, страдая в том числе от импотенции.

Объяснение тут простое, считает директор института Александр Лоуэн: «Хороший, нормальный, регулярный секс снимает напряжение, расслабляет тело и душу, позволяет гормональной системе освободиться от накопившейся скованности и смягчает негативные последствия чрезмерного притока адреналина».

По словам Эда Сваста, сотрудника этого же института,

«медицинская общественность начинает, хотя и медленно, приходить к пониманию того, что люди со здоровой половой жизнью живут дольше. Наконец-то возникает понимание прямой связи между эмоциональным счастьем, сильной иммунной системой и здоровым сердцем».

Регулярный (без излишеств) секс является хорошей тренировкой для сердца. Фаза оргазма дает большую нагрузку: кровяное давление может достигать 200/120 мм ртутного столба, пульс – до 180 ударов в минуту. Но ввиду чрезвычайной мобилизации организма в этот момент (заложенной природой) сбоев сердца не происходит и это является хорошим тренингом для него.

## **Измена и инфаркт**

Однако положение кардинально меняется, когда речь идет о сексе «на стороне».

Английский ученый Р. Хьюз обнаружил связь между изменой и инфарктом. По его наблюдениям, 75% умерших от инфаркта мужчин имели любовниц (что значительно превышает долю измен среди живущих).

Этому есть веские причины. Измены связаны с необходимостью вести двойную жизнь, обманывать и бояться быть разоблаченным. К тому же неверный муж с любовницей по-баивается потерпеть поражение.

С женой ему не о чем беспокоиться, нечего доказывать – все давно известно. С любовницей же все наоборот: ему на-

до утверждать себя, не оплошать. Вот потому-то подобные любовные встречи могут стать смертельной ловушкой, особенно с той, что намного моложе.

Спокойная супружеская жизнь может удлинить жизнь мужчины, а измены и поиски удовольствий укорачивают ее, считает ученый.

### **Секс, настроение и привлекательность**

Берлинский сексопатолог Конрад Спрай утверждает, что регулярная половая жизнь омолаживает женщину и делает ее привлекательнее. Физическая близость с любимым человеком активизирует обмен веществ, улучшает кровообращение, способствует усиленной выработке гормонов, повышающих настроение. Если же женщина не получает сексуального удовлетворения, то это неминуемо приводит к раздражительности, агрессивности и разочарованию в жизни.

Гинеколог Карл-Хайнц Цункер тоже считает, что общая разрядка во время оргазма чрезвычайно позитивно влияет на душевное и физическое самочувствие женщины: настроение становится лучше, кожа – эластичнее, суставы – подвижнее, мускулатура – сильнее. К тому же нельзя забывать и о «побочном эффекте»: секс делает женщину стройной. Ведь при каждом оргазме «сжигается» от 150 до 300 килокалорий.

Иными словами: женщина молода, пока ее любят.



## **Секс и продолжительность жизни**

В течение десяти лет английские ученые, наблюдали за 1 000 мужчин в возрасте от 45 до 59 лет. Результаты этого исследования, опубликованные в «Британском медицинском журнале», таковы: риск умереть в два раза меньше у тех, кто имел не менее двух половых актов в неделю, чем у тех, кто довольствовался одним половым актом в месяц.

Итак, сексуально активные мужчины живут значительно дольше своих более ленивых «коллег». А регулярный секс способствует сохранению здоровья.

Как показывает статистика, дольше живут сексуально активные мужчины, находящиеся в счастливом браке. Причем брак – такое же неперемное условие, как и секс. Секс без любви – грубая зарядка, никак не влияющая на долголетие.

Наряду с этим врачи считают, что занятия сексом помогают предупредить обострение ряда хронических заболеваний и способствуют снижению содержания холестерина в крови. Так, например, сегодня в некоторых чешских поликлиниках пациентам с жалобами на боли в области сердца вместе с лекарствами врачи рекомендуют строгий «постельный» режим, то есть активную половую жизнь. Даже при головной боли рекомендуется обратиться за «медпомощью» к своему сексуальному партнеру, не говоря уже о профилактике простатита.

## **Профилактика мужских болезней**

Установлено, что лучшей профилактикой простатитов и опухолей предстательной железы (аденомы и рака) является активная половая жизнь. Заболевания простаты – бич для мужчин в возрасте за 50.

Два раза в неделю необходима эякуляция (семяизвержение), чтобы излить накопившийся секрет предстательной железы. Именно регулярность ее опорожнения служит условием ее нормального состояния.

Заниматься сексом полезно для...

...циркуляции крови.

Сексуальное возбуждение увеличивает приток крови. Кроме того, кислород, который содержится в крови, дает возможность выгнать холестерин.

...сна.

После секса легко засыпается благодаря успокаивающей силе эндоморфина, высвобождающегося в момент оргазма, и серотонина, который выделяется гипофизом и регулирует сон.

...снятия напряжения.

Нервное напряжение выводится из организма также благодаря эндоморфину. Ничто так не расслабляет человека, как любовные ласки.

...сердца и легких.

Так как вентилируются легкие и тренируется сердечно-сосудистая система.

...сохранения потенции.

С возрастом естественна тенденция постепенного снижения количества половых актов. Но это не значит, что их надо вообще исключить из своей жизни, даже если вам уже за 60. Именно регулярная половая жизнь с нормальным физиологическим ритмом помогает сохранить потенцию, поддерживать себя в хорошей форме и иметь доброе расположение духа. А все это позволяет мужчине чувствовать себя молодым. ...ощущения молодости.

Английские сексологи протестировали тысячу мужчин в возрасте аж до ста лет и выяснили: если получать удовольствие минимум два раза в неделю, то будешь выглядеть лет на пять моложе своих усталых и бесстрастных сверстников. Однако, оговариваются ученые, речь идет не о механическом удовлетворении желаний, а о настоящих чувствах с дорогой сердцу женщиной. Вот тогда мужчина имеет все шансы не стареть.

Если больное сердце...

то заниматься любовью просто необходимо – положительные эмоции только улучшат ваше состояние. Но придется быть осторожным, чтобы не навредить. В западных клиниках для сердечников обычно на всех столиках лежат кипы листовок с рекомендациями по занятию сексом. В них написано, что по своим энергозатратам секс вполне сравним с бегом рысцой километров эдак на 5-10. Мужчина в возрасте, никогда не следивший за здоровьем и физической формой, вряд ли согласится ни с того ни с сего побегать на время.

Но редкий джентльмен откажется от интимного свидания, даже если у него пошаливает сердечко. Поэтому не ложитесь в постель с женщиной, если у вас хоть чуть-чуть побаливает кровяной «насос». Конечно, можно себя «оглушить» нитроглицерином и прочими таблетками, но где гарантия, что вы из постели встанете? Вы же, наверное, не хотите, чтобы причина вашей смерти стала семейной тайной или предметом шуток потомков?

Когда с сексом проблемы...

68% самоубийств мужчин – из-за трудностей на сексуальной почве.

72% невротиков мужчин – из-за полового воздержания. Прослеживается и обратная связь – психические болезни (шизофрения и циклофрения) вызывают половые расстройства.

Наоборот, некоторые болезни (туберкулез, например) сопровождаются усилением полового влечения и сексуальной возбудимости.

## **Неизбежное зло**

К огромному сожалению, наша страна является лидером по числу аборт. Их число на тысячу женщин детородного возраста равно 83. А что на Западе? Германия – 5,1, Австрия – 7,7. Франция – 13,8... Список можно продолжить, и если двигаться по Европе на восток, то в Венгрии – 35,6, Чехии, и Словакии – 50,0, Югославии – 58,6 и Болгарии –

67,2. По данным на конец 1994 года, из 100% зарегистрированных беременностей родами заканчивались только 32%, остальные 68% – аборты...

Вред здоровью женщины от аборта значителен, а нерожавшие нередко становятся после аборта бесплодными.

В проведенном обследовании было установлено, что менее 14% женщин регулярно пользуются контрацептивами, чтобы предохраниться.

Большинство полагается на собственные расчеты или так называемый супружеский календарь, либо слепо верит в высокую (якобы) результативность прерываемых сношений. В результате использования этих двух методов оказалось, что в исследуемой популяции количество женщин, которые прерывали хотя бы одну беременность, было намного больше, чем в той, которая использовала какие-либо предохраняющие средства.

### **Болезнь и импотенция**

Два основных недуга приводят к нарушению в интимной сфере у мужчин – это сахарный диабет и гипертоническая болезнь. Есть смысл подробнее рассказать о том, как у страдающих подобными заболеваниями может возникнуть дисфункция. И как бороться с этим неприятным проявлением болезни.

Гипертония приводит к урологу-сексологу около 35% его пациентов. Она вызывает отек стенок кровеносных сосудов,

в результате чего они теряют эластичность, способность расширяться и принимать большое количество крови, необходимое для хорошей твердой эрекции. Кроме того, лекарства, снижающие давление, могут блокировать нервные рецепторы стенок кровеносных сосудов, которые принимают импульс – «команду на расширение сосудов», и механизм быстрой перекачки крови в половой орган нарушается.

Еще один повод к появлению сексуального расстройства – привыкание организма гипертоника к функционированию в условиях повышенного давления. И когда в результате приема лекарств давление больного снижается до нормального уровня, его уже не хватает для твердой эрекции.

Помимо этого, гипертония является катализатором в развитии атеросклероза, который поражает в основном большие и малые сосуды, в том числе и те, что снабжают кровью половые органы.

Сахарный диабет также разрушает рецепторы нервных окончаний и стенки кровеносных сосудов. Эта болезнь развивается незаметно, и нередко (в 11-12% случаев) пациент врача-уролога, пришедший с жалобой на снижение потенции, узнает, что это следствие скрытого диабета. По оценкам специалистов, около 60-70% больных сахарным диабетом страдают в той или иной степени сексуальными дисфункциями. Нередко они возникают на психической основе – мужчина впадает в панику от мысли, что через некоторое время непременно станет импотентом, и страдает из-за повышен-

ной мнительности.

Известна также роль радикулита в развитии импотенции, урологических заболеваний, замедляется обмен веществ, образуются «наносы» продуктов распада, камни в почках, в желчном пузыре... Нарастает чувство старения.

**Вывод: не будем запускать свои болезни!**

## **Курить – половому органу вредить**

Общее правило: здоровье и секс идут рука об руку, способствуя друг другу. Что полезно для того, то полезно и для другого. Аналогично с вредом.

По мнению ученых, табак сокращает не только жизнь, но и предмет гордости сильного пола.

Сенсационное открытие, которое, возможно, произведет переворот во взглядах на курение, сделал южнокорейский профессор Пак Гван Сон. В результате долгих, научных исследований он выяснил, что курение укорачивает не только жизнь, но и... длину мужского полового органа.

