## Эмоциональная сторона поцелуя

#### Существуют ли эмоциональные проблемы связанные с поцелуями?

Когда вы целуетесь, вам становится так хорошо, что кажется, будто вы можете взорваться от удовольствия. Вы чувствуете, что у вас кружится голова или что ваше сердце начинает колотиться с неимоверной быстротой. Любое психологическое состояние, в котором вы не дрожите, не потеете, не смеетесь, не контролируя себя, все, что может в худшую сторону повлиять на ваши ощущения от поцелуя, называется эмоциональной проблемой поцелуя. Запомните, пожалуйста: ни одна из перечисленных реакций проблемой не является. Проблема заключается в их наличии. Практически все люди в той или иной степени переживают подобные проблемы на протяжении своей жизни. Это является признаком того, что у человека есть внутренние психологические барьеры, которые он не может сам преодолеть, чтобы испытывать наслаждение от поцелуя. Это такие барьеры, как боязнь поцелуев, робость, неуверенность в себе, подавляющее влияние родителей.

#### Какую роль играют родители в появлении у ребенка проблемы с поцелуями?

Родители очень часто сами порождают у своих детей самую большую эмоциональную проблему, когда речь идет об их способности получать удовольствие от поцелуев. Большинство подростков жалуется: "Мои родители запрещают мне приносить в дом книги о поцелуях". Родитель, запрещающий своему ребенку читать подобную литературу, совершает большую ошибку. "Моя мама не разрешает мне целоваться с моей девушкой", "Моя мама следит за мной, чтобы убедиться, что я не целуюсь с девушками". Это неправильно. Такое поведение родителей только заставит детей изобретать более изощренные методы обмана. Совет родителям: ослабьте узду, в которой вы держите своих детей.

#### Какова самая большая эмоциональная проблема, связанная с поцелуями?

Самая большая проблема - это неспособность понять, что думает и чувствует ваша партнерша. Практически каждый может оказаться в подобной ситуации. Когда ваша неуверенность в другом человеке примешивается к удовольствию, которое вы получаете от поцелуя, тогда и возникает эта проблема. Многие молодые люди спрашивают: <А вдруг она недовольна тем, как я целуюсь?" Если бы вы могли читать ее мысли, вам бы сразу стало ясно, чтб нужно сделать, чтобы доставить ей удовольствие, и вы могли бы посвятить этому всего себя. Но раз это невозможно, вам остается полагаться на то, чтб ваша девушка сумеет донести до вас - как словами, так и молчанием.

#### Что такое боязнь поцелуев?

У вас сильно бьется сердце, дрожат колени, потеют ладони - все так, как и должно быть в эйфории от поцелуя. Вот только вы совсем не целуетесь. Вы просто стоите рядом с вашей девушкой, застывший, будто парализованный. Эта проблема распространена гораздо больше, чем вам может показаться: почти 15% опрошенных сообщили, что они в той или иной степени боятся поцелуев. Такой страх обычно не ведет к полному отказу от поцелуев, напротив, это наиболее ярко проявляется у подростков, которые признают, что не дают себе полностью расслабиться во время поцелуя. Например: "Мне 16 лет, и каждый раз, когда я целую свою девушку, меня как будто что-то отталкивает назад. Я не понимаю почему. Я знаю, что люблю ее.

Что со мной происходит?" Такое состояние порождается боязнью удовольствия и чаще встречается у людей ответственных, стремящихся делать другим только добро. Таким людям надо научиться расслабляться во время поцелуя. Поставьте какую-нибудь музыку или пойдите прогуляться в парк, где вы сможете найти место, защищенное от нескромных взоров. Помните, что вы не обязаны все делать идеально. Иногда попытка нарочно делать ошибки даже помогает.

