

# Содержание

Правила отношений .....	5
Первая ночь, первый секс.....	16
Как быть сексуально привлекательным?.....	19
Каблук и каменная стена .....	24
Счастливая любовь, счастливая жизнь.....	29
Взаимная и безответная любовь.....	34
Партнер – не твоя собственность .....	38
Почему зависимость убивает отношения?.....	41
Как перестать ревновать?.....	46
Измена и верность.....	50
Свободные отношения.....	56
На игле влюбленности .....	59
Опасности влюбленности .....	64
Как разлюбить человека? .....	68
Почему мы не понимаем друг друга? .....	74
Почему спорить бесполезно? .....	79
Как перестать злиться и ссориться?.....	84
Как перестать обижаться?.....	91
Как перестать скандалить?.....	96
Безвыходность в отношениях .....	107
Правила осознанного общения.....	114
Искренность в общении .....	120
Отношения по шаблону.....	124
Идеал отношений.....	129
Психологические кошки-мышки.....	132

---

---

Должны ли мы любить? .....	135
Жадность и эгоизм.....	141
Идеализация влюбленности.....	147
Как использовать сайты знакомств? .....	154
Влюбленность и подсознание .....	157
Суть любви.....	162
Зачем нужны отношения?.....	167
Сказка о любви.....	171

# Правила отношений

В первой главе озвучиваю «правила» и рекомендации, которые время от времени даю клиентам, когда замечаю, как те неосознанно свои отношения рушат. Почти все допускают однотипные «ошибки» – их описание далее приведу.

Приведенные здесь «правила» – не заезженные поповские советы в духе женских журналов. Для усвоения непростые, зато они работают. Здесь я говорю о том, как научиться сохранять в отношениях обоюдную с партнером радость без последующих психических откатов и ломок.

А первое «правило» отношений будет таким:

---

5

---

## **Забейте на правила**

Я не особенно верю в обязательные для всех правила, исходя из которых можно построить здоровые, гармоничные отношения. Буду говорить скорей о том, чего делать не нужно – о распространенных способах, которыми отношения убивают. На этой «карте» наглядно обозначены одни тупики, чтобы их стороной обходить. А свободное совместное движение и спонтанное созвучие в правилах не нуждаются.

Гармоничное взаимодействие партнеров не терпит принудительных шаблонов, какими бы сказочно красивыми те ни были. Чем больше мерок, которым соответствовать не хочется, а приходится, тем меньше легкости.

Кто в семье босс, кто старше, кто больше зарабатывает, кто за что ответственен, будут ли общие дети, сколько времени проводится совместно, какая ориентация у партнеров, какие игры они практикуют в спальне, где и как живут – все это неважно до тех пор, пока обоим устраивает. Что бы ни говорили сторонние наблюдатели.

---

---

Смысл не в том, чтобы создать «правильные» отношения, а в том, чтобы понять, чего ты сам хочешь, и на что реально можешь с человеком рядом рассчитывать.

Конечно, тут все не так просто и однозначно. Грань между раскованностью и свинством – у каждого своя. О нюансах буду говорить ниже.

Следующее, второе «правило» отношений:

## **Не играйте чувствами**

Одна из самых распространенных проблем в отношениях – это безответные чувства. Почти всегда один привязан и «любит» сильнее, второй – меньше. Это естественно. Проблема в том, что такая разница в чувствах имеет тенденцию нарастать: влюбленный влюбляется еще сильнее, возлюбленный любит еще меньше.

Спасти отношения при дисбалансе взаимных чувств – затея изначально непростая. Но все усложняется в разы, если партнеры начинают чувствами играть.

Большинство боится честно и открыто выражать свои чувства, ведь проще быть «любимым», чем «любить» и томиться – эдакая выгодная позиция – продать собственное общество как особую ценность, чтобы купившийся на уловку партнер начал его психологически спонсировать: оказывать знаки внимания, идти на уступки.

Подробнее об этих коварных маневрах я говорю в главе: *«Психологические кошки-мышки»*.

Чтобы отношения не зашли в тупик окончательно, вместо манипулятивных игр чужими чувствами надо бы практиковать открытое общение. У честности, вообще, есть замечательное свойство – прояснять. А чем больше пристрастных эмоций, хитростей и манипуляций, тем масштабней и запутанней паутина взаимного непонимания и недоверия.

Следующие несколько правил будут полезны для терзающихся от собственной неразделенной привязанности.