Свои данные профессор медицины получил после того, как на протяжении двух лет изучал вместе с коллегами из Бостонского университета эту проблему. Приговор был вынесен в результате серьезных клинических исследований на 242 курящих и не страдающих этой вредной привычкой пациентах. Попутно выяснилось, что мужчинам, для которых важна длина известной части тела, необходимо следить и за тем, чтобы избегать атеросклероза, диабета, гиперлипиде-

мии – повышенного содержания в организме жиров.

### **Еще одна неожиданность**

У некоторых во время секса сильно закладывает нос.

Подобная реакция организма – вполне нормальная. Дело в том, что в процессе сексуального возбуждения и у мужчин, и у женщин существенно поднимается давление и увеличивается приток крови не только к половым органам, но и вообще к конечностям и отдельным частям тела. Поэтому многие люди при особо сильном возбуждении испытывают прилив крови к лицу, и в этом случае действительно может заложиться нос. Так что можно считать это своеобразным признаком горячего темперамента и гармонии с партнером. Ну а за «противоядием» тоже далеко ходить не надо: это оргазм, в результате которого в организме вырабатываются вещества, очищающие носовые полости.



# Питание, консерванты и добавки

*Если ты заболел – измени образ жизни; если это не помогает – измени питание;  
если и это не помогает – только тогда обращайся к лекарствам и врачам.  
Народная мудрость*

## Мужская хворь и семечки

Очень многие мужчины страдают такими заболеваниями, как простатит (воспаление предстательной железы) и аденома предстательной железы (последняя нередко приводит к операции).

Препятствует развитию этих болезней достаточное потребление такого микроэлемента, как цинк. Больше всего цинка содержится в тыквенных семечках.

Опыт показывает, что достаточно принимать 20 семечек утром, незадолго до завтрака. А если возможно, то неплохо употреблять их и чаще. Можно днем или вечером. Правда, нужно отметить, что семечки очень калорийны и чрезмерное увлечение ими может привести к увеличению веса, что в среднем и старших возрастах крайне нежелательно.

И вот еще одна интересная информация для мужчин на ту же тему. Избавиться от заболевания предстательной железы помогает цветочная пыльца. К этому заключению при-

шли шведские ученые Эрик Акс-Уимраж и Йоста Йонсон. Из экстрактов пыльцы в Швеции было изготовлено лекарство «Сернильтон». Аналогичные действия оказывает и натуральная пыльца – продукт, равного которому нет в природе. Принимать ее лучше всего натощак за полчаса до завтрака и перед ужином по одной десертной ложке. Впрочем, всю дневную норму, две десертных ложки, можно принять и за один раз, утром.

Упомянутые выше тыквенные семечки полезны не только в среднем и старшем возрасте, в которых возникают проблемы с предстательной железой. В подростковом возрасте при нехватке цинка у мальчиков появляются угри, себорея, жирная перхоть. Все это доставляет массу неприятностей. А избавиться от них поможет простое средство – семечки тыквы.

В этих семечках, кроме большого количества цинка, много других микроэлементов и витаминов А, Д, Е, К.

Поскольку простатит – широко распространенное заболевание, лишаящее радостей полноценной любви миллионы мужчин, приведем еще несколько способов борьбы с ним.

1) Мелколистник канадский (трава) – 10 г, вишня (лист) – 10 г, корневища пырея – 8 г, плоды можжевельника – 10 г, вереск обыкновенный (трава) – 15 г, грушанка круглолистная (трава) – 12 Г, борщевик (семя) – 8 г, кирказон (лист) – 5 г, акация (цвет) – 10 г, вероника поручейная – 10 г.

1 столовую ложку смеси залить 0,5 стакана кипящей во-

ды, настоять один час, процедить и выпить в течение дня в 4 приема (через час после еды). Курс лечения – 25-30 дней. Повторный курс – через 2-3 недели.

2) Корень стальника – 20 г, трава синеголовки – 10 г, конопля (семя) – 1 г, лещина (кора) – 15 г, дрок красильный (трава) – 10 г, истод (трава) – 6 г, купена лекарственная (листья) – 10 г, зимолюбка зонтичная – 10 г.

Способы приготовления и приема полностью аналогичны вышеназванному рецепту.

А вот сторонники лечения организма соками из натуральных овощей и фруктов рекомендуют при простатите следующие напитки.

3) Сок одного лимона растворить в стакане горячей воды без подслащивания. Пить несколько раз в день в течение 3-4 недель.

4) 280 г моркови, 90 г свеклы, 90 г огурцов. Выжать и употреблять смесь соков.

5) 280 г моркови и 170 г шпината. Употреблять смесь соков.

6) 230 г моркови, 110 г спаржи и 110 г салата латука. Приготовление аналогично вышеизложенному.

## **Опаснейшие консерванты!**

В связи с массовым наплывом импортных товаров в нашу страну считаем необходимым предупредить об одной серьезной опасности.

Для увеличения срока годности продуктов питания в них добавляют так называемые консерванты. На упаковке товара они обозначаются буквой Е с соответствующим номером.

Прежде чем приобрести продукт, посмотрите, какие консерванты в нем использованы. Многие из них вредны (и очень) для здоровья, с такими добавками в развитых странах продавать продукты запрещено, поэтому производители сбывают эти продукты в других странах, где не столь строго законодательство, защищающее потребителя, а покупатели не избалованы выбором продуктов или просто не знают о вредных добавках.

Приведем перечень наиболее опасных консервантов, вызывающих:

злокачественные опухоли (рак): E131, E142, E152, E210, E211, E213, E217, E240, E330, E447;

заболевания желудочно-кишечного тракта: E221, E222, E223, E224, E225, E226, E320, E321, E322, E328, E339, E340, E341, E 405, E407, E461, E462, E463, E464, E465, E466;

заболевания печени и почек: E171, E172, E173, E320, E321, E322.

А вот другие консерванты, употребление которых в пищу также запрещено в развитых странах: E 102-105, E110-111, E120-127, E130, E141, E150, E180, E212, E215-216, E230-232, E238, E241, E250, E311, E312, E313, E450, E477.

Если на упаковке продукта отсутствует перечисление вхо-

дящих в него пищевых добавок (а они всегда используются!), это является грубейшим нарушением защищающих нас стандартов и может означать такую адскую смесь, заявлять о которой производители посчитали большим злом, нежели нарушение требований по оформлению упаковки.

К сожалению, 80% импортных продуктов питания, сигарет и напитков содержат перечисленные вредные консерванты. Будьте бдительны!

### **О «родной» колбасе**

Вредные консерванты (и красители) содержит и такой многими любимый продукт, как колбаса. Любовь к колбасе – это чуть ли не общенациональная идея. Хотя колбаса – та, что мы едим, – является одним из самых вредных продуктов для человека. (Обратите внимание, что кошки отворачиваются от многих сортов колбасы, особенно от вареных.)

Почему же колбаса так популярна? По-видимому, кроме убогого в целом ассортимента, предлагавшегося «плановым хозяйством», сыграла роль социальная структура нашего общества. Когда в большинстве своем стала нормой работа и мужа, и жены, остро встал вопрос о быстром завтраке. К тому и свелось, что самое быстрое – кусок колбасы на кусок хлеба с маслом или на сковородку – и залить яйцом. Тем более это пришлось по душе холостякам, не желающим утруждать себя приготовлением пищи. Нарезал – и сыт.

## **Жвачка: польза или вред?**

Практически вся продаваемая в СНГ жевательная резинка содержит консерванты из вышеприведенного «черного» списка. Но, кроме этого, в последнее время появились сомнения в безопасности даже самых лучших (в смысле консервантов) ее сортов, продаваемых в Европе и США.

Несколько американских групп защиты потребителей вновь выступили с критикой вещества аспартам, ссылаясь на новое исследование, указывающее на возможную связь между этим искусственным заменителем сахара и опухолями головного мозга. Аспартам используется в различных жевательных резинках, не содержащих сахара.

Американский Общественный институт питания и Центр за науку в общественных интересах призвали правительство провести дополнительные испытания аспартама, в безопасности которого ранее уверяло государственное Ведомство по контролю за продуктами питания и лекарствами (ВКППЛ).

Очередная волна интереса к этой теме возникла после опубликования результатов нового медицинского исследования в «Журнале невропатологии и экспериментальной неврологии». Автор исследования, доктор Джон Олни из Вашингтонского университета в Сант-Луисе, утверждает, что в США количество больных раком головного мозга подскочило на 10% вскоре после того, как аспартам был одобрен ВКППЛ для широкого использования в 1983 году.

В исследовании говорится, что хотя нет прямого доказа-

тельства существования связи между аспартамом и увеличением количества заболеваний раком мозга, однако это увеличение вызывает подозрения, особенно в свете предыдущих исследований, в результате которых выяснилось, что у крыс, которым давали аспартам, развивалось необычайно высокое число опухолей мозга.

Понятно, что ВКППЛ и компании-производители оспаривают это утверждение. Пока нет окончательного решения этого вопроса, потребителю приходится самому решать, кому верить.

### **Тем, кто работает головой...**

Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса человеческого мозга составляет 2-3% от массы тела, мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Какие продукты стимулируют те или иные виды умственной деятельности?

Улучшают память:

Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, поэтому перед заучиванием материала неплохо съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом (без масла усвояемость самого ценного в моркови вещества – бета каротина – резко

снижается).

Ананасы давно используют театральные и музыкальные звезды, коим приходится много заучивать. Для желающих поддерживать форму немаловажна и чрезвычайно низкая калорийность этого продукта. Одного стакана ананасового сока в день вполне достаточно для получения эффекта.

Черника способствует мозговому кровообращению. Желательно употреблять ее в свежем или замороженном виде.

Помогают сконцентрировать внимание:

Лук полезен при переутомлении и психической усталости, улучшает снабжение мозга кислородом. Принимать ежедневно не менее половины луковицы.

Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему. Особенно рекомендуются при длительной напряженной деятельности.

Студентам рекомендуется:

Капуста снижает нервозность. Салат из капусты перед экзаменом снимает «мандраж».

Лимон освежает восприятие информации за счет большой концентрации витамина С. Стакан лимонного сока особенно способствует занятию иностранными языками.

## **Рецепты Г.С. Шаталовой**

Упомянем несколько блюд по рецептам известного специ-



алиста по питанию, кандидата медицинских наук Г. С. Шаталовой. Она строго придерживается режима ограничений в комфорте вообще и в комфортном питании в частности, при оптимальном уровне физических нагрузок. Блюда, которые она рекомендует, почти не засоряют организм шлаками, отлично усваиваются и, следовательно, активизируют жизнедеятельность всех функций организма, в том числе, разумеется, и сексуальной.

