

перед «иным» устройством души, нежель у нас самих. Люди на подсознательном уровне склонны отторгать и бояться всего не привычного, вся вина которого лишь в том, что оно НЕ ТАКОЕ, а не в том, что оно в чем-то плохо. Понимая это, гораздо проще справиться со своими эмоциями: ведь разум всегда сильнее! По крайней мере, нам всем хочется в это верить...

Умение вести диалог, а не замалчивать важные моменты, чтобы избежать сложностей.

Бедя нашего времени — в неумении общаться. Большинство из нас склонны к монологу, но ведь говорить и *разговаривать* — вещи существенно разные: диалог подразумевает и умение слушать, и желание вникнуть. Нам проще промолчать, чем объяснить — от этого в паре и возникает так много сложностей: в основе отчуждений и конфликтов всегда лежат недомолвки, когда не «слово за слово», а молчание за молчанием словно воздвигает между людьми ледяную стену непонимания. Нежелание разговаривать связано и с утратой культуры беседы как таковой — привыкая общаться больше с телевизором или компьютером, мы уже не знаем, как вести себя с реальным собеседником. А эпистолярный жанр отмирает за ненадобностью вообще: письма давно заменены SMS-ками, и умение доступно, развернуто излагать свои мысли народ постепенно теряет.

Кроме того, мы просто боимся открытых разговоров. Мы боимся именно тех открытий, которые, возможно, нас в таких беседах ждут: а вдруг партнер скажет что-то не то, что разочарует и оттолкнет? И тут срабатывает позиция страуса: лучше ничего не слушать, сунув голову в песок, чем рискнуть услышать слишком много и не справиться с этим.

А ведь отсутствие разговоров в паре приводит к тому, что мы просто не знаем друг друга. Мы додумываем то, чего не знаем, мы придумываем за партнера его мысли и чувства — и в результате оказываемся в плену у иллюзии, созданной исключительно нашим собственным воображением и не имеющей с реальностью ничего общего.

Разговоры по душам помогают делиться эмоциями, преодолевать кризисные моменты и осознавать близость и общность (ведь так важно, чтобы была возможность поговорить с тем, кто

тебя понимает!). И именно поэтому те пары, в которых принято разговаривать (внимание: именно разговаривать друг с другом о жизни, а не выяснять отношения, убивая при этом эти самые отношения), гораздо прочнее и долговечнее тех, где разговоры не приняты.

Нередко связи на стороне возникают даже не потому, что партнер стал менее привлекательным физически, а потому, что он не умеет выслушать. В начале любого романа люди исключительно внимательны друг к другу, поэтому с этим все в порядке: мы не просто слушаем — впитываем, как губки, движимые желанием узнать получше личность любимого человека. Но на каком-то этапе партнеры решают для себя, что эта книга уже прочитана, и утрачивают интерес. А напрасно: люди меняются на протяжении всей своей жизни, и новые странички появляются постоянно. Если же мы оставляем их без внимания, то спустя пару лет оказывается, что мы лишь прочли первую главу, но пребываем в уверенности, что дочитали весь роман до конца.

Что же делать, чтобы молчание или, напротив, неконструктивные разговоры не сделали нас чужими? Главное — определить для себя пределы допустимого. Допустимой открытостью, допустимого минимума общения, допустимых слов и выражений, наконец — ведь порой они ранят нас очень сильно, и содержание беседы становится не важным, если ее форма выбрана неправильно. Сказать слишком много порой так же вредно, как и слишком мало, но вот в чем точно не стоит себя ограничивать, так это в «поглаживаниях», если, конечно, они от души. Разговоры о том, как партнерам хорошо вместе, какие у них планы и какие у партнера есть достижения и достоинства, — никогда не лишние. Проблема в том, что помнит об этом большинство лишь на начальном этапе отношений, а важными такие беседы остаются всю жизнь...

Гармоничные сексуальные отношения

В начале брака они, как правило, бывают и яркими, и разнообразными. Однако с течением времени люди начинают думать, что изучили друг друга в буквальном смысле вдоль и поперек и