---

---

## Не просите любви

Если вам не хватает общества партнера, проблема вовсе не в том, что у вас какие-то якобы неправильные отношения, а конкретно в собственных нереалистичных запросах. Невозможно востребовать любовь и тепло в конкретных количествах. Искусственно вызванные искренние чувства – это оксюморон – то есть так не бывает. Эту тему я разбираю подробнее в главе: «Должны ли мы любить?».

Чертовски важно осознавать абсолютную тотальную тщетность попыток востребовать любовь. Принуждения к любви не работают, а вызывает совершенно противоположную неуправляемую реакцию нелюбви и неприязни.

Ни у кого никогда нет никаких прав на чужую любовь – она либо возникает спонтанно, как естественный субъективный ответ на происходящее, либо нет.

Аналогия – цветок. Сколько его ни умамливай, ни вытягивай насильно, от этого расти и цвести быстрее он не станет, а скорей напротив – угаснет. Можно лишь создавать благодатную почву для его роста – и то ни разу не факт, что сработает.

То же и с теплыми чувствами – они возникают вовсе не потому что зависимый партнер в них нуждается, а как реакция на его понравившиеся качества и поступки. И среди этих положительных качеств уж совершенно точно нет навязчивой, голодной зависимости.

Из этого вытекает следующее правило:

## Не ищите безусловной любви

Партнер никогда не любит безусловно, иначе ему было бы безразлично – любить вас, или первого встречного. Партнер реагирует на то, что видит. И если в поле зрения попала не зрелая личность, а плаксивый, зависимый ребенок, то к нему в лучшем случае испытают уничижительную жалость, – уж никак не страстное восхищение. Вроде бы очевидно, да?

---

---

Ситуация, где мы чувствуем, что нас вовсе не любят, а просто используют – это как правило расчет на ту самую безусловную всеобъемлющую любовь, когда любят не за что-то, а «вообще». Только попробуйте представить, как такое возможно! Что это за субстанция внутри нас, которую могут любить «вообще»?

Если любовь нацеливается на конкретного человека, ни о какой бескорыстной безусловности и речи быть не может. Такая любовь по умолчанию обусловлена набором качеств, которые объекту любви присущи.

А если продолжать себе врать, уповая, например, на такую красивую идею, что дескать во вселенной есть та самая вторая половинка, созданная как раз для того, чтобы принять нашу персону со всеми потрохами, поиски могут оказаться вечными – ни один смертный не пройдет такой фильтр идеалистичных претензий.

Требования бескорыстной любви – это чистая корысть и вопиющий эгоизм.

В одной из последующих глав я разберу эту тему подробней.

Еще одно правило отношений для влюбленных идеалистов:

## **Не спешите сближаться**

Уже не раз наблюдал, как прекрасные отношения рушатся, когда люди съезжаются и пробуют жить вместе. Все мы разные, и чем тесней сближаемся, тем интенсивней притирка – все больше позиций приходится сдавать, порой, с болезненной ломкой. И если с этим поспешить, отношениям быстро приходит конец.

Любые отношения хороши в зависимости от дистанции. Кому-то комфортно в одной комнате. С кем-то гармония возможна лишь на расстоянии в редких встречах. И даже самый светлый и святой человек может показаться невыносимым, если с ним на денек запереться в лифте.

---

---

Если партнер отвлекается от вас на друзей, или свои хобби – это не значит, что вы ему надоели. Мы все способны выносить друг друга лишь какое-то время и на определенной дистанции. Никто не сможет заткнуть и насытить себя полностью исключительно чужой личностью.

Если вы в своих предвкушениях блаженного растворения в партнере забежали вперед, надежда неизбежно будет обламываться об реалии. Принцип «все, либо ничего» рушит то прекрасное, что между людьми возможно в реальном взаимодействии.

Иные истории гармоничных отношений – совсем не о тесном сожительстве душа в душу, а, например, – о встречах по выходным.

Настоящая близость возможна, когда мы способны оставаться целостными, когда умеем выдерживать необходимую дистанцию, чтобы после уединения, снова сблизиться на новом уровне, обогатив отношения новым опытом.

Чтобы отношения пережили букетно-конфетный период и, хотя бы, с умеренным комфортом продолжились, дальнейшее сближение партнеров должно управляться не порывистыми надеждами на счастливую близость, а исследованием реальной возможной почвы для сближения.