1. Листовой салат. 200 г салата, листья капусты, сельдерея, петрушки, кинзы, 2-3 листа одуванчика, зеленый лук. Все это нарезать, смешать с заправкой (3-4 помидора очистить от кожицы, растолочь, добавить 4 столовых ложки сливок или подсолнечного масла, смешанных с чайной ложкой меда).

2. Салат из сырых овощей. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, нарезать огурец, два листа капусты, листья и корни сельдерея или петрушки, зеленый лук, укроп, кинзу. Все смешать, заправить сметаной или подсолнечным маслом.

3. Бутерброды с огурцом. Огурец разрезать вдоль или наискосок на несколько ломтей. На ломтик положить: 1) кусочек сыра, на него зелень, редис, обернуть листом, капусты или салата; 2) фарш из мелко нарезанной зелени, помидора и густой сметаны; 3) фарш из тертого сыра с чесноком, со сметаной и соком лимона; 4) фарш из рубленых яичных желтков с зеленью и сметаной.

4. Тушеные овощи. Нарезать в кастрюлю свеклу, морковь, репу, кабачок, корни сельдерея или петрушки, поставить без воды и масла на слабый равномерный огонь минут на 30-40. За 10 минут до готовности добавить крупно нарезанную репчатую луковицу, за 5 минут – несколько зубчиков чеснока. Сняв с огня, посыпать зеленью, заправить сметаной или подсолнечным маслом.

5. Гречневая каша. С вечера замочить ядрицу, утром в той же воде кипятить 3-4 минуты, сняв с огня, заправить маслом и зеленью.

6. Пшенная каша. Замочить крупу за сутки, в той же воде кипятить 3-5 минут.

7. Мясо, а) Нашпиговать чесноком, обмазать сметаной, присолить и завернуть с зеленью в фольгу. Запекать в духовке 30-40 минут, б) Вымочить 3-4 часа в сухом вине, сварить на пару.

### **Если нервы расшатались...**

Хорошо, если семейная сцена обошлась без последствий. К сожалению, зачастую конфликты, особенно длительные, вызывают тягостные переживания, нервозность, бессонницу. Стремясь избавиться от этих расстройств, люди хватаются за валидол, элениум, радедорм. Однако длительный прием «химии» разрушительно действует на различные системы жизнеобеспечения организма. Поэтому целесообразнее в такой ситуации прибегнуть к помощи следующего успоко-

ительного напитка.

Травы пустырника – 40 г, шишек хмеля – 20 г, листьев мяты перечной – 15г, корня валерианы – 15 г, корня солодки – 10 г.

10 г сбора помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл кипяченой воды, нагревают в водяной бане 15 минут, затем 45 минут настаивают при комнатной температуре и процеживают. Оставшееся сырье отжимают, полученный объем настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

Принимают настой внутрь за 20-30 минут до еды, в теплом виде по 1/3 стакана 2 раза в день. Курс лечения – 2-4 недели.

# Образ жизни, привычки и здоровье

*– Вы часто пьете?*

*– Ежедневно. Но бывают и запои.*

## Плоды воспитания

Нам смолоду внушали, что человеческая личность со своими заботами, включая заботы о личном здоровье, – ничто. Главное – интересы общества. Не выйти на работу, не отправиться в командировку из-за какого-то там гриппа стыдно, и не в том дело, что заставляли, а в том, что так воспитывали. И вот теперь человек вроде бы должен сам за все отвечать, но его к этому не готовили, а старых подпорок бесплатной и общеобязательной медицины, когда и ежегодная диспансеризация – через не хочу, – тоже лишили. Серьезный человек западного общества очень хорошо сознает личную ответственность за здоровье. Но такой человек формировался рыночной цивилизацией в течение поколений. А у нас еще и сама рыночная цивилизация далеко не сформировалась. Как ускорить процесс?

Труднее всего первый шаг – создать потребность в заботе о своем здоровье. Человек на Руси обычно не бережется, сам для себя не является ценностью. А для другого? Скажем, бабушка – для внуков, родители – для детей и дети – для ро-

дителей.

Человек, который не следит за своим здоровьем, поступает эгоистично, так как его болезни нередко ложатся тяжким бременем на плечи родных и близких. Разумеется, вообще избежать болезней невозможно, но можно добиться, чтобы заболеваний было меньше.

Забота о своем здоровье – это забота о спокойствии близких. Забота о здоровье близких – гарантия семейного благополучия. Недаром древняя китайская мудрость гласит: «Здоровье – первое богатство, а второе – счастливое супружество».

### **На что мы не обращаем внимания**

По данным некоторых исследований, состояние здоровья зависит от уровня здравоохранения только на 30%. Еще на 20 – от состояния окружающей среды, условий жизни.

На 50% – от отношения самого человека к своему здоровью.

И как же мы к нему относимся?

Летом 1996 г. в девяти многолюдных точках Москвы проходим предлагалось бесплатно померить артериальное давление. Проводили акцию Московская медицинская академия им. И.М. Сеченова и фонд Vis Vitavis. Работали 39 студентов академии. Сегодня готов отчет, и можно узнать как о состоянии давления у двенадцати тысяч москвичей, так и о их отношении к своему здоровью.

Две трети тех, кто согласился измерить давление, составили женщины, при том что смертность от сердечнососудистых заболеваний выше у мужчин. У 22% давление оказалось повышенным, то есть больше, чем 160/190. Многие из них об этом не подозревали. Знают и регулярно измеряют свое давление 36% опрошенных, измеряли последний раз более года назад 26%, а 40% не знают своего давления. Около половины опрошенных заявили, что при повышении давления намерены обратиться к врачу, 30-35% будут лечиться сами, 15% не намерены обращать внимания на подъем давления выше нормы.

Процент сознательных на словах, как видим, высок, но как увязать это с тем, что 66 % из числа опрошенных на деле не контролируют свое давление?

И это в то время, как почти в любой поликлинике вывешены сведения из разряда таких: «Из тех, у кого нижнее давление больше 90, каждый пятый в течение предстоящих 5 лет умрет».

### **Кто бы мог подумать!**

На 10 тысяч человек в России приходится 47 врачей. В США, куда едут теперь лечиться " новые русские ", их 28, во Франции – 25, в Германии – 34, а в Японии – 22. Из всех стран мира и СНГ Россию опережает Грузия – там на 10 тысяч приходится 50 врачей. Но лечиться грузины предпочитают либо в России, либо за рубежом.

По количеству больничных коек мы тоже в полном порядке: у нас их на 10 тысяч – 130, а в США – 58. И по числу медперсонала, и по количеству медицинских институтов и техникумов, и по числу их выпускников " мы впереди планеты всей " .

Но вот данные социологического опроса, проведенного в июле 1994 года. На вопрос: «Устраивает ли вас нынешнее состояние здравоохранения в России?» – 76% опрошенных ответили: «Нет». Жалуются на нехватку персонала. На отсутствие мест в палатах. На обслуживание и бытовые условия.

Может быть, действительно мало персонала. Но в США – в два раза меньше. Выходит, дело не в количестве больниц, коек, врачей и медсестер.

Западная «экспертиза», которую ни цифрами, ни заклинаниями не убедишь, подтверждает довольно высокий профессиональный уровень наших хирургов, онкологов, диетологов, других специалистов. И по технологии лечения, и по грамотности врачей, и по научным достижениям мы находимся примерно на одном уровне.

Но вот болеем – намного больше. И прежде всего потому, что не относимся серьезно к своему здоровью.

## **Факторы риска**

Известны обстоятельства и привычки, подрывающие здоровье большинства людей:

малая физическая подвижность (гиподинамия);  
переедание и связанный с этим излишний вес;  
постоянное нервное напряжение, неумение отключиться  
и полноценно отдохнуть;  
злоупотребление алкоголем и курением.

Любой из них вреден сам по себе, но особенно опасно их сочетание. У тех, кто не следит за своим здоровьем, как раз чаще всего и имеется сочетание нескольких факторов.

### **Роль привычек**

В нижеследующей таблице, составленной Ассоциацией американских онкологов, приведены наиболее существенные факторы риска при возникновении различных форм рака.

Из таблицы видно, что в 9 из 13 видов рака способствуют его возникновению вредные привычки – курение, страсти к жирной пище, злоупотребление алкоголем, привычка загорать, ранняя половая жизнь и частая смена сексуальных партнеров. Кроме того, избыточное потребление жиров (особенно тугоплавких животных) способствует развитию ишемической болезни сердца и других заболеваний.

Около трети онкологических заболеваний предопределены самой распространенной вредной привычкой – курением. Еще треть – следствие дурных привычек в питании. Каждый десятый случай рака зависит от неправильного сексуального поведения. Призывы врачей заботиться о своем здоровье,



к сожалению, в нашей стране пока не возымели серьезного влияния на людей. В развитых же странах, где здоровье выходит на первое место в шкале жизненных ценностей, значительных успехов удается достичь и онкологам. Многие виды рака обнаруживаются на ранних стадиях и потому успешно лечатся.

## **Самоосмотры**

Они играют важную роль в раннем обнаружении некоторых злокачественных опухолей.

### *Самоосмотр груди*

Рак груди – самое распространенное раковое заболевание женщин. Чтобы вовремя заметить опасность, нужно ежедневно, лучше всего через 2-3 дня после окончания менструального периода, тщательно осматривать и ощупывать свою грудь. 1) Стоя перед зеркалом, осмотреть обе груди, нет ли выделений из сосков – для этого мягко сжать их – или наростов на коже. 2) Посмотреть, не изменилась ли форма и контуры груди, стоя перед зеркалом, заложив руки за голову. 3) То же самое – плотно положив руки на бедра и выдвинув плечи и локти вперед. 4) Поднять вверх левую руку и кончиками пальцев правой руки ощупать левую грудь круговыми движениями, постепенно суживая круги, пока не дойдете до соска. Обращать внимание на любые узлы, затвердения и т.п. То же самое проделать с правой грудью. Не пропустить уча-

сток тела между грудью и подмышкой. 5) Повторить то же самое, лежа на спине, когда грудь сплющена и легче поддается прощупыванию. При малейшем подозрении показаться врачу.

### *Самоосмотр яичек*

Рак яичек – заболевание молодых мужчин, 20-35 лет. Чтобы вовремя заметить опасность, мужчины и юноши должны регулярно, раз в месяц, тщательно осматривать и ощупывать свои мошонку и яички, каждое в отдельности, лучше всего – после ванны и душа. Это занимает всего три минуты. Подозрительные признаки: маленькие твердые опухоли, обычно безболезненные; чувство тяжести в яичках; неудобство или боль в паху; набухание груди; накопление жидкости в мошонке; увеличение лимфатических узлов. При появлении этих симптомов срочно показаться врачу, помня, что лучше «перебдеть», чем «недобдеть».