#### Что делать, если я застенчив?

Хотите верьте, хотите - нет, но интереснее всего целоваться именно с застенчивыми людьми. Поэтому не слишком переживайте по этому поводу. Наоборот, это даже может оказаться вашим достоинством. Вы будете казаться особенным человеком. Конечно, вы можете справиться с вашей робостью, разговаривая о поцелуях с друзьями и наблюдая, как другие целуются в кино. Чем больше вы будете целоваться, тем быстрее преодолеете вашу застенчивость. Не торопитесь с поцелуями. Начинайте с поцелуя руки или с поцелуя на прощание. Этими поцелуями вы сломаете лед недоверия. Когда же вы увидите, что ваша девушка положительно реагирует на ваши ухаживания, вы станете смелее.

#### Обязателен ли примирительный поцелуй?

Да, потому что он очень удобен в том смысле, что воспринимается как символ того, что вы обо всем договорились и примирились после ссоры. Как сказала одна девушка, "такой поцелуй - лучший способ помириться, он дает понять, что ссора подошла к концу". Чтобы это сработало, нужно быть искренним. И лучше предварите его какой-нибудь примиряющей фразой, например: "Давай больше никогда не будем ссориться!" - или "Кажется, я был не прав".

#### Что делать, если мои поцелуи отвергают?

Это вопрос для людей, которые не знают, что делать, если после поцелуя девушка говорит, что не ожидала этого и рассчитывала только на дружбу. Что ж, постарайтесь найти кого-нибудь, кто бьш бы более снисходителен и отнесся бы к вам с большим уважением и теплотой. Но в то же время постарайтесь не разрывать отношения с первой подружкой: вдруг она изменит свое отношение к вам? Пока вы будете искать кого-нибудь другого, она может влюбиться в вас без памяти.

#### Как быть со страхом, что ваши поцелуи не понравятся вашей любимой?

Bo-первых, поцелуй - это естественное действие, не существует правильных и неправильных поцелуев. Запомните это хорошенько. Никто не может упрекнуть вас в том, что вы не умеете целоваться.

Тем не менее существуют вещи, которые можно изучить, например, то, какие поцелуи нравятся вашей партнерше. Самый лучший способ узнать это - сказать вашей девушке, что на протяжении целых трех минут вы не будете отвечать на ее поцелуи. Пусть она целует вас так, как нравится ей самой. Пока она будет этим заниматься, наблюдайте за ней и запоминайте, что она делает: целует она вас нежно или с силой прижимается своими губами к вашим; работает ли она языком; насколько продолжительны ее поцелуи.

После этого можете поменяться ролями и сказать ей, чтобы теперь она не отвечала на ваши поцелуи. Целуйте ее так, как нравится вам самому. Так вы узнаете, что нравится каждому из вас.

Другая вещь, которой можно научиться, - это нежность. Посмотрите фильмы о любви, обратите внимание на то, как целуются актеры. Можете у них что-нибудь позаимствовать. Можете потренироваться на собственной руке. Я понимаю, что это звучит глупо, но так вы сможете почувствовать свой поцелуй и губами, и рукой и узнаете, что будет ощущать ваша девушка, когда вы ее так поцелуете.

Помимо этого, можете порасспрашивать своих друзей о том, как целуются они. Им будет лестно, что вы у них об этом спросили, и они поделятся своими секретами. Однако еще лучше попросить их продемонстрировать поцелуи на чьей-нибудь фотографии из журнала. (Вы тоже можете так тренироваться. Купите себе какой-нибудь журнал моды и целуйте напечатанных там моделей. Это опять же может показаться глупым, но так вы будете учиться на практике.) Кроме того, вы можете попросить кого-нибудь из ваших подруг показать вам, как надо целоваться. Вот тут будьте осторожными: выберите такую девушку, которая не испытывает к вам ничего, кроме платонических чувств.

#### Как можно вернуть ощущения от первого поцелуя?

Это практически невозможно. Тот поцелуй был волшебством, которое нельзя повторить. Поэтому просто наслаждайтесь тем, что вы вместе. Спокойствие, которое приходит во время длительных отношений, - это признак зрелой любви. После нескольких лет, проведенных вместе, волнение уменьшается. Тогда-то в начинается настоящая любовь. Это более спокойное чувство, чем то, которое вы испытывали на заре ваших отношений. Некоторые люди в поисках первоначального романтического волнения меняют множество партнеров.

