## КАКОГО ПАРТНЕРА ВЫ ИЩЕТЕ

Одна из величайших иллюзий, которую вы можете лелеять -- вера, что где-то существует ваш идеальный партнер. Придерживаться такого убеждения, значит обрекать почти всех на безбрачие. В действительности есть много мужчин, в которых вы можете влюбиться. Некоторые из них будут вас устраивать в одних отношениях, другие -- в других, но невероятно получить в одном человеке все, что бы вы хотели.

Опасность следования образу идеального партнера, не говоря о том, что в действительности он едва ли существует, заключается в практическом исключении большинства связей, которые вам предлагают обстоятельства. Состояние влюбленности не длится бесконечно. Когда вы влюбитесь, вы поверите, что нашли свой идеал. Постепенно вы обнаружите, что он -- только человек, и притом не настолько сильный, не такой надежный и не такой решительный, как сначала казалось. Если эти качества очень важны для вас и если вы встретите кого-то еще, кто вроде бы удовлетворяет этим требованиям, то влюбитесь еще раз, пока не убедитесь, что и этот человек тоже далек от идеала.

Возможно, вы никогда не окажетесь способной установить надлежащие отношения, поскольку постоянно живете в ожидании и верите, что лучшее у вас все еще впереди. Вы могли бы определиться несколько быстрее, если бы примирились с чем-то отнюдь не идеальным, заверив себя, что это как раз то, что вы хотите. Это ни в коей мере не значит, что вы должны быть готовы к чему-то второсортному. Однако вы несомненно обеспечите лучший выбор, если будете судить свободнее и критичнее о своих желаниях.

#### Чем опасна непреклонность

Проблемы обязательно появятся, если ваши представления о желательном партнере настолько негибки, что лишают вас возможности воспринимать привлекательность любого другого человека, не соответствующего этому вашему идеалу. Очевидно, чем жестче ваши требования, тем меньше шансов найти кого-либо, кто вам подойдет. Непреклонность становится помехой и в долговременных отношениях. Люди меняются, ваш партнер станет старше, возможно, растолстеет и обязательно поседеет. Если подобные вещи для вас много значат, они могут осложнить ваши отношения и стать для них опасными. Личные свойства также подвержены изменениям, и это становится особенно заметным, если вы встретились в молодом возрасте и вместе вступаете в зрелые годы.

Подобно большинству женщин, вы, вероятно, имеете свои предпочтения. Вы можете, например, проявлять непреодолимый интерес к тому, кто напоминает вашу первую любовь, или вам не удается полюбить человека, который воспринимает жизнь слишком серьезно. Для некоторых женщин подобные предпочтения значат очень много, а на других они оказывают только побочное влияние при выборе партнера.

#### ОЦЕНКА ВАШЕЙ СПОСОБНОСТИ К АДАПТАЦИИ

Следующие упражнения помогут вам разобраться, не ограничиваете ли вы себя, будучи слишком жесткой в ваших требованиях к сексуальному партнеру.

#### 1 ФИЗИЧЕСКИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Цель первого упражнения -- раскрыть, какие физические характеристики влияют на выбор партнера и насколько они важны для вас.

1. Составьте список из 10 мужчин, которых вы считаете физически привлекательными. Это не обязательно должны быть мужчины, которых вы хорошо знаете или чувствуете их сильную сексуальную привлекательность, это просто те, чей внешний вид вызывает у вас восхищение.
2. Составьте список из 10 мужчин, которых вы не считаете привлекательными. (Помните, что в этих двух списках вы учитываете только внешний вид.)
3. Теперь определите по одному качеству, которое вам особенно нравится, у каждого из мужчин первого списка. Перечислите эти предпочитаемые качества под заголовком "Положительные".
4. Вернитесь к списку непривлекательных мужчин и выпишите под заголовком "Отрицательные" 10 физических признаков, которые у этих мужчин вы считаете самыми непривлекательными. Может случиться, что вы включили в перечни противоположные качества, например, "жирный" во втором списке вместо "худощавый" в списке положительных черт. Это не имеет значения.

Просмотрите списки положительных и отрицательных качеств, оценив, насколько вам важен каждый признак. Пометьте значком признаки, непосредственно связанные с сексуальным восприятием а положительном или отрицательном плане; если светлые волосы настолько неприятны вам, что никогда не могут сделать мужчину привлекательным для вас, отметьте эту характеристику. Не отмечайте качества, которые вы считаете важными, но не решающими.

Затем переходите ко второму упражнению, которое использует ту же процедуру обследования для группировки черт личности.

#### 2 ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Когда вы встречаете привлекательного на ваш взгляд мужчину, он не обязательно возбуждает вас в сексуальном отношении. Почти всегда играет роль какая-то личностная особенность, например чувство юмора, которая все решает. Вы можете проверить, какие из этих "включателей" и "выключателей" важны для вас, тем же способом, как в предыдущем упражнении.

1. Припомните мужчин, которых вы в общем знаете и считаете физически привлекательными.
2. Отберите из них 10 человек, которые возбуждают вас сексуально (хотя бы иногда) и 10 человек, которые, несмотря на их внешние достоинства, никогда не вызывали у вас сексуальных чувств.
3. Найдите (выделите) 10 личностных особенностей у первых 10 мужчин, которых вы считаете привлекательными, и перечислите их под заголовком "Позитивные". Из второй группы выделите 10 непривлекательных личностных характеристик, которые перечислите под заготовком "Негативные".
4. Решите, какие из этих позитивных и негативных черт наиболее важны для вашего сексуального интереса и отметьте их значком. Игнорируйте такие, которые не имеют решающей важности.

Списки привлекательных и непривлекательных качеств, как физических, так и личностных, составляют модель вашего представления о сексуальной привлекательности. Это те качества, которые необходимы (хотя, конечно, далеко не все), чтобы вы стали сексуально заинтересованной в мужчине. Общее число значков, которые вы поставили на своем контрольном листе, указывает, насколько негибка эта ваша модель. Даже одно или два жизненно важных прямых предпочтения на каждом листе подразумевают, что вы в какой-то мере ограничиваете выбор возможных партнеров. Чем меньше значков поставлено на вашем контрольном листе, тем больше ваша гибкость и тем больше мужчин вы можете считать подходящими в качестве возможных сексуальных партнеров.

Вы, вероятно, отметили, что личностные предпочтения имеют большее значение, чем физические, и вас больше привлечет мужчина, имеющий больше привлекательных для вас черт, чем отталкивающих.

#### Как сделать свои предпочтения более гибкими

Если ваша модель очень негибка, имеет смысл попытаться изменить свои ожидания. Лучший путь к этому -- сосредоточить свое внимание на тех качествах вашего партнера (или интересующего вас в данное время человека), которые вам больше всего импонируют. Вероятно, эти качества вы отметили в перечне ваших сексуальных интересов предыдущего упражнения как важные, но не жизненно необходимые. Вам, вероятно, также удастся обнаружить дополнительные качества, которые в вашем списке не числятся как важные, но для данной личности представляются специфическими.

**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