РАЗВИВАЙТЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Термин "социальный навык" означает уме ние преуспевать в общении с людьми, давая им почувствовать словами и делом, насколько вы цените их и понимаете, что вы им тоже приятны. Ваше социальное умение определяет также, насколько вам удается первая встреча, как легко устанавливаются дружеские отношения и как без затруднений вы умудряетесь, когда это уместно, перейти от социального общения к общению сексуальному.

Овладение языком тела

Большую часть времени, особенно в начале общения, речь является слишком грубым инструментом, чтобы выразить тончайшие оттенки чувств, возникающих между двумя людьми. Знаки типа "Я люблю вас", "Я хотела бы узнать вас лучше", "Давайте продолжать наши отношения дальше" в большей степени основаны на языке тела: системе общения, связанной с вашей манерой стоять, двигаться, смотреть друг на друга. Оба человека реагируют именно на эти несловесные сигналы, хотя могут не догадываться об этом.

Каждый употребляет язык тела, но не каждый использует его в своих интересах или в интресах своего партнера. Скромные люди, например, часто продуцируют ошибочные сигналы, не отдавая себе в этом отчета, и вызывают у других совершенно неправильную реакцию. Часто застенчивость расценивается как скука, отсутствие заинтересованности или даже как недоброжелательность. Таким образом, умение понимать и использовать язык тела -- важная часть социальной адаптации.

Зрительный контакт

Всегда смотрите на человека, с которым разговариваете, а не через его плечо (что внушает мысль о скуке или невнимательности) и не вниз на пол (что указывает на вашу чрезмерную скромность или даже хитрость). Однако, если ваш собеседник опускает глаза, это может означать, что вы слишком долго фиксируете на нем свой взгляд. Большинство людей считают наиболее комфортным прерывистый зрительный контакт в течение 5 с каждые полминуты. Это показывает вашу заинтересованность, но не ставит другое лицо в неловкое положение под пристальным испытующим взглядом, вызывающим дискомфорт.

Зрительный контакт также является одним из простейших и самых прямых путей, показывающих сексуальную заинтересованность в ком-либо. Если вы застенчивы, то, встретив мужчину, который вам нравится, вы скорее всего найдете трудным открыто посмотреть ему в глаза. Вы попытаетесь скрыть свои чувства, опустив глаза. Однако, встречаясь с ним взором, вы облегчаете ему возможность ответить вам, если он этого хочет. Улыбайтесь, глядя ему в глаза, и удерживайте взгляд несколько дольше, чем обычно.

Выражение лица

Если вас часто спрашивают, чувствуете ли вы себя хорошо или вас беспокоит что-либо, когд в действительности вы чувствуете себя прекрасно, значит ваше лицо не свидетельствует о полном благополучии. Улыбка особенно важна как прямая возможность сообщить мужчине, что он вам нравится или что вам приятно быть с ним. Во всяком случае, она придает вашему взгляду дружелюбие и отзывчивость.

Жестикуляция

Используйте жест, чтобы придать вашим высказываниям выразительность и интерес. Этому легко научиться, наблюдая за другими. Нет нужды в театральности, так как даже совсем небольших движений обычно достаточно для нужного эффекта. Когда вы слушаете, большое значение имеют движения головы, так как они побуждают собеседника продолжать разговор, а также указывают на вашу заинтересованность.

Осанка

Вы всегда будете производить впечатление уверенности в себе, как бы вы себя ни чувствовали, если ваш корпус выпрямлен и вы высоко держите голову. Когда вы встречаете кого-либо впервые, лучше не вставать ни слишком близко, ни слишком далеко. Многие люди чувствуют неловкость, если другой человек стоит слишком близко от них, как бы внедряясь в их личное пространство. Однако физическая близость есть знак привлекательности, это один из намеков на то, что вы хотите поддержать отношения и перевести их в более интимную область. Напротив, стоять на значительном отдалении, значит создавать впечатление отчужденности или даже недоверия.

Физический контакт

Прикосновение -- другой сигнал, который вы можете подать при встрече человеку, который вам нравится, но выполнить это надо утонченно. Внимательно проследите за его реакцией, чтобы убедиться, что вы не перешли границу между проявлением интереса и навязчивостью и прилипчивостью. Вы обнаружите, что чаще всего как раз после подчеркнуто многозначительных, продолжительных или частых прикосновений совершаются решительные шаги к дозволенности сексуальных отношений.