А если почвы такой нет, и дальнейшая притирка обходится слишком дорого, обычно, как водится, начинают друг другу выдвигать претензии и выставять счета за проваленную сказку. Ответственность за разочарование несет только тот, кто сам своим очарованием себя предварительно одурачил.

Не пытайтесь принуждать партнера к сближению на чуждых ему территориях. В гармоничных отношениях, как и в дружбе, общаются на уже имеющейся почве для общения. Новые способы взаимодействия можно свободно предлагать, но ни в коем случае не навязывать. Иные отношения так и остаются прекрасными лишь на конкретной дистанции, а комфортного сближения может никогда не произойти.

И вообще:

---

---

## Не спешите с серьезными решениями

Самые крупные проблемы в отношениях начинаются, когда партнеры друг друга связывают: брачными узами, совместным имуществом, детьми и др. Я не утверждаю, будто связываться и вовсе не нужно. А вот хорошенько все взвешивать, чтобы не вляпаться в нескончаемые мытарства – как минимум, разумно.

Например, одна из самых распространенных проблемных ситуаций в отношениях – это зависимость женщины с ребенком от мужчины, которому отношения уже опостытели. Даже не стану описывать суть проблемы – она очевидна. Но далеко не все осознают, насколько рискованно само решение – завести детей без глубокого, проверенного временем, взаимного доверия.

И здесь рекомендация такая:

*Никуда в отношения не спешите, не покупайтесь на красивые порывы-обещания, на признания в любви, и тем более – не рассчитывайте по-детски на авось (дескать с рождением ребенка все само сладится), а для начала друг друга хорошенько узнайте и опирайтесь, как бы сухо ни звучало, на статистику – реальную надежность, проверенную поступками.*

Не зря говорят: «семь раз отмерь, один отрежь». Иначе велика вероятность утонуть в очередной драме теперь уже с головой. Самые серьезные «ошибки» совершаются по неосознанности, на основе временных порывистых эмоций, за которые уже в привычном стабильном состоянии приходится нести ответственность.

Очередное правило, призывающее обуздать идеалистичную романтику:

## Не сопротивляйтесь правде

Если близкий человек стабильно ведет себя холодно и черство, можно вечно на него обижаться, а можно просто понять,



---

---

что человек – не так уж близок, а может и вовсе – чужой. И реальной проблемой все это время был не его холод, а опять же – наши собственные капризные заблуждения на чужой счет.

Мы сами создаем свой психологический фейсконтроль, сами впускаем человека на личную территорию, держим его образ в интимных уголках души. И если «гость» на этой близкой дистанции, вдруг, начинает себя вести небрежно, или даже плюет в раскрытую душу, значит, фейсконтроль оказался дилетантским, и мы сами ошиблись, приняв чужого за близкого.

А если признавать эту правду не хочется, остаются нескончаемые обиды – бесплодные манипуляции с целью прогнать обвиняемого под нашу убежденность в том, каким ему быть «положено».

Желание что-то доказать и навязать партнеру само по себе уже указывает на пристрастие, когда мотив исходит не от здравого смысла, а от слепой эмоции. Эту тему я разберу подробнее в главе об осознанности в конфликтных ситуациях.

Если проводить жизнь в обидах все-таки не хочется, можно попытаться приглядеться, с кем имеешь дело в действительности, и взвешенно, исходя из увиденного определить, какая дистанция общения именно с таким реальным человеком устраивает.

Следующее правило:

## **Сохраняйте свою независимость**

Мы не можем контролировать свою симпатию – «сердцу не прикажешь» – так говорят. А вот своей потребностью в чужой симпатии в определенной степени управлять все-таки можно. Вы ведь понимаете, что симпатия и зависимость – разные вещи?

Если читали эту главу внимательно, то могли уловить единую канву, пронизывающую все правила – идею о ценности сохранения собственной целостности и независимости, дабы отношения не стали затычкой от собственных страхов.

---

---

Значение независимости трудно переоценить – только с ней и возможны хотя бы относительно легкие и радостные отношения. А зависимость отношения убивает целым арсеналом средств. Ниже перечислю лишь самые распространенные. Кое-где повторюсь.

Зависимость приводит к ревности и чувству собственника, побуждает душить партнера контролем и мучиться самому от страха оказаться преданным и обманутым лопухом.

Зависимый партнер теряет душевное равновесие, его настроение хаотично выплывает под дудку внимания и расположения партнера. Об этом я скажу подробнее в главе: «Счастливая любовь».

