

Счастье любить

МИГЕЛЬ АНХЕЛЬ НУНЬЕС

Идеальный
замысел
в отношении
сексуальности



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

УДК 274/278

ББК 86.376

Н89

Н89 **Нуньес, Мигель.**

Счастье любить: идеальный замысел в отношении сексуальности / Мигель Анхель Нуньес ; [пер. с исп. Н.О. Худовой]. — Заокский : Источник жизни, 2023. — 256 с.

ISBN 978-5-00126-241-1

В своей новой книге Мигель Анхель Нуньес, популярный писатель и специалист по семейным отношениям, раскрывает Божий замысел в отношении человеческой сексуальности и дает ценные советы, касающиеся планирования семьи, воспитания детей и решения сексуальных проблем.

УДК 274/278

ББК 86.376

ISBN 978-5-00126-241-1

Copyright© Miguel Ángel Núñez, 2018

© Перевод, редакционно-издательское оформление.
Издательство «Источник жизни», 2023

Мери — моей подруге, товарищу
и возлюбленной. Без нее мой жизненный
путь был бы тягостным и безрадостным.
Каждая проведенная с ней минута —
это подарок Неба и доказательство
того, что счастье возможно.

Оглавление

Предисловие.....	6
Введение и слова благодарности	7
1. Безупречный замысел	8
Любовь и сексуальность	29
<i>Кристина Калберматтер</i>	
2. Сексуальная идентичность.....	32
Женская сексуальность.....	52
<i>Ана Эскобедо</i>	
3. Ответственное планирование семьи	55
Важность планирования семьи.....	76
<i>Луис Альберто Посо</i>	
4. Дети и сексуальность.....	79
Слишком маленькие для этого?	99
<i>Соня Крумм</i>	
5. Подростки и сексуальность	102
Сексуальное развитие подростка.....	122
<i>Нестор Альберро</i>	
6. Настоящее сексуальное воспитание.....	126
Подлинное сексуальное образование	146
<i>Хорхе Альберто Гонсалес</i>	

7. Перед лицом трудностей	149
Сексуальные проблемы.	170
<i>Генри Берриос</i>	
8. Сексуальная адаптация в паре	172
Сексуальная адаптация в паре	191
<i>Мерседес Рамирес Герра</i>	
9. Сексуальные проблемы	194
Парафилии	216
<i>Карлос Чимпен</i>	
10. Божий замысел относительно сексуальности .	219
Полноценная сексуальность	239
<i>Виктор Арментерос</i>	
Библиография	243

ПРЕДИСЛОВИЕ

К сожалению, слово «секс» приобрело в современном обществе вульгарную коннотацию и потеряло свой подлинный смысл и очарование, поэтому я предпочитаю говорить о наслаждении любви. Это выражение говорит о чистой радости и удовольствии, которые приносит подлинная сексуальная жизнь.

Сексуальность не терпит кривотолков и упрощений, делающих ее неполноценной. Сексуальная любовь живительна, она дарит радость и обновляет отношения. Она приносит удовольствие, но ее не следует путать с досугом. Здоровая сексуальность — залог человеческого счастья.

ВВЕДЕНИЕ И СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Писать о сексуальности в современном мире — задача не из легких. Высказывая свое мнение, всегда рискуешь прослыть неполиткорректным. Тем не менее элементарное уважение к собеседнику требует предельно ясно и четко изложить свою позицию, даже если она кому-то придется не по душе.

Я пишу как супруг, отец, преподаватель и семейный консультант, желая передать информацию, которая поможет всем нам принимать верные решения в области, которая с этической точки зрения становится все сложнее.

Я благодарен всем друзьям, которые на какое-то время отложили свои дела и уделили время написанию небольших статей для каждой из глав. Я старался выбирать специалистов, имеющих ясное объективное мнение по сложным вопросам, которые часто замалчиваются. Тот факт, что они жили и работали на разных континентах, позволил им расширить свои взгляды.

Я благодарю коллег, которые дали мне дельные советы для книги. Благодарю тех, кто в течение последних двадцати пяти лет приходили на мои семинары для молодежи и семейных пар в тридцати странах на трех континентах, кто помог мне своими вопросами и отзывами. Я также благодарю тех, кто смотрели мои программы в Интернете, задавали вопросы или писали в комментариях о том, о чем часто молчат. Я благодарен сотням людей из разных стран, которым мы с супругой давали консультации. Эта книга — в том числе попытка ответить на беспокоящие их темы. Надеюсь, что у меня это хотя бы отчасти получилось.

1

Г Л А В А

Безупречный замысел

*«Сексуальность говорит на языке любви»
(Энрике Рохас, испанский психиатр).*

*«Большинство людей утверждают,
что сексуальная жизнь крайне важна
для них, но ведут ее на удивление мало
людей» (Шири Конрад и Майкл Милберн,
североамериканские психологи)¹.*

*«Несмотря на кажущуюся
осведомленность общества в сексуальных
вопросах, сексуальность продолжают
рассматривать как пугающую силу,
о которой не стоит открыто говорить»².*

¹ Sheree Conrad, Michael Milburn, *Inteligencia sexual* (Buenos Aires: Planeta, 2002), 15.

² Там же, с. 20.

Введение

Каждый аспект человеческого тела подчинен определенному замыслу. Мужчина и женщина, восхищаясь физической красотой своих тел, делают то же самое, что делали люди на протяжении всей истории.

