**Как научиться целовать**

**Почему люди целуются?**

Во-первых, потому что это привито культурой. Во всем мире люди, попадая в романтическую ситуацию, чувствуют неосознанную необходимость целоваться. Это одно из наиболее полезных открытий, которое я совершил во время своей исследовательской деятельности. Такое ощущение, что представители противоположного пола запрограммированы на поцелуй и только этого и ждут. Если вы это поймете, то будете получать больше и самих поцелуев, и удовольствия от них.

Эта программа действует изо дня в день. Люди видят актеров, целующихся на экранах телевизоров, в кино и в рекламе, им рассказывают о том, что их друзья целуются с тем-то и тем-то, они видят людей, целующихся на улице. В результате в известных ситуациях поцелуй воспринимается как обязательная их составляющая. Поэтому в романтической ситуации в силу вступает подсознательный стереотип, и люди чувствуют практически непреодолимое желание поцеловаться независимо от того, хотят они этого в действительности или нет.

**Как сделать так, чтобы меня хотелось целовать?**

У шведов есть великолепное слово, которое может быть переведено как "к поцелуям зовущий". Для них это понятие - целая концепция, серьезное дело. На Западе такого нет. Впервые мы узнаем о существовании подобного понятия из рекламы зубной пасты и освежающих дыхание конфет. Поэтому лучший способ сделаться более желанным - следить за своим дыханием. Чистите зубы. Пользуйтесь полосканием для рта, несмотря на то что оно эффективно только в течение часа. А самое главное - чистите язык. Это убивает скопившиеся бактерии и освежает его, делая ваше дыхание чистым и приятным.

Но помимо этого, существует еще множество способов сделать себя привлекательным для поцелуев. Не многие это понимают, но вашему очарованию поможет хорошее чувство юмора. Выучите несколько шуток и время от времени вставляйте их в разговор.

Мужчин более притягательными делают высокий рост (попробуйте носить обувь на каблуках) и дружелюбное поведение. Согласно последнему опросу, большинство женщин на Западе отдают предпочтение Вуди Аллену, а не Арнольду Шварценеггеру, ценя юмор больше, чем привлекательную внешность. Большинство женщин (53%) предпочитают чисто выбритого парня, но на удивление большой процент из них (33%) не отказались бы иногда поцеловать небритого. Говорит молодая женщина: "Когда он небрит, то похож на ковбоя, и мне просто ужасно хочется сбежать с ним". Попробуйте как-нибудь прийти на свидание небритым. Ей может это понравиться.

**Как вы можете определить, хорошо ли вы целуетесь?**

Вы хорошо целуетесь, если и вам, и вашей партнерше нравится то, что вы делаете. Следите за ее реакцией, когда целуете ее. Если у нее скучающий вид, можно со стопроцентной уверенностью сказать, что вы ее не заводите. Если она смеется, краснеет, потеет, извивается и вскрикивает от удовольствия... надо ли продолжать? Вам необходимо научиться читать женщину, как книгу, или по крайней мере как раздел "Спорт" в газете. Это не так уж трудно. Потребуется только капелька здравого смысла.

Случается, что после поцелуя женщина говорит: "Ты здорово целуешься!" Бывает, что она только стонет и смотрит как во сне. Женщины могут сыграть много чего, но практически никогда не делают этого, целуясь.

**По каким признакам можно определить, что вы не умеете целоваться?**

Вот десять признаков того, что вам надо бы развить ваш навык:

Когда вы готовитесь к поцелую, ваша девушка выглядит испуганной, как будто за ней гонится преступник.

Во время поцелуя она закрывает рот.

После поцелуя она вся в слюнях.

Во время поцелуя она никогда не смеется, не стонет, не покачивается, не теряет контроля над собой.

У нее такой вид, будто она читает скучную газету, пока вы ее целуете.

Она не отвечает на ваши поцелуи, предоставляя инициативу вам.

После поцелуя она взволнованно спрашивает, видели ли вы последний выпуск новостей.

Она отвлекается.

Она засыпает.

Она говорит что-нибудь гадкое, типа: "А картошку ты чистишь так же умело?"

Что является самой большой ошибкой, когда целуешься?

Самое скверное, что вы можете сделать, - это забыть о чувствах вашей партнерши. Поцелуй - это оральное удовольствие, поэтому вам простительно сконцентрироваться целиком на собственных впечатлениях. Это удовольствие сродни тому, которое вы получаете от вашей любимой еды. Но некоторые люди настолько увлекаются своими собственными впечатлениями, что забывают о партнере. Запомните, партнерша - не ваш любимый жареный картофель, у нее есть свои чувства, эмоции и ожидания. Вы совершите ошибку, игнорируя их.

**Как научиться целоваться лучше?**

Самый легкий путь - много практиковаться. Практиковаться так же, как вы это делаете, например, играя в футбол или на пианино. Упражняясь в поцелуях, вы не только доводите навык до автоматизма, но и выясняете, какой поцелуй сработает в данной ситуации, а какой нет.

**Какой способ тренировки лучше?**

Подключите ваше воображение. Исследования показали, что одним из наиболее результативных способов является прокручивание ситуации в уме.

Начните с того, что попы тайтесь вообразить себе то го, кого вам бы хотелось поцеловать. Откиньтесь свободно на спинку стула, закройте глаза и представь те, как вы целуете эти гу бы, этот рот, это прекрас ное лицо... Представляйте это себе до тех пор, пока не почувствуете реальность происходящего. Чем боль ше чувства вы вложите, тем удачней будет мыслен ная репетиция. Попробуйте вообразить, как вы вдыхаете запах девушки, как она постанывает во время поцелуя, как приникает теплыми губами к вашим.

**По какому принципу работает мысленная репетиция?**

Как считает Максвелл Мальц, автор книги "Психокибернетика", у каждого человека есть подсознательное мышление, которое отвечает за интерпретацию чувственных и визуальных образов. Однако оно так странно устроено, что не может отличить фантазию от реальности. Иными словами, если вы в деталях вообразите, что целуете Мисс Вселенную, ваше подсознание "поверит", что вы действительно это сделали. Потом, коща вы будете целоваться в реальности, ваш предшествующий мысленный опыт даст вам огромный заряд уверенности в себе. Раз уж вы целовались с самой Мисс Вселенной, то и с вашей девушкой у вас все будет о'кей.