Хотя рак семенников сравнительно редок, его своевременное обнаружение – важнейшее условие благополучного исхода заболевания. Люди, которые не следят за своими половыми органами, не сразу замечают и признаки венерических заболеваний. Ложная стыдливость, мешающая некоторым людям разглядывать и ощупывать собственное тело, оказывает им плохую, иногда поистине смертельную услугу.

## **Витаминная защита**

Спасают ли большие дозы витаминов от рака, инфаркта миокарда, преждевременного старения? Последние исследования как будто подтверждают это.

Речь идет о витаминах С, Е и бета-каротине. Как полиция, ведут они по всему организму охоту за разрушающими клетки свободными радикалами. Высокие дозы витаминов кладут конец их преступной деятельности. Помогут ли нам таблетки или достаточно сбалансированного питания?

Биохимические испытания, опыты с животными и исследования в определенных группах населения подтвердили, что обладающие противooksидлительным действием витамины С, Е и бета-каротин (провитамин А) однозначно выполняют функции по защите клеток. Они связывают агрессивные молекулярные частицы, так называемые свободные радикалы. Свободные радикалы могут атаковать чужеродные микроорганизмы. Но они же могут нападать и на здоровые клетки, способны проникать в клеточное ядро и сильно повреждать его, возможно, даже вызывать раковые заболевания.

Свободные радикалы возникают в организме в процессе обмена веществ или под воздействием окружающей среды: солнечного излучения, озона, радиоактивного загрязнения, вездесущих вредных веществ, начиная от смога и заканчивая табачным дымом. Вполне возможно, что именно по причине загрязнения окружающей среды в нашем организме все чаще разыгрываются «свободно-радикальные» грозы. И ве-

роятно, именно поэтому нам надо серьезнее, чем раньше, позаботиться о нашей внутренней обороне.

Считается практически доказанным, что между недостаточным приемом одного или нескольких витаминов, обладающих противоокислительным действием, и развитием определенных видов рака существует взаимосвязь. Предполагается также, что свободные радикалы способствуют появлению атеросклероза, инфекционного артрита или катаракты. Следовательно, принимая указанные витамины, можно по крайней мере замедлить течение этих болезней.

Ученые предлагают поэтому значительно увеличить прием данных витаминов по сравнению с принятым ныне. Например, следует ежедневно принимать около 200 миллиграммов витамина С, от 15 до 30 миллиграммов бета-каротина, от 30 до 60 миллиграммов витамина Е. Подобные количества трудно получить только вместе с обычной пищей. Кроме того, у значительной части населения потребность в витаминах вообще выше. Сюда относятся курильщики, беременные, люди, сидящие на диете или принимающие лекарства, а также те, кто предрасположен к раковым заболеваниям и инфаркту. Итого почти 90% всего населения. Таким образом, представляется целесообразным в целом ряде случаев дополнять ежедневный рацион разумной дозой витаминных препаратов. Однако вполне возможно добиться оптимального содержания витаминов в пище, разумеется, при соответствующих затратах времени и определенных

познаниях в области физиологии питания и способов приготовления пищи, не разрушающих витамины.

## **Медицинские обследования**

Если же вам за 55, это следует делать ежегодно или по рекомендации вашего лечащего врача. Если у вас в роду кто-нибудь страдал сердечными заболеваниями или раком, вам нужно обследоваться чаще.

Вот перечень медицинских обследований, наиболее часто рекомендуемых врачами, и способы их правильного поведения.

### **Анализ темной крови**

Раком толстой кишки, занимающим второе место в списке смертельных заболеваний среди мужчин, страдают в основном люди после 40 лет. Чаще всего при этом отсутствуют какие-либо симптомы, за исключением появления темной крови в стуле. Анализ может обнаружить наличие такой крови. Американское онкологическое общество рекомендует мужчинам после 40 лет делать такой анализ каждый год.

### **Пальцевое обследование прямой кишки**

С помощью пальцевого обследования прямой кишки быстрее всего обнаруживается рак предстательной железы. Врач свободно может ввести палец в прямую кишку и про-

щупать предстательную железу. Если он обнаружит затвердение или узелковое утолщение, вероятнее всего, он предложит сделать биопсию. Более 80% заболеваний раком предстательной железы может быть обнаружено таким способом. Это обследование помогает также обнаружить полипы в прямой кишке. Рекомендуется мужчинам после 40 лет проводить такое обследование ежегодно.

### Сигмоидоскопия

Проводить обследование сигмоидальной части толстой кишки необходимо каждые 3-5 лет. Пальцем это сделать невозможно, поэтому используется тонкая, гибкая светящаяся трубка, называемая ректосигмоидоскопом. С ее помощью врач может обследовать стенки толстой кишки.

### Электрокардиограмма

Хотя электрокардиограмма и не является необходимой формой обследования, все же к сорока годам ее следует делать во избежание аномалий, которые могут появиться в будущем.

### Обследования на холестерин

Анализ крови на холестерин может дать ясную картину состояния вашей сердечно-сосудистой системы, его рекомендуется проводить каждые 5-10 лет. Наиболее важной информацией, полученной в результате такого анализа, явля-

ется соотношение в организме ЛНП и ЛВП. Чем ниже итоговая цифра этого соотношения, тем лучше вы себя чувствуете.

### Измерение кровяного давления

Высокое кровяное давление может привести к инсульту, сердечно-сосудистым заболеваниям и к болезни почек. С возрастом эта опасность увеличивается. Регулярное измерение давления – единственный способ узнать, повышено оно у вас или нет.

Вы можете купить недорогой прибор для измерения давления и, внимательно прочитав инструкцию к нему, постоянно им пользоваться. Измерение кровяного давления в домашних условиях дает более точные результаты, поскольку здесь вы чувствуете себя гораздо спокойнее, нежели в кабинете у врача.

### Обследования на глаукому

Глаукома является причиной возникновения слепоты у 12-15% пациентов. Ее вызывает высокое внутриглазное давление. И хотя глаукома в течение многих лет может не появляться, но, неожиданно возникнув, начинает прогрессировать и приводит к потере зрения. Если болезнь не запущена, она поддается лечению. Именно поэтому каждые три года рекомендуется проводить обследование (тонометрию), позволяющее вовремя обнаружить это заболевание. обследо-

ние проводится окулистом или врачом-терапевтом.

### Анализ мочи.

Анализ мочи является обязательным пунктом всестороннего медицинского обследования. С его помощью можно получить информацию практически о любом органе тела, особенно о мочевом пузыре и почках. Он поможет обнаружить заболевание почек, мочевого канала, печени, а также диабет и многие другие нарушения в организме. Его рекомендуется проводить каждые 3-5 лет.

### Анализ на сахар

Измерение уровня глюкозы (сахара) в крови помогает обнаружить диабет, гипогликемию и другие гормональные нарушения. Поскольку диабет может проявляться по-разному, очень важно его выявить и начать лечить как можно раньше. Такой анализ рекомендуется проводить каждые 5-10 лет.

### Общий анализ крови

Общий анализ крови включает семь пунктов исследования и дает полную информацию о трех видах клеток в крови: эритроцитах, лейкоцитах и тромбоцитах. С помощью этого анализа можно определить заболевание легких и анемию. Данный анализ следует проводить каждые десять лет, а в случаях, если у вас появляются настораживающие симптомы, чаще.



## **Предупреждение и обнаружение рака**

### *Рак легких*

Несмотря на некоторый прогресс в лечении этого вида рака, он в последние годы, как никакой другой, продолжает уносить человеческие жизни и по–прежнему стоит на одном из последних мест в списке излечимых болезней, уберегая от смерти только 5-10% своих жертв. К счастью, остальные 90% случаев заболевания могут быть предотвращены.

Курение остается первой причиной, вызывающей заболевание раком легких, увеличивая вероятность возникновения болезни в 25 раз. Бросьте курить, и риск заболевания может быть уменьшен на 50%.

#### **Факторы риска:**

курение сигарет или марихуаны;  
воздействие асбеста, радиации или радона.

#### **Предупреждающие симптомы:**

постоянный кашель и хрипота;  
изменение кашля или кашель с кровью;  
затрудненное болезненное дыхание.

#### **Диагностическое обследование:**

анализ мокроты или рентген грудной клетки.

#### **Меры предупреждения:**

откажитесь от курения;  
избегайте соприкосновения с асбестом;

ежедневно съедайте хотя бы одну порцию фруктов и овощей (они содержат бета-каротин, который поможет предотвратить рак легких);

избегайте воздействия радона.

### *Рак прямой кишки*

Вовремя обнаруженный рак прямой кишки часто излечивается. Как правило, необходима операция, поэтому очень важно как можно раньше обратиться к врачу.

Факторы риска:

употребление продуктов с высоким содержанием жиров;

употребление продуктов с низким содержанием клетчатки;

застарелый язвенный колит;

наследственные кишечные заболевания.

Предупреждающие симптомы:

кровь в стуле;

вздутие живота, а также изменения в работе кишечника (необычные испражнения в течение нескольких недель);

скопление газов, запор или диарея.

Диагностическое обследование:

пальцевое обследование прямой кишки, проводимое врачом;

анализ крови в фекалиях;

ректосигмоидоскопия – внутреннее обследование прямой кишки зондом со световодом.

Меры предупреждения:

старайтесь употреблять продукты пониженной жирности и богатые клетчаткой;

употребляйте достаточное количество кальция (по меньшей мере 80 мг ежедневно);

придерживайтесь рекомендованных вам сроков проведения диагностических обследований.

### *Рак предстательной железы*

На рак предстательной железы приходится 18% всех заболеваний раком среди мужчин, большинство которых страдает этим видом рака в основном после 50 лет. Результаты лечения довольно обнадеживающие: излечивается около 80%, но только при ранней диагностике заболевания. Лечение – облучением, гормонами или с помощью оперативного вмешательства. Еще несколько лет назад такая операция влияла на потенцию мужчины, но теперь благодаря новым методам 75% операций не вызывает никаких отрицательных последствий.

Факторы риска:

употребление продуктов с высоким содержанием жиров; постоянное воздействие кадмия (профессии: сварщики, рабочие, имеющие дело с электролизом и зарядкой щелочных батарей);

вам за сорок, а вы не проводите регулярных обследований предстательной железы.

Предупреждающие симптомы:

кровь в моче;

слабый или прерывистый поток мочи;

затрудненное мочеиспускание;

частое мочеиспускание, особенно ночью;

трудно остановиться при мочеиспускании;

боль и жжение при мочеиспускании;

продолжительная боль в пояснице, тазу и бедрах.

Эти же симптомы могут быть и при менее серьезном (не раковом) заболевании предстательной железы. Но чтобы быть уверенным в этом, необходимо показаться врачу.

