

# Мы только начинаем

## Предисловие

За последние пятнадцать лет появилось всего несколько значительных книг и публикаций, адресованных молодым, серьезно готовящимся к браку. Мне очень приятно сообщить, что книга Ненси Ван Пелт «Мы только начинаем» может стать долгожданным дополнением к уже имеющейся литературе на эту тему. Эта книга дает вполне реалистичные практические советы и рекомендации парам, которые захотят изучить их.

Стиль, в котором выдержана книга, и тонкое понимание автором жизни и проблем, связанных с браком, пожалуй, не оставят равнодушными ни молодежь, которая прочтет ее самостоятельно, ни преподавателей, которые могут использовать ее как пособие на своих занятиях.

Книга предполагает тщательное изучение и проработку материала. Мне кажется, что пары, прочитавшие «Мы только начинаем» и почувствовавшие, насколько увереннее они подходят к браку, захотят теперь обратиться и к литературе, которая рассматривает проблемы, возникающие, когда свадебная церемония уже позади.

Х. Норман Райт

## Слово к молодым читателям

На прошлой неделе мы с Гарри вели семинар для учащихся средней школы по проблемам добрых отношений. Целых четыре дня мы беседовали в школьном городке со множеством подростков: с девушкой, которой помогали разобраться в том, кого же из двух парней она любит; с темнокожим парнем, обеспокоенным тем, что его отношения с белой девушкой стали слишком серьезными; с семнадцатилетней студенткой, сгоравшей от ревности, стоило ей только увидеть, что ее друг разговаривает с другой девушкой; с молодой парой, уже два года поддерживающей прочные отношения и до сих пор не решившей, могут ли они иметь свидания с кем-то еще, пока не вступили в брак; с семнадцатилетней девушкой, всего две недели назад сделавшей аборт и понимающей, что этот аборт первый, но далеко не последний. Множество подростков спрашивали о свиданиях, о разрыве отношений и о том, как узнать ее, настоящую любовь.

Вопросы, вопросы, вопросы... Тысячи вопросов. И каждый ответ должен помочь в каждой конкретной ситуации. По сравнению с прошлым сегодняшние свидания молодых превратились в проблему. Каждая пара живет и хочет выжить под давлением массы обстоятельств. С кем могут посоветоваться молодые? Недавно, придя за покупками в Книжный центр Фресно, я услышала, как одна женщина спрашивает у клерка, нет ли у них какой-нибудь книги о проблемах свиданий. Она искала подарок сыну своей подруги. Покачав головой, клерк извинился, так как не смог ничего предложить ей на эту тему.

Прежде чем начать эту книгу, я решила, что уточню свои координаты, если выясню, что именно и что больше всего беспокоит вас в ухаживании, в свиданиях, какие вопросы возникают перед вами чаще всего. Я провела анонимный опрос сотен подростков. Мне не хотелось затрагивать в книге вопросы, не интересующие вас! Именно поэтому она освещает те стороны жизни, с которыми вы столкнулись на практике и которые вас заинтересовали.

Как специалист в области брака я ежедневно сталкиваюсь с этими проблемами. О, сколько этих разочарованных пар, страдающих от душевной боли и обид! Мечты их о счастливом браке разбились о реальность. Число разводов с каждым годом неуклонно растет. И все же некоторые из нас всерьез пытаются помочь молодым, желая приучить их обдумывать каждый шаг во время свиданий в пору влюбленности.

Усилия общества тоже направлены на то, чтобы спасти браки, повисшие на краю бракоразводной пропасти. Но, вытаскивая из бездны одни, мы с отчаянием наблюдаем, как множество других рушатся, рушатся, рушатся!

Я хочу возвысить свой голос до протеста против того скороспелого, бездумного заключения браков, какое практикуется сегодня почти во всем мире. В этой книге вам предлагается план во избежание ошибок, совершенных тысячами тысяч до вас. Опираясь на свои собственные знания того, что способствует успеху в супружеской жизни, а также на опыт других авторитетных людей, я рассматривала каждый вопрос, знание которого считала жизненно необходимым для ваших будущих добрых отношений.

Мне хотелось подать информацию в свободной, откровенной манере, чтобы помочь вам сделать ра-

зумный выбор за время свиданий. И когда в поле вашего зрения останется «единственный», тот, кто «всерьез и навечно», мне хотелось бы, чтобы любой сигнал о грозящей катастрофе вы могли распознать как можно раньше, чтобы избежать крушения. Сегодня у нас вполне достаточно интеллекта для того, чтобы послать человека на Луну или запустить в космос аппарат, способный вывести на заданную орбиту и возвратит обратно космический корабль, сведя на нет возможность неудачи. И, думается, план поведения в добрачный период, план, значительно снижающий уровень риска пар, готовящихся к свадьбе, составить нам вполне по силам.

В книге дано максимально возможное количество советов, относящихся к свиданиям и браку. Если, работая над книгой, вы будете внимательно выполнять упражнения, то сможете оценить себя. Каждому молодому человеку я настоятельно рекомендую иметь эту книгу, чтобы каждый из вас внимательно, с молитвой в сердце читал ее и размышлял над тем, чего же он или она ждет от каждого свидания.

По сути, большинство неудавшихся браков — это следствие ошибок в период свиданий. Я не хочу, чтобы вас постигла подобная участь. Молюсь о том, чтобы с помощью этой книги вы заглянули в лицо реальности прежде, чем вступите в брак.

## Слово к наставникам

Только в предисловии автор позволяет себе объяснить, как возник замысел и с какой целью написана книга. Чем я уже частично и воспользовалась в предисловии, обращенном к молодежи. Однако мне кажется, что некоторые взрослые — родители, учителя, пасторы и многие другие, — прежде чем позволить или посоветовать своим чадам прочесть эту книгу, захотят убедиться в ее добротности, «благонадежности», и им также придется прочесть ее. Поэтому я вынуждена отдельно обратиться к этой аудитории.

Меня поражает беспечность, с которой мы, взрослые, все эти годы, пока наши дети влюбляются и бегут на свидания, наблюдаем, как бурный любовный поток уносит их к свадьбе. И чем ближе они к столь важному событию своей жизни, тем дальше от них мы, ставшие посторонними наблюдатели. Мы смотрим вслед удаляющимся сквозь розовые очки. Слезы умиления размывают перспективу, но главное мы видим: вот они, драгоценные наши создания, плывут по проходу церкви, вот они стоят вдвоем перед Господом и торжественно возлагают на себя святые обязательства. А потом пир горой. И такая же гора потраченных денег. Но ни слова, ни единого слова о том, что этот день изменит всю их жизнь; ни слова о том, как изменит; ни слова о том, что же это такое — брак! И жизнь новобрачных мы снова пускаем по течению!

Эта книга — попытка проломить стену равнодушия, окружающую брак. Эта глухая стена — мы с вами, взрослые. Самые опасные моменты в книге обнажены. Мне хотелось обойтись без намеков, недомолвок и сухого педантизма. Напротив, все сведения и факты в книге как бы выносятся на дискуссию, и каждая конкретная тема предложена для обсуждения: кто за, кто против?

Я прошу тех взрослых, которые всерьез обеспокоены нынешним состоянием нравственности молодежной среды, освободиться от устоявшихся псевдоприличий и прочесть эту книгу непредвзято: только тогда вы убедитесь в том, что осведомленность молодых гораздо предпочтительнее невежества. Но уж если они приступят к ее чтению, то ваше присутствие, разжевывание текста и поучения будут излишни; лучше молитесь о том, чтобы Святой Дух сопровождал ваших детей и помог им лучше усвоить уроки этой книги.

Казалось бы, вот они — традиционные, надежные нравственные ценности, но взрослеющая молодежь мечется и мучается в поисках своих собственных. Поэтому одна из задач родителей — это привитие детям вкуса к правильному поведению при уходе и поощрение привычки соблюдать требования нравственности. Но здравый смысл и наставления здесь мало что значат и могут лишь навредить. Лучший способ общения с молодыми в это переломное время — ускоряющее их рост «моделирование» необходимого поведения.

Подростки ищут ответов — ответов на массу вопросов, многие из которых обсуждаются в этой книге. Во время чтения вы можете спорить со мной, не соглашаться с моими суждениями и даже сомневаться в моей искренности. Возможно, вы решите, что некоторые разделы этой книги лучше бы вообще не попадались на глаза подростку. Но, лишив их возможности обсудить все эти темы и взвесить все жизненно важные за и против, вы не получите гарантии их чистоты, а вот то, что черпать сведения они станут из сомнительных источников, — такая вероятность вам обеспечена. Вполне может случиться так, что в поисках совета они обратятся к тому, чья нравственность довольно шатка, не основана на библейских принципах. Это может подтолкнуть их к принятию непродуманных решений. А может сразу привести к результату, вместо того чтобы обдуманно и последовательно приближаться к нему.

Прошу вас присоединиться к моим смиренным молитвам о том, чтобы наши подростки, когда они будут читать эту книгу, впитали бы в себя все сведения и чтобы Святой Дух не обделил их мудростью в принятии правильных решений.

## Глава 1 Трамплин

Чего ждут от брака муж и жена. — Шансы на успешный брак. — Почему браки бывают неудачными. — К браку следует серьезно готовиться.

Молодая пара, пришедшая на консультацию к специалисту по вопросам семьи и брака, не отметила еще и года со дня своей свадьбы, но молодожены уже успели понять, что их ссоры становятся привычкой. Всего восемь месяцев отделяют ослепительную девятнадцатилетнюю невесту от сегоднешней тщетно скрывающей свои слезы женщины.

«Замужество оказалось совсем не таким, каким я его представляла», — всхлипывала Шерон.

Роджер, ее муж, тоже нервничал и казался обиженным. «Шерон после свадьбы как-то сразу изменилась, — произнес он обескураженно. — До свадьбы мы понимали друг друга, могли говорить обо всем на свете, но как только вернулись из свадебного путешествия, все резко изменилось. Я пытался обсудить это с ней, но она и слушать не хочет. Ни о каких изменениях в нашей жизни нельзя и речь завести. Я тоже как-то иначе себе представлял нашу жизнь. Кто же нам теперь поможет?»

Так что же разрушило мечты этой юной пары? До свадьбы у каждого из них было свое представление о супружеской жизни. Роджер видел себя в роли надежного мужа — главы семьи. Его воображение рисовало сплошные сцены любви. Он мечтал о наслаждении и удовлетворении, которые, полагал он, таятся в браке. Многократно в своем воображении он представлял себе все эти сцены. И как только Роджер произнес слово «согласен», он стал играть давным-давно отрепетированную роль.

В его сценарии была любимая жена, на роль которой он выбрал Шерон. Но ей-то не был известен сценарий Роджера. Поэтому роли, которую он ей поручил, Шерон не знала. Она вживалась в образ иного персонажа — вовсе не из спектакля Роджера. Естественно, ее сценарий сильно отличался, ведь написал его кто-то другой, а вовсе не Роджер — он состоял из массы воспоминаний раннего детства вплоть до сегодняшних дней.

Отец Роджера придерживался старых традиций и безраздельно властвовал в доме. Мать беспрекословно подчинялась отцу и оказалась под пятой мужа. Роджер с братьями быстро усвоили, что если мать их наказывает, то отец, становясь на их сторону, может вполне надежно их защитить. И если иногда она набиралась смелости возразить отцу, то ему достаточно было хмуро покоситься в ее сторону и сказать: «Давай не будем больше об этом». И она замолкала.

Таков был сценарий Роджера, сценарий, с которым он накрепко сжился за двадцать лет. Он внимательно изучал жизнь женатых мужчин и после вступления в брак стремился во всем походить на них. И вот он на сцене, но... провалил премьеру.

И много чего еще другого повлияло на представления Роджера о браке. Телевидение и книги, его дяди, учителя, церковь и т. д. Всю жизнь он непроизвольно накапливал сведения о том, каким должен быть супруг. Одновременно у него сложилась ясная картина и того, как должна вести себя его жена. Но, высокая и стройная, Шерон соответствовала его идеалу лишь внешне. Ослепленный страстью, он не разглядел иных, существенных различий.

Шерон тоже всегда мечтала о роли жены, но не о такой, что досталась матери Роджера! Шерон росла не в такой семье. Ее мать была полной противоположностью матери Роджера. Опытная хозяйка в доме, она еще имела и работу, которой посвящала часть своего дня. Отец полностью доверил ей дом и детей, решив, что ему самому достаточно зарабатывать деньги, так чтобы это не мешало заниматься спортом и проектированием в сфере сервиса. Шерон добросовестно заучивала свою роль. И вот у нее свой дом, она твердо знает, какой должна быть настоящая жена и что от нее требуется. До замужества она ничуть не сомневалась, что будет блистать в роли царицы дома. Она всем докажет это! Но вот случай представился, и... Шерон потерпела чуть ли не полное фиаско. Нежелание Роджера быть таким, каким представлялся ей добропорядочный супруг, осложняло ситуацию. «Чего бы я ни делала, все его раздражает, — вытирая слезы, недоумевала Шерон. — Все я должна делать по его указке. До свадьбы он таким не был».

Конечно, до брака Роджер таким не был, ведь тогда он еще не играл роли мужа. Он потрясающе играл роль возлюбленного. А в тот торжественный день в церкви роль возлюбленного он сменил на роль супруга. И вот в полном отчаянии он все же старается сыграть давно заученную роль, которую нигде, кроме как в собственном воображении, не играл.

Целых восемь месяцев Роджер и Шерон консультировались со специалистами, пытались устранить то,

что они называли несовместимостью. Несовместимость! Любая супружеская пара может оказаться несовместимой, если один не захочет понимать другого. С молодыми сплошь и рядом именно так и случается. Они не умеют встречаться, ухаживать да и выбрать себе пару. Знания, которые у них есть, — это жалкие крохи. Набивая себе шишки, надеясь, мечтая и молясь, чтобы все как-нибудь обошлось, — вот всего лишь то, на что они способны.

Но разве это нормальная картина? Вот и выходит, что Роджер и Шерон неверно относились друг к другу. И не было у них никакой несовместимости. У них было незнание! Они шли к свадьбе, глядя на все сквозь призму романтической идиллии, какой им виделась их совместная жизнь. И за все это время они даже не поинтересовались друг у друга, каким видится каждому из них счастливый брак и что они должны сделать для его достижения.

Количество успешных браков с каждым годом все более уменьшается. Каждый третий брак в США рушится в первое же десятилетие. К моменту написания этой книги национальный показатель разводов после первого брака составлял около 41 процента, и тенденция к росту этой цифры прослеживается во всем мире. Так что едва ли Соединенные Штаты являются мировым лидером по числу расторгнутых браков. Картина с повторными браками не лучше: более 60 процентов из них заканчивается разводом.

Но высок не только процент разводов. Большинство супругов уже через несколько лет совместной жизни скорее разочарованы, нежели удовлетворены своим браком.

Подобная информация в начале книги, посвященной свиданиям, ухаживаниям и браку, может показаться несколько странной. Но смотреть правде в лицо, по-моему, полезно. Последние двенадцать лет я трачу массу времени на молодоженов, оказавшихся в сложнейших ситуациях. Мне прекрасно известны почти все западни супружества, и все же это не настроило меня против брака, а побудило написать книгу. И я вручаю ее тем серьезным юношам и девушкам, которые не хотели бы угодить в подобные ловушки. Вы будете сполна вознаграждены, если с умом подойдете к заключению этого изумительного брачного союза.

Так почему же распадаются многие браки? Причин тому достаточно, но главная — слабая подготовка. Когда я занимаюсь парами, супружеская жизнь которых под угрозой, меня одолевают сочувствие и досада. Сочувствие — потому что они не имеют даже представления о том, что же нужно, чтобы их брак стал счастливым. Досадно же из-за их полного неведения сложности этой задачи вообще. Когда я думаю об общественном благодущии, которое позволяет процветать такому невежеству, меня ужасает мысль о том, сколько еще жизней будет исковеркано, пока что-то не изменится.

Благодаря нашей системе образования мы прекрасно ориентируемся, например, в вопросах законодательства или в выборе профессии, так что с этим у нас все в порядке. Мы наслышаны о ценностях, нравственных критериях и идеалах наших семей. С помощью церкви мы постигаем суть жизни. Но к созданию семьи, рождению детей наша молодежь приходит совершенно неподготовленной.

Каждая пара должна рассматривать брак как цель очень трудную, но достижимую. Если вы безвольно, как бы по течению скользите к браку, наивно полагая, что вечное блаженство, которого вы до сих пор искали, заключено в нем, — вы не реалист. Если вы думаете: «Наша любовь позаботится обо всем, с чем бы мы ни столкнулись в жизни», это опасная философия! А если вы возразите: «Да полно вам! Какой еще брак!? Просто хочется погулять, слегка развлечься», то вы, оказывается, еще такой несмышлениш, и где уж вам понять, что уже первое свидание есть первая ступень к браку. Ведь невозможно вступить в брак с тем, с кем никогда не встречался.

И чтобы извлечь из брака всю ту радость, которая в нем заключена, вам придется добывать знания и, вооружившись терпением, созреть для этого счастья. Поддержка и руководство опытного человека были бы тоже не лишни.

Педагог доктор Р. Р. Биц, просматривая бюллетень колледжа, обнаружил огромное количество курсов, на которые могли бы поступить учащиеся. Список этот включал в себя широчайший спектр тем — от топологии до маммологии. Из 844 перечисленных курсов всего лишь десять были хоть как-то связаны с проблемами семьи, но ни один из них не был в числе дисциплин обязательных. И доктор Биц подумал: «Сколько же наших молодых людей посещают колледж, чтобы изучить повадки крыс или ящериц, но ничего не знают о поведении двух людей, называемых "муж" и "жена"».

А еще кто-то верно подметил, что наши дети ходят к школу целых десять, а то и пятнадцать лет, но ничему, кроме умения выбрать профессию, не могут научиться, а уж область брака — более обширная, чем любая профессия, — покрыта мраком беспросветным.

Ни один человек не должен вступать в брак, не изучив перед этим всесторонне вопросы супружеской жизни и те проблемы, что возникают между людьми, готовящимися вступить в брак. Возможно, это и не сдержит волну разводов, захлестнувшую весь мир, но по крайней мере положит начало мышлению в

правильном направлении. Молодым, собирающимся пожениться, было бы весьма полезно полтора-два месяца пообщаться с пастором. Среди людей, поступивших именно так, количество разводов гораздо ниже.

Просматривая литературу, посвященную добрым отношениям, я обнаружила, что большинство авторов практически не касаются именно того, о чем хотели бы узнать молодые. Припоминаю, что и я, еще подростком, читала что-то на эту тему. Из той книги мне с трудом удалось выудить два-три факта, не больше. И чтобы найти недостающее, мне пришлось проглотить океан преснятины и скуки, то бишь литературы. С тех пор ситуация с литературой для молодежи по вопросам секса мало в чем изменилась. А тогда мне так хотелось узнать об этом побольше! И если я находила подобную книгу, то половина ее текста была либо зашифрована медицинской латынью (конечно, более понятной, чем иероглифы), либо она была так запутана, что, читая ее, я забывала, зачем читаю.

А как много таких книг! Возможно, поэтому подростки почти и не обращаются к подобной литературе. Я надеюсь, что моя книга исчерпывающе ответит на все вопросы, волнующие нынешнее молодое поколение. Чтобы быть уверенной в том, что я могу решить поставленную задачу, я провела анкетирование на эту тему среди учащихся нескольких средних школ и колледжей. В книге я часто буду ссылаться на результаты опроса. Не единожды я предоставлю слово и самим юношам и девушкам, ибо если уж они и скажут об этом что-то, то не в бровь, а в глаз.

## Глава 2 Подружитесь с собой

Три главных решения в жизни: религия, выбор профессии, выбор супруга. —  
Чувство собственного достоинства. — Последствия низкой самооценки. — Учиться нравиться себе.

Бафорд любил плавать. Когда он осматривал свои владения, то видел океан без конца и края, тихий, подернутый ряской теплый океан. Вы догадались? Короче говоря, в некотором году, в некотором пруду жил не тужил лупоглазый толстяк лягушонок.

Он был взрослый, или, как говорят дети, большой, но все равно он был маленький, и поэтому будем и дальше называть его с нежностью и любовью—лягушонок Бафорд. Бафорд знал, что на него мало кто обращает внимание, и поэтому почти все время прятался в лягушачьем шелке, в тине, зеленевшей вдоль берега, там, где было помельче. Но если кто-нибудь приближался к пруду, Бафорд, тревожно квакнув, нырял на самое дно: как бы чего не случилось, как бы кто не заметил! Видите, как был он робок, а все потому, что стеснялся своих коричневых родинок, портивших, как ему казалось, его изумрудную кожу.

Местные лягушки не водились с Бафордом, поэтому он не был вхож в их приятельскую компанию. Как он ненавидел свое одиночество! Он казался себе некрасивым, глупым, толстым и противным увальнем! Иногда он философски вопрошал себя: «А уж не дурак ли я?» Потому-то Бафорд и сидел постоянно на отмели, погрузившись в созерцание лягушачьего веселья, наблюдая за их беззаботными прыжками по кочкам и листьям. Бедняга Бафорд! Среди лягушек он один не имел друга! Среди лягушек он действительно был самым непутевым!

В те дни, когда солнце изливало в мир особенно нежное тепло и сияние, Бафорд, собрав все свое мужество, взбирался на какую-нибудь кочку или лист и нежился на припеке, уставившись золотыми глазами в синеву. Конечно же, долго нежиться он не мог, ведь его кожа могла пересохнуть, потрескаться, да и родинки могли стать еще темнее и безобразнее: фу-у! жареный лягушонок! Но все равно здорово было иногда поваляться немного на солнышке!

Вот в такой летний теплый денек Бафорд лениво растянулся на огромном листе кувшинки. Его холодное скользкое тельце словно расплавилось: он задремал.

Вдруг до Бафорда донеслись приближающиеся шаги. Он с неохотой покосился в сторону доносившихся звуков, и тут его маленькое сердце, вздрогнув, внезапно стало огромным — оно не умещалось в маленькой груди. Его пронзил взгляд, взгляд прекрасной девушки. Никогда еще его выпуклые глаза не видели такого прелестного создания. При виде ее красоты Бафорд навсегда приклеился к листу.

А между тем, словно волшебная музыка, прозвучало: «Привет! Как тебя зовут?»

Изумленный Бафорд не мог связать даже пары слов, то есть кваков!

«Ну что, будем друзьями?» — спросила сама красота, довольно бесцеремонно плюхнувшись в воду, чуть ли не на Бафорда. Конечно, он сиганул бы в сторону, если бы не присох навечно к этой кувшинке! Красавица сгребла его в руку и поднесла к глазам. Бафорд готов был поклясться, что это была сама принцесса. Да так оно и было!

«Хочешь, я тебя поцелую?» — спросила она. И, не дожидаясь разрешения, коснулась своими губами кончика его холодного носа. Бафорд... А что Бафорд! Поэма экстаза!

И когда она уже нежно опускала его, старые привычки дали себя знать: он вырвался из ее руки и прыгнул в воду. Камнем на дно. Но едва голова его вновь показалась на поверхности воды, он услышал мелодичный голос: «До завтра, дружок! Будь таким же умницей!»

В первые минуты Бафорд так разволновался, что начал сомневаться в том, что доживет до завтрашнего дня, но привычный цинизм взял верх: с чего это он решил, что прекрасная девушка специально из-за него, пожилого уродливого лягушонка придет сюда снова?

И все же это очаровательное создание оказалось вполне способным держать свое слово. Она пришла. И приходила каждый день, и каждый день нежно целовала Бафорда и говорила ему нежные слова. Бафорд преобразился.

Бафорд этого не осознавал, но чары милой особы преобразили всю его жизнь. Пруд он называл теперь не иначе, как болото, а кому охота прозябать в этой мути? Он как-то весь распрявился и все реже скакал на четвереньках. Его мордочку (или уже лицо?) теперь не портили эти огромные коричневые пятна. Бафорд распрощался со старыми привычками пожилой лягушки и превратился в прекрасного принца!

Возможно, и вам с детства приходилось слышать подобные истории, их ведь много. И почти все они о любви созидательной, животворной, раскрывшейся от единственного поцелуя прекрасной девушки.

Мне кажется, что эта притча прекрасно иллюстрирует множество проблем как духовных, так и социальных. Нам же сейчас важнее всего понять то, что мы действительно способны «преобразить» друг друга, чтобы после этого совершенствоваться уже вместе. И вот об этом мне хотелось бы поговорить подробнее.

### **Три главных решения в жизни**

Рано или поздно каждая девушка, каждый юноша должны будут решить для себя эта важнейшие вопросы. Вполне вероятно, что перед одним из них вы уже стоите. Вопросы, о которых пойдет речь, следующие. Какое место в моей жизни займет религия? Какую выбрать профессию? Кто же в конце концов станет моей законной половиной? Принимать такие достаточно серьезные решения приходится сравнительно рано, обычно между 18 и 22 годами. И от того, как вы их решите, будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. Давайте последовательно рассмотрим все эти важнейшие вопросы.

Какое место в вашей жизни займет религия! Осознанно или нет, но вы уже и так ищете эту самую ось, вокруг которой будет вращаться ваша дальнейшая жизнь. Поскольку невозможно служить двум господам сразу, вам придется сделать выбор: Господь или сатана? Если истинные духовные ценности заложены в вас с детства, то, конечно, душа ваша устремится к Богу. Если же в вас заложили негативные основы, если вас воспитывали лицемерные, но законопослушные родители, то, видимо, вам придется бороться с тем, что вам известно как правильное. Если вы полагаете, что смысл вашей жизни — в получении удовольствий, то тем самым вы лишаете ее смысла и всякой ценности. Таким образом, от решения этого вопроса зависит решение двух остальных.

Какую выбрать профессию! Верный выбор конкретной специальности для каждого чрезвычайно важен, ведь большую часть дня мы проводим, выполняя свои профессиональные обязанности. И если дело, которому вы посвятите свою жизнь, оставит вас равнодушным и не станет наградой за ваш труд, вы приговорены к пожизненной скуке, унынию и духовной пустоте.

А кого выбрать в спутники жизни! Исследования показывают, что супружеские отношения связывают девяносто пять процентов взрослых американцев. И от решения этого вопроса будет зависеть, с кем вы станете одним телом и одной душой, кто вкусит плод вашей зрелости. Вместе с этим человеком вы станете растить своих детей, он разделит с вами и горе, и радости в жизни. Поспешность же может привести к катастрофе, но катастрофа эта может быть не только личной — это крушение семьи, всех надежд обоих супругов и, что самое трагичное, это катастрофа и для детей!

Так что ясно одно: плохо продуманное решение любого из этих трех важнейших вопросов уменьшает ваши шансы на счастье и самореализацию.

Мечтали ли вы когда-нибудь, что вот-вот, совсем скоро встретите своего «принца» или «принцессу», не нужно уже будет ходить в школу, ваши проблемы разрешатся, и можно будет спрятаться ото всех в своей раковине? Большинство людей так и считает, что брак разрешит все их жизненные проблемы. Из-за этого, живя в огромном мире, мы не можем разорвать круг одиночества. Долго же существовать, не обретя своей роли на подмостках жизни, не позволяя этот сплошь персонифицированный мир. И вот, найдя партнера для совместной жизни, мы на время как бы прячемся за него ото всех жизненных проблем. По крайней мере большинство своих надежд мы связываем с ним! Мы хватаемся за брачные узы, словно утопающий за соломинку, ведь нам кажется, что это разрешит все наши сомнения. Каждого из

нас любовь завораживает и влечет к себе. Тысячи из нас с волнением ждут, когда «любовь нечаянно нагрянет» и они смогут убежать от своих проблем.

Только зря вы надеетесь, что все ваши мечты и чаяния исполнятся сами по себе. Поэтому уже сейчас как можно внимательнее присмотритесь к себе. Что вы за человек в действительности? Каковы ваши цели? Что для вас свято? Во что вы верите? К чему вы стремитесь? Управляете вы сами своей жизнью или кто-то другой? Отвечаете ли вы за свои поступки? Доверяете ли собственным чувствам? Способны ли честно и открыто взглянуть на свою жизнь, если понадобится вдруг в ней что-то изменить? Существует ли что-то или кто-то, мешающий вам стать таким, каким вам хотелось бы быть? Вот те вопросы, на которые вы должны себе ответить. И если вы ощущаете себя тем лягушонком, то и решения ваши будут, конечно, лягушачьими. Но если вы обладаете достоинствами принца или принцессы, то гораздо вероятнее, что решение этих трех важнейших проблем будет разумным. Если вы не нравитесь самому себе, то шансов на ответную любовь у вас немного. Как видите, каждому юноше и каждой девушке просто необходимо ясно себе представить, какие они есть на самом деле. Если вы не нравитесь себе, значит, вы не верите и в разумность собственных решений, и романтика первой влюбленности будет отравлена неуверенностью и сомнениями.

Оценка самоуважения ([загляни в конец книги!](#))

## Случалось ли вам ненавидеть себя?

Довелось ли вам пережить то, что пережил Бафорд, — почувствовать себя неотесанным болваном, противным и опустившимся толстяком?

Вот и Джуди испытывает такие же ощущения, хотя по ней этого вовсе не видно. У нее хорошая фигура, она со вкусом одевается, очень музыкальна и не менее привлекательна. И как вы думаете, что она заявила мне на прошлой неделе? Что она совершенный и никому не нужный урод.

А высокий белокурый красавец Том — умница, душа компании, весельчак — исключен из колледжа! Почему? Его так сильно замкнуло на собственной неполноценности, что он никогда уже не надеялся добиться в жизни успеха.