Когда двое решают любить друг друга и ласкать тела друг друга, они откликаются на замысел. Их тела созданы, чтобы гармонизировать одно с другим. Это доказывает, что красота сексуальной любви тоже является частью тщательно продуманного замысла.

В современной культуре наблюдается печальная тенденция — сексуальность низводится до уровня простого генитального контакта, лишённого малейшей красоты. Звучат шутки сомнительного содержания, демонстрируются пошлые фильмы и публикуется аморальная реклама. Красота сексуальных отношений вырождается. Совершился переход от викторианской морали отрицания сексуальности к сексуальной распущенности.

В нашу сексуализированную эпоху много говорится о сексе и мало — о сексуальности. Средства массовой информации изобилуют сценами непосредственного генитального контакта, но единичны попытки осмыслить феномен сексуальной жизни.

Многие партнеры вступают в половой контакт, но не обсуждают чувства и эмоции, сопровождающие физическую близость, как если бы такой разговор был под строжайшим запретом. В христианском мире ситуация еще сложнее, потому что здесь не только не говорят о сексуальности открыто и честно, но и смотрят на нее с подозрением.

Дуализм рассматривает тело как нечто отрицательное. Эту концепцию привнесли в христианство Блаженный Августин (354–430) и Ориген (185–254). Считается, что

негативная оценка сексуальности в западных странах уходит своими корнями к Августину³. И сегодня находятся люди, которые рассматривают сексуальность как «неизбежное зло», которое общество вынуждено терпеть ради продолжения рода.

Отношение к сексу обусловлено тем, что человек думает о теле. Полагая, что духовное выше плотского, он смотрит на сексуальность с подозрением. Если человек воспринимает тело и душу как единое целое, телесная природа трактуется им иначе.

Концепция *сексуальности* и идея *брака* трансформировались от примитивных практик ради размножения и защиты семейного имущества до взаимных доверительных отношений, в которых муж и жена — спутники, в которых нет начальника и подчиненного, нет господства одного над другим, но есть двое любящих друг друга людей.

Пройден путь от ситуации, когда «еврейская жена имела „привилегию“ делить благосклонность мужа с другими женами, но, если она оказывалась неверна, ее побивали камнями»⁴, до ситуации, когда права жены соблюдаются так же, как и права мужа.

С другой стороны, каноны красоты затрудняют формирование адекватного представления о сексуальности. Рекламируются образы мужчин и женщин, недостижимые для большинства людей. Истощенные и анорексичные фигуры подаются в качестве идеала красоты. Как следствие, стирается грань между здоровым и нездоровым.

Средства ухода за телом продаются как инструмент соблазнения. Красивым считается исключительно то, что

³ Sakae Kubo, *Theology and Ethics of Sex* (Nashville, TN: Review and Herald, 1980), 13.

⁴ Ligia Vera-Gamboa, “Historia de la sexualidad”, *BioMédica* 9 (1998): 116.

выглядит сексуально привлекательным⁵. Все это осложняет и без того сложную сексуальную жизнь человека на западе.

Как писать о сексуальности

Эротизм и сексуальность — темы, которые часто поднимались в истории. Нет культуры, в которой бы любви и сексуальности не посвящали песни, поэмы и другие произведения искусства. Если так много сказано на эту тему, зачем снова писать о сексуальности?

Сегодня мы наблюдаем настоящий парадокс. С одной стороны, никогда прежде не было столько информации о сексуальности. Она изучается со всех сторон посредством лабораторных исследований и социальных опросов.

Помимо противоречивых монографий зоолога Альфреда Кинси о сексуальном поведении человека⁶, исследования медиков Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон⁷, посвященного физиологии сексуальных реакций и оргазмического отклика, и большого доклада о сексуальности, подготовленного Самуэлем и Синтией Янус⁸, были опубликованы сотни научных работ. Сегодня десятилетний ребенок может знать о сексе больше, чем взрослые люди прошлых поколений. Исследования показывают, что к моменту достижения подросткового возраста средне-статистический ребенок видит больше откровенных сек-

⁵ Giles Lipovesky, *El imperio de lo efimero: La moda y su destino en las sociedades modernas* (4 ed.; Barcelona: Anagrama, 1994), 185.

⁶ Монография Альфреда Кинси «Сексуальное поведение самца человека» была опубликована в 1948 году, а монография «Сексуальное поведение самки человека» — в 1953 году. Alfred C. Kinsey, Wardell B. Pomeroy, Clyde E. Martin, *Sexual Behavior in the Human Male* (Philadelphia: Saunders, 1948); *Sexual Behavior in the Human Female* (Philadelphia: Saunders, 1953).

⁷ William H. Masters, Virginia E. Johnson, *Human Sexual Response* (Boston: Little, Brown, 1966).

⁸ Sam Janus, Cynthia L. Janus, *The Janus Report on Sexual Behavior* (New York: Wiley, 1993).

суальных сцен, чем видели в прошлом отдельные люди за всю свою жизнь.

Тем не менее обилие информации не освободило от проблем, поскольку сегодня наблюдается в разы больше сексопатологий, чем раньше. Каждый год изучаются новые сексуальные дисфункции, количество которых только растет. Налицо настоящий «кризис парадигм»⁹ в области сексуальности. Ясности все меньше и меньше.

Во многих кругах разговоры о сексуальности все еще под запретом. Это доказывает, что знаменитая «сексуальная революция» 1960-х не смогла полностью изменить репрессивные установки и цензуру.