Диагностическое обследование:

ежегодное пальцевое обследование после 50 лет.

Меры предупреждения:

ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием жиров;

избегайте воздействия кадмия;

после 50 лет проводите ежегодное обследование.

### *Рак поджелудочной железы*

Рак поджелудочной железы – одна из смертельных форм рака (более 95% мужчин, страдающих этой формой рака, умирают, так как это трудно диагностируемое заболевание). Обычно к тому моменту, когда находят опухоль, она уже неоперабельна. Поэтому самое важное – своевременно предотвратить болезнь. Мужчины в возрасте от 50 до 70

лет наиболее предрасположены к этому заболеванию. Курение увеличивает эту вероятность в четыре раза. Алкоголизм, диабет и панкреатит также способствуют возникновению рака поджелудочной железы.

Факторы риска:

курение;

употребление продуктов с высоким содержанием жиров;

злоупотребление алкоголем.

Предупреждающие симптомы:

разлитие желчи (пожелтение кожи и белков глаз);

боль в брюшной области;

похудение;

плохой аппетит.

Диагностическое обследование:

медицинское обследование при появлении симптомов заболевания.

Меры предупреждения:

откажитесь от курения;

ограничьте употребление продуктов повышенной жирности;

ограничьте употребление алкоголя;

отнеситесь серьезно к предупреждающим симптомам.

### *Рак желудка*

Случаи заболевания раком желудка сильно сократились по сравнению с тем, что было 50 лет назад, их стало в че-

тыре раза меньше. Если рак обнаружен вовремя, 75% больных излечиваются. Как правило, операции проходят успешно, а диета, содержащая большое количество витаминов А и С, которыми богаты фрукты и овощи, помогает полностью избавиться от болезни.

Факторы риска:

употребление продуктов, содержащих много соли, пряностей или нитритов, таких, как бекон и другие виды копченостей;

недостаток в диете фруктов и овощей;  
курение;

злокачественная анемия.

Предупреждающие симптомы:

постоянная тошнота и избыток газов;

жжение после приема пищи;

ощущение переполненности желудка;

потеря аппетита.

Диагностическое обследование:

медицинское обследование при появлении симптомов заболевания.

Меры предупреждения:

откажитесь от употребления продуктов, содержащие большое количество соли и пряностей, а также от копченостей;

увеличьте в вашей диете количество фруктов и овощей;

откажитесь от курения.

## *Рак мочевого пузыря*

В основном, рак мочевого пузыря наблюдается после 65 лет, у страдающих частыми воспалениями мочевого пузыря. Этот вид рака лечится химиотерапией, облучением и с помощью хирургического вмешательства. Если болезнь не запущена, 70% больных излечиваются. Курение – самый опасный фактор, способствующий возникновению данного заболевания (вероятность увеличивается на 200%). Маляры, работники текстильной, химической промышленности, инженеры и печатники весьма предрасположены к заболеванию раком мочевого пузыря.

Факторы риска:

курение;

хроническое воспаление мочевого пузыря;

возраст свыше 65 лет.

Предупреждающие симптомы:

кровь в моче.

Диагностическое обследование:

медицинское обследование при появлении симптомов заболевания;

Меры предупреждения:

откажитесь от курения;

проводите регулярные обследования мочевого пузыря после перенесенного воспаления;

проводите исследования мочи на наличие в ней крови

(что может быть показателем и менее серьезных заболеваний).

### *Рак пищевода*

Рак пищевода – заболевание редкое, но чаще всего приводящее к смертельному исходу. Через лимфу и кровь болезнь может быстро распространяться на другие органы; облучение и хирургическое вмешательство являются основными методами лечения, но они малоэффективны. Для предотвращения рака пищевода необходимо воздерживаться от курения и умеренного употребления спиртных напитков. Курящие и пьющие рискуют в 30 раз больше.

#### Факторы риска:

курение;

неумеренное употребление алкоголя;

недостаток в диете витаминов и минеральных веществ.

#### Предупреждающие симптомы:

затрудненное глотание;

боль и спазмы в пищеводе в процессе приема пищи; S повторяющиеся расстройства желудка.

#### Диагностическое обследование:

медицинское обследование при появлении симптомов заболевания.

#### Меры предупреждения:

откажитесь от курения;

сократите употребление алкоголя;



соблюдайте сбалансированную диету.

### *Рак печени*

К счастью, страдают раком печени относительно редко, только один или два процента всех злокачественных образований приходится на это заболевание. Как правило, возникновению рака печени способствуют цирроз (злоупотребление алкоголем), гепатит, некачественное питание и контакт с винилхлоридом. Этот вид рака практически неизлечим.

Факторы риска:

злоупотребление алкоголем;

гепатит или цирроз в анамнезе;

работа с препаратами, содержащими винилхлорид;

недостаточное питание.

Предупреждающие симптомы:

потеря аппетита;

похудение;

вздутие живота;

недомогание, жар, желтизна кожи.

Меры предупреждения:

откажитесь от внутривенных препаратов;

обследуйтесь на гепатит;

ограничьте употребление алкоголя или совсем откажитесь от него;

проводите регулярные обследования при постоянном контакте с винилхлоридом.

## *Рак кожи*

Основной причиной возникновения этого вида рака является неумеренное воздействие солнечных лучей. Как правило, опухоли образуются на лице, тыльных сторонах рук, верхних точках ушей и у лысых – на макушке. Чем светлее кожа, тем больше риск. Обычно этот вид рака излечивается. Только одна его разновидность – меланома – ведет к летальному исходу, хотя и ее можно вылечить, если не запустить. Кроме солнечных лучей, заболевание могут вызвать лекарства, используемые при лечении псориаза (смоляные мази и химический препарат псорален), а также уголь, асфальт, сажа, креозоты при работе с ними.

Факторы риска:

работа на улицах с загрязненным воздухом; S длительное пребывание на солнце;

применение смоляных мазей и псоралена;

воздействие угля, асфальта, сажи, креозотов при работе с ними;

частые рентгеновские обследования.

Предупреждающие симптомы:

появление язвы, которая не проходит в течение шести недель;

кровоточащие и постепенно увеличивающиеся опухоли и шишки;

появление коричневых, черных, пятнообразных родинок

с неровными краями; родинок, вызывающих зуд.

Диагностическое обследование:

ежегодные обследования (самообследования);

Меры предупреждения:

избегайте прямого воздействия солнечных лучей с 10 часов утра до 3 часов дня;

помните, что снег, вода, цемент и песок могут отражать солнечные лучи, даже если вы находитесь в тени.

## **Ежедневное самоотравление**

«Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным», – предупреждал когда-то немецкий мыслитель Г. Лессинг.

Курение день за днем, месяц за месяцем, год за годом разрушает здоровье беззаботных курильщиков... Знают ли они, что вдыхают вместе с голубоватым кудрявым дымком?

Давно доказано, что курение резко увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Инфаркт миокарда, например, встречается среди курящих в два раза чаще, чем среди некурящих, а внезапные смерти, вызванные сердечно-сосудистыми катастрофами, – в три раза.

Любители табака страдают и другими опасными недугами: эмфиземой легких – в 8-15 раз, язвенной болезнью желудка – в 3-5 раз, расширением аорты и коронарным склерозом – в 3-4 раза больше, чем некурящие. У каждого седьмого курильщика возникает тяжелое заболевание сосудов –

облитерирующий эндартериит. Эта болезнь нередко приводит к гангрене нижних конечностей и к их ампутации.

Аргументов против курения очень много. Но, пожалуй, самый веский из них – высокая вероятность возникновения рака дыхательных путей. Ежегодно рак легких уносит миллион жизней! Это – тяжелейшая, трудно излечимая форма раковой болезни. Подсчитано, что рак дыхательных путей у курильщиков возникает в 15-20 раз чаще, чем у некурящих, и что суммарная частота возникновения рака легких прямо пропорциональна количеству потребляемого табака и длительности «стажа» курения.

Ничуть не менее опасен табак и для органов пищеварения. Исследования Международного агентства по изучению рака при ООН, проведенные во Франции, выявили четкую связь появления рака пищевода с чрезмерным употреблением спиртного и курением.

Поразмышляйте и над такими цифрами. Почти треть всех болезней у мужчин после 45 лет вызваны пристрастием к курению. Смертность среди курильщиков в возрасте 40-49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60-64-летних – в 19 раз. У пятидесятилетнего человека, выкуривающего за день пачку сигарет, вдвое больше шансов преждевременно умереть, чем у его некурящего ровесника.

**Замаскировавшиеся канцерогены: безопасны ли дорогие сигареты?**

Сам по себе никотин не является канцерогенным веществом. Зло, которое заключено в нем, состоит в другом. Это наркотик, который вызывает привыкание и заставляет людей курить. Иными словами, никотин – это троянский конь, из-за которого в организм курильщика попадают действительно опасные вещества, в том числе канцерогенные и токсичные, которые содержатся в смоле. Именно из-за этого во всем мире были законодательно введены ограничения по содержанию смол в табачных изделиях. Подобная забота о здоровье курильщиков, конечно, похвальна, но, как показывают последние исследования, совершенно недостаточна.

– Злополучные смолы, – говорит Давид Заридзе, директор НИИ канцерогенеза ОНЦ РАМН, – содержат канцерогенные полициклические ароматические углеводы (ПАУ) и табак-специфические нитрозосоединения. При этом низкий уровень смол в сигаретах не обязательно означает, что в них мало этих крайне вредных веществ. Наши исследования показывают, что при одинаковом содержании смолы уровень нитрозосоединений в сигаретах может различаться в два и более раз. Допустим, в популярных сигаретах «Лаки Страйк», произведенных в Нидерландах и Аргентине, при примерно одинаковом содержании смолы содержится 179 и 90,7 нанограмма канцерогенного нитрозоанатабина на одну сигарету соответственно! Концентрации ПАУ и нитрозосоединений не регулируются ни в одной стране мира. По сути это означает, что люди, курящие даже дорогие марки сигарет с пони-

женным содержанием смол, подвергаются риску, о котором табачные компании их не информируют.

Так что сейчас на повестке дня еще одна процедура нормирования табачных изделий. Видимо, не последняя: кроме ПАУ и нитрозосоединений, табачный дым содержит около 30 других канцерогенных веществ.

По сути, сигареты для курильщика – это то же самое, что шприц для героинового наркомана. Не случайно в США уже предпринимались попытки через суд объявить сигареты наркосодержащим средством со всеми вытекающими последствиями. Европа, долгое время весьма либерально относившаяся к курению, тоже принимает меры. В 2002 году для уменьшения объемов сигаретной рекламы там будет запрещено спонсирование спортивных соревнований табачными корпорациями. Исключение сделано только для «Формулы-1», и то только до 2004 года.