Если же вам действительно необходимо романтическое возбуждение, попробуйте вообразить на месте вашей партнерши кого-нибудь другого. Заставьте ее одеться по-другому, надеть маску, если это необходимо. Или просто пофантазируйте. Мерилин Монро часто делала это перед камерой. Только будьте осторожны, ваша партнерша не должен знать о том, что происходит у вас в голове.

#### Что на самом деле ищет моя девушка в поцелуях?

Возможно, она хочет, чтобы все происходило медленно. Девушкам обычно нужно больше времени, чтобы возбудиться, чем парням. Если вы будете слишком стремительны, вы можете ее отпугнуть. Своим поведением вы как бы говорите ей: "Дорогая, я тебя люблю! Я схожу по тебе с ума!", а она понимает это как: "Он просто хочет меня физически". Вот что сказала мне 20-летняя блондинка: "Я не верю парням. Все, что им нужно, это только секс. Очень трудно найти кого-нибудь, кто полюбил бы меня ради меня, очень трудно".

Парни, не торопитесь. Девушки вас полюбят. Как это сделать? Очень просто: дайте им возможность самим сделать первый шаг. Другими словами, целуйтесь, но не слишком форсируйте события.

#### Почему при продолжительных отношениях поцелуи становятся менее интенсивными?

Когда партнеры привыкают друг к другу, сильное возбуждение проходит само собой. Это в порядке вещей и происходит с каждым. Но иногда очень сложно смириться с тем, что часть вашей любви безвозвратно потеряна. Если вы хотите снова разжечь затухающий костер вашей страсти, попробуйте применить какую-нибудь новую технику.

#### Действительно ли мужчины больше устают от поцелуев, чем женщины?

Да, это действительно так. Количество опрошенных женщин, которые были бы не против увеличить интенсивность поцелуев, в четыре раза превышает количество согласных на это мужчин. Если вы устаете от поцелуев быстрее, чем ваша партнерша, попробуйте применить на практике какие-нибудь необычные поцелуи, например поцелуй с посасыванием губ; поцелуи-сюрпризы и поцелуи на публике тоже могут подогреть остывающие чувства двух влюбленных, которые находятся вместе уже целую вечность.

#### Можно ли по поцелую определить что это за человек?

Когда мы целуемся, мы возвращаемся на более раннюю ступень психосексуального развития, на стадию младенчества. И в этот момент снова становимся маленькими детьми. Не поэтому ли так часто женщины слышат от влюбленных в них мужчин в самый пик их страсти: "Я люблю тебя, крошка!"

Проследите за вашей партнершей, "впавшей в детство", и вы узнаете, что она из себя представляет на самом деле. Один парень рассказывал, что ему приходилось целоваться с девушкой, которая при поцелуе обычно посасывала его губы, как младенец сосет бутылку с молоком. Вы можете обнаружить, что вам нравится возвращаться в детство так же, как и вашей девушке. Но самое важное - это тот факт, что, ведя такое наблюдение за вашей спутницей, вы станете асом в искусстве поцелуя.

#### Я боюсь быть отвергнутым!

Хотите - верьте, хотите - нет, но одна очень красивая молодая женщина сообщила мне, что она боялась быть отвергнутой парнем, которого ей очень хотелось поцеловать.

"- С чего бы ему отвергать вас? Вы выглядите потрясающе.
- Спасибо. Но мы с ним боролись, потом оказались рядом и...
- Боролись?
-Да.
- Физически?
- Да. Понарошку.
- И он не пытался поцеловать вас?
- Нет. Никогда!
- В это трудно поверить.
- Клянусь вам, это правда.
- Почему же он вас не поцеловал?
- Мне кажется, что он хочет сохранить наши отношения чисто дружескими. Но мне хочется его поцеловать, и я боюсь, что он меня отвергнет".

