## ЖИЗНЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Все еще широко распространено мнение, что женщине не свойственно желание жить в одиночестве и, следовательно, подразумевается, что незамужняя женщина пыталась найти партнера, но потерпела неудачу.

#### Преимущества быть одинокой

Однако все больше женщин сознательно выбирают одиночество, которое, по-видимому, предлагает более солидные преимущества, чем установившиеся свободные отношения или замужество. Такие женщины ценят одиночество; они нуждаются в уединении, и необходимое им пространство физической и эмоциональной свободы и независимости трудно обеспечить в рамках интимных отношений. Ни престижность замужества, ни постоянные контакты с каким-либо партнером нс способствуют созданию столь ценимой ими независимости и свободы в такой мере, как одиночество. Эти преимущества также ощущаются в трудовой деятельности, где возможности служебного продвижения и путешествий не вступают в конфликт с другими интересами, как это бывает у женщины, связанной семейными обязанностями.

#### Преодоление одиночества

Одиночество, однако, имеет свои проблемы, особенно если вы одиноки не по собственному выбору, а в связи с обстоятельствами. Вам придется вступать в противостояние с убеждением людей, что вы хотите, даже больше -- вы должны быть замужем, что может вынудить вас занять оборонительную позицию и защищать свой образ жизни. Для некоторых женщин одиночество является огромным преимуществом, но для большинства одиночество и изоляция становятся худшим из изъянов. Женщина, у которой есть постоянный партнер, весьма вероятно, имеет регулярную половую жизнь и постоянную эмоциональную привязанность в стабильных отношениях. Однако половая жизнь одинокой женщины приобретает нередко эпизодический характер; ей приходится искать тепло и дружеское общение у своих друзей, а сексуальные потребности удовлетворять совсем в другом месте.

Если вы одиноки, то все же вам нужно общение с другими, вам не обойтись без окружения людей, которые для вас что-то значат и заботятся о вас- Это могут быть друзья, родственники, даже бывшие любовники. Частности не имеют значения, поскольку вы всегда можете позвонить им, когда у вас плохое настроение, вам хочется поплакать на чьем-то плече или отметить какое-то событие.

Ваши друзья также могут обратиться к вам за моральной поддержкой, которую вы можете оказать, равно как и получить ее. Возможность радоваться близости старых друзей -- лучшая замена чувства постоянной заботы в стабильных сексуальных отношениях.

Одной из самых больших потерь одинокой личности является отсутствие физической привязанности- Мастурбация может заменить секс, но, может быть, особенно для женщины, не существует замены для ощущения комфорта, создаваемого чувством принадлежности. При налаженных отношениях вы наделяете другого и сами получаете знаки внимания, выражающие любовь, воспринимаемые естественно и просто, как нечто само собой разумеющееся, без обязательств продолжать это дальше, если у вас нет настроения. Однако женщине в условиях эпизодических гетеросексуальных отношений часто особенно трудно осуществить именно эти столь важные для нее несексуальные проявления нежности. Очень вероятно, что вам придется обратиться к вашим близким подругам, если вы одиноки, потому что настоящие дружеские чувства включают неосложненную душевную привязанность, которая принадлежит к одной из основных человеческих потребностей. К мужчине, который является истинным другом, вы можете (будучи до конца честной в том, чего вы хотите) сохранять привязанность, не затрагивающую определенных душевных струн.

#### Встречи с людьми

Вы считаете, что встречать людей, будь то просто знакомые или возможные партнеры, лучше всего на работе, у общих друзей или на основе общих интересов и хобби. Подобные ситуации обеспечивают основу, на которой строятся отношения, и поскольку подобные встречи случайны, вам удобнее развивать их в нужном вам темпе.

Многие одинокие люди имеют семейных друзей, которые чувствуют себя обязанными организовывать для них встречи. Принимайте все подобные приглашения, так как они во всяком случае расширяют ваши социальные горизонты. Однако не ожидайте от них слишком многого; вероятно, вам легче оставаться самой собой, когда вы не встречаетесь с кем-то, предназначенным в качестве партнера,

Женщине обычно трудно сделать первый шаг в социальном (или, скажем, сексуальном) плане, но, если вы встретите привлекательного мужчину и вам захочется увидеть его снова, берите инициативу в свои руки, если он не сделает этого. Простая уловка напомнит ему, что вы существуете и проявляете к нему интерес: например, открытка с шутливым напоминанием о какой-либо детали вашего разговора, просьба одолжить ему книгу или музыкальную запись, которые вы обсуждали, или даже освященный веками упавший с неба билет на концерт или в театр. Однако как бы ни был хорош первый шаг, не торопитесь его завершать. Дайте ему время ответить в его собственной манере, не торопя телефонными звонками, а когда он позвонит сам, не будьте слишком податливой.

#### Отношения на работе

Чем больше вы увлечены своей работой, тем более вероятно появление профессионального "сродства" к некоторым мужчинам, с которыми вы контактируете на работе. Будьте осторожны в отношениях с женатыми коллегами. Даже при полном отсутствии у вас намерений нарушить семейную жизнь жена вашего коллеги может рассматривать вас (как очень часто смотрят на одиноких женщин) в качестве хищницы, превратно истолковывая самую безобидную дружбу. Если отношения станут развиваться в направлении любовной связи, дополнительно возникнут большие осложнения, а также затруднения, которые поставят под угрозу ваше положение на работе. Если связь будет продолжаться, сильный союз двух сотрудников, особенно если один или оба занимают высокие должности, может быть оценен другими служащими как угрожающий. Возникнут подозрения, пусть необоснованные, в фаворитизме, начнутся шушуканья, которые могут осложнить ваши отношения с сотрудниками. Следует, также иметь в виду, что если администра ция для сохранения спокойствия и пользы дела решит уволить одного из вас, то всегда предложат уйти женщине, если только ее любовник не занимает значительно более низкое положение в компании.

#### Поведение при сексуальных отношениях

Быть одинокой -- совсем не значит быть вне сексуального общения, но иногда по разным причинам необходимо какое-то время побыть одной, свободной от сексуальных обязательств. Сексуальная абстиненция может быть благотворной, давая вам возможность поддержать жизненные силы, а мастурбация в любой момент освободит вас от сексуального возбуждения.

Половое влечение женщины обычно тесно связано с чувствами к определенной личности. Когда вас никто особенно не привлекает, ваши сексуальные желания дремлют и вы не очень ощущаете их отсутствие.

Однако, если вы одиноки, вашу жизнь обычно осложняют два фактора. Во-первых, для большинства женщин сексуальные отношения должны сопровождаться эмоциональными переживаниями, которые много значат, и если вам требуется нечто большее, чем просто физическое удовольствие, вы можете оказаться особенно ранимой. Во-вторых, существует общее убеждение, что если вы не получаете сексуального удовлетворения в данное время, вы должны желать его, особенно если вы недавно лишились партнера. Мужчина может даже намекать, что, предлагая секс, он в какой-то мере делает вам одолжение.

#### Определите, чего вы хотите

Женщины часто соглашаются на сексуальные отношения, когда они не желают этого. Иногда это делается для того, чтобы поддержать интерес мужчины или сами отношения. Часто это связано с тем, что женщине начинает казаться, будто с ней что-то неладно, поскольку отсутствует сексуальное желание. Часто хочется любви, привязанности или одобрения, и сексуальные отношения представляются самым легким, а то и единственным путем получить все это; наконец, существует распространенное, хотя и не имеющее логической опоры представление, что сексуальное желание мужчины в какой-то степени зависит от женщины -- она возбуждает его, и поэтому ее обязанность его удовлетворить.

Иногда что-либо из перечисленного может быть достаточным поводом, чтобы вступить в сексуальные отношения, если это может доставить вам удовольствие. Однако иногда вы будете поддерживать сексуальное возбуждение, которое граничит с шантажом. Ваше право -- решать, иметь ли вам секс, а если иметь, то где, с кем и когда, но следующие рекомендации должны помочь вам найти себя в трудной ситуации.

* Предупредите неприятную ситуацию, если она кажется неизбежной, путем четкой формулировки. Покажите ясно, что ни один ваш дружеский жест не связан с сексом. Если это не действует, не откладывая прекратите отношения.
* Никогда не позволяйте принуждать себя показывать, что вы любите кого-то, вступая с ним в сексуальные отношения. Любовь дается добровольно, не под угрозой.
* Никогда не чувствуйте себя обязанной иметь сексуальную близость потому, что ваш друг потратил деньги на ваши развлечения. Мужчина, пригласивший вас на обед, например, не должен рассчитывать автоматически провести с вами остаток ночи. Чтобы чувствовать себя лучше, оплатите свою часть расходов и не испытывайте стесненности.
* Отказ от сексуальных отношений с кем-нибудь вовсе lie значит, что вы фригидны. Однако это может означать, что мужчина не интересует вас в этом плане. Если вас обвиняют во фригидности, когда вы отказали, может иметь смысл указать мужчине на это. Некоторые мужчины таким образом обвиняют женщин в своей неудаче.
* Вы можете получить одобрение и даже заработать престиж в качестве чьей-то партнерши, и может возникнуть искушение установить связи с этой целью. Однако вы будете счастливее, если воспротивитесь такого рода социальному давлению и не вступите в сексуальные отношения с человеком, который мало для вас значит. Пусть ваши собственные чувства, а не чувства других людей руководят вами.

#### Создание наиболее успешной сексуальной жизни

Одинокая женщина не может иметь сексуальность, вернее, нс стремится к сексу, который свойствен мужчинам, чаще всего потому, что подобная сексуальная свобода ее просто не привлекает. Однако, если вы придерживаетесь традиционных женских взглядов па секс только в контексте длительных любовных отношений, вы неоправданно о1раничивасте свою свободу. Секс может быть положителен в рамках различных отношений. Такие формы, свободные от чрезмерных социальных ограничений брака или родительских обязанностей, больше способны меняться и развиваться. Однако вы должны вооружиться реалистическим взглядом на следующих линиях, если хотите отстоять свою сексуальную независимость.

* Не ожидайте, что любой тип взаимоотношений обеспечит все ваши желания. Очень немногим это удастся (хотя чаще всего этого неблагоразумно ожидают от замужества).
* Не пытайтесь оправдать каждое ваше любовное приключение, убеждая себя, что влюбились. Бывает, что вы всецело откликаетесь на чисто физическую привлекательность человека. Не испытывайте чувства вины в связи с этим (почему бы и нет, если вы свободны?), но не пытайтесь увидеть в этом больше, чем есть на самом деле. Убеждая себя, что вы влюблены, вы сделаете себя значительно более эмоционально ранимой, когда связь прекратится.
* Не привыкайте рассматривать каждое заканчивающееся приключение как ужасную ошибку, а тем более как вашу личную неудачу. Если оно было хорошим, но коротким, смотрите на него как на поучительный опыт, который своевременно закончился.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1