Мы же, как всегда, пошли своим путем. В 1994 году вышло постановление Минздрава, регламентирующее предельно допустимые уровни (ПДУ) содержания смолы и никотина в сигаретах. Иначе как протекционистским его назвать сложно: например, для импортных сигарет ПЛУ по смолам – не более 15 мг/сиг. Для отечественных с фильтром – 20 мг и 24 мг – для российских сигарет без фильтра. Тогда, 5 лет назад, считали, что работать лучше отечественные табакопроизводители просто не могут. Они и не смогли: очередным постановлением им дан срок до 2002 года, чтобы довести ПДУ

по смоле до 12 мг, а по никотину – до 1,1 мг на одну сигарету. Но что делать, допустим, с «Беломорканалом», который зашкаливает за все мыслимые уровни: примерно 1,5-1,8 мг никотина и 30-35(!) мг смолы? Видимо, за такие выдающиеся достижения производители этих папирос были (в порядке исключения!) освобождены от уплаты акцизных сборов.

– Конечно, поддержка отечественного товаропроизводителя – это обязанность любого государства, но вряд ли сигареты – этот тот продукт, который стоит поддерживать, – говорит Д. Заридзе. – Наши сигареты и так самые дешевые в мире из-за чрезвычайно низких акцизных сборов. А надо бы акциз повысить и эти деньги пустить на нужды медицины.

Научно доказано, что большая часть курильщиков может «завязать» самостоятельно. Для таких уже достаточно давно были разработаны различные никотин-замещающие препараты – пластыри, таблетки, жвачки, пастилки... Они исправно снабжают организм легким наркотиком никотином, но не могут вызывать онкологических заболеваний. Эффективность, по медицинским понятиям, весьма высокая – 40-50%. Во всем мире эти препараты дешевле сигарет, но в России все, как всегда, поставлено с ног на голову. У нас они, во-первых, дороги (как раз тот случай, когда дешевле болеть, чем лечиться), а во-вторых, продаются только в аптеках по рецептам.

**А у женщин еще и...**

У курящих женщин часто случаются самопроизвольные выкидыши и преждевременные роды. Табачный дым наносит непоправимый вред развивающемуся плоду. Ядовитые вещества через кровь матери попадают в организм будущего ребенка. Страдают и новорожденные, которых прикладывают к груди курящие женщины: они получают отраву с материнским молоком. Впоследствии такие дети отстают как в физическом, так и в психическом развитии.

У курящих родителей дети чаще болеют. На первом году жизни они вдвое больше подвержены легочным заболеваниям, чем дети, родившиеся в «безникотиновой» семье... Если дома курят, ребенок почти обязательно закурит, став подростком. И все повторится...

В общем, курящие родители должны бросить курить. Если не ради себя, то ради своих детей.

## **Курение и импотенция**

Давно известно угнетающее воздействие курения и на половую потенцию у мужчины. В настоящее время врачи не берутся лечить половое бессилие до тех пор, пока больной не бросит курить. Ученые считают, что никотин оказывает угнетающее действие на центры эрекции и усиливает общие неврастенические явления.

Крупнейший исследователь в области сексологии Л.Я. Якобсон считал, что в 11 % случаев импотенция наступает из-за чрезмерного курения. Он приводил примеры того, как



у лиц, обратившихся к нему за помощью по поводу полового бессилия, потенция полностью восстанавливалась, если они бросали курить. Поэтому пусть мужчины помнят, что курение – это признак не мужественности, а слабости. И пусть женщины останутся женственными...

Никотин относится к разряду анафродизиаков, то есть веществ, тормозящих сексуальные реакции. Курение уменьшает сексуальное желание и реактивность. В одном эксперименте группе мужчин показывали эротические фильмы и одновременно давали сигареты.

У куривших мужчин эрекция была замедленной и более слабой, чем у контрольной группы, которая во время просмотра сосала конфеты.

9 ступеней защиты от рака и многих других болезней

- 1) Не курить.
- 2) Алкоголь – только в умеренных количествах
- 3) Не загорать.
- 4) Не злоупотреблять жирной и жареной пищей.
- 5) Побольше овощей и фруктов.
- 6) Делать флюорограмму не чаще, и не реже, чем раз в полгода.
- 7) Женщинам не принимать подолгу противозачаточных таблеток.
- 8) Работникам, связанным с химией и радиацией, – принимать бета-каротин (провитамин А), витамины С и Е.
- 9) При появлении первых признаков заболевания обра-

щаться к специалистам.

## **Изнанка сексуальной революции**

Бесшабашное отношение к своему здоровью проявляется у нас и в легкомысленном отношении к сексу, проявляющемуся как в беспорядочных половых связях, так и в игнорировании средств индивидуальной защиты от возможного заражения венерическими болезнями и нежелательной беременности. И это несмотря на угрозу СПИДа, который все более распространяется.

Результаты ужасающи. С 1988 по 1992 г., например, в Беларуси, заболеваемость хворями «от любви» среди 30–40-летних людей возросла в 10 раз, среди 17-19-летних – в 35 раз, среди 15-17-летних – в 45 раз. В России – аналогичная ситуация.

Причем болячкам «нового поколения» – уреоплазмозам, хламидозам (на сегодняшний день уже диагностируется 21 венерическое заболевание) население по старинке предпочитает сифилис.

К сожалению, уровень санитарной грамотности населения таков, что 76 процентов больных выявляются едва ли не случайно – в процессе профилактических осмотров, при диспансеризации по другим показателям. Так что первоочередная задача сейчас – по-прежнему ликвидация половой безграмотности.

А ведь, кроме традиционного презерватива, появились

химические средства индивидуальной профилактики. Например, если в течение двух часов после сомнительного контакта воспользоваться препаратом «Сентиком» (мирамисцин), то можно избежать инфицирования любым возбудителем, включая вирус ВИЧ. Другие средства описаны в разделе «Курортные романы».

### **Переедание и болезни**

Данные ВОЗ, собранные в разных странах, позволяют сделать настораживающий вывод: почти у 50% больных гипертонической болезнью повышение артериального давления обусловлено избыточной массой тела. Гипертоническая болезнь встречается в 6-8 раз чаще у людей с избыточной массой тела, чем с нормальной. При уменьшении массы тела на один килограмм у таких больных снижается систолическое АД на 1-3 мм рт. ст., а диастолическое – на 1-2 мм рт.ст. Данные показывают, что быстрое нарастание массы тела при избыточном питании в первую очередь происходит у лиц гиперстенической конституции, а к появлению повышенного АД среди лиц с избыточной массой тела более склонны лица высокого роста. Эти индивидуальные особенности надо учитывать при выработке привычек питания.

Среди тучных людей больше страдающих ишемической болезнью сердца, атеросклерозом, стенокардией, диабетом. По данным ВОЗ, с ожирением связаны некоторые виды рака.

## **Привычка пренебрегать диетой**

Привычка есть помногу, не ограничивая себя выбором продуктов, многим принесла болезнь. Знаменитая кинозвезда Шэрон Стоун поплатилась за свое пристрастие к сладостям.

Для этого секс-символа Америки настали тяжелые времена.

Она призналась, что уже много лет испытывала недомогание, но продолжала работать. И вот после серьезного медицинского обследования в одной из клиник врачи поставили диагноз: диабет. По их мнению, болезнь Шэрон была вызвана ее пристрастием к сладостям. Пренебрегая диетой, кинозвезда сотнями поглощала шоколадные пирожные, что, кстати, никак не сказывалось на ее великолепной фигуре. Но все это в прошлом. Теперь актриса располнела, но главное – гарантий выздоровления, увы, нет. К огорчению миллионов ее поклонников, Стоун пришлось отказаться от всех контрактов с крупнейшими кинокомпаниями США. Начатые съемки пришлось прервать: как говорится, здоровье дороже.

Грустная история: женщина, которой Бог дал красоту лица и тела, так по-глупому потеряла этот божий дар.

В нижеследующей таблице приведены оптимальные для здоровья показатели веса человека.

Максимальные показатели нормальной массы тела мужчин и женщин в зависимости от роста и конституции тела читатель найдет в конце главы в тесте «Поправиться? Поху-

деть!»

## **Артериальное давление**

С возрастом артериальное давление повышается, но каких-то определенных показателей для того или иного возраста не существует. Для каждой возрастной группы установлены нижние и верхние границы колебаний систолического (верхнего) и диастолического (нижнего) артериального давления, определен диапазон нормы и выделена так называемая опасная зона.

Для более точного определения оптимального давления З.М. Волынским и В.С. Соловьевой предложена формула для расчета артериального давления в зависимости от возраста. Систолическое артериальное давление равно:  $102 + (0,6 \times \text{возраст})$ ; диастолическое  $63 + (0,4 \times \text{возраст})$ . По этой формуле, например, для человека 25 лет артериальное давление должно быть 117/73 мм рт.ст.

## **Гипертония и половая функция**

Необходимо также знать и наиболее уязвимые возрастные периоды, когда увеличивается вероятность заболевания гипертонической болезнью. Так, опасность заболевания возрастает в периоды, когда меняется функция эндокринного аппарата, нарушается гормональный баланс организма.

Особенно часто гормональные нарушения встречаются в период угасания функции половых желез, если оно происхо-

дит довольно быстро, в виде скачка, ступени. В этом периоде у некоторых женщин и мужчин наблюдаются неустойчивость давления, тенденция к его подъему. В последующем же давление может нормализоваться. Установлено, что у женщин в возрасте 40-50 лет гипертоническая болезнь встречается при климаксе; этому способствует более частое возникновение невроза и ослабление регуляторных систем организма в связи с перестройкой обменных процессов.

## **Алкоголь**

Серьезные нарушения возникают в сердечно-сосудистой системе при злоупотреблении алкоголем. Происходят функциональные и морфологические нарушения в сердце. Это приводит к возникновению ишемической болезни сердца или гипертонии, которые встречаются у пьющих в 3 раза чаще, чем среди остального населения. У них в 4-5 раз чаще поражаются сосуды сердца и головного мозга, чем у непьющих. Все это ведет к возникновению инфарктов и инсультов.

Другая уязвимая мишень у злоупотребляющих спиртным – печень. Этот орган, расположенный на путях, несущих кровь от желудка, кишечника, поджелудочной железы и селезенки к сердцу, не случайно называют «живой лабораторией». Этот сложно устроенный орган принимает самое активное участие в обмене веществ, обезвреживает опасные для организма соединения, желчь, сохраняет питательные вещества, выполняет ряд других жизненно важных функций. В

то же время известный естествоиспытатель, основоположник анатомии Андреас Велизарий еще в XVI веке установил, насколько губительно действует алкоголь на клетки печени. В дальнейшем другие ученые подробно описали выраженное ожирение печени и цирроз ее у тех, кто злоупотребляет спиртными напитками.