Джоан — приятная девушка, у нее масса друзей, и всем она нравится. Она хорошая спортсменка, ее волнует все, что ее окружает, она отзывчива и деятельна. Но, на беду, Джоан не нравится самой себе; видите ли, она — цветная и никогда даже и не пыталась принять это как данность.

Курт работает со студентами и постоянно участвует во всех церковных мероприятиях. По своей натуре явный лидер, он тем не менее чувствует себя никуда не годным и бесполезным. Значит, делает он совсем не то, на что действительно способен.

Еще один характерный случай. На стене туалета в ресторане были написаны такие слова: «Я взбунтовалась против университета, любила двух мужчин, один из которых женат, зарабатывала на жизнь, старалась быть самой собой, и, честно говоря, Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПОТЕРЯННОЙ!»

Если чувства этих молодых людей не чужды и вам, можете преспокойно укладываться на лист кувшинки и ждать своего принца или принцессу, ждать, когда они придут и своим волшебным поцелуем преобразят вашу жизнь. Но лучше все же почувствовать себя человеком. Учитесь нравиться себе.

## Что значит нравиться себе?

Каждый из нас имеет представление о самом себе, о том, кем он является как личность. Если у вас нормальное самолюбие, то это значит, что вы всего-навсего принимаете себя таким, каков вы и есть. И это вовсе не значит, что вы раздулись от важности, словно индюк, просто вы ни к кому не пристаёте с непомерными требованиями. Скорее всего вы обнаружили в себе все свои слабые и сильные стороны, но чувствуете, что окружающие вас уважают. Вам совершенно очевидно, что иногда вы можете попасть впросак, но стоит лишь взяться за свое дело — ничто не собьет вас с толку. И вы спокойны. Вы научились опираться на свои сильные стороны и компенсировать слабые. Вы научились жить с тем, чего изменить не в состоянии. Вы искренни и открыты. Вы находите себя стоящей личностью.

Подобное здоровое чувство собственного достоинства не мешает вам обращать внимание и на других. Так что к людским слабостям вы терпимы, равно как и к своим. Вы способны оценить своеобразие других, вместо того чтобы раздражаться или пугаться его. Вы уже осознаете, что именно своеобразие и делает каждого человека уникальным, вы гораздо тоньше некоторых чувствуете, что Бог принимает вас таким, какой вы есть, с еще нераскрытыми добродетелями. А если Бог принимает вас таким, какой вы есть, вправе ли вы отвергать сами себя?

## Что происходит, когда вы не нравитесь себе?

Вероятно, каждый из нас мог бы составить длинейший список причин, из-за которых он сам себе не нравится. А может быть, даже и ненавидит себя. Иногда вам кажется, что никто на свете не пережил того, что переживаете сейчас вы. И тогда, скрывая свои тревоги, вы как бы обманываете окружающих; на самом же деле — только себя и никого больше.

Чувство неполноценности проявляется самым непредсказуемым образом. То вы можете крайне смутиться, входя в комнату, то вдруг вам кажется, что все пристально смотрят именно на вас, и все ваши мысли сосредоточиваются на вашей внешности: «Застегнул ли я брюки?», «Застегнула ли я платье?», «Куда деть руки?», «Провалиться бы сквозь землю!».

Это чувство приводит еще и к тому, что человек становится чрезвычайно чувствительным к упрекам и похвале. Как вы реагируете, если кто-то сделает вам комплимент по поводу вашей одежды? Вас бросает в жар, и вы начинаете лепетать что-то нечленораздельное? А когда вам скажут: «Ну и прикид! Пыль-парча с бабкиного плеча!»? Ответить на это тем же — значит подчеркнуть невоспитанность собеседника и оттолкнуть пусть даже и сомнительный его комплимент. Как поступить в этом случае? Достаточно обычного «спасибо». То, как вы принимаете комплименты, показывает, насколько вы уважаете себя.

Чувство неполноценности — следствие ваших безудержных фантазий. Мечты — это своего рода бегство от реальности. Чем больше вы фантазируете, тем хуже думаете о себе. Все мы иногда мечтаем, но человек с болезненным чувством неполноценности сожжет массу времени в ненасытном костре своих фантазий. Стремясь избежать саморазоблачения, скрыть свою неспособность верно оценить себя, мечтатель живет в искусственном раю, где ему, конечно, уютнее, нежели в жизни с ее реалиями.

Чувство неполноценности также снижает эффективность работы и учебы. Ваши отметки и качество работы прямо зависят от того, насколько уверенно или неуверенно вы себя чувствуете. Если у вас низкая самооценка и вы только тем и заняты, что постоянно себя ругаете, разве вам хватит внимания и энергии для решения стоящей перед вами задачи? Их хватит лишь на саркастическую, язвительную усмешку и бесконечное самобичевание. Из-за низкого мнения о себе множество людей, оказавшись в стенах школы или производства, выполняют свои обязанности ниже уровня своих знаний или навыков. Кроме того, они склонны бросить начатое на полпути, прыгая от одного дела к другому. Им не хватает уверенности, они неспособны представить себе успешное завершение какого-либо дела.

Чувство никчемности отбрасывает вас далеко назад, в прошлое, вынуждая перекраивать то, чего уже не существует, и решать уравнения, в левой половине которых стоит «если бы». А вы не склонны смаковать свои прошлые ошибки и промахи? При этом корчась каждый раз от стыда и неловкости?

Если это так, то вы превращаетесь в критика всего и вся. Барбара постоянно хвастается своим домом с бассейном и машиной, своими родителями, одеждой, одновременно злопыхательски высмеивая то, что имеется у других. Но почему? Ей страшно, что ее не примут такой, какова она есть сама по себе. Ее хвастовство — это попытка убедить себя и других в том, что она на самом деле стоящий человек. По крайней мере, критикуя других, себе она кажется лучше.

Критику нелегко принимать. Но то, как вы относитесь к конструктивной критике, показывает ваше самовосприятие. Способны ли вы принять ее легко? Или замыкаетесь в себе? Можете ли вы поблагодарить человека и объективно оценить критику? Или станете свирепым агрессором?

Прочитав этот раздел, попытайтесь нарисовать как можно яснее психологический автопортрет. Но не будьте слишком стриги. Запомните: время от времени все люди борются с чувством неполноценности! Даже человек, достигший многого в жизни, возможно, иногда не нравится сам себе. Подобные чувства особенно беспокоят молодых, но это свидетельствует об определенном этапе взросления и практически не влияет на истинную самооценку.

## Последствия низкой самооценки

У низкой самооценки далеко идущие последствия. Ненависть к себе не только искажает представления человека о своей натуре, но и, распространяясь, заражает каждого, с кем он общается.

Низкая самооценка снижает вашу способность любить и понимать других. Современные психологи пришли к выводу, что человек не может любить другого, если сам не обладает здоровым чувством любви к себе. Истинность любви, исходящей от нас и обращенной к нам, непосредственно связана с нашим отношением к самим себе. Если я не люблю себя, то других тем более не люблю. Если я сомневаюсь в себе, в своей значимости, могу ли я уважать других?

Хотя низкая самооценка влияет прежде всего на самого человека, но почти каждый, кому приходится обращаться к вам, бывает угнетен сумятицей, творящейся в вашей душе. Близкие же вам люди — роди-



тели, родственники, возлюбленный или возлюбленная, ваши друзья — становятся постоянным «громом» вашей депрессии. В конце концов, ваша половина, ваши дети становятся невинными жертвами вашего отношения к себе, которое следовало бы изменить еще до брака.

Низкая самооценка влияет на выбор партнера для брака. Человек, чье чувство собственного достоинства выражено слабо, обычно и партнера подбирает себе такого, который будет принижать, критиковать и осуждать его. Почему же так происходит? Чтобы еще и еще раз пережить те чувства, к которым он привык. Некоторые же пытаются найти себе партнера, представляющего собой образец добродетели. Таким образом, сожаления о несделанном и о недостигнутом в своей жизни становятся его привычкой. Это все та же попытка переписать прошлое, когда человек, постоянно сравнивая себя с другими, от сравнения этого всегда проигрывает.

Низкая самооценка скажется на будущем ваших детей. Да, низкую самооценку родители вполне могут передать детям. Возможно, вам кажется, что вы так хорошо ее скрываете, что ни одна душа об этом не ведает. Но само отношение к собственной жизни выдает ваше неуважение к себе, так что и дети постепенно утратят уважение к вам. Подсознательно они также будут тяготеть к низкой самооценке. Невозможно, чтобы человек с нездоровым отношением к себе передал своим детям здоровое самоуважение, если только случай или чудо не снимут с них это родительское «проклятие».

Низкая самооценка скажется и на вашей сексуальной жизни. Общество приучило нас к мысли, что покорить представителя противоположного пола можно лишь при помощи красивой внешности. Поэтому если в нашем теле хоть что-то кажется нам несовершенным, то скорее всего оно не станет удовлетворять нас в целом. А если вы сами не любите свою внешность — за низкий рост, например, за слишком маленькую грудь или тонкие ноги, или даже просто за отсутствие волос на груди, — конечно, едва ли вы поверите в то, что вы можете показаться привлекательным кому-то. Такое отношение к своему внешнему виду может породить страхи в сексуальных отношениях.

Низкая самооценка может стать причиной вашего недовольства властью. Всякий раз, разочаровываясь в себе или в своих поступках, мы склонны винить за это саму жизнь, ее несправедливое устройство. Осознанно или нет, но в нас зреет ощущение того, что мир нам что-то должен. Так рождается недовольство родителями, школьной администрацией, полицией, работодателями, всей страной. Поэтому всякий раз, когда власть вводит ограничения, нам кажется, что уменьшаются наши шансы на счастье, и это нас возмущает.

Низкая самооценка — препятствие на пути к истинной дружбе. Ненависть к себе не только мешает другим услышать нас, поделает и нас по отношению к другим глухими. Если вы очень ранимы из-за собственной внешности или из-за того, что другие думают о вас, то вам уже не до проблем другого человека. Их отношение к вам — вот единственное, что вас беспокоит! Не ставить свои проблемы на первое место, внимательно отнестись к проблемам окружающих — вот единственный путь к истинной дружбе.

Низкая самооценка может поставить перед вами ложные цели. Если вы чувствуете, что несостоятельны в избранной вами сфере деятельности, то, возможно, вы захотите добиться признания, достигнув иных целей, одобряемых другими. Например, некоторые покупают дорогую одежду, иностранные машины, живут в шикарных особняках — но все это ширма, за которой скрывается духовная пустыня. Набивая свои особняки вещами, они в то же время тянут с решением важных задач. Потому им и не хватает целой жизни для обретения себя, ведь поиски их ведутся вовне. Реально же достичь этого возможно, лишь развивая достойные черты характера.

Низкая самооценка сдерживает духовный рост. Нередко молодые люди обеспокоены тем, что им трудно, почти невозможно поверить в Бога. Все их попытки, как им кажется, рушатся из-за недостатка веры. Эта неспособность уверовать может привести к глубокому отрицанию себя. И вот как защищала подобное самоотрицание одна девушка: «Все сотворил Бог, ведь так? Предполагается, что Он мудр и любовь Его безгранична. Но если то, что я вижу в зеркале, и есть образец Его творения и любви, то такой Бог мне не нужен».

Но чаще мы этого даже не осознаем. Обычно это бессвязное бормотание, над которым мы особо и не задумываемся. Отрицающая сама себя молодежь именно так и рассуждает. А за неприятием себя может ли последовать приятие Господа?

## **Возможные укрытия**

Едва теплящееся чувство собственного достоинства может доставить человеку страданий больше, нежели физическая боль. Ощущение неполноценности постоянно терзает человека: днем — через сознание, а ночью преследует во сне. Недостаток уважения к себе — это настолько болезненное явление,

что мы постоянно боремся с чувством подавленности, защищая себя. И большую часть своей жизни мы посвящаем этой борьбе. Если вы хотите понять себя и свои отношения с другими, стать на путь, ведущий к действительно надежному браку, вам следует знать все способы борьбы с собственным несовершенством.

**Маски.** Люди придумали массу прикрытий, которые помогают спрятаться от мира. Одно из них — клоунада. Клоун просто высмеивает чувство неполноценности. Его неуверенность рядится в шутовской наряд и превращает все в шутку. Недаром известные комедианты Филлис Диллер и Джимми Дюран, Вуди Аллен и Кэрол Бернетт столь прочно и неизменно числятся в любимчиках публики, ведь подшучивают они лишь над своей внешностью. Прикрытиями могут стать сарказм и грубая речь, высокомерие, невероятно рациональные и логические аргументы — так что любой из нас может клюнуть на эту приманку.

**Отрицание реальности.** Если человек не способен найти надежное прикрытие, за которым он мог бы отсидеться, он может пользоваться более патологическим приемом — отрицанием реальности. Такой человек отгораживается от реальности и создает свой особый, вымышленный мир. Он «решает» проблемы, отказываясь признать их существование. Употребление наркотиков — еще один способ отрицания реальности. Именно поэтому они так популярны среди молодежи. В этом же ряду и алкоголь.

**Конформизм.** Конформист — это социальная «тряпка», мнения из которой «выжимают» другие. Он ищет у всех поддержки, ничуть не дорожа собственными убеждениями. Большинство подростков вынужденно пребывают в подобном состоянии, ведь среда заставляет их разделять вкусы своих сверстников: наряды, музыка, тусовки — все это длится добрый десяток лет. И далеко не последнюю роль играет конформизм в процветании наркомании среди подростков.

**Замыкание на себя.** Человек, ступивший на этот путь, напроць и полностью от всего отключается. Сравнив себя с другими, он пришел к заключению, что он действительно ни на что не годен. И, решив так однажды, — а это больно! — он защищается от новой боли. Он сплетает себе кокон молчания и одиночества и погружается в эмоциональный покой. Он боится первым заговорить, особенно в компании, он боится соревнований, собственных идей и даже избирательных участков! Он дрейфует по жизни, как айсберг, скрывая свою гигантскую неполноценность погружением в самого себя. Он понял, что лучше всего принимать жизнь такой, какова она есть, и помалкивать.

**Борьба.** Однажды поняв, что дать отпор все же легче, чем уйти в себя, борец вместо безмолвного следования за событиями — стоит ему почувствовать себя отверженным — взрывается. Он сам ищет повода к ссоре и провоцирует других на это. Он может сорваться по любому пустяку и наброситься на других. Как он жалок, этот необузданный, свирепый любитель кулачных боев! И как жаль того, кто заключит брак с этим стенобитным бревном!

## **Учитесь нравиться себе**

А приходилось ли вам когда-нибудь бороться с вышеупомянутыми свойствами природы? Если да, то, вероятнее всего, борьба эта совпала во времени с попытками подружиться с собой? Что, вам мало просто головной боли, если вы бьетесь о стену неполноценности? Если вас давит тяжелое бремя воспоминаний о перенесенных унижениях, о частых неудачах, о чувстве беспомощности и отверженности, сбросьте их сейчас же. Ну сколько же можно тащить этот груз по жизни! И чем раньше осознаете вы свою значимость, тем скорее вы сможете завязать прочную дружбу с представителями противоположного пола.

Нет и не может быть простого решения этой проблемы, но ряд мер, с помощью которых можно преодолеть чувство неполноценности, все же имеется. Временами любой человек переживает нечто подобное. Понимание уже одного этого факта способно помочь вам в вашей борьбе. И здесь вы не одиноки.

Вот и я порой испытываю что-то вроде чувства неполноценности (хотя, наблюдая за мной, вы, пожалуй, и не заметите этого — такие чувства я неплохо научилась подавлять). Неуверенность возвращается ко мне обычно, когда я даю радио- или телеинтервью в защиту христианских добродетелей. У меня имеется свой опыт «Гефсиманского сада», и прошла я его, когда меня попросили принять участие в беседе с президентом местного отделения НОЖ (национальной организации женщин). Я не переставала спрашивать себя: «Что я здесь делаю?», «Как я сюда попала?», «Что я могу противопоставить ее риторике?» Если бы вы могли видеть тогда, что творилось у меня в душе, то поняли бы, что и я иногда, увы!..

Итак, чувство неполноценности знакомо каждому. От этого никуда не денешься. Давайте рассмотрим несколько способов повышения своей самооценки.

Полная инвентаризация всех своих плюсов и минусов. Возьмите лист бумаги и поделите его по вер-

тикали пополам. Левую колонку озаглавьте «Недостатки», а правую — «Достоинства». В левую колонку впишите все, что вам в себе не нравится. Не торопитесь, убедитесь, что вы ничего не пропустили. Закончив список, проверьте его и найдите в нем черту, которая беспокоит вас больше всего. Теперь еще раз просмотрите написанное и напишите, что вы можете сделать, чтобы изменить упомянутые вами качества. Если это застенчивость, то укажите, какими способами вы могли бы преодолеть ее и что вы готовы сделать для этого.

В правой колонке перечислите свои сильные стороны, хорошие качества, способности и таланты, которые восхищают окружающих. Возможно, это покажется вам трудным. По всей видимости, отрицательные качества легче перечислить, чем положительные. Поэтому не торопитесь. Есть ли у вас какой-нибудь особенный талант? Вы хороший слушатель? Или вы умеете быть настоящим другом? Какое у вас хобби? Опишите себя по следующим пунктам: физические данные; сильные черты характера; личные качества; достижения, таланты, навыки, способности (музыкальные, артистические, технические и др.); ваше представление о том, каким (какой) должен (должна) быть муж (жена), отец (мать); любимый вид спорта или хобби (лыжи, футбол, макраме).

Возможно, за один присест вы не одолеете всего плана, но зато вы осознаете свой потенциал и ощутите свою значимость: вы — достойный человек, уникальная личность с неограниченными возможностями.

Перестройка мышления. Однажды был проведен эксперимент, во время которого три группы студентов должны были научиться забрасывать мяч в баскетбольную корзину. Первая группа все двадцать дней тренировалась. Вторая не занималась ничем. А студенты третьей группы, не беря в руки мяча, по двадцать минут в день занимались тем, что мысленно представляли себе, как они забрасывают его в корзину. Если в своем воображении они промахивались, в воображении же этот бросок они должны были и исправить. В результате показатели первой группы улучшились на 24 процента, во второй остались без изменений, а в третьей повысились на 23 процента! Перестройка мышления и умение реально представить себе свои успехи приносят реальные плоды!

Самым трудным для вас здесь, пожалуй, будет постоянная концентрация внимания на этих мыслях. Вас постоянно будет соблазнять старая, привычная нелюбовь к себе, еще не раз и не два ощутите вы свою никчемность. Так что помните об этом и не сдавайтесь.

Тем, кто действительно хочет перестроить свое сознание, я обычно советую носить с собой маленькие карточки с написанными на них выдержками из Священного Писания или просто вдохновляющими словами. Вы можете закладывать ими свою Библию или держать их в бумажнике. Их можно прикрепить к зеркалу, к щиткам автомобиля или к выключателю. Приведенные ниже ссылки на Библию помогут вам сконцентрироваться на собственной значимости, данной вам от Бога: Рим. 8:31—39; Пс. 55:10; 99:3; 138:14; Ис. 40:11, 28-31; 41:10; 43:1,2. Если вы направите вашу юлю в нужное русло, ваши чувства и эмоции будут подчиняться ей.

Учитесь компенсировать слабости. Какое-либо качество, не поддающееся изменению, нужно попробовать заменить иным, таким образом вы его компенсируете. Если, например, у вас слабые ноги, то вам, конечно, никогда не добиться серьезных успехов в спорте, но этот недостаток можно компенсировать, если увлечься чем-нибудь другим, например, фотографией, живописью или дизайном интерьеров. Или же, скажем, у вас избыточный вес, что само по себе вовсе не означает вашей неполноценности. Нет двух одинаковых людей. Бог не создал идеала, на который все мы должны равняться. Просто будьте честны перед собой. Не преувеличивайте своих недостатков лишь потому, что другие их замечают. Напротив, старайтесь привлечь их внимание к своим достоинствам — красивым глазам, широким плечам, естественно вьющимся волосам и т. д.

Но, работая в этом направлении, учитывайте и свои возможности. Не сосредотачивайте все свое внимание на каком-либо одном препятствии. Если у вас от рождения одна нога короче другой, не рассчитывайте на первое место в соревнованиях по легкой атлетике. Если у вас достаточно скромная внешность, не участвуйте в конкурсе красоты. Есть вещи, которые вы просто не можете изменить, к примеру, свой рост, телосложение.

Будьте честны с собой насчет своих данных. И если кто-то напомнит вам о них, это уже не сможет обидеть вас. Теперь вам уже известен предел собственных возможностей, и это больше вам не досаждало, поскольку вы научились их компенсировать. Так что теперь вы избавились от необходимости оправдываться. Теперь вы свободны и готовы к истинной дружбе с окружающими. Ваша голова не забита больше мыслями только о себе. Вы вольны теперь отдавать и любить, вы приемлете и уважаете других. Ваше несовершенство (совершенен лишь Бог) не способно разрушить вашу жизнь, если только вы сами не опустите руки.

Развивайте лучшее, что в вас есть. Откройтесь, наполните себя новыми переживаниями, пестуйте и лелейте те чувства и действия, которые пробуждают в вас любовь к самому себе. Постарайтесь больше внимания уделять тому, что позволит вам полнее и с блеском проявить свои способности. Выберите из составленного вами списка любой свой талант или способность к чему-либо и начните его развивать. Естественно, что для этого вам придется найти время, ведь навыки не приходят сами собой.

Если вы слишком застенчивы, а вам хотелось бы в разговоре с людьми быть более раскованным, начните посещать какой-нибудь клуб. Если у вас довольно заурядная внешность, обратите особое внимание на поведение разных людей, их манеру одеваться, общаться. Ведь очаровательные люди не обязательно красивы. Предположим, вам приходится носить очки с толстыми стеклами, и гимнаст из вас никакой, но зато вы неплохо сочиняете рассказы. Берите уроки, развивайте именно этот талант. Если вы никак не можете добиться того, чтобы стать самым популярным, не распускайте нюни по этому поводу. Куда полезнее освоить настольный теннис, или технику макраме, или что угодно, лишь бы это двигало вас вперед!

С каждым вновь приобретенным навыком вы обретаете и уверенность в себе. Каждый шаг в этом направлении — это шаг от себя, преследуемого страхом, к себе — подлинному, настоящему. Но не надейтесь на мгновенное чудо. Дайте себе время измениться. Освободиться от страха и мыслей о неудаче можно, лишь вытеснив их уверенностью в себе, так что будьте терпеливы в процессе избавления от старых взглядов.

Не пытайтесь быть похожим на других. Одна из основных причин снижения самооценки — это сравнение себя с кем-либо. Оценивая себя, мы почему-то постоянно пользуемся чужими мерками. А так как каждый человек в чем-то превосходит другого, второе место нам гарантировано. В итоге это приводит нас к мысли о собственной никчемности, о том, что все наши усилия чего-то добиться в жизни просто нелепы и смешны.

Вы не должны никого копировать ни в действиях, ни во внешности. Тем более превращать собственную жизнь в соревнование. Истина заключается в том, что вы не хуже и не лучше любого другого. Вы — это просто вы, совершенно уникальный и равный другим человек. Так что прекратите эти бессмысленные сравнения.

Отдавайте себя другим. Когда мы помогаем другому человеку разрешить его проблемы, наши собственные нужды и проблемы кажутся не так уж и значительными. Вам будет некогда упиваться жалостью к себе, если вы действительно решите помочь другому. Если вам кажется, что вас отвергли и не любят, что вы никчемный человек, помните, что есть люди, которым сейчас гораздо хуже, и они ждут вашей помощи.

Испеките что-нибудь для старика, порадауйте друга, преподнесите ему небольшой подарок, навестите больного, окажите кому-нибудь посильную помощь. Мир полон одиноких людей, пошлите им весточку добра и надежды. И пока вы будете заняты всем этим, чувство собственной бесполезности уже не будет казаться столь мучительным. Лучшее лекарство против жалости к себе — это отдавать себя другим.

Просите Господа сделать что-нибудь необычайно красивое в вашей жизни. Просите у Бога прощения за свои прошлые взгляды, за недовольство внешностью, своими способностями и своим происхождением и за все подобное. Молите Господа о прощении за недовольство, которое вы выражали по поводу Его творения — самого себя.

Преодолев этот участок пути, поблагодарите Бога за то, что Он создал вас именно таким, какой вы есть. Это будет нелегко. Возможно, вам покажется, что невозможно испытывать благодарность к Господу, например, за свой столь высокий и ненавистный вам рост. Вам, наверное, покажется также лицемерием благодарить Бога, не испытывая при этом никакой благодарности. Но сделать это нужно, даже если это на самом деле так. Благодарение — это акт воли. Чувство же благодарности — эмоция. Вы можете воспитать в себе это чувство, выражая благодарность другим, пусть даже вы и не испытываете чего-то подобного в тот момент. Не позволяйте своим эмоциям руководить вашим поведением. Направьте свою волю в нужное русло, и со временем эмоции последуют за ней.

Если вы знаете, что Бог принимает и любит вас именно таким, у вас не возникнет и мысли о каких бы то ни было изменениях. Зачем? Ведь Он и так уже любит вас. Здесь неуместны ханжество, показное благочестие и тем более религиозный фанатизм. Вы Ему нужны, и Он заинтересован в том, чтобы помочь вам.

Если вы доверитесь Слову Божьему и поймете, что вы любимы и значимы, то обретете надежную опору. В вашей жизни появится твердый стержень. Любовь и уважение, которые вы испытываете к самому себе, несомненно, передадутся и другим, и уж тем более представителям иного пола. Запомните, вы до тех пор не испытаете настоящей любви к человеку, пока не полюбите себя. Не думайте, что изме-

ниться вам не по силам. Это возможно всегда. Только не считайте себя верхом совершенства, отнеситесь к себе как к человеку, в котором заинтересован и Бог и все окружающие. И вы испытаете удивительное чувство спокойствия и облегчения. Вы не просто небезразличны Господу, но Он хочет, чтобы вы стали победителем, и готов для этого совершить чудо — превратить все ваши неудачи в победы.

...Жил-был лягушонок, и за его обликом и повадками не разглядеть было принца. Он боялся изменить что-либо в своей жизни, и вот так, сидя на листе кувшинки, проклиная и ненавидя себя, плыл он по жизни. И спасти его мог лишь поцелуй юной красавицы. Но с каких это пор красавицы стали целовать лягушек? Так и прозябал бы наш герой в лягушачьей коже, но чудеса все-таки случаются. Однажды юная красавица взяла и поцеловала его. И лягушонок обернулся прекрасным принцем. Ну а конец этой истории всем известен: стали они жить-поживать да добра наживать.

И вам по силам сбросить с себя «лягушачью» самооценку. Но пока вы сидите на листе кувшинки и бездельничаете — даже и не мечтайте об этом! Соберите все свое мужество и попытайтесь вырваться из этого болота. Попросите Господа позаботиться о вашей судьбе, Господь знает, как устранить трясины, мешающую вашему чудесному преображению. Вас, Свое творение, Господь хочет видеть прекрасным, и Он сможет это сделать. Не мешайте Господу.

### Глава 3 Свидание — самая популярная «игра» на земле

Этапы свиданий. — Значение свиданий. — Что юношам нравится в девушках? —

Что девушкам нравится в юношах? — Как сделать свидание интересным? —

Важность религии.

Одна из самых больших проблем, с которой сталкиваются сегодня молодые люди, — это трудности, возникающие во время свиданий. Очень часто они приводят их в смятение, в состояние депрессии, юноши и девушки падают духом. Одни испытывают чувство вины за неудачи, постигшие в сексуальной сфере. Другие впадают в депрессию из-за того, что они ни с кем не встречаются. Третьи — из-за того, что человек, который им нравится, не отвечает взаимностью.

Сегодня рынок изобилует книгами по вопросам брака, но литературы о том, как сделать свою жизнь полноценной до брака, практически нет. Преподаватели средних школ, ведущие занятия по вопросам семьи и брака, пытаются помочь молодежи, разъясняя уже имеющиеся точки зрения по этим вопросам, но дают мало информации о том, как же все-таки отличить верное от ложного. А тем временем книги, телевидение и радио, кинофильмы и реклама, просто плакаты на стенах и тысячи иных источников предлагают ложную информацию о любви, сексе и браке. И как в этом океане фальши юноши или девушки могут выбрать то единственное, что на самом деле верно?

Я надеюсь, эта глава поможет ответить на некоторые ваши вопросы. В ней наряду с взятыми из жизни фактами приводятся библейские истины. И я думаю: те из вас, кто серьезно решил привести свою жизнь в гармонию с Божьей волей, за годы свиданий обретут и любовь, и уверенность в себе, и счастье.

### Этапы свиданий

Как-то я спросила одну девушку, что, по ее мнению, означает слово «свидание», и она ответила мне буквально следующее: «Это когда парень звонит девушке, и они договариваются, где и когда встретятся. Конечно, они принарядятся. Ну, потом он подходит к ее дверям, нажимает на кнопку звонка...». Да, она, конечно, права, это и есть свидание, но выражение «встретаться» относится не столько к тому, что она описала, сколько к взаимоотношениям парня и девушки во время этого самого свидания.

Тогда что же это такое — свидание? Свидание — это дружба, но дружба особого рода, связывающая парня и девушку, дружба, которую, как правило, венчает любовь, приводящая (правда, не всегда) к счастливому браку. Пожалуйста, запомните, что через свидания в первую очередь рождается особая дружба. Дружба, способная завершиться любовью и сопутствующими ей волшебными отношениями. Но обычно у влюбленных выходит все наоборот — еще не успев стать друзьями, они становятся уже любовниками.