Зависимый партнер теряет свою привлекательность, потому что воспринимается душевно несамостоятельным ребенком, страсти не вызывающим. Именно независимая самодостаточность выглядит сексуально. А интимные отношения с зависимым партнером начинают отдавать оттенком инцеста.

Зависимость обесценивает все прочие радости жизни. На друзей, работу, увлечения и хобби ресурсов остается все меньше.

Зависимость побуждает качать права на любовь и внимание, что обычно приводит как раз к нелюбви и невниманию.

Зависимость приводит к губительной для отношений спешке – хочется партнером насытиться, без оглядки в нем раствориться. В итоге стадии сближения, на которые в комфортном ритме требуются месяцы, попросту пропускают. И соразмерно пылкости поспешного сближения открывается вопиющая несовместимость партнеров. Слишком болезненной может оказаться интенсивная притирка, и все радужные совместные планы с надеждами приходится хоронить заодно с отношениями.

Зависимость погружает в драму, сотканную из страха перед возможной непереносимой потерей. Общество партнера при таком раскладе воспринимается не как собственный выбор и свободная воля, а вынужденной и напряженной сделкой. При-

---

---

мерно так из отношений уходит вся легкость с концами. Здесь зависимость часто заводит в положение, когда и с партнером невыносимо, и без него.

Список можно продолжать.

Как обрести и сохранить собственную целостность и независимость? Об этом – большая часть всех принципов и правил, озвученных в этой главе. Далее опишу еще несколько.

## **Принимайте возможные последствия**

Чем сложнее представить свою жизнь без партнера, тем страшней его потерять. Звучит вроде бы очевидно, но понимает эту закономерность не каждый.

Так, или иначе, как бы гладко отношения ни складывались, полезно на всякий случай держать руку на пульсе, осознавать и находить в себе готовность к любому раскладу. Хотя бы потому, что человек может уйти из нашей жизни не только по своей прихоти, но и по «воле» судьбы – из своего тела в том числе.

Чем больше готовности лишиться отношений, тем больше в них бесстрашной легкости. И это не какая-то наплевательская отчужденность, а всего лишь признание правды – наш контроль будущего – относителен, а если уж совсем честно – иллюзорен.

Тема независимости и не привязанности – крайне непростая материя – обширная, с кучей нюансов. Буду раскрывать ее подробней в ходе всей книги.

## **Научитесь переносить одиночество**

Я вовсе не предлагаю выбирать путь одиночки на замену отношениям, а только призываю возможного одиночества не бояться, чтобы этим страхом отношения не были отравлены.

Одиночество для большинства – серьезный вызов. Всплывают подавленные страхи, с непривычки жизнь кажется пустой и бессмысленной, голод по обществу усиливается.

---

---

Сложный путь – самопознание, работа со своим бессознательным, очищение от страхов, душевное взросление. «Много званых – мало избранных» – так об этом пути говорят. Двигаться по нему дано не каждому, и принуждать себя к этому никакой необходимости нет.

Простой путь – для большинства – заполнить жизнь иными смыслами, воскресить все свои интересы, продолжать сканировать реальность на предмет новых увлечений. Отношения – не единственный, а только самый распространенный способ почувствовать радость и смысл жизни.

Я рекомендую оба пути – и самопознание, и «потребление» смыслов по возможности совмещать. В паре работают эффективней. И отношения ни в коем случае не стоит искусственно обесценивать – ни к чему хорошему подавленный интерес не приводит, а только добавляет болезненной отчужденности от себя же.

Основной трюк, устраняющий психическую проблему – это не прекращение желаний, а трансформация эмоциональных желаний-требований в спокойные желания, предпочтения.

Еще одно (уже последнее, одиннадцатое) правило отношений, призывающее не сливать себя всецело в партнера, а сохранять свою целостность:

## **Обуздайте надежды**

Одна из главных проблем отношений – их идеализация. Как только поверили в сказку, все – встряли – облом обеспечен. В одной из глав скажу об этом больше. А здесь хочу обратить внимание конкретно на эту тонкую материю – надежды и предвкушения. Когда ум норовит в них провалиться, ловить себя за хвост действительно сложно. Просто, потому что совершенно этого не хочется.

Так уж мы устроены, что жизнь со всеми своими событиями знаем исключительно по собственным проекциям – мыслям и чувствам. А сладкие надежды – это и есть тот эрзац счастья,

---

---

который только и доступен большинству. Планируем, грезим, живем горизонтами вечного «завтра», принимая его за надвигающуюся объективную реальность.