Каждая клетка печени принимает участие в переработке большого количества «сырья» и выпускает многочисленные продукты, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Алкоголь же, вторгаясь в клетку, нарушает «технология» процессов, протекающих в ней. Следовательно, алкоголь – смертельный яд для печеночных клеток.

Под влиянием алкоголя печень постепенно увеличивается в размерах, ее функции резко нарушаются. Развивается хронический гепатит, а в дальнейшем – цирроз печени, при котором значительная часть печеночных клеток замещается соединительной тканью, а сама печень как бы сокращается. Цирроз печени, как известно, ведет к печальному концу.

Губительное действие оказывает алкоголь и на половую сферу. Нарушается работа половых желез. Развивается половая слабость (импотенция), которой страдают около 30 процентов людей, злоупотребляющих алкоголем.

Среди причин смертности и болезней алкоголизм занимает третье место, уступая только сердечно-сосудистым заболеваниям и злокачественным образованиям. Систематическое злоупотребление алкоголем уменьшает среднюю продол-

жительность жизни примерно на 20 лет.

## **Инфаркт и импотенция в одном стакане**

Рассказывают директор Республиканского центра репродукции человека МЗ РФ Андрей Акопян и заведующий лабораторией токсикологии НИИ наркологии МЗ РФ Владимир Нужный.

Из трех основных причин смертности – сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования и неестественные причины смерти (убийства, самоубийства, отравления, травмы) – первая и третья в большой степени определяются злоупотреблением алкоголя.

По данным Госкомстата, за 1996 год случаи насильственной смерти, большинство которых связаны со злоупотреблением алкоголя, заняли второе место среди основных причин смертности в России. Алкоголизм, бесспорно, является и фактором высокой устойчивой разницы в 13-14 лет между продолжительностью жизни мужчин и женщин. Вследствие угнетения выработки гормона тестостерона развивается импотенция.

События последних лет заставляют говорить о еще одном специфическом алкогольном факторе: смертельных отравлениях спиртными напитками. Из результатов исследования, проведенного в г. Великие Луки Псковской области, который относится к числу регионов с напряженной алкогольной ситуацией, следует, в частности, что около полови-



ны отравлений вызвано самогоном, однако при этом налицо почти трехкратное увеличение отравлений алкогольными напитками, приобретенными в торговой сети. Обращает на себя внимание тот факт, что смерть от отравлений алкоголем наступает теперь при значительно меньших его концентрациях в крови (в 1,4-1,5 раза).

В годы либерализации экономики число мини-производств алкоголя увеличилось почти в 10 раз, не считая подпольных. Ясно, что контроль за качеством продукции на таких предприятиях весьма затруднен.

Сложилась парадоксальная ситуация. Все лекарственные средства и пищевые добавки подлежат жесточайшему контролю на безопасность. Алкогольные напитки, по токсичности превосходящие многие лекарства и пищевые добавки, содержащие широкий спектр биологически активных соединений и употребляемые населением в огромных дозах, остаются, по сути, вне контроля. Некоторые алкогольные напитки представляют собой буквально «свалку» всевозможных добавок.

Россия остается абсолютным мировым лидером по количеству потребления алкоголя на душу населения, существенно опережая такие традиционно многопьющие страны, как Франция, Португалия, Италия, Германия и Венгрия.

Чем это чревато, если учесть, что в расчете на душу взрослого, работоспособного населения россияне выпивают по 25 литров чистого алкоголя в год, лучше себе даже не представ-

лять.

## **Спиртное и женщины**

Оказывается, чтобы начать крепко поддавать и спиться, женщинам требуется от силы года два. Это мужчины могут растягивать сомнительное «удовольствие» надолго. И почему мужики больше пьют?

Вопрос простой только на первый взгляд. И быть может, он в меньшей степени социальный, чем медицинский. Оказывается, и печень, и желудок у мужчин и женщин тоже разные! Мужская печень лучше и быстрее перерабатывает алкоголь. Желудок женщин выделяет гораздо меньше так называемых дегидрогеназов – ферментов, разрушающих алкоголь. Поэтому, чтобы захмелеть, мужчине надо «частить» и обгонять собственную печень. С другой стороны, именно дефицит разрушающих алкоголь ферментов приводит к тому, что женщины спиваются быстрее мужчин.

А если в меру?

Если в меру, да и еще и позаботиться о качестве спиртного, то результат будет прямо противоположным.

Интереснейшие результаты получила группа датских ученых, в течение 12 лет изучавшая влияние на здоровье мужчин и женщин спиртного в зависимости от принимаемого количества и качества.

**Главный вывод**

Смертность среди людей, регулярно потребляющих умеренное количество хорошего вина, заметно ниже, чем у тех, кто не пьет его вовсе.

Сразу обратим внимание на то, что положительно влияет только хорошее вино из виноградной лозы, которое действительно обладает целебными свойствами.

Умеренное количество, о котором говорится в заключении ученых, – не более 5 рюмок в день. Американские специалисты сегодня рекомендуют следующие нормы: 150 граммов вина для женщин и 300 – для мужчин.

Оказалось, что пиво дает практически нулевой эффект в части укрепления здоровья (но способствует полноте).

Потребление водки, виски, джина и подобных им крепких напитков в целях сохранения здоровья необходимо ограничить двумя небольшими стопками в день.

## **Привычки и привлекательность**

Не боясь повториться, напомним, что Женщина молода до тех пор, пока ее любят. Делайте, ведите себя так, чтобы и в 50 и в 60 лет вы были привлекательны для мужчины. Вы просто не имеете права опускаться, переставать следить за собой, «безразмерно» полнеть. Требуется ли это дополнительных усилий? Конечно. Но усилия эти дают прекрасные плоды. Красота, сохраненная до пожилого возраста, стройная фигура, гибкость движений и грация неразрывно связаны со здоровьем. Трудно даже сказать, что здесь первично, а что

вторично. Одно поддерживает и обеспечивает другое.

Не надо думать, что следить за своей внешностью, за фигурой, за здоровьем – удел только женщин. Да, к мужской фигуре присматриваются меньше, и «животик» не мешает им чувствовать себя в форме, в тоне. Но надо знать, что мужчина, не соблюдающий диеты, не обеспечивающий себе значительных энергозатрат, употребляющий крепкие напитки, обрекает себя на ожирение, а следовательно, на болезни и сокращение жизни. И кроме того, на преждевременное половое увядание.

### **Чистота – залог здоровья**

Так же как полезна привычка чистить зубы (желательно после каждого приема пищи, но на ночь – обязательно) и ежедневно принимать душ, необходимо содержать в чистоте половые органы. Это касается и мужчин и женщин.

Мужчина должен особенно тщательно промывать головку члена под крайней плотью, так как скопление спермы дает неприятный запах и является питательной средой для всяких инфекций. Пользоваться нужно мягким мылом, никаких дезодорантов. Не следует все время носить тугие, обтягивающие трусы или плавки, особенно синтетические. Если яички не висят, а подтянуты к телу, это затрудняет их нормальное функционирование, что может обернуться в дальнейшем неприятностями.

Чтобы удалить пахучие выделения влагалища, женщине

достаточно один-два раза в день подмываться простой водой. Не следует пользоваться мылом с дезодорантами или антибактериальными моющими средствами. Они удаляют естественные масла и бактерии, которые необходимы для сохранения нормального состояния влагалища и наружных половых органов. Нарушение естественного биологического равновесия облегчает распространение вагинальных инфекций и, кроме того, вызывает ощущение сухости. Мыло должно быть мягким, типа «Детского», причем пену рекомендуется наносить только на волосы и наружные половые губы. Если беспокоят запахи, можно коротко постричь лобковые волосы, но не прибегать к сомнительным дезодорантам.

Одно из мест, которое некоторые женщины забывают мыть, это клитор. Мельчайшие частицы грязи легко собираются и остаются незамеченными. Оттяните складки кожи и осторожно промойте эту зону. Делайте это ежедневно.

После испражнения подтираться нужно только спереди назад, чтобы бактерии из заднего прохода не заносить во влагалище. Задний проход лучше подмывать, чем вытирать. Влагалищный душ достаточно делать раз в месяц, после менструаций, слишком частые подмывания могут нарушить естественное состояние влагалища. Для промывания можно развести 4 столовые ложки уксуса на 2 литра воды или 1 ложку уксуса и 2 ложки обыкновенной простокваши на 1 литр воды. Если влагалище часто воспаляется или чешется, следует перейти на хлопчатобумажное нижнее белье, хлопок

гораздо гигиеничнее синтетики, так как он впитывает влагу.

## **Привычка трудиться**

Истинное сокровище для людей – умение трудиться. Эти мудрые слова принадлежат Эзопу. Трудолюбие является серьезным фактором продления жизни. Все долгожители, в каком бы регионе Земли они ни жили, отличаются большим трудолюбием. Среди них нет ни одного ленивого человека. Ленивые быстро обрастают жирком, а это, как мы знаем, предрасполагает ко многим болезням.

Такое созидательное начало человека, как труд, обладает огромным положительным психологическим воздействием на человека. В этой связи уместно рассмотреть еще одну сторону проблемы продолжительности жизни. Вот что пишет о ней один из крупнейших современных демографов Э. Россет:

«Выход на пенсию вместо того, чтобы принести пользу, нередко приводит к упадку сил и невзгодам».

Все это в несравненно большей степени затрагивает мужчин, чем женщин. Правда, и женщины подвергаются воздействию пенсии... покидая сферу профессиональной деятельности, однако они не перестают быть необходимыми по-прежнему в своем доме, обязанности хозяйки дома по-прежнему отнимают у них много времени. Женщины и дальше остаются, нужными кому-то, и поэтому они дольше остаются активными... В то время как мужчины склонны полностью

терять интерес к жизни, когда они осознают свою непригодность к работе... Повышенная смертность мужчин после ухода на пенсию по старости – результат этого. По имеющейся статистике риск инфаркта у работающих женщин на 20% ниже среднестатистического, в то время как у домашних хозяек – на 90% выше.

Итак, выход на пенсию – серьезное жизненное испытание. И женщины, как правило, переносят его легче, чем мужчины, а независимо от пола – те, кто не утратил оптимизма и интереса к жизни, желая быть нужным и полезным окружающим.

Внуки для пожилых – это замечательная возможность почувствовать себя нужным и любимым.

### **«Уныние есть грех»**

Так утверждают религиозные постулаты. Объясняется это так: уныние означает отсутствие веры, а вера – основа мироощущения.

Не вдаваясь в теологию, отметим мирское: унылые люди болеют больше и дольше, а живут меньше. Второе качество, которое отличает всех долгожителей – чувство юмора; среди них нет людей мрачных.