Умеете ли вы заводить друзей ([загляни в конец книги!](#))

Эволюцию свиданий условно можно разбить на пять этапов, и первый из них — дружба. Да, свидание рождает дружбу между юношей и девушкой. И если вы хотите, чтобы ваши свидания были успешными, начните с изучения того, как укрепить прочные дружеские отношения.

Второй этап свиданий, когда уже сама дружба обуславливает частоту встреч, делится на три фазы: случайное свидание, самое первое свидание и постоянные свидания.

Случайное свидание не окрашено какими-либо особыми эмоциями. Двое встречаются просто ради приятного времяпрепровождения — чем-то заняться или куда-нибудь сходить с человеком, к которому

вы немного равнодушны. Это нужный и полезный шаг, он позволит вам лучше узнать друг друга, прежде чем между вами вспыхнут особые чувства.

Запланированное свидание предполагает более яркие эмоции. Предположим, что в школе намечается какое-то особое мероприятие. Сью несколько недель не сводила глаз с одного парня и мечтала, что он предложит ей встретиться. И когда однажды вечером раздался телефонный звонок и она услышала его голос, то не поверила своим ушам. Кто бы знал, чего ей стоили несколько минут милого кокетничания! Она была на седьмом небе от счастья. А когда он наконец-то спросил ее, хочет ли она пойти с ним на это школьное мероприятие, чего ей стоило небрежно бросить в ответ: «Да, в общем-то, не против». Положив трубку, Сью обзвонила своих подруг в надежде ошеломить их этим великим событием. Она специально купила новое платье и просто извелась в ожидании этого дня. А когда этот день настал, ей потребовалось полдня на такие мелочи, как прическа, косметика, маникюр.

Постоянные свидания означают, что юноша и девушка начинают встречаться регулярно и только друг с другом (во всяком случае, так должно быть). Глубина переживаемых при этом чувств у разных пар будет соответственно различной. Некоторые подростки подходят к этому серьезно, и встречи их постоянны, что, конечно, сказывается и на продолжительности их отношений. Другие же встречаются лишь для того, чтобы почувствовать себя увереннее, лишний раз убедиться в том, что одиночество им не грозит.

Третий этап — свидания перед помолвкой — еще один самостоятельный этап, и лежит он между регулярными свиданиями и официальной помолвкой. Молодые, встречавшиеся определенное время постоянно, в конце концов все свое время начинают проводить вместе и строят планы на будущее. Но все же решение это не может считаться окончательным. Молодые не оглашают ни дня свадьбы, ни каких-то планов по поводу свадебной церемонии, ни вообще чего бы то ни было официального. Просто они обсуждают свой брак, тот день в недалеком будущем, когда они станут мужем и женой.

В этот период окончательно выясняются цели и намерения друг друга. Большинство из того, что обычно обсуждается уже помолвленными парами, теперь тщательно рассматривается и ими. Подобный подход наиболее предпочтителен, так как позволяет лучше осмыслить предстоящее событие и тем самым уменьшить число расторгнутых помолвок. Иногда бывает так, что пара серьезно задумывается над тем, подходит ли их стиль жизни и особенности их характеров для брака.

После этапа «свидания перед помолвкой» следует этап официальной помолвки. Пара решается на брак и обменивается особыми символами, как бы скрепляющими эти обязательства. Заодно молодые люди оглашают свое намерение вступить в брак, посчитав, что их характеры соответствуют друг другу; назначается также время свадьбы.

Пятая, последняя ступень — естественно, брак. Предполагается, что за помолвкой следует брак. Но я говорю «предполагается», потому что от 40 до 50 процентов помолвок обычно расторгается.

Множество книг посвящено проблеме разрушения браков в наши дни. Но почти ничего не написано о свиданиях, которые обычно приводят к браку. В действительности же неудачный брак — это следствие неудачных свиданий. Двоим не хватило времени узнать и оценить друг друга, они не смогли принять разумного решения, а поспешный выбор, естественно, не мог быть мудрым. Возможность расстаться перед свадьбой еще существует, но горечь ошибочного выбора придется пережить лишь после свадьбы.

## **Значение свиданий**

Почему вы назначили свидание? Если вы этого никогда не делали, то почему решились на это сейчас? Если только потому, что все ваши друзья уже встречаются с девушками, или же вам кажется, что пришла пора и ваших свиданий, или, может кто-то пригласил, а возможно, просто потому, что вам нечем заняться, — если это действительно так, то не стоит их назначать. Важно понять, что могут дать вам свидания.

Самосовершенствование. У каждого из нас есть такие черты характера и свойства натуры, которые мы хотели бы изменить. Общение возлюбленных во время свиданий помогает не только лучше узнать друг друга, но и как следует разобраться в самих себе. Чистота отношений во время этих встреч усилит и подчеркнет все лучшие стороны вашего характера, впрочем, как и худшие. Полученные таким образом знания очень ценны, ибо они учат тому, как следует и как не следует относиться к другим. Тот, с кем вы встречаетесь, поможет вам полнее и глубже узнать себя самого, а также то, какое впечатление вы произвели на предмет ваших воздыханий.

Знать и понимать представителя противоположного пола. Свидания подготавливают почву, на которой произрастают взаимоотношения полов. Существует авторитетное мнение о том, что к девятнадцати

годам юноши должны поухаживать хотя бы за двенадцатью девушками. И только после этого к вам придет умение вести себя с ними и способность замечать, в чем состоит их различие.

Раскрытие лучшего из своих чувств — любви. Каждому человеку свойственно строить свои личные взаимоотношения так, чтобы ничто не мешало любить и быть любимым. Свидания развивают и это умение.

Решение проблем досуга. Монотонная работа и отсутствие развлечений делают человека угрюмым. Творческий подход к свиданиям открывает возможности для того, чтобы хорошо провести время с тем, кто вам не безразличен. Это как раз то, что необходимо молодым, когда они рядом: игра, смех, шутки — блаженство!

Выбор партнера для брака. От свидания к свиданию вы становитесь все более рассудительным, и поэтому ваше решение о вступлении в брак должно стать более взвешенным, поскольку вы уже в состоянии определить, какие черты характера вы обнаружите в своем будущем партнере. Поль Мейе, добрый христианин и хороший психиатр, советовал молодым назначать свидания как можно большему числу своих претендентов, чтобы понять, какой же тип супруга подходит им больше всего.

Духовный рост. Свидания должны способствовать вашему духовному росту. Чем ближе и дороже становитесь вы человеку, с которым встречаетесь, тем ближе вы подходите к Богу. Поймите: свидание — это предтеча брака, а брак — копия в миниатюре тех отношений, которые должны сложиться между нами и Богом. Поэтому, если вы чувствуете, что свидания духовно вас не развивают, значит, здесь что-то не так.

Представьте себе, что свидания — это мастерская, в которой вы учитесь строить гармоничные брачные отношения. Если вы сможете почувствовать именно это, то время ваших свиданий пойдет вам на пользу и обеспечит ваш духовный рост.

## **Сомнительный мотив свиданий**

Существуют, однако, и сомнительные основания для свидания. В основе большинства из них лежит эгоизм.

Фрэн среди школьных подруг заметно выделяется: точеная фигурка, всегда нарядна, да к тому же хорошо учится. Она — явный лидер, к тому же репортер школьной газеты. Лео же, наоборот, незаметен: со спортом он не дружит, а когда ему приходится отвечать на уроках, он и двух слов связать толком не может. Он — типичный середняк. Конечно же, ему безумно хочется повисить свой общественный статус, и он смекнул, что достичь этого запросто можно, если начать встречаться с Фрэн. Фрэн же не было бы до него никакого дела, но вот шикарная машина Лео — это уже кое-что. Так Фрэн и Лео эксплуатируют друг друга, получая то, что каждому нужно от другого.

Эллен кажется Карлу этакой соблазнительной пышечкой, и, конечно, ему просто не терпится назначить ей свидание. Но Эллен отвечает отказом, так как он кажется ей слишком назойливым и несдержанным. Тогда Карл решает поухаживать за Донной, рассчитывая, что это заставит Эллен ревновать. И так как Донна частенько с ним флиртowała, поэтому он был абсолютно уверен, что его ухаживаниям обеспечен полный успех. А ведь Донна — всего-навсего средство достижения цели. Карл почему-то забыл, что она еще и человек.

Фрэнк и Мэри стали женихом и невестой. Через полгода Фрэнк устал от Мэри и бросил ее. Чувство оскорбления тем не менее не помешало ей начать встречаться на той же неделе с Хербом. И она не просто появлялась с ним в обществе, но всем демонстрировала свою привязанность к нему, особенно друзьям Фрэнка, зная, что все это станет ему известно. Может быть, на все это ее толкала любовь, отвергнутая Фрэнком? Это неправда! Любовь не мстит.

При взгляде на Мелинду Дэвид терял голову. И было от чего. Выглядела она потрясающе — на ее фигурку все обращали внимание, вслед ей всегда оборачивались. Она была столь соблазнительна, что Дэвид с трудом мог дождаться очередной встречи — какой еще участок ее прекрасного тела удастся узнать ему сегодня? Встречаясь с ней, он преследовал лишь одну цель: насладиться ее плотью настолько, насколько она позволит.

Общий знаменатель всех этих свиданий — эксплуатация. Здесь каждый использовал другого в качестве средства достижения желанной цели. Тот, кто добивался свиданий ради престижа, эксплуатировал популярность других, чтобы повисить собственный вес в компании. Тот, кто назначал свидания для того, чтобы кто-то его ревновал, кто превращал свидания в месть, тот, пытаясь вернуть возлюбленного, использовал другого человека. Парень, который встречался с девушкой лишь ради секса, просто-напросто использовал ее для удовлетворения своих эгоистичных желаний.

## Что юношам нравится в девушках?

Однажды во время разговора с группой молодежи одна девушка задала нам с Гарри вопрос: «Мне очень хочется узнать, что думают о нас юноши? Чего они от нас ждут, чего в нас ищут? Какие им больше нравятся девушки: благовоспитанные, "старомодные" или современные?»

Джейн задала действительно хороший вопрос, ведь девушки почти ничего не знают о юношах, и наоборот. Но, прежде чем сразу ответить на ее вопрос, давайте разберемся сначала с некоторыми общественными установками юношей и вообще с психологией чувств ребят от 13 до 18 лет. Возраст 13—14 лет — это возраст полового созревания юноши. Как раз в это время его органы воспроизводства начинают вырабатывать сперматозоиды. Обычно это сопровождается резким физическим ростом и изменением отношения к окружающим. Подростка начинают больше интересовать автомобили, но водить их ему пока запрещено. И голосовать ему запрещено, а пить рано — ему еще не исполнилось восемнадцати. Обычно он растерян. Он не может жениться, поступить на военную службу, зарабатывать деньги, принять собственное решение, пить или голосовать, но он должен продолжать учиться в школе вне зависимости от того, хочет он этого или нет. И это положение продолжается до тех пор, пока он материально зависит от родителей. Этот возраст лишает его всех детских привилегий, не давая взамен ничего, тем более свободы взрослых.

Он ни в чем не уверен, и в первую очередь в себе самом, но тщательно это скрывает даже от себя. И все же это так. Чувствуя себя неуверенно, он боится собственных сексуальных желаний, а потому с девушками держится скованно и робко. И пока он не обретет себя как личность, нынешняя его жизнь будет сплошной мукой.

Это переломный возраст, возраст взросления, и не стоит его стесняться. Наоборот, это должно воодушевлять вас, вы должны быть счастливы и горды тем, что стоите на пороге зрелости. И то, что вы испытываете при этом, нормально и естественно. Девушки и родители должны сочувственно относиться к парню, который не очень уверен в себе.

Теперь, когда мы с этим более или менее разобрались, давайте попробуем выяснить, чего ожидают юноши от девушек, что им в них нравится. Необходимо признать одно: юношам девушки все-таки нравятся! В детском возрасте они обожают вечеринки в кругу таких же, как и они, девочек и мальчиков, и неуверенность в общении с противоположным полом как бы цементирует компанию, она не распадается на пары. В основном они колеблются — а стоит ли показывать свою заинтересованность, а как посмотрят другие на дружбу девчонки с мальчишкой? Годом к четырнадцати они как бы совсем теряют видимый интерес к девочкам. И у некоторых это продлится лет до семнадцати—восемнадцати. Других же подхватывает поток влюбленностей, быстро и безболезненно сменяющих одна другую, словно пейзаж за окном поезда.

Они взрослеют, и в возрасте 15—16 лет им все так же нравятся компании сверстников. Но чувствуют они себя уже более уверенно: приобретя некоторые навыки общения, они уже не столь зависимы от своего социального положения. Хотя некоторые чувствуют себя все же уютнее в компаниях братьев и сестер. Например, у нашего сына Марка, когда он был еще подростком, с девушками завязалась крепкая дружба и никакой поспешной влюб-

ленности. Приятельские отношения мальчикам нравятся, но они тут же оставят девочку, если она вдруг проявит серьезные чувства.

Некоторые, наоборот, стремятся к длительным и серьезным отношениям. В основном это юноши робкие, неуверенные в себе настолько, что они даже не пытаются узнать других девушек. Они недооценивают свои способности, им кажется, что знакомство с другой, умение поддержать разговор, общение — все это им не по силам, и в этом постоянстве отношений они прячутся от всего нового, что может обнаружить их неловкость и дать лишний раз почувствовать их неполноценность.

И хотя многим юношам приятна дружба с девушкой, все же в большинстве своем к серьезным отношениям, таким, каких от них ждет девушка, они не готовы. В 18 лет наш Марк тоже начал встречаться с девушкой, которая всячески пыталась женить его на себе. Неопределенность в их отношениях продолжалась целых два года. Через два года, когда мы обсуждали их отношения, я поинтересовалась у Марка, по-прежнему ли Салли хочет, чтобы они поженились сейчас, когда им исполнилось по двадцать. «Ну что ты, — ответил Марк, — сейчас она об этом даже не заикается». Какие изменения претерпел за два года круг их интересов и ценностей!

## Что девушкам нравится в юношах?

Девушкам хочется знать о юношах как можно больше, но и парни не уступают им в любознательности. Какие же мальчики нравятся 13-летней девочке и взрослой девушке? Скромные или изворотливые,



современные или «старомодные»?

Давайте вначале разберемся с девочкой 12—13 лет. Это как раз тот возраст, когда начинается ее половое созревание. В этот период у нее происходят резкие изменения и в организме, и в психике. Жизнь приобретает в ее глазах совершенно иное значение. Ее интерес к юношам становится явным.

Половое созревание у некоторых девочек начинается и в 11 лет, и даже раньше. Соответственно и их интерес к противоположному полу просыпается на пару лет раньше, чем у мальчиков. Это несоответствие часто ставит девушку в трудное положение: она замыкается в себе, в эмоциях преобладает обида. Ее родителям, да и сверстникам может показаться, что она «свихнулась на мальчиках», тогда как это всего лишь внешние проявления перемен, происходящих в ее организме. Эта куколка, эта девочка превращается в прекрасную бабочку, в женщину. Ее родители должны приветствовать эту метаморфозу и быть нежными с этим ранимым и таким незащищенным сейчас созданием.

Более взрослым девушкам парни тоже нравятся, и они дают это понять с помощью очень и не очень искусных приемов. Предпочтение они отдают юношам аккуратным, со вкусом одетым. Они любят честность и способность выполнять свои обещания. Они любят, когда парень не опаздывает на встречу. Еще девушкам нравится, когда он умеет поддерживать беседу, не взваливая все это на них. Те же юноши, которые способны говорить только о себе, превознося себя надо всеми, которые при одном лишь упоминании о другом юноше превращаются в ревнивого собственника, — такие им, естественно, не по вкусу.

Также они отдают предпочтение «старомодным» юношам, которые способны оценить их как личность. Тем, которые уважают их представления о чести и не позволяют себе лишнего. Им приятно с веселыми ребятами, с такими, что могут и поприставать, и вовремя остановиться. Им нравится, если их привлекательность ценят, если им делают комплименты без приторной лести, уважая в них личность со своим внутренним миром. Они любят встречаться с вежливыми ребятами, которые уважают их. Они не любят курильщиков, пьющих и тем более наркоманов. Их раздражают клятвенные заверения, грубость и бесцеремонность, грязные шутки в их присутствии.

## **В каком возрасте должны начинаться свидания?**

Существует два возраста: физический и эмоциональный. Ваш эмоциональный возраст служит показателем вашей зрелости. И в данном случае он куда важнее физического. Эмоциональное взросление у разных подростков происходит также по-разному. Иные в 13 лет эмоционально устойчивы, словно им уже исполнилось восемнадцать. А некоторые и в 18 лет ведут себя, как младенцы. Поэтому трудно определить, в каком возрасте можно начинать встречаться.

Доктор Томас Пофенбергер провел исследование и выяснил, что 13 процентов младших и средних школьников начали ходить на свидания в 13-летнем возрасте. Также он выяснил, что 5 процентов имели возлюбленного с 12 лет, а 9 процентов — с 13 лет. Если сопоставить возраст полового созревания девочки с аналогичным возрастом мальчика, то получится, что очень часто мальчики начинают встречаться, еще не достигнув половой зрелости!

Исследования, проведенные мной, подтвердили эту тенденцию. Всего два процента подростков заявили, что стали назначать свидания с 10—12 лет, но четверть опрошиваемых начала встречаться с 13—14 лет. На вопрос: «В каком возрасте, по-вашему, можно назначать свидания?» 11 процентов подростков предположили, что с 13—14 лет, а 67 процентов остановились на возрасте 15—16 лет. Остальные же считали, что свидания должны начинаться в возрасте 17—18 лет и позже.

Родители, позволяющие своим детям ходить на свидания до полового созревания, а то и подталкивающие их к этому, ведут себя безответственно. Но и запрещать это своему сыну или дочери, дожидаясь их полного совершеннолетия, — абсурдный деспотизм.

Полвека назад самым подходящим для свидания считался возраст 16 лет, но сегодняшняя молодежь начинает встречаться гораздо раньше. На это сильно влияет растущее благосостояние общества и, конечно же, кино, телевидение, пресса. Родители, с которыми я постоянно сталкиваюсь, очень обеспокоены этой новой тенденцией. Некоторые, конечно из лучших побуждений, обращаются в конгресс с просьбой принять закон, запрещающий свидания до исполнения 15 лет! Преждевременность свиданий, безусловно, чревата некоторыми социальными и психологическими проблемами, но принятие национального закона проблем не решит.

Если вы, моя читательница, — девушка 12—14 лет, вам, возможно, очень хочется встречаться с парнем. Что ж, у большинства 13-летних девушек чувство собственной зрелости просыпается раньше, чем это обычно предполагается, поэтому в данном вопросе вам должны пойти на некоторые уступки. И если то, о чем вы сейчас прочитали, соответствует вашим ощущениям, а родители все же вас ограничивают,

не считайте их отсталыми деспотами, беспричинно лишаящими вас удовольствия, это не так. Просто они хорошо знают, чем все это может закончиться. Факты говорят, что чем раньше вы станете назначать кому-либо свидания, тем раньше вступите в брак. Основная же беда в том, что чем раньше вы поженились, тем больше у вас шансов увеличить статистику разводов.

Интерес подростков к представителям иного пола совершенно естествен. Родителей должно волновать как раз отсутствие таких интересов. Но если даже официальный запрет не сможет решить этого вопроса, что же остается делать? Эта задача очень просто решается. Как религиозные организации, так и школы должны позаботиться о развлекательной стороне досуга подростков, чтобы снять напряжение в отношениях юношей и девушек. При этом вполне допустимо образование пар на таких вечерах, исключающих какую бы то ни было уединенность. Акцент должен быть смещен на создание атмосферы непринужденного веселья, которое с легкостью управлялось бы двумя-тремя взрослыми.

В проведении таких вечеров помощь родителей была бы бесценной. Кроме того, у родителей больше возможностей сделать упреждающий шаг. Если подросток уже заинтересован особой иного пола, то родители могли бы пригласить эту девушку вместе со всей семьей, например, на пикник, на экскурсию, покататься на водных лыжах или сходить в горы и т. д.

**Он и она: их общение**

Если вы начинаете обживать мир свиданий, прежде всего научитесь общаться с тем, к кому вы равнодушны. Обычно здесь возникают две проблемы. Во-первых, в разговоре мужчин, как правило, фигурируют машины, спорт, работа, женщины. Сама же манера беседы в общем-то не очень деликатна, если не сказать больше. Когда же разговаривают женщины, то это скорее всего обсуждение нарядов, своих знакомых, своих отношений с мужчинами, рецептов, шитья и т. д. Они более скрытны. Ясно, что разговор именно об этих вещах непременно покажется обоим скучным. Во-вторых, нервное напряжение и стеснительность при общении юноши с девушкой создают иногда глупые ситуации.

Само ваше отношение к представителю противоположного пола куда важнее выбора тем для беседы, ведь от этого и будет зависеть ваше поведение. Если юноше безразличны чувства девушки, то он не допустит грубости ни в разговоре с ней, ни в шутках. Он будет задавать ей вопросы, раскрывающие ее привязанности и интересы. Мужчина, вдруг заговоривший на свидании о медалях, которые он завоевал на беговой дорожке или на футбольном поле, и неожиданно перескочивший на выручку от своей последней сделки, скучен. Никто не сочтет его интересным собеседником. Точно так же, если девушка ограничивается только разговором о прическах, о платьях, о подругах, парень может оказаться, что называется, не в своей тарелке. На время она должна отказаться от некоторых своих интересов и желаний и выслушать юношу.

Начиная беседу, не задавайте вопросов, предполагающих односложный ответ. Ведь если вы спросите: «Ты любишь пиццу?», то в ответ можете услышать только «да» или «нет». И совершенно иным может быть ответ, если вы спросите так: «Расскажи мне, что ты больше всего любишь из еды?» У вас появляется возможность, подхватив ответ, продолжить тему: «А еще что ты любишь?», «А тебе нравится пицца?», «Расскажи мне, пожалуйста, об этом подробнее». Подобные вопросы позволяют другому говорить о том, что нравится ему. Диск-жокеи и репортеры постановку вопросов такого рода превратили в искусство. С их помощью они добывают массу интересных сведений для своей аудитории. Так почему бы и вам не освоить это искусство?

Нужно сосредоточиться и обратить все свое внимание на вашего друга. А когда вы сосредоточитесь на ком-либо, то вам будет уже не до себя, и ваша стеснительность благодаря этому исчезнет. И чем вы раскованнее, тем меньше допустите промахов. Обычно говорят слишком громко и слишком много о себе люди, чересчур застенчивые.

Если вы из тех, кто стеснителен при общении с другом или подругой, постарайтесь отключить от себя и думать лишь о собеседнике. Такая, казалось бы, мелочь может резко улучшить ваше отношение к другим и, соответственно, их отношение к вам.

## **Как назначить свидание (для юношей)**

Теперь, когда вы усвоили основные правила беседы с девушкой, следующий очень важный этап — это умение назначить девушке свидание. Есть несколько моментов, знать которые необходимо.

**Шаг 1.** Решите, с какой девушкой вы хотите встречаться. Возможно, она из тех, с кем вы почти незнакомы, но внешне она вам кажется весьма привлекательной. Хорошо, если при выборе девушки вы руководствовались не только ее внешностью и характером. Подумайте также о ее моральных качествах и отношении к Богу. Если ей недостает ни того, ни другого, то оснований для встреч с ней у вас почти не остается.

Шаг 2. Чем бы вы хотели заняться во время вашего первого свидания? Ведь первое свидание должно увлечь человека, чьи вкусы и привычки вам пока неизвестны; только в этом случае удастся как следует поговорить, чтобы лучше узнать друг друга. Легче всего провести время первого свидания в кино, но необходимость постоянно смотреть на экран сводит почти на нет все шансы на полезную беседу, в которой бы вы могли коснуться тех тем, что необходимы вам для лучшего понимания друг друга.

Шаг 3. Где назначить свидание? Если вы хотите пообедать в ресторане, то лучше заранее договориться, когда и в каком. Если вы хотите сходить на какое-нибудь соревнование, то место и время выбираете вы.

Шаг 4. Оговорите все детали: день и место, чтобы потом что-нибудь не перепутать. Теперь обсудим план Б. Проще говоря, если девушка вам отказала, — найдите себе другую девушку, другие развлечения. Будьте готовы и к такому. Если необходим предварительный заказ, то об этом должны позаботиться вы. Если у вас нет своей машины, то нужно позаботиться и о средстве передвижения.

Шаг 5. Пригласить девушку — это, пожалуй, самый сложный этап, ведь большинство из вас панически боится отказа. Постарайтесь поговорить с ней наедине, и тогда не будет заминок. А многим гораздо легче пригласить девушку во время телефонного разговора.

Приглашая ее, избегайте вопросов типа: «Какие у тебя планы на субботний вечер?» или: «Ты любишь кататься на роликах?» Ведь ее личные планы и привычки вас не касаются. Ни в коем случае не говорите: «Привет, Джуди, как насчет того, чтобы нам с тобой прогуляться вечером в субботу?» И не задавайте вопросов в отрицательной форме типа: «Ты не хотела бы встретиться со мной вечером в субботу?»

Пожалуй, лучше всего сказать что-то наподобие этого: «Джуди, я бы очень хотел с тобой встретиться: мы могли бы лучше узнать друг друга. В мексиканском ресторане неплохо готовят энчиладас, вот я и подумал, может быть, сходим?» Говорите и действуйте так, словно вы уверены в ее согласии, и она скорее всего согласится.

Вам не нужно ее бояться. Она точно такой же человек, как и вы. Единственная, хотя и достаточно существенная разница, — это то, что она женщина. Не спешите и не давите на нее слишком. Это может ее оттолкнуть. Оттолкнет ее и то, если вы станете мямлить и действовать так, словно вы и сами не знаете, чего хотите. Непонятно с кем она встречаться не захочет.

Спросите о дате свидания заранее. Если ежегодный банкет приходится на воскресенье, то не стоит ждать субботы для приглашения. Если же вы собираетесь на новогоднюю елку, то лучше не приглашать ее за три недели вперед. Чем официальнее торжество, тем раньше вы должны сделать приглашение. Назначить свидание за пять дней до встречи можно, если только оно не совпадает с торжеством.

Шаг 6. Если она дала свое согласие, то все в порядке. Но не слишком выказывайте свою радость, чтобы она не задумалась о причинах бурного ликования. Ведь она может догадаться, что это ваше первое свидание! Получив согласие на встречу, соберитесь с мыслями и убедитесь, что все детали оговорены и вы ничего не забыли. Если вы собираетесь прокатить ее на автомобиле с откидным верхом, то ей понадобится шарф для волос. А платье для банкета отличается от платья для гольфа.

Если она вам отказала, не сдавайтесь сразу. Проанализируйте, какое «нет» она сказала. Сказала ли она: «Нет, и хватит об этом», или же она сказала: «Я не могу сейчас встретиться с тобой — не все от меня зависит, но, может быть, в другой раз?»

«Нет, и покончим с этим» может значить: «Прости, но мне некогда» или: «Это не входит в мои планы». Эти ответы могут означать, что ей действительно некогда и она спешит. Разбираемый пример типа: «Не все от меня зависит» может включать в себя: «В четверг вечером я занята, но свободна в любое другое время» или: «Я хотела бы с тобой встретиться, но этим вечером я буду занята. Как насчет другого времени?» Если девушка предлагает альтернативный день, это значит, что она хочет с вами встретиться.

Но если девушка отказала вам без всяких объяснений, не выясняйте почему. То, что вы хотели назначить ей свидание, не дает вам права на это, и она не обязана отвечать.

Шаг 7. Если мужество вас еще не покинуло и вы все еще горите желанием назначить кому-нибудь свидание, попытайтесь счастья с другой. Но не вздумайте проговориться, что она вторая! Открытость и честность — хорошие качества, но ее это обидит, и скорее всего со свиданием у вас вообще ничего не выйдет.

## Как принять приглашение

Первые свидания волнуют юношей так же, как и девушек. Мне рассказывали об одной девушке, которая в день своего первого свидания подняла всю семью на ноги. Вместо того чтобы помочь по дому,

она, видите ли, должна была готовиться к свиданию. Она на всех кричала, чтобы ее оставили в покое, чтобы дали ей отдохнуть, часами не выходила из ванной. Конечно, она слегка переборщила.

Сцена 1. Звонит телефон. Трубку берет ваша мама и говорит, что это просят вас. При этом она хитро косится в вашу сторону, лукаво улыбаясь. С притворным ужасом она шепчет: «Это ма-аль-чик!»

Сцена 2. Ваши мысли скачут, пульс можно пересчитать прямо в горле — сердце переместилось туда. Каких усилий стоит все же внимательно слушать его! Ведь вам хочется понять, кто это и что ему нужно.

Сцена 3. Наконец до вас доносится его голос, и вы тотчас же узнаете, кто это. А ведь вам безумно хотелось, чтобы именно он обратил на вас внимание. Пока он еще говорит, у вас остается несколько секунд, чтобы решить, встречаться с ним или не встречаться. (Есть только один способ избежать необходимости принимать решение немедленно: договориться с родителями, что вы никогда не будете принимать приглашение на свидание, не посоветовавшись с ними. Немного наивно. Зато это даст вам время, чтобы подумать, разузнать об этом парне и посоветоваться с другими, в том числе и с родителями. Что вы о нем действительно знаете — характер, репутацию, принципы? Зачем ему это свидание? Зачем вы ему?)