А потом вдруг оказывается, что реальность нашим само-надеянным фантазиям беззастенчиво сопротивляется. И на место надежды неизбежно приходит отчаяние.

Понимаю, как трудно представить жизнь без надежды. Слово и веру, и любовь заодно предлагают убить. На деле же почти все духовные учения твердят в один голос – по-настоящему счастливым можно быть только сейчас, потому что иного времени для этого у нас нет и никогда не будет. Мы всегда остаемся в вечном «сейчас». А надежда – это избегание настоящего в пользу возможного счастья в абстрактном будущем.

Условия, при которых надежды и предвкушения еще хоть как-то оправданно можно сохранять, я опишу подробнее в главе об измене и верности.

Все же, чем в отношениях меньше ожиданий, тем больше легкости, когда встречаешь именно то, что преподносит настоящее. Без вариантов.

Озвученные в этой главе правила и принципы – универсальны и работают не только для отношений, но и во всех сферах жизни. Можно сказать, что это, вообще, – принципы психологического здоровья, их небольшая часть – в одну главу всего не уместить.

Некоторые рекомендации, пока в жизни все гладко и не прижимает, воспринять и уж тем более реализовать вряд ли окажется возможным, нутро будет сопротивляться признанию непростых истин. Торопиться с этим особой необходимости нет. Решайте проблемы по мере поступления. И ничему на слово не верьте, примеряйте, испытывайте на практике.

# Первая ночь, первый секс

Что значит первый секс в новых отношениях для мужчины?  
И что значит он для женщины?

Здесь разница между нашими полами – самая заметная. Как отличаются наши половые органы, так же отличается и наше восприятие секса.

Мужской секс – это завоевание и подтверждение своего авторитета. Для нас каждая очередная женщина – это победная галочка. Мы даже хвастаем количеством этих галочек. Вроде как, чем их больше, тем ты круче. Чем привлекательней женщина, тем победа значительней.

Мы как бы отыгрываем у очередной партнерши свой первый секс с ней. Мы сами вынуждаем женщину торговаться. Женщине неясно, то ли с ней хотят серьезных отношений, то ли использовать и кинуть. Поэтому женщина вынуждена оттягивать первый секс с очередным мужчиной, чтобы сдать эту позицию в обмен на мужскую покорность.

Для женщины первый секс – куда более интимный процесс. Это акт доверия мужчине. Это самораскрытие и сближение даже не столько телесное, сколько чувственное душевное. Поэтому женщина оттягивает первый секс не потому что она коварный манипулятор, а потому что до этой близости отношения должны дорасти.

Чтобы понять, представьте, что какой-то мутный незнакомец лезет к вам в душу, выворачивает вас наизнанку под предлогом будущей близкой дружбы. Дескать, ты давай уже сейчас доверься – потом не пожалеешь. В итоге в душе потоптались, наплевали и с ухмылкой удалились.

Поэтому женщина воспринимает мужское нетерпение настороженно – как признак бабника.

Конечно, мужчине тоже бывает неясно, зачем женщина откладывает первый секс. Зачем все эти бесконечные ухажива-

---

---

ния и жертвоприношения цветов? Может, она набивает себе цену, чтобы загнать под каблук?

Еще сильней мужчину пугает подозрение, что женщина с ним не спит, потому что держит на крючке, как запасной вариант. Заодно поднимает самооценку за счет его внимания. И угощается в ресторанах. Мужчины тоже бывают недоверчивы и ранимы.

Женщины гораздо легче переносят воздержание. А мы, мужчины – озабоченные. Социум удерживает нас от звериного произвола. С 13 до 20 лет мы можем тихо сходить с ума от сексуального перевозбуждения. Все мысли об одном. А нужно еще как-то учиться и делать вид, что ничего не происходит. Общество недооценивает эту проблему, не учит, как справляться с этим невероятным напряжением. Только тихо посмеивается над подростковой мастурбацией.

Мужчины боятся ответственности. Женщины боятся безответственности. Вокруг этого вся игра.

В начале отношений мужская позиция: «главное – переспать с наименьшими затратами, а там посмотрим». Для женщины, главное – проверить мужчину: не имитирует ли он надежность, достоин ли он. Если достоин, то – укротить мужчину, чтобы из дикого стал домашним. Тогда, так и быть получит свою первую ночь.

И только после первого секса выясняется, разводил ли мужчина на секс ради победной галочки, или честно хотел чего-то серьезного. Мужчина и сам может не знать.