Каковы резервы юмора и смеха, показывает следующий факт:

Ребенок дошкольного возраста в день смеется в среднем 400 раз. А среднестатистический взрослый – только 15.

## Как поднять настроение

### *Эффективные способы*

1. Предпринять решительные действия для устранения причины дурного настроения.
2. Постараться себя зауважать: напомнить себе о своих успехах, удачах, достижениях, а главное – о своих потенциальных возможностях.
3. Устроить себе маленький праздник или сделать себе неожиданный подарок (это могут быть и чувственные удовольствия).
4. Напрячь свою фантазию, прокрутить в голове ситуацию, аналогичную той, которая вызвала ваше дурное настроение, но уже с вашей очевидно положительной ролью.
5. Сказать себе, что вам не так уж плохо по сравнению с теми, кто стоит ниже вас на ступенях социальной лестницы, – ведь вы, разумеется, стоите не в самом низу!

### *Неэффективные способы*

1. «Отдых» и праздничное времяпрепровождение – просмотр кинофильмов, чтение журналов, книг и газет.
2. Не принесет вам облегчения и попытка обвинять в своих неудачах других.
3. Не стоит бурно проявлять эмоции. Слезы, крик и плач вас не утешат, но могут привести в такое состояние, что вы



лишь усугубите создавшееся положение.

4. Не нужно впадать и в другую крайность – «лелеять» свое дурное настроение. Само по себе оно не пропадет долго, особенно в том случае, если вы уединились.

Самочувствие и настроение человека в значительной степени зависит от того, «по своим ли часам» он живет.

Еще в XVIII веке медикам было известно, что в организме существуют " внутренние часы ", ход которых определяется вращением Земли вокруг своей оси. Последующие исследования выявили в человеческом организме множество циклических процессов. Подвержена цикличности и наша работоспособность. О делении людей на «жаворонков», «сов», «голубей» слышали многие. Но мало кто знает, что определяются эти различия в поведении не столько образом жизни, сколько врожденными свойствами организма. У «жаворонков» пик активности приходится на утро, " совы " особенно деятельны к вечеру, а «голуби», наиболее редкий тип, сочетают свойства тех и других. «Циклическую ориентацию» человека изменить так же сложно, как и характер. Не стоит «жаворонку» работать ночным сторожем, а «сове» – вставать с рассветом по будильнику. Ученые полагают, что попытки насильственного изменения естественных биоритмов могут привести к недомоганию и даже серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы. А чтобы узнать, «сова» вы или «жаворонок», можно провести простой тест – «цена секунды». Не глядя на часы, считайте в уме от единицы до

шестидесяти, стараясь уложиться в 1 минуту. «Жаворонки» насчитывают за минуту больше 60, совы – меньше. Более основательный текст читатель найдет в следующем параграфе.

## **Профилактика старения**

В профилактику старения входит физическая подвижность, прием поливитаминов и регулярная чистка организма, в том числе с помощью энтеросорбентов, таких, как полифепан, ваулен. Это нормализует пищеварение, улучшает состояние кожи, сосудов, даже «тронутых» уже холестерином и кальциевыми отложениями. Ну и коррекция образа жизни – ведь прием препаратов без этого мало что даст. Главное внимание следует обратить на тренировку – и мышц, и мозга. Мышцы, кстати, старятся не в первую очередь. Американские геронтологи в Балтиморе давали мышечную нагрузку глубоким старикам, после чего их сила выросла втрое.

Старению в первую очередь подвержена соединительная ткань, поэтому связки, сухожилия надо развивать упражнениями на гибкость, растяжку, разрабатывать суставы.

Умственная нагрузка предохранит от преждевременного старения мозг. Чтобы сохранить подвижность интеллектуальных процессов, нужна их тренировка. Если человек постоянно тренирует свою память, не будут рваться связи между нейронами – мозговыми клетками, которые отвечают за умственные способности. Опыт многих, живших активной

интеллектуальной жизнью, свидетельствует, что снижение умственных способностей связано не с возрастом, а в основном с привходящими болезнями, при которых нарушается контакт между нервными клетками.

Высокая интеллектуальная активность способствует сохранению молодости. Об этом говорит, например, тот факт, что люди творческих профессий (ученые, артисты, художники) нередко поражают не только долголетием, но и активным творчеством в самом преклонном возрасте.

### **Что нас страшит**

Приведем данные Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ). Среди факторов были названы (в % от числа опрошенных):

Болезнь близких, детей, внуков – 59%

Война – 47%

Стихийные бедствия – 42%

Собственная болезнь – 40%

Старость, беспомощность – 29%

Гибель человечества – 24%

Произвол властей, беззаконие – 22%

Физическая боль, мучения – 19%

Публичное унижение, оскорбление – 18%

Бедность – 16%

Преступники – 14%

Собственная смерть – 14%

Возврат массовых репрессий – 13%

Национальные конфликты – 12%

Гнев божий – 8%

## **Нервные срывы**

Более 60% наших людей отмечают у себя постоянные нервные срывы. Некоторые психологи небезосновательно считают, что современное насилие и нередко сопряженное с ним пьянство – это чаще всего своеобразная форма невротического протеста личности против окружающей действительности. Деспот-начальник, мини-зарплата, макси-цены, давка в транспорте, коварный гаишник, «гавкающая» продащица в магазине, занудливая тетка и очередь в сберкассе, заплыванный лифт, темный подъезд – и к вечеру вы псих.

И ко всему этому – чувство опасности, подстерегающей нас повсюду. В нижеследующей диаграмме представлены оценки личной безопасности (в %), полученные социологической службой «Общественное мнение» в Беларуси.

### **Дополнительный стресс у мужчин**

Практически всюду мужчины чувствуют себя в большей безопасности. То есть больший стресс испытывают женщины.

Но есть один тип заведения, в которых мужчины, в отличие от женщин, испытывают колоссальный стресс. Приво-

дим материал журналистки Тамары Виркунен.

На западе специалисты подсчитали, что, к примеру, среднестатистический француз за 70 лет своей среднестатистической жизни бегает по магазинам 440 дней. Ученые не уточняют, о ком идет речь, но скорее всего о женщинах. Ведь самые последние исследования дают основания утверждать, что если бы мужчина бегал по магазинам не 440, а хотя бы пару дней, он бы всю оставшуюся жизнь лечился от «магазинного стресса».

По данным исследования, опубликованного недавно в Лондоне, при одной мысли о предстоящих покупках у английских мужчин сразу же... выступает пот. И вообще они впадают в сильный стресс, когда им надо идти в магазин за подарками. Когда ученые опросили покупателей мужского пола в большом супермаркете, оказалось, что уровень их нервных затрат сравним разве что с напряжением пилота боевого самолета во время атаки. Или полицейского, выполняющего ну очень опасное задание. Причем так английские мужчины реагируют практически на любую покупку – от набора продуктов «для дома, для семьи» до выбора ювелирного украшения на юбилей свадьбы.

Ученый-психолог Дэвид Льюис, взявшийся объяснить в своей недавно опубликованной книге этот феномен, пришел к выводу: ежедневное принудительное хождение по магазинам может стать для мужчин источником опасных болезней. Ученый даже провел следующий эксперимент: взял 35

мужчин и 35 женщин, отправил их по магазинам, снабдив одинаковыми списками нужных товаров, а потом исследовал их внутреннее состояние. Результаты ошеломили. Только у 25% женщин медики отметили сердцебиение, и то оно было связано с какой-то, по их мнению, удачной и приятной покупкой. У всей же мужской группы «подопытных покупателей» появилась аритмия, резко участился пульс и подскочило давление. К тому же длительное пребывание в магазине вызывало у них раздражение, настроение портилось, каждому хотелось скорее оказаться за дверями супермаркета...

Российские мужчины, также ненавидя магазины, тем не менее отлично себя чувствуют в торговых точках под названием «Инструменты», «Автомобили» и «Охотник»...

Российские мужчины тоже не переносят магазины еще и по другим причинам. Некоторые по причине того, что денег нет. Другие теряются от количества товара, не знают, что выбрать. Но хотя бы один раз в год в канун 8 Марта, каждый мужчина сжимает в кулак всю свою волю и идет за подарками.

## **Инструкция ищущему подарок**

Войдя в универмаг, дышите глубже. И не ходите по всем секциям подряд, как делают женщины, в надежде, что сейчас увидят что-нибудь «интересненькое» и купят. Ровно через 15 минут у вас зарябит в глазах от обилия товаров и наро-

да. Что именно вы хотели бы купить, стоит холодно и четко продумать заранее. Сотрудницам по чайной чашке? – идите, никуда не сворачивая, в посудный отдел. Кастрюлю любимой теще? – туда же. Духи жене и крем дочке? – держите курс в парфюмерную секцию.

Если вы решили, что должны купить в подарок фен или электрочайник, словом, бытовую технику, не ходите на рынок. Да, там товар подешевле, но если ваш подарок через неделю заискрит или взорвется – будет себе дороже. К тому же никаких претензий к рыночному торговцу вы предъявить не сможете, даже если сумеете его найти.

Девиз «Мне не дорог твой подарок, дорога твоя любовь» – сегодня кредо для мужчин с полупустым кошельком. Кстати, необязательно гнаться за дорогим импортным товаром. «Под импорт» подделок много, а наше, родное, пока не подделывают. И многие отечественные товары, особенно подарочного направления, ничем не хуже заграничных.

## **Как справиться с эмоциями**

Не только тяжелые потрясения, но множество менее значимых событий может вывести вас из равновесия. Вы разошлись во мнениях с приемщицей в химчистке, в сотый раз объяснили ребенку, что не стоит ездить на роликах по мостовой, а уборщицу на работе снова попросили не трогать ничего на вашем столе. Устранить многие неприятности нельзя, а вот смягчить их воздействие можно. Исследования показа-

ли, что люди удачно нейтрализуют подобные мелкие стрессы следующим образом:

делятся своими переживаниями с близким человеком;  
рассказывают о них друзьям;

переключаются на дело, приносящее удовлетворение;  
стараятся выспаться;

прибегают к процедурам, улучшающим самочувствие  
(душ, прогулка и т.д.).

Постарайтесь переключиться на приятные сегодняшние воспоминания:

вы услышали сегодня хорошие новости;

вы сдержали свое обещание;

кто-то сдержал свои обещания по отношению к вам;

вспомните, кто сделал вам комплимент;

вам удалось помочь кому-то, кто слабее вас.

Умение сконцентрироваться на приятных событиях – хорошая защита от повреждений, наносимых организму хроническим эмоциональным стрессом.

И главное:



**Каждый день находите повод,  
чтобы хоть немного посмеяться.**