Большинство мужчин предпочитают устанавливать свой собственный темп развития сексуального сближения, но все равно они ждут от вас ободряющего намека, что не встретят отпора, если немного увеличат этот темп. Таким образом, если вы хотите на ранних стадиях сексуального общения дать "положительные" сигналы, придерживайтесь безобидных, нежных вариантов. Коснитесь его руки во время разговора или, если вы подошли к нему сзади, положите ему руку на плечо, приветствуя его. Конечно, прикосновение к коже носит более интимный характер, чем прикосновение через одежду. Так, легкое прикосновение пальцем к руке мужчины, например, более сексуальный жест, чем помещение кисти на его предплечье.

Слушайте свой голос

Очень сильное первое впечатление на людей, с которыми вы встречаетесь, после вашего внешнего вида оказывает голос. Можно узнать, как ваша речь воспринимается окружающими, прослушав ее магнитофонную запись. Большинству людей при первом прослушивании не нравится звучание собственного голоса, но попытайтесь выделить некоторые характерные особенности вашей речи, затрудняющие понимание или вызывающие раздражение слушателей, и вы сможете внести изменения в вашу речь. Может быть, ваш голос звучит резко, или слишком высоко, либо не в меру громко? Попробуйте в таком случае говорить мягче, но никогда не превращайте речь в бормотание. Постарайтесь придать вашей речи большую выразительность, но не выделяйте чрезмерно отдельные слова. Вам необходимо овладеть умением вести беседу, а не упражняться в красноречии. Попытайтесь распознать и исключить раздражающую манерность, например частые паузы или нервное хихиканье.

Искусство вести разговор

Это область, в которой женщина может преуспеть с такой же легкостью, как и мужчина. Разговор является наиболее важной составной частью социального успеха. Если вам удается успешно провести первую беседу, вы с самого начала произведете хорошее впечатление на людей, с которыми встретились, и это обеспечит вам доверие на последующих этапах отношений. Если вы испытываете затруднения в разговоре с людьми или, по вашему впечатлению, у окружающих возникает нежелательный резонанс и они редко стремятся назначить повторные встречи, у вас могут развиться вредные привычки в ведении беседы. В таком случае помогут следующие замечания.

* Не бойтесь сделать первый шаг, но затем удерживайте разговор на безусловно нейтральной почве, чтобы любой из вас при желании имел возможность отступить. Разговаривайте о вещах, которые не могут никого обидеть и не вызывают на сердечные откровения, например о фильмах, книгах или свободном времяпрепровождении, прежде чем переходить на личные темы. Было бы ошибкой слишком скоро высказать слишком много. Поток интимных деталей вашей личной жизни может отпугнуть вашего собеседника.
* Встретив нового человека, умейте противостоять искушению чрезмерно рекламировать свои достоинства. Соблазнительно представить себя в выигрышном свете, по помните, что потом очень трудно жить на высотах, соответствующих нарисованному ложному образу, и не менее трудно приземлиться без потерь.
* Не отклоняйтесь от темы беседы, не говорите слишком много о себе, избегайте слишком часто прерывать собеседника.
* Никогда не отвечайте на вопрос безликими "да" или "нет". Старайтесь внести в свой ответ подробности, позволяющие собеседнику продолжать дискуссию.
* Беседуйте о том, что вас действительно интересует, и разговор ведите в позитивном плане. Еще лучше, если вы найдете какое-то связывающее звено --- например, общий интерес или общих знакомых, чтобы поддержать беседу.
* Старайтесь не допускать длительных пауз. Если у вас нет новой темы для разговора, прокомментируйте предшествующее высказывание собеседника, сделав замечание или задав вопрос, что позволит поддержать разговор.
* Когда вы слушаете, помните, что это не совсем пассивное занятие. Время от времени давайте ободряющие реплики, чтобы подчеркнуть, что вы внимательно слушаете. Когда придет ваша очередь говорить, скажите что-либо, свидетельствующее, что вы поняли высказывание собеседника и либо соглашаетесь с ним, либо придерживаетесь противоположного мнения.
* В конце беседы задайте себе вопрос, насколько она сбалансирована. Выполнено ли все, о чем вы думали? Может быть, практически ничего не сделано? Чувствуете ли вы, что знаете о собеседнике значительно больше, чем он о вас, или наоборот? В идеале у обоих должно сочетаться узнавание нового с ощущением, что собеседник был откровенен и ничего не утаил. Однако не должно оставаться впечатление, что собеседник получил о вас больше личной информации, чем вы были готовы ему представить.
* Когда вы встречаетесь с кем-либо впервые, не стоит затягивать разговор до неприличия, а во время вечеринки или какого-нибудь другого социального мероприятия не следует липнуть к нему, как банный лист. Когда ваши дела идут хорошо, нужно следовать дальше, давая вашему новому знакомому свободу общаться с другими людьми. Если он действительно вам нравится, скажите ему что-либо о радости общения с ним и намекните, что вы хотели бы продолжить знакомство.