Сцена 4. Обдумайте, куда бы вам хотелось с ним сходить, прежде чем согласиться. Чем бы вы хотели заняться? Если он предлагает сходить на рок-концерт, а вы решили подобные мероприятия не посещать, так ему и скажите, но добавьте, что встретиться с ним вы не против. Если это какое-нибудь веселое мероприятие и у вас нет никаких возражений, то дайте ему почувствовать, что эта встреча вас сильно заинтересовала.

Сцена 5. Проверьте календарь, чтобы не случилось накладок. Если вы не сможете пойти в предложенное время, будет вполне уместным сказать, что вы с удовольствием встретились бы с ним в другое время, если это подойдет ему.

Сцена 6. Если у вас нет ничего против этого юноши, его характера или его увлечений, — соглашайтесь. И соглашайтесь с энтузиазмом (но не переусердствуйте). Если ваш тон будет бесстрастным, то он может подумать, что вам все равно, встречаться ли с ним или не встречаться.

Сцена 7. Звонит телефон. Мама берет трубку и зовет вас. Она весело на вас смотрит. Она протягивает вам трубку, говоря: «Это мальчик». Ваше сердце стучит, когда вы берете трубку. Ваш голос изменился до неузнаваемости. Когда он себя назвал, вы сразу вспоминаете, что он из того класса, в котором вы учились в прошлый семестр. И сразу большая проблема: он не из тех, с кем вы хотели бы встречаться.

Самое лучшее — правдиво отказаться от свидания, даже если это немного его и обидит. Не объясняйтесь, пытайтесь от него отделаться. Это лишь затягивает узел проблемы. Один парень не переставал звонить девушке, пытайтесь добиться свидания. Ей же пришлось сочинять объяснения одно за другим. Однажды он позвонил ей ночью, а она ответила, что ей нужно мыть голову. Он сказал: «Ты же мне это недавно говорила». На что ей пришлось ответить: «Знаешь, я решила это сделать сегодня ночью, перед твоим звонком». И тогда он все понял.

Не ссылайтесь на родителей, будто это они не пускают вас, если на самом деле они вам не запрещают этого. Ведь он может случайно увидеть вас с другим, оказавшись с вами на одном вечере. Не говорите также: «Этой ночью я занята» — вдруг он позвонит снова? Или так: «У меня роман с Чарли Брауном», если в действительности этого нет. Не говорите: «Послушай, может быть, в следующий раз?», если не хотите быть поняты буквально. Избегайте едких и унижающих его реплик: «Что? Да убирайся ты!» или: «Ты что, издеваешься!?» Ведь ваше нежелание встречаться с ним не превращает его в никчемного человека. Наверное, он долго размышлял о вас, прежде чем пригласить. Вы тоже должны проявить к нему внимание и не задевать его самолюбия.

И вообще не следует просто отнекиваться. Не говорите: «Сегодня вечером у меня свидание со Скипом, но, знаешь, Лори очень хотела встретиться с тобой». Не пытайтесь предлагать свою подругу вместо себя. Это дурной тон, который ставит его в неловкое положение. В конце концов он может отказаться встречаться с Лори.

Пусть ваш ответ будет прост, как можно вежливее объясните, почему вы не хотите встретиться. Это может звучать приблизительно так: «Спасибо, что ты мне позвонил, Рон, но сейчас я не готова с тобой встречаться». А если вы давно и хорошо его знаете, можно даже добавить: «Мы были хорошими друзьями, и я ценила нашу дружбу. Я надеюсь, что ты не захочешь все это испортить. Мое решение ничего не меняет по отношению к тебе: давай останемся друзьями».

Несомненно, что каким бы тактичным ни был ваш отказ, он способен ранить чувства юноши. Возможно, вы будете испытывать неловкость, встречаясь с ним иногда случайно, но все же лучше отказать сразу, чем постоянно водить за нос. Отказ — это не пустяк: он всегда ранит. Но постоянная «ложь во

спасение», сочинение оправданий, вымученные, а потому и сомнительные посулы — все это будет восприниматься вами обоими гораздо тяжелее. Прямой, но вежливый отказ и ответ на вопрос «почему?» — это лучший выход из данной ситуации.

Если он из тех, кто не разделяет ваших религиозных убеждений, не говорите: «Очень жаль, но я не могу с тобой встречаться, потому что я христианка, а ты — нет». Собеседником это будет воспринято как чувство вашего превосходства над ним. Если вы отказываете во встрече такому человеку, то сделайте это так, чтобы у него не создалось впечатления, что вы твердолобая лицемерка. Если хотите, то можете ему сказать, что у вас сложились свои собственные представления о некоторых ценностях и вам не хотелось бы встречаться с тем, у кого они иные. А можно сказать, что вы обещали своим родителям не встречаться с человеком другой веры. Если вы не очень хорошо знаете человека, а соответственно и его духовные пристрастия, то скажите так: «Я не знаю, каких взглядов ты придерживаешься, но если ты согласен обсудить их со мной, я была бы рада с тобой встретиться». Это позволит вам обрести не только друга, но и брата. Если же вы вообще не хотите встречаться с ним, тогда не затрагивайте религию совсем.

И еще один момент. Обычно назначают свидания и хотят встречаться со стоящим человеком. Это можно приветствовать, да и вообще это естественно. Но мне кажется, что множеством прекрасных черт одарены милые «очкарики» или «толстяки», отважные «коротышки» или исполненные благородства «доходяги», или такие, за прыщавой внешностью которых обитает чистейшая душа, и все эти неатлеты, некоролевы красоты, робкие и странные «белые вороны». Иногда в грубом куске породы заключен золотой самородок. Вы можете не разглядеть человека с огромными возможностями, «положив глаз» на какого-нибудь симпатягу, блистающего на поверхности вашей компании, о свиданиях с которым вы только и мечтаете. Не доверяйтесь первым впечатлениям. Интересные люди могут встретиться и вне круга сложившихся у вас представлений. Только посмотрите вокруг!

### **Куда пойти и чем заняться?**

*Питер* Петунья! Моя первая встреча! Обед (из спагетти) и концерт христианской музыки. Не могу дождаться. Классная девчонка. А ночь какая!

За обедом.

Петунья (самой себе). Мальчишка, паршивые манеры за столом. Да с ним особенно-то и не разговоришься.

*Питер*. (сам себе): Ничего особенного в ней нет. Просто показалось. Столько всего понаказывала, а сама не доедает! При таких-то ценах! (Громко.) Передай хлеб.

Петунья. На.

На концерте.

*Питер*. Хорошая музыка, а?

Петунья. Пожалуй, ничего.

По дороге домой.

*Питер*. Слушай, неплохо прошел вечер, а? Музыка хорошая.

Петунья. Нормально.

*Питер*. Спокойной ночи.

Петунья. Спокойной ночи.

Позже.

*Питер*. (самому себе): И чтобы я когда-нибудь еще встретился с этой Петуньей! Ужас какой-то!

Петунья. (самой себе): Проси не проси, а встречаться с тобой, Пит, я больше не собираюсь.

Случалось ли когда-нибудь подобное с вами? Скорее всего, это случалось со всеми. Мы столько от него ожидали, истратили кучу денег, а в результате — зря потраченное время. И впоследствии мы не можем понять почему. Двоим могло бы быть интересно вместе, но они не знали, что делать и куда пойти.

В общем, свидания можно подразделить на два типа: 1) свидание «зрителей», во время которого вы слушатель и зритель, а вас просто развлекают, и 2) свидание, в котором вы деятельны и вовлечены в развлечение, предусмотренное или организованное вами самими.

Свидания «зрителей» включают в себя походы в кино, театр, на концерты, спортивные состязания, просмотр некоторых телевизионных программ и прослушивание музыкальных записей. «Зрительские» свидания привычны, популярны и развлекательны. Обычно все ждут приглашения именно на такие свидания. Их ценность как первых свиданий заключается в том, что они ослабляют стресс и напряже-

ние, обычно вызываемые необходимостью постоянно поддерживать разговор. Кроме того, любой и каждый знает, как это делается, — сиди и смотри. Вот вам еще один плюс.

С другой стороны, «зрительские» свидания обходятся дорого. А то, что вы смотрите на чью-либо игру, почти не оставляет времени для разговора. Это свидание не отвечает главному — не позволяет вам узнать другого человека. К тому же сидим и смотрим мы и так предостаточно. Пассивное наблюдение не укрепляет чувство собственной значимости и требует совсем немного творческих усилий, так что вы устанете друг от друга гораздо быстрее, чем во время других развлечений.

Свидания, деятельным участником которых вы являетесь, включают в себя игры в мини-гольф и теннис, прогулки на каноэ или парусной лодке, посещение музеев, картинных галерей и зоопарков, совместное приготовление обеда и т. д. Во время таких свиданий вы не будете скучать. Ваша творческая энергия находит выход, и это прекрасно отвлекает. Укрепляется чувство собственной значимости, потому что у вас вырабатываются такие навыки и способности, которые позволят вам оценить и самого себя, и само это свидание. Обычно свидания, во время которых вы можете быть активны, требуют меньших денежных затрат и позволяют узнать друг друга лучше, чем во время свиданий, где вы просто зритель.

Но свидания, когда оба активны, требуют и взаимного участия. Большая часть молодежи ленива, и поэтому чаще всего выбирают более легкий путь — сидеть и смотреть что-то, а не заниматься планированием пусть даже и интересных занятий. А вы сами что предпочтете — пикник, поход в горы или домашний «арест» с просмотром телепередач? Конечно, многие, чувствуя себя не очень уверенно на яхте или на спортивной площадке, стремятся избежать состязаний с ловким гребцом или яхтсменом.

Так как свидания, когда вы являетесь активным участником, имеют больше преимуществ, чем «зрительские» забавы, то они и должны составлять большую часть ваших свиданий, причем начиная с самого первого.

Вы уже хорошо знакомы со «зрительскими» свиданиями, и по этому поводу мне нечего добавить. Но чтобы придумать свидания, где оба должны быть активны, некоторым потребуется небольшая помощь. Вот несколько идей.

- Лыжный поход по пересеченной местности.
- Спокойная прогулка.
- Уроки тенниса, гольфа или плавания.
- Поход в горы.
- Игра в крикет, пинг-понг или «подкову».
- Катание по городу на автомобиле или автобусе.
- Совместное чтение книги.
- Катание на роликах, на коньках, на велосипедах.
- Просмотр альбома семейных фотографий.
- Посещение антикварных магазинов, музея, зоопарка.
- Приготовление домашнего мороженого.
- Прогулка по старому кладбищу и чтение надгробных надписей.
- Изучение нового города.
- Совместное приготовление еды.
- Поездка на пикник.
- Прогулка вместе с вашими родителями.
- Покупка пневматического ружья и стрельба в безопасном месте по банкам.
- Совместное мытье вашей машины, сопровождающееся небольшим «водным сражением».
- Поход на пляж или в магазин с целью продажи там религиозной литературы.
- Посещение детского дома или одинокого человека.

Наш сын Родни — выдумщик, и все его свидания с девушками обычно бывали интересными. Однажды он пригласил девушку в лес прокатиться на мотоцикле. И хотя в тот день моросил дождь, они все равно поехали, разожгли в укромном месте костер и перекусили возле него. (Мне было интересно, как же он подготовился к свиданию со своей девушкой, и я проверила его поклажу: фруктовое желе, которое он сам, кстати, приготовил в студенческом общежитии, а также чипсы, яблоки и печенье.) Непогода не помешала им повеселиться и узнать получше друг друга.

Свидания, в которых проявляется активность обоих, не просто веселы, но они стимулируют творчество и расширяют кругозор, снимают скованность и напряжение и являются уникальной возможностью лучше узнать друг друга. В основном они не требуют больших денежных затрат, а некоторые совер-

шенно бесплатны. Однако многих перспектива подобных свиданий приводит в замешательство, и им не стоит свои первые свидания начинать с этого. Но тем, кто уже встречается постоянно и кто хотел бы оживить свои отношения, этот способ общения друг с другом, несомненно, может прибавить динамики.

Я еще не касалась таких сторон общественной жизни, как банкеты и тому подобное. Для многих они становятся местом первого свидания. Наличие блюстителей порядка делает эти свидания совершенно безопасными. У вас появляется возможность и время спокойно побеседовать со своим партнером. Хорошо, если вы окажетесь среди друзей, способных содействовать разговору и тому, чтобы вы могли чувствовать себя как можно более уютно. К сожалению, такие свидания слишком дороги и часто провозируют на то, чтобы «произвести впечатление» на кого-то. Еще один недостаток заключается в том, что вас будут окружать знакомые. Есть вероятность, что кто-нибудь из них усмехнется: «Смотрите, кого она подцепила!»

## **Целоваться или не целоваться?**

Первое свидание подходило к концу, и Сэм провожал Сью-зи домой. Он был счастлив, что наконец-то встретился с ней, наконец-то коснулся ее руки. Отличная девчонка, думал он. Как хорошо с ней было! Эх, если бы еще и поцеловать ее, а потом сказать: «Сьюзи, спокойной ночи!»

Сердце Сьюзи забилося сильнее, когда Сэм взял ее руку. Она предвкушала то, что последует дальше, и поэтому разрешила ему поцеловать себя. Войдя в дом, она, словно подкошенная, рухнула на постель, мысли ее путались. «Л-ю-б-о-вь! Наконец я люблю... и он меня тоже любит!»

По дороге домой Сэм думал о Сьюзи, и она все больше и больше ему нравилась. «Свидания — это здорово, у меня их будет тысячи. Молодчина, Сэм, что ты ни к кому до сих пор не привязан».

Проявление чувств разными людьми воспринимается неодинаково. Но для девушки поцелуй — это все же нечто большее, чем для юноши. В данном случае у Сьюзи было первое свидание, первый парень, это был ее первый поцелуй. Сэм же, наоборот, начал встречаться давно, у него было много девушек, и поцелуй для него значил немногим более простого проявления дружеских чувств. Ему вовсе не хотелось, чтобы Сьюзи привязалась к нему.

Теперь нетрудно представить, как сложатся дальнейшие отношения Сэма и Сьюзи. Если она решит, что встретила настоящую любовь, и попытается «привязать» его, Сэм тут же от нее сбежит. Естественно, она решит, что никогда ему и не нравилась и что все парни не ждут от девушки ничего, кроме секса.

В действительности же оба они заблуждались. Юноши, проявляя свои чувства, в общем-то развлекаются. А девушки, наоборот, обычную привязанность принимают за любовь. Хорошо, когда и он, и она обладают хорошей интуицией и понимают, на что они могут рассчитывать, поэтому не придают большого значения некоторым поступкам партнера.

Если пара, едва начав встречаться, вступает в интимные отношения, это немедленно приведет к осложнениям. Одна из целей свидания — лучше узнать друг друга. А если вы почти все время будете обниматься и целоваться, вам будет не до разговоров. В этом случае ваши отношения останутся на примитивном касательно-ласкательном уровне. Я не хочу сказать, что влюбленные во время свидания не должны ни за руки взяться, ни поцеловаться, но некоторая сдержанность все же будет способствовать более гармоничному развитию их отношений. Как часто прекрасные в самом начале взаимоотношения между молодыми рушились, если пара слишком увлекалась любовью.

## **Как добиться того, чтобы вас пригласили на свидание?**

Старайтесь выбирать кого-либо с опытом встреч, приблизительно равным вашему. Первокурсник, добивающийся внимания выпускницы, обычно расстается со своей компанией. Если же по «пути к свиданиям» вы изберете идущего рядом, то каждый из вас будет и учиться, и возрастать один возле другого без особых препятствий и неудобств.

Прежде чем назначить свидание, завяжите дружбу. Вы должны испытать, что значит быть другом и что значит иметь друга, что такое взаимовыручка. И лишь освоившись с ролью друга, вы можете попытаться назначить свидание представителю противоположного пола.

Любая девушка имеет определенные представления о том, как следует приглашать ее на свидание. Вряд ли она позволит вам идти напролом, предварительно не оказав ей каких-либо знаков внимания. В большинстве случаев она сначала постарается привлечь ваше внимание. Поздоровайтесь с ней несколько раз и, улучив момент, немного с ней поговорите. Ведь, прежде чем принять приглашение, она должна почувствовать вашу симпатию.

Сейчас многие девушки считают вполне приемлемым позвонить парню и договориться с ним о свидании, но большинство юношей все же предпочитают, чтобы инициатива исходила от них. И хотя сей-

час свидания более демократичны, чем когда-либо, недавний опрос, проведенный журналом «Севентин» среди 1005 девушек, показал, что 64 процента опрошенных никогда не приглашали юношей на свидания. И всего лишь два процента девушек часто назначали свидания юношам. Даже девушки — учащиеся колледжей, которые считаются более раскованными, не нарушают традиций. Больше половины из них сами никогда не назначали свидания, и только 10 процентов из них признались, что иногда это делали.

Слишком напористые девушки тем самым отпугивают юношей. (Бедняги и так робеют! Как раз поэтому большинство из них вообще не встречаются с девушками. Обычно девушка даже не догадывается, что парень, который ее приглашает и рискует получить отказ, собрал для этого все свое мужество. А поскольку получить отказ в любом случае обидно, многие юноши не рискуют до тех пор, пока не появится уверенность, что девушка примет приглашение.)

Но времена меняются, и сегодня у девушки уже больше возможностей выбрать, чем несколько лет назад. В некоторых школах устраиваются «перевернутые уик-энды», или «дни рабства», когда все происходит наоборот. Девушки приглашают юношей, оплачивают счета, помогают надевать пальто, открывают двери машины. Кроме того, что это просто весело, такие дни предоставляют девушке возможность поухаживать за тем, на кого она положила глаз. Но если девушке приходится действовать первой, она должна быть очень тактичной, а еще лучше, если она сможет убедить парня, что эта идея полностью принадлежит ему.

Но тактично дать понять юноше, что он ей нравится, девушка может. Например, вы можете сесть рядом или напротив него. Постарайтесь встретиться с ним взглядом, улыбнуться. Глазами можно сказать многое. (Только не переусердствуйте!) Он обязательно поймет ваше «послание». Ведь рядом с ним может оказаться его лучший друг, который при каждом вашем взгляде будет толкать его в бок!

Если же вам посчастливится поговорить, то отнеситесь как можно внимательнее к тому, что он вам скажет. Дайте ему почувствовать, что все это вам очень интересно. Это приободрит его. Иногда отношения можно наладить через друга. Только нужно быть уверенной в том, что вся информация, малейшие ее нюансы, будет передана точно, иначе вы окажетесь в положении худшем, чем оно было, когда вы все это только начинали.

Вступите в тот же клуб, примите участие в тех же делах, что и он. Попросите его помочь вам справиться с домашним заданием или проектом, над которым вы работаете. Устройте вечеринку, пригласив несколько пар, а также тех, кто не будет уединяться парами. Старайтесь чаще появляться там, где обычно встречается молодежь, — на вечеринках, спортивных мероприятиях или церковных собраниях. Организуйте пикник совместно с общими друзьями. Предложите кому-нибудь из них присоединиться к вам. (Небольшая хитрость: пусть число приглашенных будет нечетным, так как это поможет избежать напряженности, которая может возникнуть, если все разделится на пары.)

Сейчас у женщин имеется больше возможностей сочетать дружеские отношения с влюбленностью, это нормально. Некоторые женщины пытаются даже делить расходы на свидание. Да и многие мужчины относятся к этому спокойно. Сегодня и те, и другие гораздо меньше озабочены разделением ролей. При таких отношениях куда важнее взаимная поддержка, чем определение взаимных обязанностей.

## **Как сделать свидание интересным?**

Одно любопытное исследование показывает, что 90 процентов студентов считают себя интересными партнерами. Но когда этих же парней, а также девушек попросили оценить друг друга, то их взаимные оценки оказались весьма критичными! Девушек отталкивает грубость и невнимательность, конечно же, пьянство, курение, употребление наркотиков, склонность давать бесконечные обещания, необязательность, попытки взвалить решение всех проблем на них, а также чуть ли не насильные объятия во время первого свидания, чрезмерное бахвальство и эгоизм.

Юноши жалуются, что девушкам вообще угодить невозможно, что они жеманные и самодовольные эгоистки, что они строят из себя недотрог, и волнует их не само свидание, а всякие формальности, в частности, юношам не нравится, когда девушки хотят, чтобы их приглашали заблаговременно, а сами все равно опаздывают.

Когда исследователи задали вопрос участникам и серьезных свиданий, и мимолетных о том, какие черты характера они считают наиболее подходящими, то получили следующий список (перечислено в порядке убывания значимости):

1. Физическое и интеллектуальное соответствие.
2. Надежность.
3. Чувство собственного достоинства во внешнем облике и в поступках.



4. Честность на словах и на деле.
5. Хороший характер и чувство юмора.
6. Внимательность и серьезность.
7. Соответствующее возрасту поведение, без каких-либо детских выходок.

Успех свидания во многом определяется вашим характером, манерами и внешностью. И запомните, пожалуйста, что все это зависит от вашей самооценки. Если вы оцениваете себя негативно, то все ваши усилия сделать свидание удачным будут напрасными. Кому захочется быть рядом с человеком, пренебрегающим и собой, и другими, или вечно хныкающим, или сомневающимся в каждом своем поступке? Человек же, оценивающий себя положительно, — гораздо лучший партнер для свиданий.

Очень важно задуматься о собственной значимости еще до того, как вы начнете встречаться, но если вы уже встречаетесь, то лучше сделать это сейчас, чем никогда. Посмотрите на себя со стороны, прислушайтесь к себе, особенно когда вы в компании приятелей. Интересно ли вам собственное общество? Информация, которую вы соберете о себе, скажет вам, готовы ли вы к свиданиям или нет.

## **Время и продолжительность встреч**

«Дорогие супруги Ван Пелт! Мои родители невыносимы! Они разрешают мне гулять только до двенадцати часов ночи. Но это же нелепо сегодня. Мне часто приходится уходить с вечеринки, когда все еще только начинается. Это так неприятно. Папа говорит, что он не хочет, чтобы я попала в беду. Я хочу оставаться такой же свободной после двенадцати часов, как и до этого. Я знаю, что положено слушаться родителей, но должна ли я это делать, если они неправы?»

Какой должна быть реакция молодых, если они чувствуют, что их родители совершенно потеряли чувство реальности? Чаще всего родители, ограничивающие свободное время своих детей определенными рамками, мысленно переносятся в пору своей юности и вспоминают о том, чем они сами занимались глубокой ночью. Эти мысли не дают им покоя, и они пытаются уберечь своего ребенка от повторения их ошибок, причем независимо от того, нуждается ли он в подобной защите.

Такой бесхитростный приказ: «Чтоб в двенадцать был (была) дома!» действительно избавляет вас от массы неприятностей. Меня раздражают такие вечеринки. Почему они начинаются только в полночь? Что там происходит? И что это за дела, которые не могут начаться до полуночи? Очевидно, что если он и она остаются после двенадцати и слишком долго находятся вместе, то все соображения насчет того, что можно и чего нельзя, просто потонут в захлестнувшем обоих возбуждении.

Но, конечно, бывает и так, что и ночь глубока, а чувства нежны и чисты. Если вы чувствуете, что ваши родители несправедливы в отношении времени и продолжительности ваших свиданий, убедите их вместе с вами составить эти правила. Объясните им, чем конкретно вы будете заниматься после полуночи, почему вы не сможете вернуться домой раньше и как это будет выглядеть, если вам придется извиняться и уходить, тогда как все останутся; укажите точное время вашего возвращения домой.

Если вы уже успели продемонстрировать свою неблагоденность (часто возвращались со свиданий под утро, бывали там, где бывать вам не положено, делали то, что непозволительно), то не пытайтесь оправдаться перед родителями, рассчитывая на их снисхождение. Если вы решите доказать, что заслуживаете доверия, тогда вам действительно придется его заслужить. Родители выслушают вас внимательнее, если вы составите «соглашение о свиданиях» (в этой книге вы найдете образец такого соглашения).

Помните, что родители, давшие вам жизнь и вырастившие вас, знают вас лучше, чем вы сами себя.

## **Свидание представителей разных национальностей**

Приблизительно четверть девушек из 1005, опрошенных журналом «Севентин», встречалась с человеком другой национальности. Примерно половина темнокожих (а белых всего 20 процентов) девушек встречалась с представителями других наций. К ним относятся в основном девушки старше 20 лет, живущие отдельно от родителей. 47 процентов девушек, участвовавших в опросе, сказали, что они никогда не думали о возможности таких свиданий.

В Библии нет ссылок на свидания и браки между людьми разных национальностей. Этот вопрос отражен лишь в том плане, что «верующие» не должны сочетаться браком с «неверующими». Однако с этим связано много проблем. Не исключено, что если вы разной национальности, это встретит противодействие родителей с обеих сторон; а ведь одобрение родителей очень важно, когда речь идет об успехе брака. И если вы говорите: «Я только встречаюсь с ним и вовсе не собираюсь за него замуж!», значит, вы еще не созрели для понимания того, что ваши свидания являются подготовкой к браку. Если вы встречаетесь с человеком иной национальности, вам придется преодолеть множество преград и барье-

ров и перенести массу стрессов.

Если родители не одобряют таких свиданий, то не пытайтесь встречаться тайком. Свидания в пику родителям усугубят вашу вину и создадут еще больше проблем. Если вы действительно, как вам кажется, любите человека другой национальности, то лучше еще и еще раз взвесить ваши с ним отношения.

## Важность религии

Пока служители, советники по вопросам брака и родители продолжают обсуждать все за и против относительно брака между людьми, исповедующими разные религии, количество таких браков постоянно увеличивается. Текущие опросы показывают, что каждый четвертый мужчина, исповедующий иудаизм, сочетается браком с женщиной, не разделяющей его религиозных убеждений, а каждый второй католик или протестант сочетается браком с женщиной другой веры.

Когда журнал «Севентин» задал вопрос 200 девушкам, как, по их мнению, религия влияет на свидания, то 97 процентов из них ответили, что религия совершенно не повлияла на их выбор. Ни одна из тех, кто встречался с человеком другого вероисповедания, не желала выходить за него замуж, но более 75 процентов опрошенных заявили, что они не имеют ничего против брака с человеком иных религиозных убеждений.

Вот Шелли. Она говорит: «Да, я встречаюсь с Джеффом. Я знаю, что он не христианин, но я же только встречаюсь, а не выхожу за него замуж. Мне не с кем пока встречаться. Он единственный, кто рядом со мной. И если я не хочу остаться без парня, я должна встречаться с ним».

Так как в Библии нет ни одной фразы, утверждавшей: «Ты не должен встречаться с нехристианином», то мы можем обратиться к иным библейским принципам, чтобы сделать правильные выводы по сути данного вопроса. Например, Библия учит, что «верующий» не должен сочетаться браком с «неверующим». Посмотрите Второе послание к Коринфянам, например, 6:14: «Не преклоняйтесь под чужое ярмо с неверными. Ибо какое общение праведности с беззаконием? Что общего у света со тьмой?» Выражение «Не преклоняйтесь под чужое ярмо» переведено в Библии короля Иакова как «не преклоняйся под ярмо с неравным». Если вы запряжете в повозку осла и лошадь, они или искусают друг друга, или потянут в разные стороны — то есть будут пытаться освободиться друг от друга. Даже если они договорятся идти прямо — все равно пойдут по кругу, так как у лошади ноги длиннее, чем у осла. И чем бы это все ни кончилось, ясно одно: такая компания никуда не годится!

Почти то же самое происходит и тогда, когда вы встречаетесь с тем, кто не разделяет ваших религиозных взглядов. Какое-то время внутренне вы сопротивляетесь, но вот побеждает разум, и вы уже все время проводите с этим человеком. А потом вы недоумеваете: почему его взгляды на религию так долго занимали вас? Но ведь могут сложиться самые прекрасные отношения между вами. И, не успев еще это осознать, вы уже, однако, чувствуете, что любите этого человека.

Если вы влюблены, то трудности возникнут тут же. Вы почувствуете, как нечто буквально разрывает вас на две части. В конце концов наступает время сделать выбор. Сознательно или интуитивно, но вы должны будете выбрать между Богом и вашим другом. Если вы выберете Бога, вы сполна познаете эмоциональные страдания — ведь вы оборвете нить, связывающую вас с любимым. Но если все-таки вы предпочтете своего друга, то обречете себя на духовные страдания: свои отношения с другим человеческим существом вы поставили выше своих отношений с Создателем. Если вы остановитесь на последнем, то уже вскоре обнаружите потерю интереса ко всему, что есть в жизни духовного, а затем все это вообще станет вам в тягость. Поначалу вы станете убеждать себя, что выбор, сделанный вами, — единственный. Но постепенно придет понимание, что с утратой духовной сферы вы, по существу, нарушили и все остальные сферы жизни.

Брак — это такие отношения, в основе которых должно лежать эмоциональное, физическое и духовное единство. Вступив в брак, вы начинаете сталкиваться с различными трудностями и проблемами, и, чтобы сопротивляться, необходимы большие усилия. Молодежь отмахивается обычно от таких проблем. Одна девушка сказала: «Если я люблю человека, то его религиозные убеждения здесь ни при чем. Главное — любовь, а не религия». А молодой человек сказал так: «Супружеские отношения — это отношения между ним и ею, а религиозные — между тобой и твоим Богом. Это же огромная разница!»

Если вы полагаете, что, создав семейный очаг, вы сможете противостоять всем напастям и несчастьям лишь собственными силами, — что ж, попробуйте. Но говорящие сами за себя факты и вся статистика — против вас. Почти каждый второй брак заканчивается разводом. Согласно Билли Грему, браки, где молитвы играют важную роль в семейной жизни, более крепки; частота разводов здесь характеризуется отношением 1 к 400. Вы можете соответствовать друг другу и физически, и эмоционально, но без духовного единства ваши шансы на успех таут. Пытаться вытянуть счастливый лотерейный билет из

мусорной корзины — что может быть глупее?!