Первый секс в отношениях – это всегда еще один экзамен на совместимость. Никто не знает, что из этого выйдет. Женщина тоже может разочароваться после первой ночи и послать мужчину. И уже тот почувствует себя использованным. И такое бывает.

Все может изменить даже не первый секс, а первый поцелуй. Вот перед тобой возлюбленный, а целуешь – и словно родственника: никакой страсти, а просто рот и слюни. И объяснить это невозможно. Слово не совпали на уровне энергетики.

---

---

Бывает и обратное – человек не особенно нравится, но после телесного контакта неожиданно цепляет. Та самая волшебная «химия» прогнозу не поддается.

Поэтому не нужно воспринимать случившийся первый секс как гарантию отношений. Это только еще один мостик для возможного сближения. Здесь отдадим должное мужчинам: удачный первый секс – это такой хороший повод для продолжения знакомства.

Есть стереотип, что первый секс – всегда лучший. Это заблуждение. В первую ночь между партнерами нет доверия, чувства поверхностны, а скованность и волнение могут вообще все испортить.

Когда человека давно знаешь, любишь и принимаешь уже на глубинном уровне, вы словно растворяетесь друг в друге. Такие ощущения в первую ночь не воспроизвести.



# Как быть сексуально привлекательным?

Почему важно разговаривать о сексе? Что такое сексуальность? Как ее пробудить? Почему большинство женщин неудовлетворены своей половой жизнью? Как вредит порнография и злоупотребление сексом?

Обо всем по порядку.

Вы когда-нибудь задумывались о том, как странен секс на фоне остальной жизни? Ведь нас окружают серьезные люди. Они прилично одеваются, говорят умные слова, выглядят взрослыми и солидными.

И они же... занимаются сексом: сбрасывают свои приличные одежды, забывают умные слова и как бы нисходят на животный уровень. Срывают маски, оголяются – и начинают этот звериный процесс. Хаотично и страстно двигаются, нечленораздельно кричат, стонут, мычат... В общем, проявляют свою сексуальность.

Если все это не про вас (не вписывается в ваш привычный образ), вы будете стыдиться своей сексуальности и подавлять ее. Это ведет к разнообразным половым расстройствам.

Важно доверять своей сексуальности, не давить ее холодным разумом. Иначе секс будет не живым взаимодействием, а механичным ритуалом.

Сексуальность – это не молодость и формы, а доверие своей страсти. Сексуален тот, кто не подавил свою первобытную природу, а приручил ее.

Мужчину возбуждает только та женщина, которая любит секс. Мы предвкушаем, какое удовольствие от секса получит женщина – и хотим его доставить. В этом – наша мужская победа. Нас возбуждает предчувствие женского удовольствия. Чем сильнее женщине нравится секс, тем она притягательней.

---

---

А если женщина сухая, и во время секса не издала ни звука – это равносильно импотенции. Это не сексуально.

Так же с мужчиной. Если он, как истукан – пассивный и бесстрастный, то покажется женщине пустым, безжизненным – и конечно, непривлекательным.

Поэтому так важно уметь выражать свою страсть. Со своим возлюбленным можно быть бесстыдным и даже порочным. Чтобы он чувствовал ваше желание. Словно вы теперь не люди, а самец и самка. Тогда мужчина покажет свою живую мужскую сторону сексуальности, а женщина свою – чувственную, женственную.

Такой секс омолаживает: напоминает, что вы еще живы и полны сил.

Особенно это важно для женщины. Если женщина раскованна и сексуальна, она будет чувствовать себя настоящей женщиной. Ее жизненная энергия циркулирует свободней. Женщина становится счастливей. И мужчину она такая естественная и цветущая притягивает сильнее.

В этом русле любить себя означает принимать свою половую природу, не стыдиться своих желаний, а открыто их в отношениях выражать.

Мужчину сексуальность тоже красит. Но наша самооценка зависит сильнее от социальной реализации. Мужчина может быть прохладным в сексе, но все еще оставаться возлюбленным охотником и добытчиком.

## Говорите о сексе!

Сексуальная скованность мешает нам еще и разговаривать о сексе. Сделали все дела, и стыдливо замолкли. Будто только что не было всех этих вздохов.

О сексе можно и нужно говорить. Иначе в постели будете получать не то, что хотите, а то, что перепадет. Придется молча терпеть все, что делает с вами партнер.

Некоторые женщины принимают за норму, когда их попросту насилуют – мужчина сделал свое дело, удовлетворился и

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)