Многие дети и подростки не получают необходимой информации о сексуальной жизни. Телевидение, кино, музыка и рассказы сверстников стали естественными источниками знаний в этой области, что наносит огромный вред и не имеет ничего общего с подлинным сексуальным воспитанием.

Все это переводит тему сексуальности в разряд актуальных и значимых тем. Предлагаемая читателю книга рассматривает данный вопрос с позиции, которая придает сексуальности иной смысл, отличный от того, который вкладывает в него общество.

Брак и сексуальность

Когда люди вступают в брак, по умолчанию предполагается, что они будут вести активную сексуальную жизнь. Существует даже такой термин, как «консуммация» (лат. *consummatio* — «довершение»), указывающий на первый сексуальный опыт молодоженов.

В этой связи нужно понимать, что сексуальная жизнь возможна в отношениях мужчины и женщины, которые

⁹ William Simon, *Postmodern Sexualities* (Londres: Routledge, 1996), 18.

вступили в брачные отношения, заключив соглашение на равноправной основе. Логика брака и здоровой сексуальности базируется на взаимном доверии и взаимных обязательствах внутри пары.

Полноценная сексуальная жизнь — это то, чего желает большинство пар. Однако многие наталкиваются на преграду, когда физическая близость не только не приносит удовлетворения, но и становятся разочаровывающим опытом, ведущим к фрустрации и подавленности. «Успешная сексуальная жизнь — это живительный опыт. Он может привести супругов к единению, не имеющему аналогов в человеческом существовании»¹⁰. Когда сексуальная жизнь полноценна, многие повседневные вопросы выглядят иначе. Осознание, что ты любим и ценен, безусловно, приносит удовлетворение и уверенность.

Многие люди по причине воспитания или в силу перенесенной травмы думают, что сексуальные отношения не важны, но они ошибаются. Пусть сексуальная жизнь не является основой человеческого существования, но ее нельзя просто отодвинуть в сторону, как нечто второстепенное. Она обладает ощутимой силой, которая помогает нам жить полноценно или, наоборот, превращает жизнь в разочарование.

Поддерживать здоровые отношения и наслаждаться физической близостью с одним и тем же человеком на протяжении всей жизни — непростая задача. Как говорит терапевт Дагмар О'Коннор, «кто мог бы подумать, что законно заниматься любовью с одним человеком на протяжении всей жизни станет труднейшей задачей нашей жизни?»¹¹. Эту задачу осложняет множество фантазий и мифов.

¹⁰ Леман К. Музыка простыней. Раскрывая секреты сексуальной близости в браке. СПб.: Христофор, 2011. С. 12.

¹¹ Dagmar O'Connor, *Cómo hacer el amor con la misma persona por el resto de su vida y con el mismo entusiasmo* (Buenos Aires: Planeta, 1993), 11.

Однажды я слышал, как мужчина говорил, что спать с одной и той же женщиной всю жизнь — все равно, что всю жизнь есть только хлеб с маслом. Многих пугает монотонность подобных отношений, но ее не должно быть. Если пара научится наслаждаться своей чувственностью, она получит стимулирующий опыт. Пары, которые хорошо друг друга знают и живут полноценной жизнью, в долгосрочной перспективе достигают более высокого сексуального удовлетворения, чем те, кто меняют сексуальных партнеров в поиске новых ощущений.

О'Коннор отмечает, что «брак как нельзя лучше подходит для того, чтобы избегать секса. Он предлагает больше отговорок, оправданий, отвлекающих фактов и противоречий, не дающих насладиться сексуальной жизнью, чем любая другая социальная структура, созданная людьми»¹². Многие сознательно не вступают в брак, потому что полагают, что он похоронит их сексуальность.

Подобное происходит, когда пара не научилась в полной мере выражать свою сексуальность здоровым образом. Многие женатые люди забывают о том, что поддержание эмоциональной составляющей супружеских отношений требует изобретательности. Не предпринимая усилий в этом направлении, они позволяют рутине погубить свою сексуальную жизнь.

Одна из причин распавшихся браков — неспособность многих пар установить удовлетворительные сексуальные отношения. Когда сексуальные потребности мужчины и женщины не реализуются подходящим для обоих способом, брак рано или поздно терпит крах. К этому вопросу нельзя подходить поверхностно. Необходимо развернуть ситуацию таким образом, чтобы мужчина и женщина чувствовали, что их сексуальная жизнь полноценна.

¹² Там же, с. 17.

Романтичность и сексуальность

Человеческая сексуальная любовь является уникальной, потому что она наполнена элементами, присущими только ей. Один из таких элементов — романтика. Мы склонны ассоциировать любовь с цветами, свечами, духами и приятной обстановкой. Это означает, что человеческая жизнь не сводится к физиологии. В сексуальных отношениях необходимо, чтобы все чувства были вовлечены. Романтика создает подходящую обстановку для лучшего выражения сексуальности.

Многие забывают об этом. Находясь в романтических отношениях, люди дарят друг другу цветы и шоколадки, пишут открытки. Однако, вступив в брак, они начинают считать, что в этом уже нет необходимости, хотя в действительности именно это помогает поддерживать пламя нежности и взаимной привлекательности.

Любовь требует заботы. Романтика — важная часть любви. Ужин при свечах — хороший стимул к тому, чтобы насладиться физической близостью. Любовь не ограничена пространством кровати. Как пишет Кевин Леман, «любовь начинается на кухне и длится весь день»¹³. Ее смысл принижается, если она сводится к телесному контакту, она лишается радости других видов общения двух людей.