Джош Макдауэлл, популярный молодежный писатель и лектор, поведал историю одной симпатичной девушки-студентки, прославившейся недавно на весь студенческий городок. Много парней мечтало с ней встречаться. Ее очень интересовали социальные вопросы христианства, поэтому она стала посещать собрания «движения черных националистов». Очень часто, выступая на этих собраниях, она обращалась к Богу. И так как говорила она разумно и образ жизни ее соответствовал сказанному, к ней прислушивались.

Как-то после одного из таких собраний ее пригласил на свидание один очень влиятельный человек, которому, в общем-то, не смела отказать ни одна девушка. Она же посмела. Опешив от изумления, он произнес лишь одно слово: «Почему?» Тогда совершенно просто, спокойно и прямо она ему ответила: «Я предана Иисусу Христу и не хочу встречаться с тем, кто Ему не предан так же. А ты не предан Христу».

Ее ответ не оттолкнул его. Горя жгучим желанием все же добиться свидания с ней, он начал уговаривать ее. Целые три недели он делал все, чтобы она изменила свое мнение о нем. В конце концов девушка уступила: «Хорошо, — сказала она, — пойдем вместе на религиозное собрание в колледже».

Парню так не терпелось добиться своего, что он пошел с ней на это собрание. На следующей неделе он снова стал добиваться встречи. И при условии, что они опять пойдут на религиозное собрание, она снова согласилась. Вот так четыре недели водил он ее — и в результате сам пришел ко Христу, и сейчас они оба — миссионеры.

Эта девушка сама себе постановила, с кем она может встречаться, все остальное доверив Христу. Если и вы хотите, чтобы Господь мог творить через вас чудеса, то вы должны быть осмотрительны, встречаясь с тем, кто не разделяет ваших религиозных взглядов.

## **Постоянные отношения - гарантия социальной стабильности молодежи**

У каждого из нас есть любимые друзья, учителя, одежда и др. И если у вас позади опыт встреч с несколькими людьми, вы можете почувствовать, что один человек выделяется из всех. Так вы выбираете себе пару, чтобы встречаться только с одним определенным человеком. Другие же приходят к постоянным отношениям, потому что наслаждаются уверенностью, рожденной этими отношениями.

Когда дело доходит до постоянных отношений, правила свиданий меняются. Обычно случайные свидания — это пора симпатий, а не влюбленности, пора поиска партнера. При постоянных отношениях вы получаете особые права друг на друга, на время, на внимание. Ни один из вас уже не может встречаться с кем-то еще. Влюбленные дарят подарки друг другу в день рождения, в день св. Валентина и на Рождество.

Постоянные отношения имеют ряд преимуществ. Ни вы, ни он уже не гадают о том, с кем бы сходить на вечеринку или на банкет. Как бы само собой разумеется, что все подобные мероприятия вы всегда посещаете вместе как пара, причем без всяких официальностей. Помолвка придает уверенности и ему, и ей. Это что-то вроде гарантии того, что вам всегда будет с кем встречаться и что навязчивых приглашений от кого бы то ни было не последует.

Постоянные отношения обеспечивают эмоциональную уверенность. В юности человек сталкивается со множеством препятствий, когда кажется, что и родители, и учителя, все братья и сестры, и даже церковь — все против вас. Иногда кажется, что целый мир обрушился вам на голову, и никому нет дела, никто не чувствует вашей боли. И только возлюбленный или возлюбленная — тот единственный человек, кто слышит вас, понимает и страдает вместе с вами. И вы чувствуете, что, когда он с вами, вы способны пережить любое горе.

Что-то особенное внимание, особая привязанность — вот то самое важное, что дают постоянные отношения. Для вас это символы бесконечной заботы, это отношения, которые создают атмосферу взаимного доверия. Это в корне изменяет, укрепляет ваше чувство собственной значимости. Возможно, раньше вы вообще не имели возможности на кого бы то ни было положиться. Но сейчас, когда вы уже помолвлены, вы гораздо увереннее чувствуете себя во всех сферах жизни. То, что раньше вы никогда бы не осмелились сделать, становится естественным для вас, вас тянет к друзьям, к дружеским беседам. Ощущение того, что вы кому-то нужны, что вы любимы, творит чудеса.

Устойчивые отношения делают более устойчивым и бюджет! Чем дольше пара встречается постоянно, тем более непринужденны эти встречи. Теперь уже ни к чему излишняя дорогостоящая официальность. Вы можете просто быть вместе — смотреть телевизор, ходить за покупками, вместе готовить домашние задания. Вам больше не нужно из кожи лезть, лишь бы произвести впечатление друг на друга, вы можете спокойно наслаждаться общением друг с другом.

И еще. Ваши регулярные встречи научат вас просто человеческим отношениям. Чем ближе вы становитесь, тем лучше узнаете и понимаете друг друга. Эта близость требует, чтобы вы расстались со своим эгоизмом и научились больше давать, чем брать. В результате вы не только научитесь общению с представителем противоположного пола, но и станете больше любить общество.

Однако не всегда помолвка предопределяет проявление и развитие у молодых только доброго, положительного. Иногда результат бывает обратным. То, что вы постоянно вместе, может восприниматься и как обуза, особенно если все произошло очень быстро. Помолвка в слишком раннем возрасте и при стремительном развитии отношений может стать препятствием для личностного и духовного роста. Самая сложная проблема преждевременных постоянных отношений — это приостановка дальнейшего развития нравственных и гражданских качеств.

Постоянные свидания могут породить личностную проблему. Паула полюбила классическую музыку, стрельбу из лука и старые автомобили только потому, что все это нравится ее жениху. Она стала зеркальным отражением вкусов и привычек своего партнера. Словно хамелеон, только изнутри, изменилась ее натура. Другие ценности приобрели значение в ее глазах, причем в той же последовательности, что и у ее возлюбленного. И все это произошло потому, что ее личность еще не сформировалась, и, возможно, проснувшись в один прекрасный день, она почувствует усталость и разочарование.

В постоянных отношениях скрывается одна серьезная опасность — возможность преждевременной половой близости. Трудно в постоянных отношениях (особенно, если до свадьбы еще далеко) не сбиться с пути. В большинстве случаев постоянные отношения даже между людьми с высокими идеалами завязываются как следствие чрезмерной чувственности. И как часто возникает проблема беременности; а все потому, что и он, и она переоценили себя, им казалось, что они не позволят себе зайти так далеко. Поддавшись минутному чувству, не предприняв мер предосторожности, девушка беременеет, поскольку заранее предпринятые меры предосторожности означают, что они планировали нарушить волю Господа.

Еще одна опасность сопряжена с постоянными отношениями — они становятся привычными. Множество возлюбленных не имеют мужества порвать отношения даже тогда, когда все уже прошло. Один юноша рассказывал: «Поначалу Конни мне нравилась. Я заставлял ее делать кое-что, о чем сейчас и вспоминать стыдно. Но все надоело. И она тоже. Я сам себе противен... Но что делать? Не знаю. Слезы, стоны... Представишь это себе, и жалко ее становится».

Что следует за неофициальной помолвкой? Предполагаете ли вы расторгнуть ее уже сейчас, позднее или все же рассчитываете огласить ее официально, и день огласки кажется вам прекрасным? Как вы будете строить свои отношения с тем человеком, брак с которым находится под вопросом?

Пара, которой еще далеко до свадьбы, но которая жаждет жить так, словно она уже состоялась, непременно столкнется с массой проблем. Прервать свои отношения ни он, ни она не хотят, к браку же не готовы, и повременить с сексом им не по силам. Все это вынуждает их продолжать отношения, что, однако, не помогает обозначить ни их цели, ни направления. Опасное положение!

Близкие отношения сами по себе ни хороши и ни плохи. Просто это важная и существенная часть ухаживания. Это достаточно серьезное испытание, за время которого оба глубоко изучают эмоциональную, моральную и духовную стороны друг друга, одновременно анализируя, могут ли они рискнуть пожениться.

Время — ваш друг, если только вы пытаетесь определить вашу совместимость. Вечно играть роль невозможно. Рано или поздно, но маска спадет. Пытаясь оценить друг друга, не принимайте в расчет искусственные ситуации, которые могут помешать вам обоим разглядеть друг друга в реальности. Обычно встречающиеся стараются подать себя с лучшей стороны, и истинную сущность друг друга не сразу удастся разглядеть.

Юношеские годы драгоценны, поэтому старайтесь не упустить ни одной возможности. Это беззаботные годы, когда груз обязанностей еще невелик. Это годы, когда выбираются истинные ценности, прекрасные цели и вырабатываются нормы поведения. Будьте активны. Знакомьтесь с новыми людьми. Назначайте свидания. Вы обкрадете себя, если в юношеские годы не испытаете все свои возможности.

Каждый, с кем сведет вас судьба, оставит в вас частичку себя. Можно научиться чему-то даже у зануды, хвастуна или сплетника — например, терпению! Не лишайте себя возможности сравнивать. Не обращайтесь внимания на то, что «каждый кулик свое болото хвалит», — он облетел, пожалуй, полсвета, прежде чем сделать столь глубокое философское умозаключение.

## **Слово к тем, у кого еще не было свиданий**

Чарли Браун, герой комиксов из журнала «Пинатс», стал моим любимцем, потому что он так живо

передает массу жизненных противоречий! Еще об одном эпизоде его одинокой жизни я прочитала в выпуске, посвященном дню св. Валентина. Все студенты — одноклассники Чарли — в день св. Валентина принесли в школу подарки и разложили их в красиво оформленные коробки. Когда началась вечеринка, коробки открыли, и любимчик учителя стал раздавать всем подарки. И все, кто там был, получили подарки, все, кроме Чарли Брауна. Он сидел среди своих друзей, совершенно забытый ими. В день св. Валентина он остается возле почтового ящика и говорит Снуппи: «Я буду стоять здесь до тех пор, пока меня кто-нибудь не поздравит». Но никто так и не поздравил его. Он самый одинокий в городе парень. Вот почему так популярен Чарли Браун. В нем и в историях, которые с ним приключаются, многие люди узнают себя.

Как же это невыносимо — сидеть одиноко в стороне и наблюдать, как кто-то встретил друга! Юноша или девушка, испытавшие это, могут в своем одиночестве воззвать к Богу: «Господи, если Ты слышишь меня, то почему не пошлешь мне друга?»

Как обидно, когда ты одинок! Как грустно осознавать, что тебя не любят, когда другие так счастливы. Одиночество — это, пожалуй, одно из самых невыносимых чувств, какие случаются пережить молодому человеку. Исследования, проведенные центром опроса мнений, подтверждают, что одиночество — это самая большая проблема, с которой сегодня сталкиваются подростки.

Но сидеть в одиночестве, уповая на то, что Господь кого-нибудь все же пошлет, — это вряд ли верная реакция на одиночество. Если вы пока еще ни с кем не встречаетесь, не волнуйтесь. Представьте только, что предмет вашей зависти, за свиданиями которого вы наблюдали полгода, сейчас, может быть, так же одинок, как и вы. Любое общество состоит из компаний. Если вам неловко в одной, найдите себе другую компанию, где атмосфера более непринужденная. Поделитесь с новыми знакомыми своими интересами, увлечениями, стремитесь к новым целям. Тогда вы перестанете постоянно мерить себя чужой меркой, и окажется, что не очень-то и сложно создать такие отношения, которые будут вам по душе.

Самое худшее, что вы можете сделать, — так это жить ожиданием чуда: что-то должно измениться! Не ведите себя так, словно вы заключенный, который только и ждет выхода на свободу, когда он — мистер Совершенство! — наконец-то появится на сцене. Не имея цели и направления, вы будете всего лишь средненьким представителем рода человеческого, и вряд ли кто захочет назначить вам свидание. Более того, вы можете прийти к выводу, что свидания — это отнюдь не ключ к счастью. А уж эта мысль отобьет у вас всякую охоту развиваться. И вам гарантирован плавный, почти необратимый спуск в пустоту одиночества.

Научитесь относиться к одиночеству как к тому, чем оно только и является, — как к чувству. Ваши эмоции непостоянны и следуют за вашим настроением. А между тем, обретя крепкую дружбу с представителями обоих полов, вы сможете подготовиться и к отношениям один на один, когда придет время. Заведите себе компанию, найдите хобби и будьте активны. Одиночество, в котором вы сейчас пребываете, возможно, научит вас внимательнее относиться к другим людям, а может быть, и нет иного способа развить в себе это замечательное качество. Возможно, Бог хочет, чтобы вы встретили такого же одинокого человека и помогли ему. Вам будет не до своих печалей, когда вы станете надеждой другого человека. Но может быть, Господь послал вам одиночество, чтобы приблизить вас к Себе. Он, быть может, ждет вашего полного внимания и преданности.

## **Глава 4 Как расстаться красиво**

Когда близок разрыв. — Как приглушить боль при разрыве. — Расставайтесь тактично. — Как пережить разрыв.

Итак, он стал обращаться с вами совсем иначе, нежели прежде. Хотя это очень трудно уловить. Впрочем, вчера вечером после матча он подвез вас до подъезда дома, но не зашел даже на минутку. Сказал, что ему срочно нужно домой. Однако чуть позже ваша подруга видела его в другой компании. А недавно, когда он, прощаясь, поцеловал вас, вам показалось, что сделал он это только потому, что вы этого ждали. Вообще в последнее время вы звоните ему чаще, чем он вам.

И уже не таким счастливым он кажется, как прежде. И шутит все реже и реже. Если вы спрашиваете его, что случилось, он уверяет, что все в порядке. Вас изводит неопределенность. Вы раздражаетесь, затем вас охватывает паника. Несколько дней от него нет никаких известий. Вы тоже не звоните ему. И когда наконец встречаетесь с ним снова, затаив дыхание, спрашиваете с болью: «В чем дело, что с нами происходит?»

Вы боитесь услышать ответ. Он прячет глаза. Плечи поникли. И вы уже наперед знаете, что сейчас он вам скажет: «Мне кажется, нам пора расстаться».

Итак, все кончено. У того, с кем вы встречались, вероятно, появилась другая. Что будет дальше? Обычно все идет по кругу — первые свидания, постоянные встречи, расставание и т. д. И разрыв с возлюбленными неизбежен, за исключением того, за которого вы выйдете замуж.

Очень важно, как вы себя поведете в этот момент. Давайте учиться вести себя правильно.

## Как распознать сигналы опасности

Вероятность разрыва отношений очень высока. Некоторые пары так заняты друг другом, что не замечают признаков опасности, грозящей их будущему. Далее я опишу некоторые из них. Может быть, это поможет вам уловить тот момент, когда эмоции начинают заглушать здравый смысл.

Крайне резкие споры и ссоры. По временам ссоры и споры вспыхивают и между супругами, и между будущими женихом и невестой. И это нормально. Если споров не возникает, значит, оба либо лицемеры, либо безразличны друг другу. Однако, если разногласия между вами возникают слишком часто и приобретают продолжительный и скандальный характер, это становится опасным. Даже если он и она вроде бы вполне соответствуют друг другу, но между ними случаются периоды взаимного непонимания, иногда длительные, — им есть о чем задуматься.

Чрезмерное физическое влечение. Фред и Клаудия не могут дождаться, когда же они останутся наедине. Физическое влечение и возбуждение — вот, пожалуй, единственное основание их взаимоотношений. Оба они привлекательны, и им приятно быть вместе. Поэтому большую часть времени они проводят, наслаждаясь друг другом. К сожалению, кроме этого у них нет ни общих дел, ни интересов, им не о чем даже поговорить. Если взаимоотношения пары носят только интимный характер, то, как правило, остальные сферы взаимоотношений практически не развиваются. Поэтому если постель — это единственное, что связывает вас, то лучше прервать эту связь и попытаться найти человека, общение с которым не только основывалось бы на эмоциональном и физическом влечении, но и было бы духовно богатым.

Несовпадение систем жизненных ценностей. Филиппу и Пенни кажется, что они вполне подходят друг другу. Оба увлекаются баскетболом и музыкой в стиле «кантри», оба обожают пиццу. У каждого в доме живет хомяк. Но это то, что занимает их лишь в свободное время. Основные же жизненные интересы их связаны с их будущим и показывают, кем они хотят стать. Предположим, один из них бросил школу, в то время как другой мечтает о карьере доктора философии. Их жизненные цели столь противоположны, что никакой компромисс между ними нереален. Студенты колледжа, которых я анкетировала, одной из наиболее частых причин взаимного непонимания называли несовпадение намеченных целей и систем жизненных ценностей.

Оскорбления. Если вы молча сноситесь оскорблениями, рассчитывая на то, что партнер оценит это и его отношение к вам изменится, то вы заблуждаетесь. Имейте в виду — тем самым вы его лишь поощряете. Если парень до синяков выкручивает девушке руки и постоянно издевается над ней, полагая, что это всего лишь шутки, то ей пора призадуматься об их взаимоотношениях. Встречаются также личности, склонные к «интеллектуальным играм» на публике, в результате которых в глазах присутствующих вы превращаетесь в идиота. Такие действия вполне можно отнести к оскорблениям духовного плана. Обычно это вызвано тем, что ваш партнер нуждается в помощи, — и, вероятно, в большей степени, чем в ваших силах оказать ее.

Потеря интереса к жизни. Кристи проводит с Дэвом столько времени, что друзья совсем потеряли ее из виду. Ей стало просто не до них. Снизилась успеваемость. У нее словно пропал всякий интерес ко всему — к спорту, к школе, к друзьям, к мероприятиям, проводимым церковью. Но ведь любовь должна расширять круг ваших интересов, а не сужать его. Любовь — это созидание, она дает нам глубину, улучшает нас и позволяет полнее раскрыться. Она придает нам силы для великих свершений, а не прячет от жизни. Поэтому связь, вытесняющую из жизни все — школу и спорт, друзей и церковь, — на мой взгляд, лучше прекратить.

Если вы живете далеко друг от друга. Если он и она живут в разных местах, то при анализе ситуации важно учитывать два фактора — их возраст и расстояние, разделяющее их. Расстояние в десять миль вполне способно охладить четырнадцатилетних и пятнадцатилетних. Более зрелым парам не страшны и тысячи миль. Если вам пятнадцать-шестнадцать лет и друг ваш куда-то уезжает, не спешите клясться друг другу в вечной любви. Ни междугородные звонки, ни любовные письма, ни обещания тут не помогут. Любовь юных живет лишь «здесь и сейчас».

Отрицательное влияние партнеров друг на друга. Иногда пара напоминает слаженный дуэт, но как тяжело зачастую у каждого на душе от такого совместного исполнения партий. Может быть, они и подходят друг другу как нельзя лучше. Но если обе прекрасные натуры не способствуют обоюдному про-

явлению лучших черт характера, а скорее наоборот, то им, наверное, лучше все же расстаться. Любой человек, став близким другому, должен задуматься: лучше ли он становится рядом с ним или хуже?

## Как приглушить боль при разрыве

Разрыв — это всегда боль. Поэтому непроизвольно мы и думать-то об этом избегаем. А не мешало бы быть тактичным и в этой жизненной ситуации. Боль, связанную с расставанием, можно уменьшить или даже избежать ее, если партнеры будут проявлять элементарный такт и уважение. О том, чего не стоит делать в этот тяжелый момент вашей жизни, пойдет сейчас речь.

Не перекладывайте вину на другого. Джорджетта стала уставать от Ланса и чувствует, что скоро расстанется с ним. Но не хочется стать причиной его боли и тем более быть виновницей произошедшего. Она долго прокручивает в уме все его недостатки, конечно, сильно преувеличивая их, пока наконец всю тяжесть разрыва не взваливает на Ланса. Ей стало легче, но бедняга Ланс почти раздавлен. Джорджетта не просто выбросила его из своей жизни, словно кучу старого мусора, но еще и позаботилась о том, чтобы человек почувствовал себя действительно негодным, безобразным.

Если вы заинтересовались кем-то еще, но не знаете, как преподнести эту новость человеку, с которым собираетесь расстаться, то самое худшее, что можно себе позволить, — это появиться с новым другом в старой компании.

Но не менее бессмысленно молчать и избегать тех, с кем вы раньше появлялись. Последует лавина недоуменных вопросов: «Что я сделал не так? Неужели я чем-то обидел ее? Может быть, она уже давно пытается бросить меня, а я был настолько глуп, что не понимал этого? Мне этого никогда не понять...» И т. п.

Не шарахайтесь из одной крайности в другую. Брюс всерьез решил порвать с Лори. Однако ему стыдно перед всеми общими знакомыми. Ведь многие просто завидуют им, а Лори так хороша собой. Брюс не знает, как поступить. Раньше он был сама забота и внимательность, а теперь забывает даже позвонить. Дело в том, что Брюс устал от Лори. Обращаясь с ней бережно, он как бы убеждает себя в том, что продолжение их отношений еще возможно, а исчезая на несколько дней, как бы дает ей понять, что все кончено. Это смущает партнера и сбивает с толку. Такое поведение недостойно, если вы решились на разрыв.

Избегайте двусмысленных высказываний, которые другая сторона может понять превратно. Вы можете до конца даже и не осознавать того, что творится у вас внутри. Кроме того, в пылу можно наговорить и такого, что на самом деле и не имелось в виду.

Например, вы говорите:

«Я пока еще не готов к семейной жизни».

А другой может понять это так:

«Я встретил другую, и она нравится мне больше. Ты проиграла».

Или:

«Мне кажется, мы становимся чужими друг другу».

А поймут это так:

«Ты изменилась, а меня это не устраивает».

Или же вы говорите:

«У нас не осталось больше общих интересов».

А прозвучит это так:

«Я хотел найти в тебе что-то интересное, но ты мне наскучила».

Фраза:

«Мы говорим теперь на разных языках» — может быть понята так:

«Раньше мы понимали друг друга без слов, а теперь даже и сказать друг другу нечего».

Или вы говорите:

«В следующем месяце я уезжаю в колледж, и мы, наверное, не сможем встречаться».

А можно услышать:

«В колледже я собираюсь пересмотреть наши отношения».

Вы скажете.

«Я сейчас так загружен работой и учебой, что ни на что другое у меня просто не хватает времени».

А вас могут понять так:

«Теперь ты для меня не важна так, как раньше».

Если вы чувствуете, что пора разорвать отношения, то сначала тщательно сформулируйте для себя

все причины, а затем открыто, ясно и честно изложите их вслух.

Те, у кого личность еще не сформирована, способны прервать всяческие отношения только потому, что их собственные проблемы уже не так сильно волнуют других. Рассматривать свои взаимоотношения с кем-то только с точки зрения своих собственных нужд — весьма эгоистично. Эти зеленые юнцы даже не догадываются, что они тоже в ответе за некоторые аспекты своих взаимоотношений с другими. Им легче осудить партнера, чем признать часть своей вины. А потому и выход из сложившейся ситуации они тоже ищут тот, что полегче. А легче всего сбежать. Вместо того чтобы разобраться в своих внутренних проблемах, они просто находят нового партнера, с легкостью бросая предыдущего.

Зрелые люди сложные ситуации решают лицом к лицу. Они пытаются понять, способны ли они оправдать ожидания и преодолеть трудности или все же действительно лучше расстаться. Люди с несколько заниженными представлениями о нравственности обычно сразу же разрывают отношения и больше не видятся. Однако разрыв без сожаления, без чувства сострадания к ближнему невозможен среди культурных людей. Но если все-таки приходится разойтись в разные стороны, постарайтесь обойтись без мщениия и обид.

Помните, что при расставании всегда существует возможность остаться благодарными друг другу за все, что было между вами доброго, за те прекрасные изменения, что произошли в вас, пока вы были вместе. Например, наш Родни за последние несколько лет пережил семь или восемь романов. И героиня каждого романа осталась в числе его друзей. Это и в ваших силах.

## Расставайтесь тактично

Я не знаю, как можно расстаться безболезненно. Ведь если два человека любят друг друга, разрыв неизбежно принесет каждому страдание. Но в ваших силах смягчить удар и предотвратить некоторые достаточно серьезные последствия.

Не стыдитесь попросить совета. Если вы еще не уверены в своем решении расстаться, посоветуйтесь с кем-то, кому вы доверяете и чье мнение всегда уважали. Ведь обычно мы сожалеем именно о тех поступках, которые совершили, например, из-за плохого настроения. Большинство пар, распавшихся во время жарких споров, в пылу ссор, позже жалели об этом. Уж если нужно облегчить душу, расскажите все верному другу или пастору, консультанту из службы доверия или, наконец, преподавателю. Очень помогает мнение со стороны, мнение человека незаинтересованного; но прежде объясните ему ситуацию со всеми подробностями. Это заодно прояснит и ваши собственные мысли.

Не забывайте молиться. Попросите Господа указать вам верный путь. Обращайтесь к Нему с просьбой помочь вам принять правильное решение, подсказать, как нужно действовать, и дать силы выполнить любое решение по-доброму. Молитесь, чтобы человек, с которым вы расстаетесь, пережил разрыв без нервного потрясения и физических страданий.

Постарайтесь сразу же прекратить всякие отношения, если вы все же решились на это. Как только все ваши сомнения разрешились — не медлите. Не притворяйтесь, что вам все еще дорог тот, к кому интерес давно пропал, — не вводите в заблуждение бывшего друга. Раз уж решение принято — придерживайтесь его. Никаких компромиссов! И не поддавайтесь его обещаниям измениться или начать новую жизнь.

Попробуйте себя в роли консультанта ([загляни в конец книги](#))

По возможности, подготовьте человека, с которым вы решили расстаться. Неожиданный разрыв может оказаться столь же трагичным, как и внезапная смерть близкого родственника. Смерть как следствие долгой болезни многими переносится легче, чем внезапная смерть в автокатастрофе. Здесь как бы появляется время эмоционально подготовиться к утрате близкого человека. Поэтому, если неудовлетворенность отношениями достигла своего пика, сначала намекните партнеру об этом. Например, можно сказать, что вам кажется, будто вы стали слишком зависеть друг от друга. Конечно же, гораздо легче объясниться в своих чувствах, если вы оба уже меняли своих партнеров и у вас есть с чем сравнить теперь, когда вы решили разобраться в своих отношениях.

Щадите достоинство другого человека. Когда вы отвергаете человека, который вас любит, то это очень тяжелый удар по его самолюбию. Постарайтесь не обрушивать на него все свое ожесточение, что, возможно, накопилось в вас. Лучше вспомните все хорошее, что было между вами. Напомните ему о том, что ценного принесла вам дружба с ним. Сделайте акцент на добрых качествах партнера.

Умейте признавать свои ошибки. Предположим, человек, с которым вы дружили, вовсе не обладает теми качествами, которые, как вам показалось сначала, вы находили в нем. Согласитесь, что вам не хватило проницательности. (Согласитесь с этим хотя бы внутренне, если не в силах произнести это вслух.) Возможно, так вы постепенно научитесь быть ответственным за собственные поступки и проверите



собственную зрелость. Попробуйте объективно проанализировать все происшедшее: почему все так плохо кончилось, какова ваша собственная вина в случившемся.

Будьте объективны, рассматривая причины разрыва. Не забывайте об этом и тогда, когда сообщаете другому человеку о причине разрыва. Все юноши и девушки, с которыми мне приходилось беседовать, признавались, что они хотели бы знать о причинах, даже если это и причинит боль. Такое знание приносит пользу — ведь впереди еще целая жизнь. Зрелые люди стремятся свою ошибку превратить в урок. Пусть будет больно, но знание причины гораздо лучше бесплодных гаданий о том, что было не так сделано или сказано. Попробуйте построить свое сообщение следующим образом:

(1) Сначала признайте собственные ошибки в ваших отношениях.

(2) Затем обратите внимание партнера на те грани его характера, которые вы успели высоко оценить за время дружбы.

(3) И лишь потом, честно и ничего не скрывая, объясните суть дела, но не превращайте свою открытость в жестокость. Не стоит говорить о неприятных вещах до тех пор, пока вы не сможете сделать это как можно легче.

Постарайтесь выбрать наиболее подходящее время и место для прощального разговора. Не стоит «бросать бомбу» накануне какого-либо важного события, трудного экзамена или же в присутствии посторонних. Разрыв с близким человеком достаточно тяжел сам по себе, и взвалить подобную ношу на человека прилюдно или же незадолго до каких-либо трудных испытаний — жестоко и бесчеловечно.

Разорвав отношения с некогда любимым человеком, не вспоминайте о личных проблемах, возникавших между вами, и ни с кем не делитесь. Постарайтесь преодолеть искушение посплетничать, обсудить все со своими друзьями. Лучше всего скажите: «Мы любили друг друга. Он (она) прекрасный человек. Мы навсегда останемся друзьями». Если же вы станете говорить о нем (о ней) лишь плохое, то окажете себе медвежью услугу. Если партнер ваш был столь плох, зачем же вы с ним встречались? Не стоит рекламировать собственную глупость.

Постарайтесь не встречаться с тем человеком, с кем расстались, — помните: время лечит. При встрече же стремитесь к разговору легкому и короткому. Но не выказывайте дружелюбия сверх меры, чтобы у него не затеплилась надежда вернуть прежние отношения.