Что я могу сказать? На определенном этапе отношений нужно использовать свой шанс. Я объяснил ей, что в целом мире не найдется ни одного парня, который отверг бы ее в физическом смысле, но не все они подошли бы ей в эмоциональном плане. Это была независимая женщина, иногда даже слишком. Не всем парням это нравится. Она могла бы поцеловать его, а потом разочаровалась бы, если бы он не ответил ей взаимностью.

Наилучший способ справиться с вашей эмоциональной незащищенностью - выждать время, посмотреть друг другу в глаза. Обмен взглядами - признак заинтересованности. Длительный контакт на этом уровне часто случается во время разговора. Данная конкретная пара, однако, уже вышла за рамки простого разговора. Она дошла до этапа борьбы, о котором можно с уверенностью сказать, что партнер по борьбе по крайней мере физически привязан к тебе. В подобной ситуации можно рискнуть и на поцелуй.

Одно примечание для красивых женщин и очень красивых мужчин. Проведенный опрос показал, что люди противоположного пола часто смущаются в компании красавчиков. Красивые женщины отмечают, что парни не звонят им и не приглашают на свидание только потому, что боятся отказа. В результате на свидания им приходится ходить реже, чем дамам с обычной внешностью. Кроме того, у них часто возникает вопрос: встречаются ли с ними исключительно ради них или ради их внешности. Вот и получается, что в подобной ситуации большинство красивых женщин ведет себя агрессивно, стараясь инициировать отношения с понравившимся молодым человеком.

#### Что же все-таки более важно: найти того, кто хорошо целуется, или того, кто мне нравится?

Безусловно, наиболее важно найти человека, который вам нравится. Если вы любите ее, вам практически не может не понравиться, как она целуется (если, конечно, она не слишком усердствует). Кроме того, всегда можно научить ее целоваться лучше.

#### Правда ли, что одни люди целуются лучше, чем другие?

Более 80% опрошенных мужчин и женщин ответили на этот вопрос: "Да, есть люди более искусные". Хотя по-настоящему вопрос звучит так: что делает одного искусней другого? Как совершенствовать это искусство?

Есть несколько путей. По определению женщин, искусный поцелуй включает следующие факторы: страсть, чувственность, фантазию и разнообразие. Типичное высказывание 30-летних женщин: "Предпочитаю целоваться с человеком, у которого чистый рот, свежее дыхание, который нежно, в такт со мной касается своим языком моего, не плюется слюной и может поцелуем сказать мне, с какой страстью и в то же время нежно он ко мне относится". Мужчины же обычно находят, что женщина хорошо целуется, если она часто открывает рот, предпочитает французские поцелуи и не требует многого - объятий и любовного шепота во время поцелуя. Главным же фактором успеха как для мужчин, так и для женщин является знание того, что нравится и не нравится партнеру, и умение выбрать соответствующий поцелуй. Таким образом, уметь хорошо целоваться значит знать много разных видов поцелуев, для того чтобы наилучшим способом сблизиться со своей партнершей. Только в этом и заключается цель данной книги.

#### Что важнее: техничность или страсть?

Страсть. Что, в общем-то, не умаляет значения техники. Для наилучшего результата необходим человек, который вам действительно небезразличен, но который в то же время искусно целуется. Стремитесь к подобному сочетанию. Кто ищет, тот всегда найдет.

#### Что такое "бесчувственный" поцелуй?

" На протяжении многих лет приходится слышать жалобы от людей, которые не испытывают никаких эмоций во время поцелуя. Бесчувственный поцелуй - это отдельный вид поцелуев, имеющий свою собственную ценность и не являющийся отклонением от нормы.

Большинство людей считает поцелуй признаком романтической любви. Но это не всегда так. Иногда он воспринимается как неинтересное событие, лишенное всяких эмоций. Около 14% мужчин и женщин сталкивались с таким поцелуем. Это происходило тогда, когда их мысли были заняты чем-то очень далеким от поцелуя, когда они уже не испытывали любви к партнеру или когда в их жизни наступал переломный момент. Таким образом, получается, что это грустный поцелуй. Но одновременно он дает великолепную возможность улучшить технику поцелуя.