В Песне Песней женщина сокрушается: «Моего собственного виноградника я не стергла» (Песн. 1:5). Другими словами, занятая различными делами, она упустила самое важное. Сколько людей сожалеет о том же! Заботясь о тысяче вещей, они забывают беречь свои виноградники. В той же книге находится и другая метафора.

¹³ Леман К. Музыка простыней. Раскрывая секреты сексуальной близости в браке. СПб.: Христофор, 2011.

Там говорится, что надо ловить проворных лисят, которые разоряют виноградники (см. Песн. 2:15). Другими словами, не серьезные обстоятельства затрудняют брак и сексуальный союз пары, а невнимание к мелочам.

Некоторым парам не помешало бы пройти курсы по романтике. Похоже на шутку, но становится не до смеха, когда понимаешь, что многие забросили свои «виноградники», забыв о деталях, благодаря которым люди чувствуют, что они значимы друг для друга. Недостаточно влюбиться, это только первый шаг. Надо заботиться о постоянных знаках внимания, без которых партнер чувствует себя нелюбимым.

Оставаться влюбленными — круглосуточная работа. Часто необходимо проявлять максимум креативности и убеждения. Необходимы постоянные усилия, для того чтобы поддерживать пламя любви.

Влюбленные люди замечают, что вместе с удовлетворением и восторгом, которые приносят отношения в паре, приходят борьба характеров и конфликт интересов, возникают сложные ситуации, которые затрудняют отношения. Разочарования заставляют сомневаться в подлинности любви. Но на самом деле необходимо пожить с человеком, чтобы понять и оценить его, несмотря на все расхождения.

Если прислушаться к популярным песням о любви, то может сложиться ощущение, что любые отношения обречены на провал, что никто из людей не способен бескорыстно любить, прощать ошибки и принимать возрастные изменения. Однако авторы этих песен ошибаются. Тех людей, которые побеждают в любви, больше, чем тех, кто терпят неудачу. Любовь не утратила своего смысла.

Любовь и сексуальность

Любовь и сексуальность идут рука об руку. Дать любви определение не так уж просто. Это слово используют все, но вкладывают в него слишком разный смысл.

Роберт Хайнлайн сказал, что «любовь — это такое состояние, когда счастье другого человека становится необходимым условием твоего счастья»¹⁴. Любовь не существует в пустоте, она нуждается в другом человеке, иначе она бессмысленна.

Ожидания в отношении любви настолько разные, что людям трудно определить, чего же они в действительности ждут. Еще труднее определить настоящую любовь и отличить ее от эмоций.

Сексуальность, реализуемая вне любви, становится искаженной, так как не соответствует первоначальному замыслу. «Сексуальность без любви и чувств ведет к невротизму»¹⁵.

Когда сексуальность и любовь дополняют друг друга, сексуальные отношения обогащаются. Когда они разделены, сексуальность истощается, рутина, скука и отсутствии смысла уничтожают ее. Секс без любви — это блюдо без вкуса.

Любовь и обязательства

Любовь не расцветает в нестабильности. Поэтому взаимные обязательства необходимы. Когда двое любят друг друга, каждый из них берет на себя ответственность за счастье другого.

¹⁴ Хайнлайн Р. Чужак в чужой стране. М.: Иностранка, 2017. С. 345.

¹⁵ Enrique Rojas, *La ilusión de vivir: Instrucciones para navegar hacia la felicidad* (Madrid: Ediciones Temas de Hoy, 1998), 94.

Пары терпят неудачи из-за отсутствия обязательства сохранять отношения даже в трудных ситуациях. Фраза из свадебного обета «пока смерть не разлучит нас» сегодня означает «пока проблемы не разлучат нас».

Для человека нормально меняться. Когда он решает разделить жизнь с другим человеком, он отдает себе отчет в том, что продолжит меняться. Это означает, что его супругу или супруге придется принимать решения, направленные на совместный рост, и приспосабливаться к незаметным или радикальным изменениям, которые будут происходить. И справедливо ожидать, что он сам будет поступать так же.

Если адаптации не происходит, то неважно, какие надежды и мечты у людей, пара не сможет справиться с обычными трудностями и потерпит поражение, отдаляясь друг от друга и физически, и эмоционально.

Именно обязательства позволяют человеку в долгосрочной перспективе преодолевать различные сложные ситуации, сохраняя постоянную связь с другим человеком. Поэтому незарегистрированный брак, в котором людей объединяет одно лишь физическое влечение, обречен на неудачу. Партнеры дают понять друг другу, что они не готовы пойти на риск отношений с обязательствами. В этом случае люди опосредованно говорят: «Ты привлекателен/привлекательна для меня, но этого недостаточно, чтобы закрепить обязательства на всю жизнь». И это разрушительно для отношений.

Обязательства — это не слова. Подтверждение отношений требует постоянной работы и конкретных дел. Одно из них — узаконивание отношений. На каждом шагу складываются ситуации, которые требуют подтверждения любви. Когда в браке или отношениях нет постоянного подтверждения нежности и обязательств, любой кризис может разбить союз.

Обязательства выходят на первый план, когда проходит всепоглощающая страсть и любовь требует иных подтверждений. Когда накапливаются счеты, одолевают болезни, растет напряжение на работе, союз испытывается на прочность. Обязательства проявляются не в страсти, а в борьбе за сохранение отношений. В страданиях и разочарованиях отношения проверяются на прочность.

Что делать, чтобы удержать любовь?

Многие влюбленные задают этот вопрос, с тревогой наблюдая за парами, чья любовь рушится по причине конфликтов. Наблюдается массовое разочарование в отношениях, которое усиливает тенденцию отрицания брака. Что делать, когда находишься под таким давлением? Как достичь долгосрочных отношений с любимым человеком? Ниже приводятся несколько идей¹⁶.

Стройте реалистичные ожидания

Многие люди ждут от спутника жизни гораздо больше, чем тот способен дать. Бессмысленно ожидать от него совершенства, поскольку никто из людей не совершенен. Идеализировать отношения означает обречь их на провал. У людей есть положительные и отрицательные стороны. В характере сочетаются сильные и слабые черты. Будучи идеалистами, мы больше внимания обращаем на то, что нам не нравится в человеке, но это всегда субъективный взгляд. Характеристики человека становятся негативными в определенном контексте. Например, какому-то мужчине не нравится, что его спутница обладает властным характером или всегда хочет знать, где он на-

¹⁶ Многие идеи этого раздела заимствованы из книги: William H. Masters, Virginia E. Johnson y Robert C. Kolodny, *Eros: Los mundos de la sexualidad* (Barcelona: Grijalbo Mondadori, 1996), 23–26.

ходится. Но другого мужчину это может привлекать. Нет однозначных правил. Единственный разумный выход — не требовать от людей того, что они не в состоянии дать.

Не менее пагубны завышенные ожидания в отношении физической близости. Нет людей с безупречным сексуальным опытом. Напротив, зачастую первые сексуальные контакты оказываются неудовлетворительными. Необходимо время, чтобы узнать друг друга, развить достаточную эмпатию и понять своего партнера. В науке сексуальности нет круглых отличников вопреки иллюзиям, которые создает индустрия кино и глянцевого журналов.

Адаптируйтесь

Мы создаем союзы с живыми людьми, а не с каменными статуями. Люди меняются, меняется тело и характер. Умение адаптироваться к разным фазам жизни пары — признак зрелости. Принятие того, что люди меняются, требует сознательных усилий. Стабильные пары умеют приспособливаться к переменам, которым подвержены люди на протяжении жизни.

Не поработайте

Любовь не поработает и не уничтожает индивидуальность любимого человека. Союз — это не поглощение одного другим. Двое любящих людей сохраняют свою индивидуальность, не отказываясь от своих интересов, вкусов и мечтаний. Если человек чувствует, что в результате любви он теряет самого себя, то отношения рано или поздно испортятся. Когда личность получает поддержку и развивается, растет самоуважение. В таких условиях сексуальная жизнь становится пространством для выражения радости и благодарности.

Детали важны всегда

Рассказывают, что Микеланджело очень долго доводил до совершенства одну из своих работ. Его друг постоянно спрашивал: «Что ты сделал сегодня?» Микеланджело отвечал, что подчеркнул такую-то деталь обуви, улучшил тень на складке одежды, усилил падающий на руку свет и тому подобное. «Но это такие мелочи!» — воскликнул однажды его друг. «Верно, — ответил художник, — но совершенство состоит из мелочей, хотя само совершенство — не мелочь».

Если пара будет помнить об этом, в ее жизни будет меньше травм. Отношения становятся лучше, когда пара каждый день заботится о деталях. Невнимание к повседневным знакам внимания постепенно разрушает самые крепкие и многообещающие браки.

Нет ничего нелепого в том, чтобы помнить важные даты, приносить букеты цветов, звонить по телефону, чтобы сказать, что любишь, оставлять любимому записку со словами, что в жизни нет никого важнее него. Успех пары, в том числе и в сексуальной жизни, тесно связан с деталями. Счастье — это не взрыв чувств, но набор жестов и знаков, который составляет основу, на которой строится успех пары.

Вращивайте чувствительность и эмпатию

Далеко не со всеми способностями мы рождаемся. Но у каждого человека есть возможность научиться выражать свои чувства и мысли. Без этого отношения в паре остывают. Любящий человек внимателен к нуждам спутника и обладает достаточной мудростью, чтобы открыть лучшее в нем, дать почувствовать себя уверенно и комфортно. Если мужчина или женщина не дают партнеру

выражать эмоции или не проявляют должной эмпатии, это указывает на серьезные проблемы в отношениях.

Контролируйте гнев

Когда люди бурно выражают эмоции, чаще всего это осмысленное действие. Неспособность контролировать эмоции — препятствие для сексуальной адаптации. Человек имеет право рассердиться, но он не должен направлять свой гнев против другого человека, особенно против того, кого любит. В пылу эмоций часто говорится или делается то, что потом долго приходится исправлять. «Взорваться» легко, но продуманное решение всегда лучше, иначе то, что обещало быть захватывающим опытом, превращается в битву, разрушающую в числе прочего и сексуальные отношения.

Самая большая беда не в том, что человек рассердился, а в том, что он не признает совершенных ошибок и не пытается их исправить.

Уважение

Сексуальная гармония пары зависит больше от внимания к чувствам и эмоциям партнера, чем от заботы о собственном удовлетворении. Когда двое всячески стараются доставить удовольствие друг другу и проявляют максимум заботы, тогда мелодия отношений становится гармоничной.

Люди не всегда находятся в одном и том же расположении духа. Иногда человек хочет романтического свидания, нежности и ласки больше, чем оргазма. Но в другие моменты этот же человек поддается всепоглощающей страсти. Тот факт, что не всегда все обстоит одинаково, не должен нас тревожить. Надо понимать, что наши по-

требности могут меняться в зависимости от того, какой чувственный ритм в нас в данный момент преобладает.

Чаще всего чувствительности недостает мужчинам, которые не всегда угадывают физические и эмоциональные нужды партнерши, что ведет к разочарованию и расстройству.

В какой-то момент один из двоих должен приложить усилия, чтобы прожить момент сексуального удовольствия вместе со спутником жизни, хотя и не совсем настроен на это. Слишком частое «нет» ослабляет отношения. Помимо настроения есть и другие причины отсутствия сексуального желания у одного из партнеров. Если в отношениях присутствуют любовь и диалог, то всегда найдется способ показать другому, что он важен для тебя.

Забойтесь об отношениях

Даже самый твердый гранит подвержен коррозии. Многие пары в своих взаимоотношениях забывают об этом свидетельстве из мира природы. Любящий человек всегда будет прилагать усилия, чтобы отношения не увязли в рутине, не оказались в небрежении. Иногда мост рушится, потому что его не покрыли антикоррозийным составом. То же самое происходит в паре. Заботиться об отношениях — означает внимательно относиться к деталям, которые способствуют постоянству в отношениях. Роберт Соломон пишет, что «угасание любви во многих случаях может быть объяснено недостатком внимания к человеку и к самим отношениям»¹⁷. Нам всем необходимо знать, что любящий нас человек заботится о нас. Если это не так, появляется разочарование, и любовь уходит.

¹⁷ Robert Solomon, *About Love: Reinventing Romance for our Times* (New York: Simon and Schuster, 1989), 333.

Подпитывайте любовь

Любовь — это не механика и не автоматика, а настоящий труд. «Любовь без самоотдачи бесполезна»¹⁸. Наивно полагать, что любовь сохранится только потому, что она документально подтверждена. Любовь нуждается в постоянном ежедневном выражении, и без усилий здесь не обойтись.

Общаться и открываться

Это необходимое условие для эмоциональной близости. Когда мужчина или женщина не уделяют времени на общение и отгораживаются друг от друга, дни таких отношений сочтены. Стабильные пары поддерживают общение в атмосфере безусловного уважения.

* * *

Чтобы поддерживать долгосрочные отношения в паре, надо целенаправленно ограждать их от влияния разрушительных факторов.

Любовь — это прекрасный подарок человечеству, но надо заплатить немалую цену, для того чтобы она не кончалась.

Сексуальный интеллект

Дэниел Гоулман¹⁹ связал интеллект и эмоциональность, имея в виду, что люди в большей или меньшей степени управляют своей эмоциональной жизнью. Продолжая ту же логическую линию, Шири Конрад и Майкл Милберн

¹⁸ Masters, Johnson, Kolodny, *Eros* (Barcelona: Grijalbo Mondadori, 1996), 26.

¹⁹ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов, Фербер, 2020.

указывают, что людям необходимо понять важность связи между интеллектом и сексуальностью.

Френсис Бэкон написал, что невозможно любить и быть мудрым. Однако он ошибался. Его идея опирается на миф о том, что если мы поймем механизм явления, оно лишится налета таинственности и эмоции пригупятся. Но сила заключена в знании. Те, у кого больше ответов, могут вести полноценную сексуальную жизнь, они меньше зависят от мифов и комплексов, предрассудков и ошибочных понятий, сформированных прошлыми поколениями и полностью изживших себя.

«Обладать сексуальным интеллектом означает не только знать все биологические факторы, которые влияют на наше сексуальное поведение». Это лишь самый минимум. Сексуальный интеллект также подразумевает необходимость «узнать и принять правду о том, что делает нас и наших партнеров сексуально удовлетворенными»²⁰. Большинство людей имеют общие знания относительно биологии сексуального поведения. К сожалению, некоторые считают, что все сексуальное воспитание сводится к усвоению этих базовых физиологических понятий.

Многие забывают, что у каждого человека индивидуальная психика и формы взаимодействия меняются от человека к человеку. Наша личная история и пережитый опыт напрямую влияют на наши реакции. Люди в паре, ответственно относящиеся друг к другу, стараются познать тонкости, которые помогают вести полноценную и удовлетворительную сексуальную жизнь.

²⁰ Sheree Conrad, Michael Milburn, *Inteligencia sexual* (Buenos Aires: Planeta, 2002), 22.

Что ты знаешь о сексуальности?

Говорить о сексуальности и разбираться в этом вопросе — не обязательно одно и то же. Многие рассуждают на тему сексуальности, обладая недостоверной информацией. В итоге они распространяют мифы и стереотипы. Сексуальное воспитание на протяжении всей жизни — решающий фактор.

Предлагаемые ниже вопросы помогут нам оценить свою осведомленность и владение темой.

1. В XXI веке тема сексуальности перестала быть табуированной и может сегодня свободно обсуждаться. верно /
неверно
2. Муж вправе распоряжаться телом жены, и наоборот. Они перестают быть отдельными личностями и теряют свои индивидуальные черты. верно /
неверно
3. Люди должны уметь жить в одиночестве. Отношения в паре мало что значат. верно /
неверно
4. Интеллект и сексуальность исключают друг друга. Первое относится к области разума, а второе — к физиологии. Эти понятия никак не связаны. верно /
неверно
5. В сексе нет ничего сложного. Достаточно того, чтобы твой организм нормально функционировал. верно /
неверно
6. Знаний о физиологии человека достаточно для того, чтобы вести полноценную сексуальную жизнь. верно /
неверно

- | | |
|---|--------------------|
| 7. Неженатым людям ничто не мешает развивать сексуальную жизнь, и, следовательно, они могут достигать более удовлетворительных опытов. | верно /
неверно |
| 8. Считается нормой, если стабильная пара имеет сексуальный контакт четыре-пять раз в неделю. | верно /
неверно |
| 9. Сексуальный интеллект — это миф, придуманный современными психологами. | верно /
неверно |
| 10. Концепция апостола Павла ясна: оба — и муж, и жена — не принадлежат себе. Поэтому они не могут отказывать друг другу в физической близости, если об этом просит одна из сторон. | верно /
неверно |

Желательные ответы

1. *Неверно.* Никогда раньше не было столько информации о сексуальности, как сегодня, но по-прежнему в этой области существует множество табу и стереотипов.

2. *Неверно.* Никакой человек не может распоряжаться другим человеком, поскольку это является рабством. Человек не перестает быть личностью в браке. У него есть право соглашаться или не соглашаться.

3. *Неверно.* Эмоциональная самодостаточность человека — миф. Близкие отношения — одна из основных потребностей мужчины и женщины. Человек нуждается в созидательных связях с другими людьми, чтобы преодолеть одиночество. Без продуктивных эмоциональных отношений человек слабеет.

4. *Неверно.* Пожалуй, это утверждение справедливо в отношении животных, но не людей. Интеллект позволя-

ет успешно проходить через жизненные ситуации и приобретать опыт. Знание дает свободу. В «умной» сексуальной жизни больше преимуществ. Чем мудрее любящие, тем они счастливее.

5. *Неверно*. Сексуальная жизнь вбирает в себя социальные и биологические факторы, верования, мифы и требует осмысления. Если бы все сводилось к физиологии, это была бы сексуальная гимнастика. Сексуальная жизнь — куда более широкое понятие с более серьезными задачами.

6. *Неверно*. К сожалению, долгое время люди путали биологию и физиологию с сексуальным воспитанием. Узнать, как функционирует тело, — первый шаг, однако есть и другие факторы, которые следует принять во внимание: психология и личный опыт супруга (супруги), которые помогают понять его/ее сексуальные реакции.

7. *Неверно*. Это не более, чем миф. «Многими исследованиями доказано, что женатые люди чаще удовлетворены своей сексуальной жизнью, чем неженатые»²¹.

8. *Неверно*. Нет никакой «нормы», касающейся частоты сексуальных контактов в неделю. Все зависит от обоюдного и свободного решения. Каждая пара — независимая вселенная, и любые сравнения здесь неуместны.

9. *Неверно*. Многочисленные исследования доказывают, что существует уровень сексуального интеллекта, от которого зависит способность понимать свою собственную сексуальность и сексуальность партнера.

10. *И верно, и неверно*. Этот стих стал поводом для многих злоупотреблений. Муж и жена принадлежат друг другу, но в атмосфере любви, уважения и терпимости. Когда эта атмосфера теряется, нарушаются условия, необходи-

²¹ Jennifer Berman, Laura Berman, *Sólo para mujeres* (Barcelona: Planeta, 2002), 177.

мые для нормальной сексуальной жизни. Категорически нельзя оправдывать сексуальное рабство в браке.

ЛЮБОВЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Кристина Калберматтер²²

Сексуальность — это особый способ чувствовать и жить, который не ограничивается только телом, но распространяется на всего человека. Она связывает воедино все составляющие человека: соматические, психические, эмоциональные, социальные, культурные и духовные.

Представь, что тебе дарят экзотический фрукт. Кожура приятна на вкус. Затем ты откусываешь мякоть и находишь ее не менее вкусной. Дойдя до сердцевины, ты обнаруживаешь, что она сладка, словно мед. Как много ты потерял бы, если бы не съел фрукт целиком?!

Так же обстоит дело с любовью и сексуальностью. Первое сближение основано на физической привлекательности и носит поверхностный характер. Назовем это кожурой фрукта. Физические характеристики партнера вызывают сексуальное возбуждение.

Если ты решишь пойти дальше, придешь к эротизму, который затрагивает чувства обоих. Это мякоть фрукта. Физические и эмоциональные черты партнера приводят тебя в особое психическое состояние, называемое влюбленностью.

Но если ты решишь любить по-настоящему, углублять отношения с целью познания духовного мира другого человека — сердцевины плода, то узнаешь, что он — единственный и незаменимый.

²² Аргентинский психолог, специалист по проблеме семейного насилия. Директор «S.O.S.» (Servicio de Orientación Social) — некоммерческой организации, занимающейся решением этой проблемы. У Кристины двое детей.

В первых двух опытах есть притяжение к **тому, что имеется у обоих**. В последнем открывается внутренняя сущность человека, и ты начинаешь любить его за то, **кем он является**.

Утверждая, что для рождения любви необходимы телесный и эмоциональный компоненты, мы должны добавить, что любовь должна предшествовать сексуальным отношениям и быть результатом духовного родства двух людей, которые посвящают себя друг другу.

К сожалению, многие молодые люди останавливаются на телесном или генитальном уровне, но такой контакт носит непродолжительный характер, потому что сексуальное возбуждение исчезает после удовлетворения.

Эмоциональные состояния тоже не длятся долго. Только духовные связи сохраняются, потому что подразумевают сознательное постижение внутренней сущности другого человека. Тогда ты любишь тело другого как неотъемлемую часть его личности, и сексуальный опыт становится полноценным, поскольку затрагивает глубинные струны и является результатом самоотдачи.

Любовь делает эротически привлекательными индивидуальные психосоматические черты и превращает их в «достойные любви», потому что даже телесные или эмоциональные недостатки являются неотъемлемой частью любимого человека, которого нельзя заменить никем другим.

Многие женщины беспокоятся лишь о своем внешнем облике и стараются походить на современную модель сексуальной привлекательности. Этим они добиваются лишь того, что мужчины знакомятся с ними ради флирта без обязательств. Такие отношения далеки от подлинной любви, в них присутствует лишь стремление **обладать** другим. Ясно, что в этих случаях необязательно хранить

верность, поскольку то, чем ты **обладаешь**, всегда можно **заменить** или **убрать**.

Сексуальные отношения — неотъемлемая часть любви, когда в ней выражается свободный и добровольный выбор, и правильно развивается она только в рамках доверительных и постоянных отношений. Эти отношения надо беречь в прочном брачном союзе, где Иисус Христос — постоянный гость. Только так достигается синтез удовлетворительных опытов:

- сексуальное возбуждение приносит удовольствие;
- эротические отношения придают общению романтику;
- настоящая любовь сплетает ткань несравненного счастья, способствуя самореализации обоих супругов.

2

Г Л А В А

Сексуальная идентичность

«С кем говорят мужчины о своих сексуальных чувствах? 2 % — с родителями, 12 % — с близким другом, 20 % — с друзьями, 23 % — ни с кем, 62 % — со своей партнершей»²³.

«Секс лежит в основе близости, нашей идентичности, эмоционального благополучия и качества жизни»²⁴ (сестры Дженифер и Лаура Берман, врачи, секс-терапевты, США).

«Исследование, проведенное в Испании, показало, что те, кто заранее планирует свои сексуальные контакты, обычно испытывают большее сексуальное удовлетворение. Это перечеркивает миф о том, что секс должен быть спонтанным, и доказывает, что большинству работающих и воспитывающих детей пар необходимо планировать свое время и сексуальную жизнь»²⁵.

²³ Archibald D. Hart, *El hombre sexual* (Nashville: Caribe, 1995), 42.

²⁴ Jennifer Berman, Laura Berman, *Sólo para mujeres* (Barcelona: Planeta, 2002), 16, 17.

²⁵ Федерация сексологических обществ Испании. «Исследование сексуального поведения и привычек в Испании». С. 10. [<http://www.fess.org.es/pdf/16.pdf>; дата обращения: 09.02.2007].

Вопросы о сексуальности

Действительно ли женщина обладает большей способностью к оргазму? Это миф. Люди отличаются друг от друга, в том числе и в опыте достижения оргазма. Не существует норм интенсивности или продолжительности. Восстановление женщины после оргазма происходит быстрее, что позволяет ей пережить следующий оргазм раньше, чем это получится у мужчины.

Почему так важно планировать сексуальные контакты? Некоторые люди полагают, что планирование лишит секс радости, но все обстоит как раз наоборот. Когда пара сосредотачивается на себе, выделяет время и готовится умственно и физически к этому моменту, тогда, как правило, сексуальные отношения становятся более удовлетворяющими. Например, муж и жена, имеющие маленьких детей, могут получить большее удовольствие, оставив их на время с бабушками и дедушками. Ужин в ресторане или спокойная прогулка в месте, которое нравится обоим, поможет сосредоточиться исключительно друг на друге, если такая возможность имеется. Можно сделать супругу (супруге) расслабляющий массаж под приятную музыку. Есть место для спонтанности, но хорошее планирование может помочь паре расслабиться и с большим удовольствием насладиться сексуальным общением.

Введение

Невозможно жить, не осознавая себя мужчиной или женщиной. Гендерная принадлежность определяет наше естество. Наша мужская или женская сущность неотделима от нашей личности. Люди, которые не определи-

лись со своей сексуальной идентичностью, испытывают массу сложностей.

Отклонения в формировании сексуальной идентичности приводят к развитию внутренних конфликтов, которые причиняют страдания на протяжении всей жизни.

Осознание себя мужчиной или женщиной

Основополагающая часть человеческого знания — осознание себя сексуальным существом. Наша сексуальность — наша судьба. Мы не можем смотреть на мир отстраненно от своей гендерной принадлежности.

Мы те, кто мы есть, начиная с сексуальной идентичности. Некоторые полагают, что сексуальная идентичность — продукт культуры, но это определенно нечто большее. Это генетически обусловленный фактор, который мы не выбираем. Понять это, принять и ценить — ключевой вопрос в самоопределении.

В развитии мужской или женской идентичности важно не транслировать стереотипы. Навязывание стереотипных ролей детям вызывает тревогу. Например, девочкам дарят кукол, наборы посуды, игрушечные кухни, стиральные машинки и утюги. Такими игрушками передается идея, что их исключительная функция — деторождение, забота о доме и обслуживание будущих мужчин, которым дарят машинки, механические игры, головоломки и мячи. Это сексизм и неправильное формирование сексуальной идентичности. Потом требуется время, чтобы избавиться от этих моделей, полных несправедливости и непонимания человеческой природы. Это негибкие роли и модели, налагающие ненужное эмоциональное бремя.

Мужчина и женщина в первую очередь должны осознавать себя людьми. Они должны понимать, что у них есть