## Как вести себя при расставании

Итак, произошел разрыв. Ваш бывший возлюбленный (возлюбленная) хочет встречаться с кем-то другим. Как вы поступите? Выберите один из вариантов:

1. Упадете на колени, умоляя его (ее) не отталкивать вас.
2. Будете давать самые несуразные обещания измениться и стать такой, какой он хочет вас видеть.
3. С печальным видом пустите скупую слезу в надежде вызвать жалость к себе, а если это не поможет, разразитесь громкими рыданиями.
4. Станете угрожать, что выброситесь с крыши самого высокого здания.
5. Поблагодарите его за то прекрасное время, что провели вместе, и легкой летящей походкой, высоко вскинув голову, удалитесь прочь. И, лишь вернувшись домой, дадите волю своим чувствам.

Если даже вам еще не случалось пережить подобной развязки любовного романа, то шансы на то, что это когда-нибудь произойдет, очень велики. Как вы поступите, когда тот, кто еще недавно любил вас, скажет, что ваш роман подходит к концу? Есть достойные способы выжить в такой ситуации. Если вы сможете выйти из нее с наименьшими потерями, то это повысит вашу самооценку, ибо вы не ударили в грязь лицом. В противном же случае все может обернуться безобразными сценами, способными повергнуть обоих в отчаяние.

Обычно человек, только что почувствовавший себя лишним, в приступе нестерпимой боли начинает атаку на своего бывшего партнера, чтобы приглушить эту самую боль. Такое может случиться и с вами: иступленно крича, вы начнете доказывать ему, что он всегда был глуп, словно пробка, что вы сами давно уже мечтали бросить его...

А иногда месть принимает форму прямой атаки. Не успел Мэтт и заикнуться о том, что хочет расстаться с Сью, как та выплеснула ему в лицо: «Я давно жду этого! Нам не надо было вообще с тобой встречаться. Тебе доставляет радость делать людям больно. Я давно сбилась со счета, сколько гадостей ты мне сделал. Что ж, на этот раз ты превзошел самого себя. Я отдала тебе все, что могла. Делала все для тебя. И за все это -такая черная неблагодарность. Я давно это предчувствовала. С самого начала ты был мне противен». Но все это лишь потому, что Сью хочет, чтобы Мэтт, уходя, унес с собой ту же боль и отчаяние, что свалились сейчас на нее.

Иногда гнев настолько овладевает человеком, что его реакция на слова зачинщика разрыва принима-

ет форму угроз, шантажа, а то и насилия. Угрожают раскрытием каких-либо личных секретов, обещанием спиться или покончить с собой и прочими дикостями. Но это всего лишь отчаянные попытки любой ценой удержать возлюбленного. Но обычно «отверженный» быстро обзаводится, хотя и скоротечным, но новым пылким романом — частично в отместку, частично чтобы дать выход не востребовавшей любви.

Остерегайтесь заводить новый роман сразу по завершении предыдущего. Вот вы уже рыдаете на плече Рона из-за того, что расстались с Фредом. Его сочувствие и доброе отношение, конечно, облегчат вашу боль, вызванную разрывом. Но о сильном чувстве здесь говорить не приходится. Помните, что вы сейчас — сплошная рана и готовы пошл на что угодно, лишь бы восполнить утраченное. Но такие романы «назло» фальшивы по сути и скоротечны.

## Как пережить разрыв

Если вам все еще небезразличен человек, который хочет расстаться с вами, заставьте его задуматься, не совершает ли он ужасной ошибки. Это лучше, чем устраивать грубые сцены, тем самым помогая ему разрешить все сомнения. Ведь, возможно, он еще опомнится. Пусть лучше он думает: «А все-таки она достойный человек», чем: «Ну и ну! Как хорошо, что все это уже в прошлом!»

Итак, лучше расстаться с изящным поклоном. При этом и ваша самооценка пострадает не так сильно. Скажите ему (ей), что дружба с ним (с ней) принесла вам много радости, что вы не понимаете, почему должны разойтись. Но если этому суждено случиться, то вы надеетесь, что он будет счастлив. Заверьте бывшего возлюбленного, что хотели бы навсегда остаться друзьями. В случае необходимости можете еще добавить, что вы не верите в возможность разлюбить за одну ночь и что, может быть, лучше пока вообще не видеться. Можно спросить о причине этого решения. И если это вам под силу, попробуйте переубедить его (ее). Но когда все уже сказано и ничего нельзя изменить, постарайтесь принять ситуацию как данность, и вы сможете извлечь из этого пользу. Но не сидите и не страдайте так, словно рухнул весь мир. Всегда помните — вы должны себя уважать.

Не стыдитесь своей печали. Это нормальная реакция. Если вам хочется плакать — плачьте (это относится и к мужчинам, и к женщинам). Плач снимает напряжение, стрессовое состояние. Избегайте лишь в этот момент посторонних глаз.

Вероятно, будет полезно, если вы взглянете на эту проблему и глазами психологов. Ученые считают, что люди, переживающие тяжелую утрату, как бы проходят несколько стадий. Причем этот процесс не зависит от того, что именно произошло, — смерть любимого человека, развод или серьезный разрыв. Сначала наступает неприятие — как бы отрицание произошедшего. Затем — гнев, направленный вовне, — на человека, причинившего боль, а также гнев на Бога. Третья ступень — гнев и чувство вины, обращенные вовнутрь, — во всем случившемся человек винит самого себя. И, наконец, последняя стадия — подлинное горе. Момент, когда удар воспринимается во всей своей силе. Именно здесь, в финале, звучит плач. Лишь теперь все произошедшее обретает смысл и завершенность, так что охваченный горем человек способен все же принять решение.

Знание этих четырех стадий переживания потери, конечно, не избавит вас от нервной встряски, но может значительно облегчить ее. Человек, потерпевший неудачу во взаимоотношениях с другим, страдает тем сильнее, чем дольше и интимнее были отношения. Все четыре стадии — нормальная реакция. После долгого оплакивания всего случившегося вы, вероятно, способны будете поверить, что все худшее уже позади. Постарайтесь только не угодить в эмоциональную ловушку на какой-либо стадии переживания, ибо это может привести к депрессии.

Помните, что, вероятно, вашему бывшему возлюбленному (возлюбленной) уйти от вас не легче, чем вам пережить такую новость. Ваша первая реакция — гнев, боль и обида, но все же, охваченные ими, постарайтесь понять, что переживает в этот момент он (она). Стремление понять другого (сколь трудно бы это вам ни давалось) может стать основой вашего роста и развития как личности. Одно то, что конкретный человек бросил вас, вовсе не означает, что вы недостойный субъект и что никто в мире уже не заинтересуется вами.

Итак, вы остались в одиночестве. Куда вы направите свои стопы? Вы выбиты из колеи. Вам хочется бросить школу, оставить работу, напиться, броситься со скалы или совершить еще более отчаянный поступок. Возможно, хуже, чем сейчас, вам никогда не было!

Но как бы вы себя ни чувствовали, не спешите завязывать новые знакомства. Позвольте себе прийти в себя. Время — великий лекарь. Но необходимое для восстановления душевного равновесия время после разрыва прямо пропорционально интенсивности прежних отношений. Попробуйте употребить его на то, чтобы поглядеть на себя со стороны и оценить свои успехи в собственном становлении как лич-

ности. Да-да, дайте себе и пострадать, и погоревать, и смириться с потерей. Но вот вы прояснили для себя степень собственной вины во всем случившемся и

обсудили все это с близким другом. Пора возвращаться к жизни. Иногда вас станет одолевать искушение погреться у пепла своего пожарища, чтобы друзья вновь и вновь сочувствовали вам. Остерегайтесь этого. Научитесь оставлять прошлое позади, не позволяйте ему забегать вперед.

Постарайтесь постоянно быть при деле. Не впадайте в спячку, не запирайтесь в своей комнате, размышляя о прошлых ошибках. Почаще бывайте на людях. Это помогает отключиться от грустных мыслей. Окажите помощь тому, кто в ней нуждается. Вам проще будет забыть о собственных невзгодах, когда вы поймете, что у других тоже могут быть проблемы, и намного серьезнее ваших.

И не забывайте молиться. Господь знает, что произошло с вами, и заботится о вас. Расскажите Ему, как вам больно, и попросите Его помощи. Ибо сказано: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28). А если Господь и допускает в нашу жизнь боль и страдание, то лишь потому, что у Него Свои цели и причины. Страдание побуждает к поиску путей к Господу. Чужая же беда учит нас состраданию. Но по каким бы причинам страдание ни коснулось нас, мы должны доверять Богу.

Эндрю Кроуч пылко любил девушку, с которой он все-таки расстался. Эндрю словно бы болен, но мысли его все-таки обращены к Господу. И вот уже из глубины его души доносится прекрасная евангельская песнь «Пройдя через все»<sup>1</sup>. Пройдя через все, Эндрю Кроуч пришел к пониманию Божественного Слова. Пройдя через все, он осознал, что решить все его проблемы может только Господь.

Однажды вы приходите с друзьями на футбольный матч и внезапно видите на стадионе его. На его плече повисла рыжая девчонка. Вы незнакомы с ней, хотя и встречались в компаниях. Вы с ужасом ждете, что горе сейчас вновь захлестнет вас, но появившаяся было досада вскоре словно испаряется. Вы приятно удивлены. Вы даже начинаете разглядывать его рыжую подругу. Интересно, что он нашел в ней такого, чего не находил в вас? И на мгновение задумываетесь. Но тут ваша любимая команда забила гол. Общее ликование увлекает вас, и вот он — вздох облегчения. От той прежней боли не осталось и следа. «Наконец-то, — шепчете вы одними губами. — Я снова стала собой».

## **Глава 5 Проблема номер один для молодого человека — как сообщить о своей настоящей любви?**

Что вы знаете о любви. — Этапы любви. — Любовь или влюбленность? — Правда о любви.

Согласно последним исследованиям, большинство людей за свою жизнь переживает от семи до десяти романов. Данные одного из опросов показывают, что студент колледжа испытывает состояние влюбленности в среднем шесть-семь раз, а любовь — только один или два раза. Пожалуй, вам довелось уже испытать часть отпущенных вам романов. Но вопрос вопросов состоит в следующем: можно ли твердо знать, что вы сейчас действительно любите, или, наоборот, просто слегка влюблены?

Приведенный ниже тест «Что вы знаете о любви» поможет молодым влюбленным понять, что они в действительности думают о любви. Этот тест покажет, насколько хорошо вы в этом осведомлены. Он состоит из ряда истинных и ложных утверждений. Обведите кружком «И», если считаете суждение истинным, «Л» — если считаете его ложным.

### **Что вы знаете о любви. Тест для молодых влюбленных**

- И Л 1. Любовь с первого взгляда возможна между некоторыми людьми.
- И Л 2. Добрачный секс приемлем, когда он и она заботятся друг о друге.
- И Л 3. Настоящую любовь вы всегда узнаете.
- И Л 4. Если он и она действительно любят друг друга, у них не будет поводов для ссор.
- И Л 5. Истинную любовь легко отличить от простой влюбленности.
- И Л 6. Вполне естественно, если кто-то любит сразу нескольких человек.
- И Л 7. Если вы действительно любите, то другие люди и события вас уже не интересуют.
- И Л 8. Когда вы сильно влюблены, интуиция вам подскажет, настоящее ли это чувство.
- И Л 9. Если между ним и ею возникла истинная любовь, им следует как можно скорее пожениться.
- И Л 10. Нормальный парень или девушка, пока достигнет зрелости, еще не раз влюбится.
- И Л 11. Любовь нельзя ни изучить, ни подготовиться к ней, поскольку это чувственный отклик.
- И Л 12. Если вы действительно любите, то в возлюбленном видите только хорошее.
- И Л 13. Для вас неважно, одобряются ли семьей или друзьями ваши любовные отношения. Ведь это касается лишь вас двоих.

И Л 14. В разлуке пламень сердца жарче.

И Л 15. Вечные ссоры, споры и непонимание не являются спутниками настоящей любви.

И Л 16. Лучше вступить в брак с неподходящим человеком, чем оставаться одному.

И Л 17. Если вы любите, то все различия между вами — это тот барьер, который вы легко преодолеете.

И Л 18. Когда вы влюблены, то почти все время витаете в облаках.

И Л 19. Когда вы влюблены, повышается ваша работоспособность и производительность, вы становитесь более расчетливым и на порядок выше, чем прежде.

И Л 20. Бог создал и предназначил для меня одного человека; мои молитвы и поиск приведут меня именно к нему.

Ответы в конце

## Помогите! По-моему, я люблю!

Некий исследователь опросил 500 девушек из девятнадцати американских колледжей, задав им такой вопрос: считают ли они, что влюблены сейчас? 72 процента опрошенных ответили: думают, что до некоторой степени влюблены. И лишь 27 процентов сказали, что «наверное» и «определенно» не влюблены.

Наряду с тем, что большинство девушек считают, что они влюблены, не меньше и таких, которые выражают истинные сомнения по этому поводу. Около трети из них лишь «догадывались» о такой возможности, а 23 процента считали, что они «в значительной степени» влюблены. Иными словами, более половины не были уверены в своих чувствах. И есть полное основание допустить, что большинство положительно ответивших на поставленный вопрос в действительности испытывали лишь увлечение.

Другой исследователь задал группе учащихся колледжа такой вопрос: известно ли им, что такое любовь? Вот результаты этого опроса:

	Юноши	Девушки
Уверены, что знают	25%	36%
Мне кажется, что знаю	59%	54%
Мне кажется, не знаю	12%	8%
Уверен, что не знаю	4%	2%

Это значит, что три четверти юношей и около двух третей девушек были не уверены в том, что понимают, что такое любовь. Исследования показывают также, что учащиеся воспринимают свои текущие романы как любовь, а прошлые — как увлечения. Несомненно, что и те отношения были бы причислены к любви, если бы интервью проводилось в момент их развития.

И это еще не все. Часть любовных отношений, несмотря на их интенсивность, ничем не заканчивается. В результате исследования было установлено, что браком заканчивается всего лишь 15 процентов различного рода любовных отношений. Когда проводилось исследование форм ухаживаний, то в результате опроса 400 учащихся колледжей выяснилось, что почти три четверти из 582 любовных отношений так ничем и не закончились. Подобная информация делает очевидной ужасную путаницу, возникающую в наших головах, когда речь заходит о распознавании настоящей любви. Поэтому давайте вернемся к изначальному вопросу: «Что позволяет нам утверждать, что мы действительно любим?» Но прежде чем прямо ответить на этот вопрос, рассмотрим фазы любви.

## Как развивается любовь

В среднем человек переживает пять фаз любви. И если вы хотите понять, как развивается способность любить, вы должны понять эти пять фаз.

Младенческая фаза. Младенец — плод любви — любим уже только потому, что он родился. Сам он еще не умеет любить, и от него никто этого и не ждет. Ребенок живет в себе. Он озабочен лишь получением желанного. Его не волнует, сколько хлопот доставляет он всем, требуя этого самого желанного. Его родители вечно не высыпаются, но и это его не волнует. Он может разбудить их в два часа ночи, если ему вдруг захотелось попить. Младенец умеет любить лишь себя.

Хэл, похоже, застрял навсегда в этой фазе, поскольку думает лишь о себе. Он уже достаточно взрослый и должен бы понимать что к чему, но ведет себя, словно шестимесячный младенец, постоянно требуя того, чего ему сейчас хочется.

Фаза родительской любви. Первая любовь ребенка (любовь к самому себе не в счет) обращена У ро-

дителям, особенно к матери. Так и должно быть, пожалуй, большую часть своего времени она проводит с ним, она просто служит ему. Она и значит для него больше, чем кто-либо другой. Он хочет, чтобы мама оставалась с ним даже тогда, когда он ходит по пятам за отцом. Сейчас ребенок любит себя и научился любить своих родителей.

Вот и Дженни ни разу еще не поднялась над фазой родительской любви. Она живет в мире грез и даже не пытается очнуться. Она ждет, что Ллойд станет проводить с ней все свое время, суется возле нее и поднося небольшие сюрпризы, что он будет жалеть ее, а устраивая пикники или вечеринки, усадит ее в центре и на самом высоком стуле. Короче, Дженни ищет не жениха, а еще одного папу, чтобы он, как и настоящий, носил ее на руках.

Фаза приятельской любви. Через несколько лет ребенок начинает осваиваться и вне стен дома, у него просыпается интерес к своим сверстникам, особенно к сверстникам своего пола. Теперь он уже чаще опирается на мнения своих приятелей, а не только на родительское. Он начинает жить в обществе и учится общению с такими же, как он, людьми. Теперь, когда он выходит из-под домашней опеки, родители отодвигаются на второе место. Теперь он любит себя, приятелей и родителей — и именно в этой последовательности.

Алекс пребывает на уровне приятельской любви, он вечно околачивается с парнями, почти не обращая внимания на девушек. Хотя он и числится в нескольких клубах, ему не хватает уверенности в себе и своих силах, когда рядом нет никого из друзей. Если Алекс не подвинется дальше этого уровня, то, возможно, боязнь женщин (даже собственной жены!) станет у него хронической; он предпочтет сидеть взаперти или быть под каблуком у своих дружков, только бы не оставаться с женой. Он даст выход своей энергии в клубах, на работе, в церкви и т. п. — но всего лишь три-четыре вечера в неделю!

Фаза юношеской любви. В юности горизонты становятся шире. Уже начинает проявляться интерес к противоположному полу. Девушки начинают понимать, что юноши достойны более пристального внимания, и наоборот. Но по инерции любовь рассматривается еще глазами младенца, то есть потребительски: «а что это даст мне?» вместо: «а что могу дать я сам?»

Джордж, опьяненный сексом не меньше, чем во время учебы в колледже, застрял на юношеском уровне. Когда он учился в колледже, вся его комната была увешана картинками с соблазнительными девицами, и озабочен он был лишь любовными похождениями. Сейчас Джордж женат, но постоянно критикует жену за то, что она и одевается не так, и пользуется не той косметикой, и делает совсем не ту прическу, чем какая-то там фотомоделль. Чувство неуверенности он всегда скрывает за шутками в ее адрес или иронией над браком как над одной из форм рабства. Если они отправляются куда-нибудь вместе, он начинает дурачиться, уделяя слишком много внимания посторонним девушкам. По возвращении домой вспыхивают жуткие ссоры. Его оправдание: «Я всего лишь человек!» Да, но на юношеском уровне развития.

Юношеская фаза — это период проб и ошибок, когда внимание способно все дольше и дольше удерживаться на одном человеке.

Сначала для Ив все парни были одинаково интересны. Каждая встреча означала тогда нового юношу. Затем, в школе, она встречалась с Биллом, и прошел целый семестр, прежде чем они расстались. Потом в течение всего учебного года у нее были прочные отношения с Годом, но, как оказалось, лишь затем, чтобы в новом учебном году начать встречаться с новым парнем. В последний год она была помолвлена со Стюартом, но по окончании школы развалилось и это. Мало-помалу Ив узнала, что представляют собой мужчины и что представляет собой она сама в отношениях с ними. Наконец ее представления четко оформились, и Ив вышла замуж за Бена. Итак, ее любовь стала зрелой.

Девочки где-то лет до десяти мечтают обычно о красивом взрослом мужчине — о кинозвезде или телевизионном кумире, о музыканте или выдающемся певце или еще о ком-то, но обязательно популярном. Повзрослев, они становятся более реалистичны. После недостижимого телекумира свои мечты они связывают с самым красивым мальчиком в школе, блистательным спортсменом или президентом студенческого общества. Но сначала все их помыслы направлены лишь на то, что они смогут получить от него, но отнюдь не на то, что они в состоянии дать ему сами. Все их мечты сводятся к тому, как все станут им завидовать, доведись им привязать к себе кого-нибудь из них. Но тогда им придется смириться и с тем, что они получают в случае успеха!

Итак, любовь начинается с мысли о том, что вы извлечете для себя из этих отношений, а не с того, что принесете в них. Если вам нечего предложить, они продлятся недолго. Возможно, вы поймете (если уже не поняли), что человек, с которым вы встречаетесь, многого может ожидать и от вас; например, что вы ради него пойдете на некоторые жертвы, исполните любое его желание, а то и просто каприз. В конце концов до вас дойдет, что он не собирается все вечера торчать возле вас, расточая комплименты и

всякую милую вам чушь, всему поддакивая и со всем соглашаясь. Вы осознаете, что ваши свидания требуют осмысления и самой что ни на есть объективной оценки.

Шаг за шагом, после множества романов, начинавшихся, казалось бы, с любви, но так ничем и не закончившихся, вы начнете понимать, что любовь — это не только романтические чувства в пору первой влюбленности, но нечто гораздо большее.

Фаза зрелой любви. Достигнув этого уровня, все меньше предпочтения вы отдадите физической красоте, тогда как более важными для вас становятся эмоциональные и психологические факторы. Теперь вы думаете больше о том, каким может быть ваш вклад во взаимоотношения, а не о том, что вы можете получить от них. Ваши мысли перемещаются от собственной персоны на партнера. А если вы действительно и бескорыстно любите, то, естественно, вы постараетесь сделать для него все, что от вас зависит. Точно так же и ваши возлюбленные: если они любят вас, то ваши интересы для них всегда будут выше собственных. Следовательно, чем больше отдаешь, тем больше получаешь.

Но чтобы пройти все эти фазы, необходимо определенное время, и поэтому большинство из нас вступает в брак в младенческом возрасте любви. Действительно, большинство из нас так никогда и не достигает зрелости последовательно на всех этапах. Но некоторые так глубоко завязли в своем эмоциональном детстве, что для них практически уже недоступны взаимоотношения взрослых людей.

Тщательно проанализировав свои нынешние отношения, вы должны суметь определить, в какой фазе они находятся — в младенческой, родительской, приятельской, юношеской или зрелой. Вы ведь уже в состоянии наблюдать за поведением и делать для себя выводы? Но как часто молодые при виде надвигающейся опасности стремятся зарыть голову в песок! Ведь это так потрясающе — молодость и влюбленность в любовь! Они не хотят, чтобы хоть что-то омрачило их сегодняшнюю радость и очарование. Немного сложнее отличить юношеский уровень влюбленности от зрелого уровня истинной любви. Следующий раздел поможет вам уяснить и эту разницу.

Пять последовательных этапов любви ([загляни в конец книги](#))

## Любовь и влюбленность

Один юноша написал известной газетной обозревательнице Абигейл Ван Бурен письмо, в котором спрашивал, как узнать, действительно ли ты любишь. Абби ответила: «Если вы спрашиваете об этом — значит, уже не любите». Меня поражает некомпетентный ответ самой Абби, тогда как действительно многие на подобный вопрос отвечают так: «Да это как гром среди ясного неба! Об этом сразу узнаешь!» Нет, сразу этого не узнаешь! Влюбленность — это необычное сочетание секса и эмоций. В моем слове это слово обозначает «безрассудную страсть или влечение»; оно латинского происхождения и переводится как «нелепый или глупый». И вообще не так-то просто отличить чувства, сопутствующие любви, от чувства влюбленности.

Любви и влюбленности свойственна одна черта — сильная привязанность к представителю иного пола, усложняющая поиск различий между ними, поскольку большинство их проявлений сходно. Чересчур страстная, слепая влюбленность способна вместить в себя свойства настоящей любви. Так что разница между ними зачастую обнаруживается лишь в интенсивности, нежели в признаках. Поэтому необходимо с величайшим вниманием исследовать каждое проявление этих чувств.

Практически не было проведено ни одного исследования воздействия или последствий влюбленности, тогда как о любви написаны горы книг. И это вовсе не утешительно, поскольку влюбленность для тех, кто угодил в ее сети, становится источником нескончаемых сердечных драм.

У любви и влюбленности три сходных проявления: страсть, близость и необычайные эмоции. Человек может испытывать страсть, на самом деле не любя. Вполне возможно, что вас охватит страсть, сильное сексуальное влечение к человеку, с которым вы даже не встречались. Поцелуи и ласки усилят вашу зависимость от эротических переживаний, так что секс станет основой вашей связи. Но эти переживания не обязательно свидетельствуют о настоящей любви. Сексуальное влечение сопутствует как влюбленности, так и истинной любви.

Точно так же и желание всегда быть подле друга неотъемлемо ни от влюбленности, ни от подлинной любви. Допустим, время разлуки для вас невыносимо, и вы не хотите расставаться даже на секунду; вы можете испытывать чувство опустошенности с уходом друга. Но и это не признаки того, что вы нашли настоящую любовь. Тоска по другому человеку может быть не менее сильной и в период влюбленности.

Переживание необыкновенных чувств при мыслях о другом человеке — также ненадежный критерий. Вы можете ног под собой не чувствовать, если в личной жизни все идет прекрасно, и буквально заболеть, если что-то не ладится. Точно так же обстоят дела и в любви, и во время влюбленности, хотя пережи-

вание необыкновенных чувств, пожалуй, в большей степени свидетельствует о влюбленности.

Иногда новички на прииске принимают за золото пирит. Но отличить последний от настоящего золота легче легкого: положите его на сковороду и поставьте на горячую плиту, и если, шипя и дымясь, он начнет источать смрад, тогда это не золото. К сожалению, любовь не положишь на сковородку и не поставишь на плиту — задымит ли она? Но проверить свои чувства все же можно, если принять во внимание следующие рассуждения. Я не расположила их по степени важности, но рассматривать их следует со всей свойственной вам объективностью.

## **Любовь или влюбленность — в чем их разница?**

Любовь приходит постепенно, влюбленность — быстро. Любовь растет, а рост требует времени. Влюбленность же обычно словно сваливается на голову. Действительно, узнать человека, встретившись с ним всего лишь несколько раз, невозможно. Большинство людей носит маску, и их безукоризненные манеры в первое время нас впечатляют. Стараясь быть приятными, они постоянно угождают, спрятав все далеко не лучшее — злость, раздражительность — и держа его под контролем. Чтобы хорошо узнать человека, требуется время — месяцы, а то и годы. Вот почему так часто можно слышать сетования супругов: «Не та!», «Не тот!». В пору ухаживаний некоторые ухитряются так и не открыть подлинного своего лица, и лишь после женитьбы их истинное «я» предстает во всем своем блеске.

Теперь вы понимаете, почему я не приемлю «любовь с первого взгляда». Я могу согласиться с «симпатией с первого взгляда» или даже с «необыкновенным расположением с первого взгляда», но никак не с любовью. Можно испытывать сильное влечение к человеку, которого только что повстречал. Но, несмотря на свою силу, влечение это поверхностно. Это влюбленность глазами: во внешность, в поступки, в реакцию. Все вам может нравиться в этом человеке. Но до того, как вы его действительно полюбите, вам предстоит пройти огромный путь.

Любовь уходит медленно, влюбленность — улетает. Естественно, что убедиться в справедливости сказанного могут лишь те, чей роман закончен. Вот два ретроспективных вопроса: «Как долго продолжался роман? И сколько времени понадобилось, чтобы его прекратить?»

Поскольку для укрепления истинной любви необходимо время, то и для угасания этих чувств его нужно не меньше. Если вы росли вместе и проводили вдвоем почти все свое время, то чтобы окончательно порвать свои отношения, вам понадобится продолжительное время.

Влюбленность заканчивается практически так же, как и начиналась, — быстро, но с одним исключением. Она не исчезает мгновенно, если вы поддерживаете сексуальные отношения. Секс осложняет эмоциональную реакцию. Пара не разрывает отношений не потому, что их связывают общие интересы, но потому, что их взаимно удовлетворяет секс. Следовательно, срок, в течение которого человек способен оправиться от разрыва, не свидетельствует о чем-либо значительном, если имели место сексуальные отношения. В этом случае остаточные эмоции не могут свидетельствовать о том, что это была настоящая любовь.

В центре любви — всегда один человек, влюбленность же способна вмещать нескольких. Влюбленный в состоянии «любить» одновременно двух или более человек. Такие люди довольно заметно отличаются от других своим характером и темпераментом. Например, девушка может заявить, что она любит двух и, что выбор между ними выше ее сил. Один — зрелый, надежный и ответственный человек, а другой — бесшабашный мот, любитель повеселиться. Истинная любовь сосредоточивается на одном человеке, вмещающем в себе все, особенно ценное для вас. И на этом вы останавливаетесь, ведь нелепо искать взамен своего идеала более идеальный идеал.

Любовь дарит желание созидать, влюбленность — разрушительна. Любовь благотворно скажется на вашей личности, она раскроет все самое лучшее в вас. Она наполнит вас новой энергией, наметит цели и пробудит интерес к жизни. Она будет способствовать творчеству и достойным делам, будет побуждать к развитию и личному росту. Она возродит чувство собственного достоинства, чувство долга и уверенности в себе. Она станет подвигать вас к успеху. Вы будете вынуждены усердно учиться, планомерно жить и не размениваться на пустяки. В жизни появится достойная цель и большой смысл. Не грех и помечтать, если вы остаетесь трезвым реалистом, сосредоточившимся на достижимых планах. Ваша любовь вдохновит вас на творчество в самом высоком смысле слова. Влюбленность же, напротив, разрушительна, она несет беспорядок. При ней становятся очевидными снижение вашей работоспособности и невостребованность вашего потенциала. Ваши родные, близкие друзья тут же заметят это и могут сказать: «Вот это да! Что с тобой случилось? Ты никуда не ходишь и ничего не делаешь. Что с тобой? Ты больна?» И, может, кто-нибудь вставит: «Да нет, она не больна. Она любит кого-то». Но дело обстоит не совсем так. Вы всего-навсего влюблены.



Влюбленность расцветает пышным цветом в саду идиллий, в мечтах о том, что вас обоих ждет прекрасная безоблачная жизнь, всегда и во всем наполненная взаимным пониманием. Эти мечты и вытесняют реальность: школу, работу, учебу, деньги и ответственность перед другими.