Свидание

Если вы чувствуете нервозность или неуверенность в социальной ситуации, то тем более будете испытывать тревогу, назначая кому-либо первое свидание. Хотя в этом случае у вас значительно больше преимуществ, чем на случайной вечеринке. Само назначение свидания свидетельствует, что между вами что-то есть, но в то же время предполагается, что пока вы нс узнаете друг друга лучше, вы еще не определили, захотите ли продолжать ваши отношения.

Следующие рекомендации могут быть полезны, если вы не знаете, как себя вести, или во что может вылиться встреча, но они в равной степени приложимы к любым вашим отношениям с мужчинами.

* Не думайте, что за каждой неожиданной встречей стоит великая романтическая влюбленность. Если вы воспримете это слишком серьезно или будете ожидать от мужчины больше, чем он готов дать, вы скорее всего отпугнете его и заставите ретироваться.
* Не занимайте оборонительную позицию, предполагая, что каждый мужчина, с которым вы встречаетесь, будет делать выпад в вашу сторону. Такая установка может помешать вам быть открытой и дружески настроенной.
* Не хвастайте прошлыми победами и при встрече не проявляйте интереса к другим мужчинам. Когда вы вместе, он должен быть в центре вашего внимания.
* Будьте гибки в отношении встреч. Проявите понимание, если обстоятельства вынуждают мужчину в последнюю минуту изменить свои планы или отменить встречу.
* Будьте готовы оплатить свою долю расходов. Если вы были вместе более одного раза, особенно если вы зарабатываете больше вашего знакомого, вам следует предложить разделить расходы.

Как реагировать на сексуальные заигрывания

Как вы будете обращаться мужчиной, который делает вам намеки, почти полностью зависит от того, насколько вы при-емлете или отвергаете его авансы. Сексуальные отношения продвигаются обычно небольшими шагами, под влиянием тех сигналов поощрения, которые каждый из вас сначала подает, а затем получает. Если вы улавливаете намеки друг друга и реагируете на них правильно, это уменьшает для обоих риск оказаться отвергнутым.

Если вы должны отказать, сделайте это мягко, щадя мужское самолюбие. Нужно отклонить предложения вежливо, но твердо. Больших моральных затрат от вас не требуется. Если вы попытаетесь обосновать свой отказ моральными нормами или боязнью беременности, вы предоставите возможность оспаривать ваши аргументы, продлевая тем самым напряженность. В конце концов никому не дано оспаривать ваше право следовать своим чувствам.

Вечер не обязательно должен завершаться сексом. Свидания отнюдь не должны ни предполагать сексуальную близость, ни налагать на вас какие-либо обязательства. Есть только одна уважительная причина для сексуальной близости -- ваше обоюдное желание. Иногда мужчина делает шаг в этом направлении автоматически, думая, что от него этого ждут. Это случается, например, когда знакомство развивается более быстро, чем каждый из вас рассчитывал, так что создается впечатление, будто в дальнейшем ничего другого и не остается.

В отличие от мужчин большинство женщин получают самое полное сексуальное удовлетворение с партнерами, которых они знают, которые им нравятся и которые испытывают к ним такие же чувства. Вступление в сексуальные отношения до того, как вы достаточно узнаете друг друга, может привести к тому, что однажды утром вы проснетесь и обнаружите, что лежащий рядом человек не вызывает у вас никакой симпатии.

ВАШ ПЕРВЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОПЫТ

Побудительным мотивом вашего первого сексуального опыта может быть любовь, страсть или любопытство- Независимо от причины девушка всегда испытывает некоторое напряжение или тревогу. Приводимые ниже советы могут быть полезны, но не беспокойтесь, если сношение не принесет экстаза, который вы могли вообразить; секс неизменно улучшается в процессе приобретения опыта.

* Правильно выберите обстановку. Необходимо обеспечить полное уединение, чтобы не бояться, что вас прервут, и располагать достаточным временем, чтобы не было спешки. Иметь много времени чрезвычайно важно, потому что, если вы испытываете нервозность, вам потребуется больше времени, чтобы расслабиться и достигнуть выраженного возбуждения.
* Используйте надежное противозачаточное средство.
* Предупредите партнера, что вы девственница, и попросите его действовать медленно и нежно. Если вы никогда не применяли тампонов, ваше влагалище может быть несколько сужено. Легкое предварительное растяжение входа пальцем (вашим или вашего партнера) может облегчить его действия.
* Партнеру будет легче провести проникновение, если ваши бедра будут широко раздвинуты. Можно поместить подушку под ваши ягодицы.
* Нанесение увлажняющего крема на половой член может дополнить естественные выделения влагалища и облегчить проникновение. Одной рукой разведите половые губы, а другой направьте половой член 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