**Где мое удовлетворение?**

Поскольку большинство людей так или иначе высказывают недовольство своей половой жизнью а те, кого она устраивает, озабочены предупреждением такого рода проблем, я привожу здесь ряд рекомендаций, позволяющих получить максимальное сексуальное удовлетворение.

1. Запомните, что хороший секс начинается вне спальни. До тех пор, пока вы будете рассматривать секс как некую изолированную активность вроде игры в теннис, он будет оставаться каким-то оторванным лоскутом, а не частью всей ткани вашей жизни. Желание нарастает постепенно, в зависимости от того, что происходило за многие часы и дни, предшествующие сексуальной интерлюдии. Соответствующее настроение не потребуется создавать специально (хотя поужинать вместе при свечах или погулять при луне совсем не повредит) — оно возникнет без особых усилий с вашей стороны, если вы будете близки во всем, а не только в сексе. Без переживаемых вместе моментов душевного единения, не связанных с сексом, трудно достигнуть ощущения интимной близости в тот момент, когда вы готовы заняться любовью.

2. Принимайте на себя ответственность за те чувства, которые вы испытываете, и сексуальное удовольствие, которое вы получаете (или не получаете). Не перекладывайте эту ответственность на партнера. Мужчинам, по видимому, легче это выполнить, тогда как женщины часто впадают в диктуемую им обществом пассивность, ожидая, что во всем, касающемся секса, в роли «эксперта» должен выступать мужчина. Беря на себя ответственность за свои чувственные и сексуальные потребности, вы фактически делаете своему партнеру потрясающий комплимент, так как в сущности говорите: «Я люблю тебя и не хочу, чтобы тебе приходилось гадать, что мне хочется и как нам будет лучше».

3. Для того чтобы достигнуть желаемого, необходимо говорить партнеру о своих чувствах и потребностях, сексуальных и прочих. Если выражать их так, чтобы это не звучало как критика, то разговоры помогают понять, как себя следует вести при разных уровнях желания, и выработать сигналы, показывающие, что приятно, а что нет. Партнеры часто допускают ошибку, поговорив на сексуальные темы один-два раза, а затем прекращают разговоры, как бы считая, что все уже сказано. При этом упускается из виду, что сексуальные потребности день ото дня меняются. То, что понравилось однажды, может раздражать или не вызывать возбуждения в другой раз; то, что было когда-то отвергнуто, при других обстоятельствах или настроении может оказаться источником сильной страсти.

4. Не допускайте превращения секса во что-то обыденное. Одна из самых важных причин утраты сексуального удовлетворения с течением времени — это скука. Даже небольшая доля творчества позволит избежать скуки. Чтобы не допускать однообразия в сексе, постарайтесь проявлять нежность и влюбленность в разное время суток или изменять обстановку. Попробуйте заняться сексом не в своей спальне, а в другом месте, например в отеле или, отправив детей к друзьям с ночевкой, устройтесь в гостиной перед камином. Поменяйтесь с партнером ролями: если сексуальную активность обычно инициирует ваш партнер, возьмите бразды правления в свои руки. Испробуйте при половом акте различные позиции: одно и то же, из раза в раз быстро становится привычным и скучным. Можно также иногда ограничиться ласками, совершенно исключив половое сношение, или же прибегнуть к новым для вас чувственным и сексуальным действиям, причем такое разнообразие может оказаться стимулирующим само по себе.

5. Не бойтесь использовать фантазию, чтобы усилить удовольствие, получаемое от секса. Сексуальные фантазии — одно из лучших эротических средств. Используя их главным образом для возбуждения сексуального аппетита или для усиления самых страстных ощущений, вы с помощью своего воображения можете сделать обычный секс гораздо более эротичным.

6. Не допускайте раздражения и гнева во время полового акта. Этим советом, справедливость которого очевидна, пренебрегают довольно многие пары, в результате чего секс часто превращается в «борьбу за власть». Это не означает, что секс нельзя использовать для того, чтобы покончить с каким-нибудь спором; иногда, как всем известно, самые незабываемые моменты случаются тогда, когда мы, после ссоры, бросаемся в объятия своих партнеров. Однако попытки свести счеты, отказываясь от секса, или, напротив, требуя заняться им, неизбежно приведут к неприятностям, даже если таким способом удастся временно почувствовать себя отмщенным. Чтобы справиться с раздражением, лучше всего постараться понять его источник и заранее вместе обсудить возникшую проблему. Использовать гнев как оружие в сексуальных отношениях неразумно и неэффективно.

7. Работа над сексом ничего не дает. Естественно попытаться справиться с сексуальными тревогами или фрустрациями, стараясь преодолеть их. Это, однако, обычно приводит к обратным результатам, потому что секс становится при этом слишком целенаправленным и утрачивает спонтанность. Лучше относиться к сексу не как к задаче с заранее поставленными целями (например, вызвать у партнерши возбуждение или довести ее до оргазма), а как к развлечению или игре — тогда исчезает тревога за успех полового акта, а какие-то неудачи представляются тривиальными. Беспокойство по поводу собственной сексуальной неполноценности способно превратиться в самореализующееся пророчество. В сложных ситуациях помогает обращение к специалисту.

8. Не следует во всех случаях ждать «подходящего настроения». Вполне разумно уступить желаниям вашего партнера, даже если вам этого в данный момент не хочется — ваши чувства могут быстро измениться, если вы им дадите шанс. Не сделав этого, вы лишите себя возможности насладиться одной из граней вашей сексуальности — появлением сексуального аппетита, когда вы этого никак не ожидали. Более того, если вы не пойдете навстречу желаниям своего партнера, вы не сможете рассчитывать, что ваш партнер захочет заняться сексом, когда вы будете возбуждены, а он нет.

9. Поймите, что хорошего секса нельзя достигнуть простым «нажатием кнопок». Очень хочется думать, что существует какая-то магическая формула, гарантирующая достижение сексуальной реакции у партнера — только бы найти эту формулу; однако это не так. На самом деле люди переоценивают роль механических аспектов секса и недооценивают его эмоциональные компоненты, которые, вероятно, гораздо важнее. Тот, кто чересчур озабочен техникой секса, нередко обнаруживает, что достигать полового удовлетворения ему становится все труднее и труднее; это неудивительно, поскольку при таком подходе секс становится все более обезличенным. Пристальное внимание к механическим приемам полезно в спорте или играх, но в сексе это скорее мешает, чем помогает.

10. Будьте реалистичны в своих сексуальных ожиданиях. Полагая, что каждое свидание должно вызывать восторг, вы обрекаете себя на жестокое разочарование. Секс не всегда приводит к тому восхитительному страстному слиянию душ, поверить в которое нас хочет заставить Голливуд — иногда он бывает каким-то хилым, нескладным и даже неудовлетворяющим. В реальной жизни каждый оргазм не может быть колоссальным, потрясающим событием; в некоторых случаях он больше напоминает обыкновенные слабые судороги. Помните, что мы человеческие существа, а не машины.

Многим парам трудно говорить о сексе, поэтому неудивительно, что люди часто мирятся с нескладными и неудовлетворяющими их сексуальными отношениями и не говорят открыто о своих желаниях. А между тем разговоры о сексе, как и любые другие формы общения, можно облегчить, если немного подумать и приложить к этому старания.