Если вы любите, то идеализация своей любви, естественно, неизбежна, но она только резче обозначит реальные обстоятельства, в которых пребывает ваш избранник, и позволит точнее оценить его. Влюбленные же усугубляют идеализирование, склонны приукрашивать действительность.

Любовь предполагает совместимость, влюбленность пренебрегает ею. Если вы любите, то вас привлекают не только внешность и поведение любимого, но и его (ее) характер, личностные качества, эмоции, идеи и позиция. Вам интересен его (ее) образ мышления и реакция на ту или иную ситуацию. Вас заинтересует его шкала ценностей. Как любимый человек реагирует на свой успех или неудачу? А на неожиданности и трудности жизни? Является ли он (она) добрым, воспитанным и заботливым человеком? Совпадают ли ваши взгляды на религию, образование, семью, секс, финансы? Одинаково ли вы относитесь к друзьям? В чем совпадают ваши интересы? Предпочитаете ли вы вечером общаться с семьей и друзьями или выбираться куда-нибудь? Чем больше общего у вас будет в этих сферах, тем больше у вас шансов развить подлинную любовь.

Может, это звучит и не очень романтично, но возможно, что ваш будущий супруг живет по соседству с вами. Вы вместе росли, играли, ходили в одну школу. Схожи ваши семьи и социальные корни. Совместимые личности, имеющие общие интересы и одинаковую систему ценностей, могут развить более тесные, ведущие к продолжительной любви отношения.

Любовь учитывает недостатки, влюбленность игнорирует их. Любовь поможет вам распознать в друге прекрасные качества и на их основе построить ваши отношения. Но, зная об этих качествах и даже в какой-то степени идеализируя их, вы уже как бы не замечаете его недостатков. Вы с легкостью смотрите на то, что ряд качеств, которыми он обладает, далек от совершенства, для вас главное другое, достойное уважения и восхищения, и вы судите о человеке уже только по этим замечательным качествам.

Влюбленность же вообще не позволяет вам разглядеть в вашем друге что-либо отрицательное. В этом случае ваша склонность идеализировать столь сильна, что заслоняет от вас все его недостатки. Вы защищаете его от любой критики. Вы так восхищены одним-двумя его качествами, что впадаете в глупость, полагая, будто они перевесят все его недостатки и проблемы.

И любовь видит все достойное, но она не слепнет перед недостатками другого. Более того — она велит вам любить, невзирая на это.

Любви не страшна разлука, для влюбленности разлука — это разрыв. В разлуке любовь может даже окрепнуть. Отсутствие любимого человека иногда превращается в топливо для сердечного жара. Если ваша любовь подлинна, то жизнь ваша все прочнее и прочнее соединяется с жизнью любимого человека. Когда он или она вдали от вас, вы испытываете такое чувство, словно лишились какой-то части себя. Разлука помогает понять, как много значат для вас ваши отношения.

Влюбленность тут же умирает, стоит только другому человеку исчезнуть из виду. Говорят: «С глаз долой — из сердца вон», поскольку влюбленность и жива-то лишь за счет физического влечения и еще одного-двух качеств. Интерес к человеку тут же угасает, если отношения не поддерживаются. Влюбленность не выдерживает проверки временем.

Любовь упорядочивает физические контакты, влюбленность их эксплуатирует. Истинно любящая пара стремится сдерживать физическое влечение на протяжении почти всего времени их взаимоотношений. Влюбленность же чаще всего руководствуется только этим. Более того, физическая близость истинно любящих друг друга людей — это меньшая часть всех их отношений, чего не скажешь о влюбленных. Причина этого кроется в том, что физическое влечение — это опора влюбленности, которая в основном поддерживается возбуждением, переживаемым от близости. Тот, кому случается испытать это впервые, естественно, приходит к заключению, что это, должно быть, что-то особенное, ведь раньше он никогда не испытывал таких ощущений.

И хотя истинной любви также свойственно физическое влечение, все же ему предшествует масса иных реалий. Для любящей пары близость, как правило, означает нечто гораздо большее, чем просто удовольствие. Таким образом они выражают свои чувства друг к другу. К сожалению, при влюбленности физическая близость самодостаточна. Здесь ощущения преобладают над чувством.

Любовь бескорытна, влюбленность эгоистична. Состояние, которое испытывают любящие люди, выражается не только эмоциями. Подлинная любовь поднимается выше этого уровня и пронизывает собою повседневность жизни. Это значит, что вы ожидаете не только любви и внимания к себе, но любите и внимаете другому сами, причем постоянно, а не только тогда, когда вам этого захотелось. Любовь по силам каждому, чьи нужды, запросы, интересы встречают отклик и понимание партнера. Но в



состоянии ли вы будете любить, если ваш партнер постоянно вас обманывает, не замечает ваших нужд или вечно забывает сделать то, о чем вы его просите или что собирался сделать сам. Это и есть тест для истинной любви.

В одном из моих любимых комиксов Чарли Браун, в пижаме, несет стакан воды Снуппи, лениво развалившемуся на крыше своей будки. Подпись гласит: «Любовь — это когда вы приносите кому-нибудь среди ночи стакан воды». Чарли высказывает правильную мысль: нелегко встать среди ночи, чтобы исполнить чье-то желание, отодвинув свои на второй план.

Влюбленность эгоистична. Вы чаще думаете о том, что получите от ваших отношений, а не о том, что могли бы сделать сами для их упрочения или ради своего партнера. Например, самые приятные ощущения вы испытываете, шествуя в обществе своего партнера, ведь то, что этот человек принадлежит вам и все это видят, наполняет вас чувством законной гордости.

Любовь вызывает одобрение семьи и друзей, влюбленность — лишь порицание. Если вы действительно любите кого-то, то семья и ваши друзья скорее всего одобряют ваши отношения. Они увидят, насколько гармоничным человеком стали вы как личность, что у вас появилось много новых интересов, а ваши взаимоотношения лишь дополняют и укрепляют каждого из вас.

Если родители или друзья не одобряют ваших отношений с вашим другом — будьте начеку. Если они убеждены, что вы стоите на краю глубокой пропасти, они могут быть и правы. Ведь они крайне заинтересованы в вашем будущем благополучии и уже сейчас пытаются оградить вас от боли. Поскольку они не переживают эту ситуацию внутренне, как вы, то им, безусловно, все виднее со стороны, то есть то, что недоступно вам. Родительское одобрение — ключевой момент. Статистика свидетельствует, что браки, заключенные без родительского благословения, отличает очень высокий процент разводов.

Если вы всего лишь влюблены, то и друзья скорее всего не одобряют ваш выбор. Они могут не сказать вам этого прямо, но, возможно, вам придется выслушивать частые намеки на то, что пора бы спуститься на землю.

По мнению большинства, одобрение родителей и друзей обычно указывает на то, что ваша любовь настоящая. Сравнив жалобы счастливых пар с жалобами разведенных, один исследователь обнаружил следующую закономерность: практически все разведенные сетуют на то, что не послушали в свое время друзей. Он установил также, что у счастливых пар трений с родителями было гораздо меньше. Если родители и друзья возражают — будьте осторожны, если одобряют — соберитесь с духом. Чем выше их одобрение и чем больше самих одобряющих, тем больше у вас шансов обрести настоящую любовь.

Отличительные черты любви и влюбленности ([загляни в конец книги](#))

Любовь рождает уверенность, влюбленность — сомнения. Если вы действительно любите, то, обдумав все составляющие ваших отношений, испытаете растущую в вас уверенность. Влюбленный же обнаружит, что он только тем и занят, что подавляет в себе растущую ревность и чувство бессилия. Конечно, это вовсе не значит, что подлинная любовь напрочь лишена этих «прекрасных чувств». Да, эти чувства скорее всего дано пережить и любящим, но гораздо реже и не так остро. Любовь доверяет.

Некоторым людям льстит, когда любимый человек их ревнует. Им кажется, что это признак истинной любви и что чем более они ревнивы, тем сильнее любят друг друга. Однако помните, что ревность — это нездоровое чувство, она скорее свидетельствует о неуверенности и низкой самооценке. И здесь совершенно несущественны истоки подозрительности, главное — она вынуждает посадить своего друга на цепь, чтобы в любой момент можно было его погладить. Короче говоря, вы превращаетесь в эгоиста и собственника.

Любовь учитывает реальность, влюбленность игнорирует ее. При настоящей любви вы смотрите на проблемы открыто и не пытаетесь приуменьшать их значение. Если, например, двое любящих друг друга студентов приложат все усилия к тому, чтобы все же закончить вуз, не вступая в брак (поскольку знают, что от этого он станет лишь прочнее), они не будут опасаться, что любовь их остынет, но построят брак на прочном основании.

Влюбленность игнорирует социальные, расовые, образовательные и религиозные различия. Бывает, это чувство настигает уже вступившего в брак или человека, находящегося в такой ситуации, когда он не может встречаться открыто. Влюбленность игнорирует такие вещи. Но если вы действительно любите друг друга, то должны решить подобные проблемы.

Люди, по-настоящему любящие друг друга, не прячутся от проблем, а пытаются их решить. Если что-то угрожает их отношениям, они открыто обсуждают это и пытаются найти разумный выход. Рабы же собственной страсти не станут обращать на это никакого внимания; в лучшем случае — затушуют имеющиеся между ними несоответствия. Любящая пара старается предвидеть то, что может вскоре случиться.

Теперь, когда общая картина ваших нынешних отношений вырисовалась для вас, что же надлежит вам сделать? Самое главное — не предпринимайте ничего радикального, или хотя бы не прямо сейчас. Даже если вы «прошли» это мимоходом, не торопитесь. Не принимайте скороспелых решений, позвольте им созреть. Запомните — если вы встретили свою настоящую любовь, никуда она от вас не денется ни на следующей неделе, ни через неделю, никогда.

Если вы изучили свои отношения и поняли, что это всего лишь влюбленность, или хотя бы предполагаете, что это именно так, — не стремитесь немедленно разорвать отношения, ведь вы можете и заблуждаться. Иногда влюбленность перерастает в подлинную любовь, но если вы станете форсировать ситуацию, то так никогда и не узнаете об этом.

Так что расслабьтесь и будьте довольны своими отношениями. Главное — выяснить их истинную цену и не обманывать себя, принимая их за то, чем они не являются. Это могут быть как раз те самые отношения, и вам еще предстоит принять окончательное решение: остаться ли навсегда с единственным человеком или нет. Урок, который вы извлечете из нынешнего дня, пригодится вам в будущем.

**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ.** Избегайте сексуальных связей. Сильное желание интимной близости естественно. Временами оно может казаться непреодолимым, но секс рождает массу проблем, о которых мы поговорим в следующих двух главах.

Вы проанализировали свои дела со всей тщательностью, на которую только способны, но не в состоянии решить, нашли вы настоящую любовь или нет. Возможно, чрезмерная старательность и запутала вас окончательно. Если это так—дайте себе немного времени. А время даст вам опыт. У вас появится возможность больше общаться с друзьями, возможность лучше узнать то, что так необходимо вам для принятия окончательного решения. Вняв сказанному и поступив именно так, вы сможете обрести подлинную любовь, и ваши взаимоотношения помогут духовному росту каждого из вас и углубят ваши чувства.

## Правда о любви

На занятиях, посвященных проблемам брака, мы спрашивали людей: зачем они поженились? Большинство пар ответило так: «Потому что полюбили друг друга». Наверное, так оно и есть. Они поженились, потому что испытывали чувства, которые, как им казалось, и есть любовь. В действительности же, однако, нельзя с уверенностью утверждать, что такое любовь. Джордж Бернард Шоу сказал, что «любовь» — одно из самых неправильно употребляемых и понимаемых слов нашего лексикона. Конечно, он был прав. А как бы вы определили слово «любовь»? С каким из следующих определений вы согласны?

«Когда двое испытывают самую жестокую и безумную, самую обманчивую и мимоходную страсть, когда они готовы поклясться, что эти волнующие, сумасшедшие и изнурительные отношения прервет лишь сама смерть».

«Любовь — это тяжелая душевная болезнь».

«Любовь — это дьявольский огонь в раю, это ад удовольствий, это крик и тихие слезы».

«Любовь — это когда в преддверии чего-то небывалого у вас захватывает дух от страха и восторга».

«Любовь — это не просто сильное чувство. Это решимость, здравый смысл, обещание».

«Любовь — это безусловное обязательство в отношении несовершеннолетнего человека».

Кроме того, словом «любить» мы обозначаем массу совершенно разных ощущений. Мы говорим, например: «Я люблю своих родителей», «Я люблю Бога», «Я люблю свою собаку», «Я люблю пиццу». Мне кажется, что чувства, которые вы испытываете к своей собаке, неизмеримо далеки от тех чувств, которые вы испытываете к Господу.

Еще одна точка зрения. Когда мы употребляем слово «влюбиться», то обычно имеем в виду, что люди полюбят друг друга сердцем; но любить только сердцем — это всего лишь одна составляющая сложного чувства любви. И если мы любим, то любить должны не только сердцем, но и рассудком.

Куда лучше было бы сказать — «взрастить» любовь. Это гораздо ближе к истине (да и звучит почти классически). Жаль, что мы не употребляем этого словосочетания. Но ведь если нечаянно вы и сможете «взрастить» в своем саду влюбленность, то сколько же времени и сил понадобится вам, чтобы на ней раскрылся прекрасный цветок истинной любви! Любовь — это целая гамма переживаний. Она не приходит внезапно и не «сваливается» вам на голову, словно кирпич. Она может возникнуть только тогда, когда двое соединили свои жизни так, что они стали единой, общей жизнью.

Возможно, вам кажется, что подлинная любовь — это раскаленная лава чувств, не остывающая до тех пор, пока вы вместе. Но любовь — это не кипящая лава. Любовь — это кривая, которую можно

сравнить с волной: поднимается, выбрасывается на берег и сходит на нет, а вслед за ней идет другая. Сильные чувства стали началом множества романов. Любовь может быстро сойти на нет, а может волновать бесконечно.

«С первой же встречи мы с Ку просто потеряли голову от любви. Встречались мы около трех месяцев. Встречались каждую свободную минуту, так что наши руки практически не разъединялись. Мы сдерживались, не давали воли своим чувствам, зная, что это может завести слишком далеко.

Потом начались постоянные споры, мы буквально выводили друг друга из себя. Однажды, обсудив это, мы решили, что причина скандалов в том, что мы не даем выхода своим сексуальным чувствам, и если нам поспешить с браком, то это, возможно, ослабит возникшее напряжение, и мы станем счастливее.

Мы тут же поженились, и около двух месяцев все было замечательно. Но теперь мы ссоримся еще больше. Мы поняли, что брак не способен воскресить умирающие чувства».

В большинстве браков чувство любви, как правило, постепенно угасает после первых лет взаимного познания друг друга. Каждое свежее переживание или открытие еще какой-то черточки друг в друге, естественно, сближает пару, и волна их взаимоотношений снова вздымается, нарастает, но обычно с годами частота таких открытий уменьшается.

Однако чем дольше человек любит, тем труднее для него разлюбить. В дни первых свиданий малейшее осложнение способно оборвать едва начавшиеся отношения. Если вскоре после свадьбы молодые обнаруживают, что один из них стал неверен, то вполне вероятно, что брак будет тут же расторгнут. Однако же множество супругов среднего возраста, с которыми нам с мужем довелось работать, терпеливо ждут, пока один из них закончит свои связи на стороне. Естественно, что любовь зрелых пар более сильна и глубока, чем молодых. Хотя влюбленность и важна сама по себе во время ухаживания, все же вы должны понимать, что одной ее недостаточно. Вам необходимо проверить чувство любви в жизненных условиях.

В одной песне говорится: «Приходит первая любовь, когда тебе всего пятнадцать, приходит первая любовь, когда нельзя еще влюбляться».

Я не хочу сказать, что вам или любому другому молодому человеку еще нельзя влюбляться. (Однако чем вы моложе, тем вероятнее, что вас ожидает испытание влюбленностью, а не любовью.) Проблема не в этом. Влюбиться может и молодой, и старик. Проблема в том, чтобы удержать в себе чувство любви.

## Глава 6 Прикосновения

Петтинг. — Мужские приемы обольщения. — Почему все же девушки верят. — Когда уже слишком поздно. — Как поставить барьеры. — Где границы дозволенности. — Полное взаимопонимание.

Статистика нас обычно утомляет, но, может быть, вас заинтересуют цифры, относящиеся к петтингу (различного рода взаимные ласки эрогенных зон. — Примеч. ред.). Похоже, молодежь считает петтинг самым популярным, после свиданий, развлечением. Проведенный мною опрос показал, что 17 процентов студентов не занимались петтингом никогда и не собирались заниматься им и впредь; 27 процентов такой опыт имели, но не собирались его повторять; приблизительно 43 процента опрошенных занимались петтингом и не собирались этого прекращать; и у четырех процентов просто не было такой возможности (9 процентов не ответили).

Когда ребят спросили, как далеко позволят они себе зайти при обычном свидании (имелась в виду физиология), то 85 процентов предположили, что дальше держания рук, объятий и поцелуев они не пойдут; 9 процентов ответили, что все кончится легким петтингом. И тем не менее 17 процентов из тех, кто в это время имели уже сексуальные отношения, заявили, что они просто встречаются!

Половина опрошенных имели одного-двух партнеров по петтингу; 28 процентов — от 3 до 6. Большинство этих эпизодов случалось в машине, у некоторых это происходило в квартире. Большинство студентов стали заниматься петтингом в 15—16 лет.

Около трети опрошенных расценивали свой опыт как положительный и 29 человек — как отрицательный. Те, кто не занимался петтингом, в подавляющем большинстве утверждали, что уклонились от этого из личных соображений, а не по причинам семейного или религиозного воспитания. И лишь около одного процента опрошенных, обсудив это, решили ограничить себя и отказаться от петтинга.

Некоторые респонденты подчеркивали, что занимались петтингом даже тогда, когда не хотели этого, по следующим причинам (в порядке убывания): «я не хотел обидеть партнера»; «меня к этому склонили»; «я хотел заверить партнера в своей любви»; «я боялся его потерять». 98 процентов опрошенных

считали, что девушке не обязательно заниматься петтингом, чтобы добиться успеха у ребят.

Многие (49 процентов) во время петтинга достигали оргазма. Большинство молодых людей считают, что «жесткий петтинг» петтингом и остается, но лишь приводит к оргазму, однако 10 процентов заявили, что это то же самое, что и половой акт. Большинство из них занимались этим только ради удовлетворения сексуального возбуждения, а меньшая часть — чтобы удовлетворить своего партнера. Опрос показал, что девушки занимались петтингом, вплоть до ощущения оргазма, в основном ради удовлетворения своего партнера.

Но хватит цифр! Теперь давайте подробнее рассмотрим саму практику петтинга. Несмотря на то, что эта игра широко распространена, она не имеет твердо установленных правил. Молодежь склонна «разнообразить» ее, придумывая правила на ходу. Петтинг обладает широким диапазоном действий, направленных на познание тела друг друга, и каждая группа молодежи, похоже, имеет свои представления о том, в чем заключается «легкий», а в чем — «жесткий» петтинг. В своих исследованиях я использовала следующие термины: «прелюдия» — объятия и поцелуи без дальнейших ласк; «легкий петтинг» — ласки поверх одежды; «жесткий петтинг» — ласки под одеждой.

Как его не определяй, но петтинг является действием, несущим в себе важную информацию. Поскольку большинство молодых не обладают даром пышного романтического красноречия, они стараются донести свои чувства через петтинг. Они полагают, что попытка облечь свои чувства в слова в конечном счете смешна и фальшива. Им кажется, что их любовь — нечто особенное, и они искренне пытаются донести ее до своего партнера. Им известно, что половой акт является высшим проявлением любви, а они к нему пока еще не готовы.

И вот после объятий и поцелуев выступает петтинг, еще не являющийся половым актом. Когда двое занимаются петтингом, они как бы говорят друг другу: «Я люблю тебя, и ты мне дорог. Когда-нибудь наши отношения перерастут в нечто большее, но пока с нас хватит и этого».

Но существует и иная причина. Хотя молодежь и не любит признаваться в этом, но многие прибегают к петтингу лишь из-за физического удовольствия, которое они находят в сексуальном возбуждении. Наслаждаясь моментом, некоторые доходят до того, что начинают считать это наслаждение самоцелью. Тогда петтинг становится скорее любовью к себе, чем к партнеру. В этом случае петтинг разрушает саму основу отношений между мужчиной и женщиной, сохранение которой, пожалуй, предпочтительно. Это особенно важно в самом начале встреч, пока еще пара не связана любовью и не собирается жениться. Пары, занимающиеся петтингом без любви, делают это исключительно ради собственного развлечения. Но сексуальные ощущения, не окрашенные любовью, принижают сами взаимоотношения. Использовать кого-либо для удовлетворения сиюминутных сексуальных прихотей низко. Многим рискуя, вы слишком мало получаете.

Это опасная игра, ведь она рождает искушение воспользоваться чьей-то слабостью. В любом возрасте человек сталкивается с искушением использовать окружающих. Но чаще всего уязвим, как никто другой, именно человек, занимающийся петтингом. Он чувствует себя любимым, а если он некрасив, — ему кажется, что он красив, даже если он одинок — ему кажется, что он кому-то нужен, и все это под соусом, возможно, никогда даже и не существовавшей любви. Когда человек жаждет хоть кому-то быть нужным, он легко принимает чью-то похоть за проявления заботы, иногда даже догадываясь, что это далеко не так.

Эта игра рискованна еще и потому, что в основном приводит к половому акту. А склонные к этому пары считают, что вполне владеют собой и своими чувствами, поэтому ничто не мешает им заниматься таким восхитительным, как им кажется, петтингом. Но однажды они обнаруживают, что, вопреки всем своим надеждам на лучшее, уже перешли ту грань, за которой могли еще остановиться. Теперь они хотят идти дальше.

Петтинг чреват тем, что может вызвать хронические осложнения после женитьбы. Психологи и психиатры обнаружили, что отсутствие у многих женщин свободного отклика на сексуальные ласки в браке коренится в их слишком раннем знакомстве с петтингом. Некоторые говорят, что настолько привыкли откликаться на ограниченные, не идущие до конца ласки, что теперь, когда, казалось бы, все можно, уже неспособны отменить это табу.

Расплачиваться приходится и мужчинам. Негативный или ранний сексуальный опыт может привести к наступлению преждевременной эякуляции, поскольку мужчина привыкает к быстрому удовлетворению. Травма может выражаться и в импотенции — неспособности к поддержанию эрекции. Импотенция в 90 процентах случаев является психологической реакцией на действительно имевший место или воображаемый случай, и для ее устранения может потребоваться длительное лечение под наблюдением специалиста.

В петтинге нет ничего грязного. Таким путем вы не подцепите заразу, ваши ладони не покроются волосами, и не скрючатся пальцы. Петтинг в браке — это прекрасное занятие. Это естественные проявления любви, любовная игра, предшествующая половому акту. Тогда в чем же разница между любовной игрой и петтингом? Петтинг — это средство физического познания друг друга, когда оба не собираются допустить полового акта. В этом и заключается его беда. Он не может быть отдельным занятием. Это всего лишь переход к другим действиям. Сам же по себе, вне брака он приносит больше расстройства, нежели удовлетворения.

Не считайте петтинг самодостаточным. Ошибочно принимать петтинг за легкую авантюру в ходе трезвого и расчетливого познания чужого тела. Петтинг пробуждает такие чувства и страсти, которые способны мгновенно снести все внутренние преграды. Петтинг прогрессирует. На следующем свидании, чтобы получить такое же удовольствие, как в прошлый раз, вам необходимо будет продвинуться вперед еще на один шаг.

Петтинг можно сравнить с мостом над пропастью, разделяющей чистую, целомудренную любовь и непосредственно сам половой акт. Во время петтинга можно только взойти на мост, а можно и перейти на другую сторону. Люди, у которых внутренние тормоза часто пробуксовывают, могут однажды с недоумением обнаружить себя на той стороне. Обычно это происходит постепенно. Это может длиться и недели, и месяцы, но тот, кто стал заниматься петтингом серьезно, рано или поздно обнаружит его прогрессирующий характер.

## Мужские приемы обольщения

Профессор, преподававший сексологию в крупном университете, предложил студентам обсудить различные приемы, с помощью которых они обычно убеждали кого-либо заняться петтингом или вообще перейти к сексуальным отношениям. Идея изложить все это на бумаге поначалу рассмешила студентов. Но впоследствии оказалось, что у нескольких парней нарушилась сексуальная жизнь, и они обвиняли в этом ту дискусию. Позже подтвердилось, что и беременностей в эту сессию не случилось.

Приемы, с помощью которых девушку убеждают вступить в сексуальные отношения, заслуживают более пристального рассмотрения. Девушка должна знать не только то, в какой момент она должна прекратить нежности, но и до какой степени можно доверять мужским уговорам. Ниже описываются несколько наиболее распространенных приемов подобного обольщения.

Подход «настоящая любовь». Как теперь стало известно, чаще всего проводится следующая линия поведения: «Если любишь, то позволишь». Ее используют испокон веков. Но если парень добьется своего, какие у вас гарантии, что он к вам не охладит после этого? Ведь более вероятно, что он просто воспользовался вами для своего удовлетворения. И даже если, добившись своего, он принес удовлетворение и вам, пожалуй, это все, на что вы можете рассчитывать. Обычно при этом молодые люди упрямы и настойчивы и не отступятся, пока не добьются своего. Хорошим ответом им будет: «Если ты меня любишь, то не проси об этом».

Льстивый подход. «У тебя такое тело, что я не могу сдержаться!» Или: «О, ты так прекрасна!», или: «У тебя такие красивые глаза!» При опросе парни, избравшие такую линию поведения, признались, что не знали, что еще можно сказать. Иными словами, между вами столь мало общего, что он вынужден льстить вашей внешности, лишь бы добиться своего. И это — попадание в «яблочко», ведь любая девушка, от первой красавицы до последней дурнушки, будет польщена, услышав желанное — восхищение собой. Показательно то, что, рассматривая одни и те же картинки, мужчины с высокой сексуальной возбудимостью оценивали изображенных женщин гораздо выше, чем мужчины, чья возбудимость была в норме. Чем выше сексуальный потенциал, тем привлекательнее кажется женщина мужчине.

Ситуационный подход. «Все этим занимаются» — такова ситуационная этика. С ее помощью представители новой морали пытаются убедить женщину, что если она не шагает в ногу со временем и живет не так, как живет целый мир, то с ней что-то не в порядке. Они стыдят ее за приверженность старомодным идеалам викторианства. «Времена изменились», — шепчут они. «Живи сегодняшним днем и не оглядывайся назад». И это давление иногда бывает столь сильным, что ей начинает казаться, будто она на самом деле что-то упускает из всеобщего наслаждения.

Сочувственный подход. «Одна ты меня понимаешь. Все против меня — родители, школа, закон. Одна ты можешь помочь мне — и все будет нормально». Немного нужно, чтобы в обычной девушке проснулся материнский инстинкт. И вот ей уже хочется помочь этому бедолаге, который, будь у него возможность, добился бы многого. И уже не важно, что репутация у него так себе, главное — дать ему шанс, и все наладится. Каков бы ни был его подход к вам, помните и об этом. Этот парень искусно играет на женских слабостях. Полагая, что отогреваете его своим сочувствием, на самом деле вы подогре-

ваете его страсть.

Этот же подход, но как бы вывернутый наизнанку, выглядит примерно так: «Бедняжечка! Никто тебя не любил так, как я. Везет же тебе на хамов! Твои родители просто с ума посходили. Ну ничего, наконец-то прямо сейчас ты узнаешь, что такое настоящая любовь. Давай откинем сиденья...» Так или иначе, но мотив сочувствия здесь — главное, не забывайте об этом. Этот прием особенно опасен для девушек из несчастливых семей и таких, чьи родители никогда не были близкими им по духу. Особенно уязвимы те, кто постоянно испытывает к себе жалость. Конечно, вам необходим мужчина, способный понять вас, но будьте уверены, что о жизни он знает в общем-то не больше вашего.

Подход «крутого». «Ты знаешь, чтобы только взитянуть на меня, девчонки за три квартала в очередь выстраиваются! Тебе, знаешь ли, очень повезло». Возможно, все это не говорится, но тон, манера поведения говорят именно об этом. Возможно, он симпатичен и умен, этот высокий, довольно интересный атлет, пользующийся у всех неизменным успехом. Он чувствует, что рядом с ним и вы ощутите себя исключительной личностью. Если вы молоды и неопытны или страдаете комплексом неполноценности, то перед таким типом вы можете оказаться беззащитной.

Логический подход. «Я думал, мы собираемся пожениться». «Кому нужен листок бумаги, чтобы узаконить такую любовь, как у нас?» «Это только поможет нам в будущем». Эта линия поведения настолько незаметна, что ее бывает трудно распознать. Она чаще всего возникает в процессе длительных устойчивых отношений, по сути своей, с хорошим парнем, который, как вы «знаете», вам подходит. Хорошим ответом на такой подход будет: «В случае, если наши отношения изменятся, мне не хотелось бы, чтобы ты чувствовал себя обязанным».

Теперь приготовьтесь узнать данные опроса. Исследование, проведенное Соренсоном, выявило, что 33 процента девушек, имеющих сексуальный опыт, впервые начали заниматься сексом в полной уверенности, что выйдут замуж за своего первого парня, но только у некоторых из них это закончилось замужеством. И только у 7 процентов сексуально активных парней появлялась мысль жениться. Чаще получалось так, что либо она себя обманывала, либо он ее. Выводы напрашиваются сами.

Ненормальный подход. «Что с тобой? Ты что — фригидна?» «Ты же не хочешь прославиться в качестве айсберга?» Любая нормальная девушка мечтает, что когда-то у нее будет муж и полноценные интимные отношения с ним, но этот парень сеет в ее душе зерна сомнения относительно ее способности к сексуальной жизни вообще. Ее мучают подозрения о том, что она несексуальна и, соответственно, никому не желанна. **ВНИМАНИЕ!** Мужчины, использующие такой подход, обычно считают женщин вещью, которой можно пользоваться, как ему заблагорассудится. Вполне вероятно, что, поддавшись этой уловке, вы действительно станете фригидной. (Помните, что 99 процентов фригидности сосредоточено в голове.)

Интеллектуальный подход. В этом случае парень проводит мощные «мозговые» атаки в виде бесед о сексе. Поначалу он как бы ничего и не делает — лишь приучает вас к разговорам на эту тему. Он прекрасный собеседник, у которого масса идей и предложений. Его цель — сделать ход событий естественным. Такие беседы, имея просветительный характер, могут быть и очень возбуждающими. Кто-то применяет такой подход впервые, в общем-то «невинно», но встречаются и матерые оболъстители. Когда все это приобретает слишком откровенный характер — пора остановиться.

Угрожающий подход. «Если ты против — у меня десятков согласных». «Ах, тебе это не интересно, что ж, у меня хватает интересующихся». Парень пытается запугать вас, убедить в том, что если вы не сдадитесь, то всю оставшуюся жизнь вам придется сидеть дома в полном одиночестве. Вполне возможно, что он найдет без особых хлопот ту, которая согласна на все. Вам важно понять, чего он хочет от ваших отношений. Пообещайте ему рассказать все о нем вашим друзьям, и скажите, что рано или поздно, но все равно вы встретите кого-то, кто будет уважать и вас, и ваши представления о жизни.

Подход с обещаниями, «Ты не забеременеешь. Если же это и случится, я тебя не оставлю». «Мы поженемся». Под влиянием сексуального возбуждения некоторые парни способны наобещать столько, что не исполнить и десятерым. В такие моменты они сами искренне верят в то, что говорят. Но вас поразит, как быстро парень ко всему охладает, стоит только вам избавить его от неистового сексуального напряжения. Девушки верят обещаниям, потому что нормальному человеку свойственно верить. Но, милые девушки, постарайтесь все же мыслить логически. Продумайте все хорошенько. Можете ли вы забеременеть? Если да, то в состоянии ли он о вас позаботиться? Что подразумевает он под словами «я тебя не оставлю»? Действительно ли он женится на вас?

Обвиняющий подход. «Я так возбужден, что больше не могу. Ты сама меня до этого довела. Неужели ты теперь остановишься? Да ты меня просто убиваешь!» Нет, вы его не убиваете. Если он тут же не добьется удовлетворения, ничего с ним особенно не случится. Грыжа у него не выскочит и рассудком

он не повредится. Самое худшее, что может случиться, так это то, что ему, прежде чем вернуться домой, придется пару раз обежать свой квартал, но это даже полезно.

Существует множество других «подходов». Мужчины, применяющие их, различны — от таких, кто прекрасно понимает, что он делает, до совершенно неискушенных. Но все они не встречают отпора.

Тут я должна сказать, что вовсе не собиралась рисовать мужчин в черных красках. И то, что они прекрасны, подтверждает мое замужество. Такие стремления заложены в них Господом и очень сильны. Главное для мужчины — вечно добиваться и завоевывать. Но факт остается фактом — страдают от этого женщины, и не только из-за возможной беременности, но просто эмоционально. Если для мужчины половой акт — это всего лишь физическое облегчение, то для женщины это глубоко эмоциональное переживание. В состоянии сексуального возбуждения, чтобы добиться своего, мужчина способен наговорить все что угодно. Он вполне искренне будет клясться вам в любви и может наобещать с три короба, лишь бы получить желанное. Но если потом напомнить ему обо всем этом, он никогда не согласится с тем, что лгал или вел себя недостойно.

Один парень встречался с девушкой целых три года лишь потому, что ему, видите ли, нравилась ее грудь. В конце концов, конечно, он с ней порвал. Вы только представьте себе! Целых три года тянул он отношения, и все это лишь для того, чтобы наслаждаться физической близостью. О, чего только мужчина не наговорит и не натворит, когда в нем «кровь играет»! Ребята, начав встречаться с девушками, будьте благородными мужчинами!

Примечания: Я не пытаюсь убедить всех, что применяют «подходы» только юноши и что лишь им свойственно домогаться сексуальных отношений. В наше раскрепощенное время многие из них утверждают, что к сексу склонили их подружки. Так что «подход» — это палка о двух концах.

## Почему все же девушки верят?

С момента, когда у девочки просыпается интерес к мальчикам, она начинает представлять себе того удивительного и единственного, который нежными объятиями и продемонстрирует ей ту любовь, о которой она мечтает. И когда это свершается, она наконец-то чувствует себя любимой и защищенной. То, о чем она мечтала, сбылось. Но стоп! Именно теперь она оказывается наиболее уязвимой. Чтобы сохранить все это, она способна пойти на что угодно. Как привлечь мужчину, девушкам в основном подсказывает инстинкт. Они чувствуют, что особенно привлекает их. Все окружение — друзья, общество — толкает их завести себе дружка и выйти за него замуж. Каждая девушка надеется, что сможет увлечь парня и, завоевав его привязанность, добьется постоянных отношений.

С этим все ясно. Теперь давайте рассмотрим глубинные причины того, почему женское естество все же поддается мужским уговорам.

Слишком увлекаются. Пэм, настоящая красавица, встречается с приятным симпатягой Элом. Им кажется, что они действительно любят. Они идеально подходят друг другу, но до физической близости дело не доходит. И все же в одну прекрасную ночь они слишком увлеклись. О, сколько вас, подобных Пэм! Им хотелось стать ближе, роднее своему любимому. Конечно, им говорили, что секс — это достоинство брака, но, пытаясь оправдать себя, они говорят, что случившееся заранее вовсе не планировалось; что у них просто почва ушла из-под ног; что в тот момент их переполняли чувства; что они не в силах были устоять; что их просто, в конце-концов, соблазнили.

Но то, что они увлеклись, вовсе их не оправдывает. Каждый год более миллиона американских девушек беременеет и три миллиона юношей и девушек заражаются венерическими заболеваниями (из них две трети моложе 24 лет). И почти все они «слишком увлеклись». Но никакие объяснения в итоге не облегчат их страданий.

Комплекс неполноценности. Многими исследованиями было выявлено, что сексуальная активность зачастую идет рука об руку с комплексом неполноценности. Если девушка сильно комплексует по поводу своей внешности и чувствует себя непривлекательной, или ей кажется, что окружающие не принимают ее и она становится среди них чужой, значит, она ступила на опасный путь. В большинстве случаев она готова отдать все что угодно за внимание, привязанность и дружбу.

Маджи прославилась на весь студенческий городок как «способная заниматься петтингом даже в свободное от петтинга время». Так описал ее один из студентов. Ей очень хотелось быть популярной, хотелось для кого-то что-то значить, но о себе она была такого низкого мнения, что ей казалось, будто ей совсем нечем привлечь к себе внимание парней. Сама того не сознавая, она как бы сказала себе: «Если кроме тела во мне нет ничего хорошего, то что же еще я могу им предложить?»

Юноши и девушки, научившиеся уважать в себе личность, вполне успешно справляются со своими страстями. Чем больше человек себя уважает, тем реже он станет использовать секс как средство при-

влечь к себе внимание. Чувство собственного достоинства делает человека терпеливым и разборчивым на пути к долгосрочным целям.

Разбитые семьи. Девушки из семей, где родители развелись или живут отдельно, сексуально уступчивее девушек из полноценных семей. Пример родителей для них — дурной урок. Одна из них говорила: «Мое знакомство с сексом состоялось, когда мои родители были в ссоре и почти развелись. Я чувствовала себя настолько неуверенно, что готова была сделать все что угодно, лишь бы только ублажить своего парня: хоть в чем-то должна была я ощущать надежность, ведь дома этой надежностью и не пахло».

Чаще всего буквально сексуальными агрессорами кажутся девушки, выросшие в приютах или у чужих людей. Сознательным же человек становится лишь при наличии любящих родителей которые постепенно приучают ребенка к сдержанности и уважению позитивных ценностей. Дети из счастливых семей куда реже уступают сексуальным домогательствам.

Девочки без отца. Некоторые девушки своей походкой, манерой одеваться и разговаривать просто шокируют окружающих. Скорее всего это изголодавшиеся по мужскому вниманию девушки, в семьях которых отец либо слишком занят, либо они его вообще никогда не знали из-за того, что родители развелись или живут отдельно. Это и обуславливает ее кокетство. Изучение девочек-подростков, живущих без отца, показало, что, не получив от отца определенного социального опыта, они иначе держатся и с мальчиками. Иными словами, девочка получает навыки общения с мальчиком через общение с отцом.

Девочки, чьи родители развелись, обычно оказывались чуть более напористыми в общении с ребятами. Несколько фривольные в поведении, они не отличались большой разборчивостью. Исследователи считают, что причина этого кроется в напряжении, возникающем в общении с противоположным полом. Напряжение порождает потребность в немедленном действии, и поэтому вместо спокойного открытого общения друг с другом девочки вносят в ситуацию взрывчатость, импульсивность.

Конечно, никто не вправе винить девочку за такое поведение, ведь вызвано оно не зависящими от нее обстоятельствами. Но самой юной девушке желательно было бы понять, почему она ведет себя, разговаривает и поступает так, а не иначе. Запомните: познать самое себя куда важнее, чем узнать сотню парней!

## **Юноши и петтинг — усмирите в нем зверя**

Петтинг для юноши значит совсем не то, что для девушки. Но поскольку и те, и другие обычно скрываются за определенной социальной личиной, то зачастую они не знают подлинных чувств друг друга.

Общество воспитывает в юношах иное самоощущение. Мы приучаем наших мальчиков к силе и жестокости, напору и агрессии, то есть к тому, что называется «вести себя по-мужски». Сексуальные способности — один из важнейших показателей мужественности, особенно в подростковом возрасте, когда мальчик стремится к самоутверждению. Он должен доказать себе и окружающим, что он настоящий мужчина.

Порой его возбуждают такие вещи, о которых редко какая женщина догадывается. Его возбудимость выше женской и таковой остается всю жизнь. Поскольку жажда сексуального удовлетворения заложена в него Богом, то мужчина, стремящийся к этому, всего лишь выполняет Божий замысел. Здесь нет ничего плохого. Он мужчина, и в определенной степени это даже хорошо.

Исследования убедительно доказывают, что мужчины и женщины в лучшем случае плохо представляют себе различие между собственными чувствами и чувствами представителя противоположного пола. Некоторых мужчин-насильников ловили на месте преступления, потому что они возвращались туда снова в полной уверенности, что доставили женщине удовольствие и она жаждет новой встречи с ними. Эксгибиционистов часто обнаруживают потому, что они издают возгласы с целью привлечь внимание женщин, полагая, что им это понравится.

Я надеюсь, что два следующих раздела помогут представителям обоих полов разобраться в природе сил, побуждающих их вести себя именно так, а не иначе.

Мужчины, в отличие от женщин, более ориентированы на зрительное восприятие. Большинство девушек недооценивают воздействие собственной внешности на мужчин. Саму женщину простое созерцание мужского тела или его наряда не возбуждает, поэтому она недооценивает воздействия этих же факторов на мужчину. В журнале «Психология сегодня» были приведены результаты исследования зависимости поведения подростков от их манеры одеваться. Они показали, что девушки-подростки, которые носят джинсы в обтяжку и обходятся без лифчика, считают, что это стильно. Но эту же самую одежду юноши воспринимают как сексуальный призыв. Никто из подростков не сказал, что парень в открытой рубашке, обтягивающих брюках, просто в плавках или увешанный побрякушками, украшени-



ями выглядит сексуально озабоченным. Представители обоих полов сошлись на том, что прозрачную блузку на девушке можно расценивать как вызов, но парни считали и другую одежду явно провоцирующей — платье с большим вырезом, шорты, обтягивающие джинсы или отсутствие лифчика.

Чтобы обратить на себя внимание мужчин, девушке не обязательно носить провоцирующую одежду. Скрытое под одеждой тело ее все равно остается манящим и желанным. Обычно большинство женщин остаются сексуальными даже в халате, а женщина легкого поведения выглядит так всегда независимо от того, во что она одета. Парню о многом говорят движения девушки. И если она держится в стиле «возьми меня», именно этого она и дожидается.

Одежда, которую выбирает женщина, манера ее поведения для мужчины полны значения. Все это как бы говорит: «Я человек достойный. Уважаю себя и ожидаю от окружающих того же. Мои требования к себе и окружающим высоки!» Либо: «Эй, не проходите мимо! Я ваша. Я такодинока! Я на все готова! Ну же!»

Поскольку мужчина легко возбуждается от любого внешнего раздражителя, то мысли его легко окрашиваются в сексуальные тона. Объявление, сальная шутка, многозначительная картинка, фильм, телевизионная программа — все это говорит ему о том же. Если добавить сюда легкую, обволакивающую музыку и девушку — картина близка к завершению.

Для большинства парней вот так невинно все и начиналось: они взяли за руки, она позволила, и обоим приятно. Он про себя думает, что если она позволила взять ее за руку, то, возможно, позволит и обнять себя, а если это ему удастся, то, естественно, останется лишь поцеловать ее. А уж если она позволила и это, то он жаждет прикоснуться к ее груди. Но вот и это уже пройденный этап, и он стремится все дальше и дальше, до конца, и все завершается половым актом.

Несколько минут тесных объятий и продолжительных поцелуев, и у мужчины обычно наступает эрекция. В этом нет ничего плохого. То, что у мужчины при мысленном или физическом раздражении происходит эрекция, заложено в него Богом. В этот момент мужчина уже готов совершить половой акт, хотя он вовсе не обязателен. И если он не пойдет до конца, то ничего плохого с ним не случится, но тем не менее он готов к этому.

Эрекция наступает при мыслях о сексе. Ему немного нужно, и возбуждение толкает его к большему. Но Священное Писание запрещает половые сношения вне брака и называет их либо блудом, либо прелюбодеянием. Поэтому, если мужчина религиозен и не женат на женщине, с которой он желает насладиться сексом, то делать этого он не вправе.

Если двое слишком долго занимаются петтингом, то вероятнее всего, что у мужчины появится неприятная боль в яичках, заключенных в мошонке под пенисом. Они могут так разболеться, что он готов будет пойти на все что угодно, лишь бы добиться своего. Все произносимые в этот момент слова, обещания и клятвы можно смело пропускать мимо ушей. Просто он слишком возбужден, чтобы мыслить трезво, и готов нагородить что угодно в поисках искомого.

Сколько бы он ни заверял, что это пресловутое напряжение нанесет ему непоправимый урон и навредит, — это не так. Если он не добьется желанной разрядки, он не станет от этого бесплодным, не облысеет, и зубы у него не выпадут. Боль обычно стихает в течение полчаса.

Мужчины просто жаждут доказать свою мужественность. Большинство из них ощущают как потребность проявление своей мужской состоятельности. И чем больше сексуальных контактов, тем очевиднее и убедительнее, как им кажется, они это доказывают. Такие самцы обычно отправляются в другой конец города, где их никто не знает, чтобы подцепить девушку. Шутки, распространенные среди них, обычно грубы, а разговоры полны туманных намеков на секс. Они озабочены лишь удовлетворением собственной похоти. А главная забота — потешить незрелое и шаткое собственное «я». Их совсем не волнуют последствия и судьба женщины. Даже само физическое удовлетворение для них не так важно, как тот факт, что они преуспели в демонстрации своей мужской неотразимости.

Многих мальчишек толкает на это стремление порисоваться в глазах сверстников. Для таких ребят секс становится средством добиться «положения» в своей компании. Ребята постарше часто шутя задевают их самолюбие, и эти пацаны, лишь бы не показаться смешными, клюют на эту наживку. Нередко по поводу способности парня познакомиться с девушкой и соблазнить ее заключаются пари. Сильнейшим стимулом подростку служит стремление «быть, как все». Поэтому, если кто-то в компании занимается сексом или говорит, что занимается, — другие мальчишки не хотят отставать. Это относится и к самым застенчивым в компании мальчикам, от которых ничего такого вроде бы и не ожидаешь. Хотя, если задуматься, именно они вынуждены доказывать свою мужскую состоятельность.

Другие мужчины просто пользуются женщинами. Особенно изощренные играют в любовь. Они завлекают девушку только для того, чтобы понять, как далеко с ней удастся зайти. Однажды проводилось

исследование двадцатилетних мужчин, имевших сексуальный опыт. В среднем у каждого из них было более трех партнерш. Тридцать четыре процента заводили знакомства исключительно в интересах секса. Они использовали женщину ради удовольствия и подтвердили, что не испытывали к ней никаких чувств. Особую угрозу для женщины, сколь бы умудренной она ни была, представляют мужчины, пользующиеся ее доверчивостью.

Для части молодежи секс — это форма бунта. Они превращают секс в средство бунта против родителей, учителей, церкви и прочих проявлений власти. Большинство властных представительств — против внебрачных половых отношений среди подростков. Поэтому те, кто не терпит над собой никакой власти и считает, что никто не может заставить его делать что-либо против собственного желания, бунтуют лишь потому, чтобы продемонстрировать свою независимость. Юноши и девушки, с которыми слишком жестко обращаются в семье, порою выражают свой протест через сексуальную распущенность.

А некоторым нужно доказать свое превосходство. У иного мужчины иногда возникает потребность подчинить себе женщину, особенно ту, которая вызывает у него чувство своей неполноценности.

Бойд родом из бедной семьи, и в школе его одноклассницы посмеивались над ним. Естественно, что Бойд затаил злобу и вознамерился доказать всем своим сверстникам, что он лучше их всех. В старших классах он приложил много сил к тому, чтобы стать футбольной звездой. Ну теперь-то уж он покажет этим богачкам! Он начинает с ними встречаться и свои сексуальные устремления всегда пытается довести до конца. С каждой новой победой Бойд вычеркивает из памяти одно из своих унижений в детстве.

Искатель приключений ищет острых ощущений. В надежде на благоприятный исход большинство таких мужчин проявляют сексуальную агрессивность. Установка на то, что «про-несет», заставляет их рисковать собственной жизнью — носиться на машине сломя голову, искать опасностей и — выигрывать. Добрачный секс — в какой-то степени тот же риск: можно заразиться, забеременеть. Некоторых же прельщает сам процесс — поиграть и выйти сухим из воды.

## **Девушки и петтинг - усмирите в ней зверя**

Мужчины, не понимающие сути женской природы, считают, что жажда предаться физическим утехам свойственна женщине в той же мере, что и им. На самом же деле реакции женщины значительно медленнее. И это вовсе не означает, что она вообще неспособна на отклик, просто ей требуется больше времени.

Эрекция позволяет мужчине определенно почувствовать собственный сексуальный отклик. Эти ощущения у него более локализованы, чем у женщины, но у нее они более сложны. Его сильнее возбуждают внешние, физические, а ее — внутренние, эмоциональные факторы. Мужчина способен к сексуальной связи с женщиной, до которой ему, в общем-то, и дела нет, женщине же обычно требуется для этого более глубокое чувство.

В женщине петтинг запускает медленную цепную реакцию физических ощущений. Первое, что она, вероятно, почувствует, — это общее беспокойство, возбуждение и, возможно, некоторую сухость в горле. За этим, возможно, последует покалывание в спине или других частях тела, либо она почувствует вызванное участвующимся сердцебиением и дыханием некоторое стеснение. Женщина поначалу может и не распознать в этом сексуального отклика. И все же ей необходимо знать, что первые неясные ощущения дискомфорта — это и есть зарождение физического желания.

Итак, вот парень и девушка, они занимаются петтингом. Он наслаждается каждой минутой, втайне надеясь, что она увлечется и позволит ему то, чего он действительно хочет. Она скорее всего возбуждена не так, как он. И это не означает, что все происходящее ей не нравится. Просто наслаждается она не столь физическими ощущениями, сколько чувством того, что ее «любят». Кто-то ее жаждет, считает привлекательной, желанной, сексуальной и, может быть, даже любит.

Теперь, допустим, девушка поняла, что они позволили себе слишком много, и внезапно отстраняется. Она совершенно спокойно идет на кухню, если было вообще от чего успокаиваться, ведь она и с самого начала не была так уж сильно возбуждена. Но парень! Он чувствует себя совсем иначе. Она оставила его напряженным, разбитым и как бы побежденным. Если он полон решимости рано или поздно добиться своего — он молча проглотит обиду, усмирит свои чувства и гордость и поклянется себе заняться ею в следующий раз, и тогда уже... Ведь с каждым разом ее бдительность слабеет.

Девушка, не собирающаяся идти до конца, но позволяющая длительные ласки и поцелуи, подталкивает к этому партнера. Большинству женщин почти неизвестно, что переживает мужчина, которому вроде бы было позволено почти все, но в разгар страсти перед его носом захлопнулась дверь. Одна девушка так отвечала на вопрос: «Петтинг обычно меня утомляет. Я редко возбуждалась. Просто я всегда ждала, когда все это кончится Нет, а в самом деле, что от этого получает парень?» Не сомневайтесь, но

чувствовал он себя совершенно иначе, просто она об этом даже не догадывалась.

Мне не хотелось бы, чтобы вы подумали, будто женщина никогда не наслаждается петтингом. Чем искушеннее она в петтинге, тем понятнее становятся ей реакции ее тела. Она может научить и «приучить» свое тело отвечать на сексуальные ласки. Для более опытных женщин петтинг может стать исключительно приятным и волнующим занятием, хотя все же далеко не таким, как для мужчины.

Рассмотрим некоторые причины, которые приводят девушек к занятию петтингом.

Желание быть любимой. В душе каждой женщины живет всепоглощающее желание быть любимой, ведь это ее всегдашняя мечта. Мечты о заботе и защите, о нежности и неге рождаются еще в ранней юности и умирают вместе с человеком. Обретение любви — вот главная цель женщины и самое сокровенное чувственное оправдание всей ее жизни. Такая цель заставляет ее быть соперницей любой другой женщины в борьбе за мужское внимание. А это тяжкое бремя. Груз этот способен привести женскую душу в состояние хронической доверчивости, когда она верит первому встречному, стоит тому сказать лишь: «Я тебя люблю». Она верит в это, потому что ей очень хочется в это верить.

И когда он начинает доказывать, что половой акт только укрепит их любовь, она находит его слова убедительными, ведь она именно этого — нет, не полового акта — любви и хочет. Отсюда же и свойственный женщине взгляд на действительность «сквозь розовые очки» — еще одна попытка убедить себя в достижимости желанного. Большинство мужчин, быстренько это усвоив, пользуются этим в свое удовольствие.

И еще один фактор работает против женщин. Большинство девушек даже не догадываются, что время, когда чувство любви охватывает их полнее всего, совпадает с тем периодом менструального цикла, когда риск забеременеть наибольший. Как раз в тот момент, когда близость наиболее желанна, они меньше себя контролируют, и беременность почти неизбежна.

Желание стать популярной. Иногда девушкам кажется, что сексуальная доступность равнозначна популярности. И можете не сомневаться, что некоторым подобной популярности достичь удастся. Но вы бы только послушали, что про них говорят мужчины! Более того, все их романы имеют всегда один и тот же конец. Вот жалоба, подобная сотням других: «Когда ему охота поразвлечься, он зовет меня, а на престижный вечер всегда приглашает другую».

Проявление бунтарского духа. Протест против родителей или окружающих тоже способен дать толчок сексуальной активности. Таким девушкам всегда необходимо кому-то что-то доказывать. Секс — это оружие против взрослых. Такие девушки обычно вырастают у слишком требовательных и недоверчивых родителей. Они мстят за их подозрительность и недоверие к себе. Подсознательно беременность, может быть, для такой девушки даже желанна — просто чтобы побольше ранить их так же, как когда-то они ранили ее. Одна девушка написала в опроснике: «Впервые меня привела к сексу не любовь, а скука — с парнем я хотя бы испытала что-то новое. К тому же мое тогдашнее отношение к родителям, да и к жизни вообще можно было бы охарактеризовать как радикальный протест, так что для меня это было как бы само собой разумеющимся».

Насколько далеко можно зайти! Девушки, не обремененные принципами, могут завлечь мужчину только для того, чтобы проверить, насколько далеко можно зайти. Такие женщины неспособны любить мужчину, с которым они встречаются. Мужчина нужен им лишь для того, чтобы почувствовать над ним свою власть. Подсознательно они скорее всего ненавидят его, возможно, потому, что в детстве ими пренебрегали отцы. Кроме риска в этой игре нет ничего от любви, нет настоящего удовлетворения, красоты, постоянства. Быть соблазненной женщиной такого рода вряд ли прибавит мужчине чести, и человек, чувствующий разницу между любовью и сексом, вряд ли на это клонет.

**ВНИМАНИЕ!** Мужчина способен к сексу и без любви, и его желание ни о какой любви еще не говорит. Свое сексуальное влечение он может выдавать за любовь и постарается убедить женщину, что любит ее не меньше, чем она его. Ей же кажется, что он ее ни о чем и не попросил бы, если бы действительно не любил ее. Поэтому она отдается ему, полагая, что в результате они станут ближе. Все это лишний раз подтверждает: он любит ради секса, она же позволяет себе секс ради любви.

Если между мужчиной и женщиной кроме физической близости не возникнет ничего более, отношения их прекратятся. Одного секса недостаточно, чтобы изо дня в день жить вместе. Секс брака не склеит. Если вы в чем-то сомневаетесь и лишь петтинг придает вам уверенность, то позже, чтобы развеять сомнения, вам придется прибегнуть к новому, более сильному средству. Лучше на некоторое время, необходимое для созревания чувств, воздержаться от встреч.

## **Где границы дозволенного?**

Где бы я ни выступала с лекциями о петтинге, молодежь всегда задает одни и те же вопросы. Как да-

леко можно заходить? Что хорошо и что плохо? Один 19-летний юноша сказал: «я встречаюсь с девушкой девять месяцев, и мы друг друга любим. Я никогда не касался ее интимных мест, но гладил спину, ноги, и вообще мы ласкали друг друга. Я очень люблю Господа и боюсь, не слишком ли далеко я зашел. Почему-то у меня такое чувство, что я Его обманываю. Где граница дозволенного?»

Молодежь хочет знать, сколь далеко они могут продвинуться, не нарушая границ дозволенного. Поцелуи и объятия — не слишком ли? А как быть с французскими поцелуями? Можно ли трогать девушку выше талии? Можно ли... или... Что вообще можно?

Бог не давал мне полномочий устанавливать правила для влюбленных. Но если бы я составила подобные инструкции и раздала им, возникла бы довольно интересная ситуация. Тщательно изучив все это и выяснив, где пролегает граница, они тут же и перешли бы непосредственно к этому, пропустив все предшествующее. Такова природа человека!

Стафорд говорит о белых пятнах Библии, об отсутствии в ней определенных указаний. Он считает, что каждый человек в отношении лично себя должен принимать самостоятельное решение. «Кроме предостережения от добрых связей в Библии больше ничего особо не оговорено. Там нет Ни слова о самом петтинге, ни о его интенсивности. И это естественно. В библейские времена влюбленные редко встречались до женитьбы. И уж, конечно, их нечаянные ласки не имели ничего общего с петтингом...

Петтинг можно очень по-разному определить. Я подразумеваю ласки груди и половых органов. Но даже и в рамках этого определения возможно большое разнообразие: парень и девушка, чью грудь он ласкает через одежду, находясь в ином положении, нежели обнаженные влюбленные, лежащие в объятиях друг друга и позволяющие себе все кроме собственно полового акта. Но в Библии не говорится ни о том, ни о другом. Не упоминаются там и держание за руку, объятия и поцелуи. На этот счет Библия не содержит специальных инструкций для христиан...

Но люди хотят инструкций. Они хотят точно знать, далёко ли они могут зайти и не согрешить при этом. Я им сочувствую. Я и сам был в таком положении. Но ответа нет. И не может быть: все отношения различны. Некоторые отношения носят случайный характер. В этом случае петтинг просто недопустим. Это все равно что попросту использовать друг друга...

Кроме того, и восприятие людей различно. То, что для одного сексуально непереносимо, другому покажется обычным. Это особенно наглядно в отношениях юноши с девушкой. Девушке, возможно, просто приятно, когда парень трогает, например, ее грудь, хотя сам он в этот момент скорее всего сходит с ума от желания...

Вот почему я не могу провести четких границ. Не существует такой магической черты, которую нельзя было бы перешагнуть». И все же Священное Писание дает некоторые указания о том, как строить свои отношения с иным полом. Нет, там не говорится, что за руки держаться можно, целоваться нельзя или целоваться — это хорошо. Но там представлены четкие принципы поведения, приняв которые за основу, вы можете судить и о собственных действиях.

Дорогая Ван Пельт

Мне девятнадцать, и я одинока. В старших классах мои подружки всегда обсуждали, кто и насколько далеко зашел со своим парнем. В то время я ни разу не доходила до конца со своим парнем и думала, что многое упускаю. Но вскоре я убедилась, что в принципе ничего я не теряла.

С одним парнем я встречалась четыре месяца, и мы занимались весьма жестким петтингом. Но когда доходило до «дела», я всегда находила отговорки. Я выросла в очень религиозной семье, и меня учили, что секс возможен только между женатыми. Но однажды я вдруг подумала, что родители отстали от жизни и не понимают, насколько все изменилось. