## НАУЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ

Широкие дискуссии по вопросам секса интересуют едва ли не каждого, но немногие способны с легкостью обнажить свои собственнее представления и сексуальные предпочтения. Необходимость поделиться своими сокровенными мыслями и чувствами даже со своим партнером многим мужчинам и женщинам представляется крайне затруднительной. Помимо запрета высказываться по сексуальным вопросам в собственном сознании, вы можете быть обеспокоены реакцией партнера, если вы начнете односторонне комментировать или критиковать какие-либо аспекты вашей совместной сексуальной жизни. Не оскорбит ли это его чувства? Более того, не озлобит ли это его в такой степени, что обернется ранящей критикой в ваш адрес или даже приведет к разрыву ваших отношений?

#### Разговор о сексе

Женщины в общем более, чем мужчины, готовы и привыкли говорить о своих чувствах. Для женщин также важно, чтобы отношения развивались в такой же тесной эмоциональной взаимозависимости, как и в физической близости. Таким образом, если вы хотите что-то исправить в этой области, вам придется взять на себя инициативу и большую часть ответственности. Не рассчитывайте, что партнер прочтет ваши мысли. Заблуждение думать, что если он проявляет заботу о вас, то ему не составит труда интуитивно определить, чего вам собственно хочется. У вас нет иного способа, кроме прямого откровенного разговора, для выяснения взаимных нужд.

Вести откровенный разговор на сексуальные темы иногда гораздо легче с новым партнером; помимо всего прочего, это как раз занимает вас обоих в данный момент. Используйте преимущества нового знакомства, чтобы создать стереотип, который получит дальнейшее развитие по мере того, как вы будете лучше узнавать друг друга. На этой стадии, когда вы еще так мало знаете друг о друге, имеются богатые возможности подойти к предмету разговора. Вам достаточно только сказать что-нибудь вроде "Чего бы тебе сейчас особенно хотелось?" или "Мне нравится иногда занимать верхнюю позицию -- ты не возражаешь?".

#### Оптимальное время для разговора

Большинству людей проще и легче начать разговор о сексе во время интимной близости.

Вполне естественно, например, сказать: "Как хорошо, у тебя это получается просто неподражаемо". Однако некоторые находят более удобным обсуждать сексуальные предпочтения в другое время. Вероятно, это тот случай, когда у вас установились длительные отношения с партнером, но ни вы, ни ваш партнер не привыкли обсуждать вопросы секса.

Если вы захотите установить новый стереотип мышления, это потребует большого терпения и такта. Вероятно, лучше всего обратиться к этой теме на нейтральной почве -- например, во время еды или за бокалом освежающего напитка, когда у вас обоих снимается напряжение и вы расслабляетесь. Разговор начинайте косвенно, обращаясь к чему-либо прочитанному или увиденному в телепередаче, обсуждая опыт подруги или пересказывая сновидение (а если потребуется -- литературный эпизод).

#### Возобновление понравившихся приемов

Обычно легче говорить о прошлом, чем обсуждать настоящее. При желании вы можете повторить определенные приемы сексуальной активности, которые когда-то доставляли радость вам обоим, предварительно поговорив о них таким образом, чтобы возникло желание испытать это снова. Может оказаться полезной предварительная репетиция вашего высказывания. Отработайте формулировку и проговорите ее для себя вслух, что поможет вам быть более уверенной при обсуждении вопроса с партнером.

#### Поддерживайте своего партнера

При каждом удобном случае обеспечивайте партнеру уверенность и поддержку. Подчеркивание того, что вам нравится (по крайней мере пока вы вполне уверены в ваших отношениях), может оказаться более действенным, чем жалобы на то, что вам не по душе. Лучше сказать: "Мне нравится, когда ты слегка поглаживаешь меня вот здесь", чем "Почему ты всегда так груб?". Помните, что прямая критика почти всегда пагубна, особенно в неподходящее время, например, когда партнер находится на высоте возбуждения. Будет лучше, если вы сможете описать партнеру свои ощущения, чем будете искать ошибки в его сексуальных действиях.

Будьте по возможности точны в изложении своих установок. Важно осознать (прежде всего для самой себя, а затем и для партнера)

**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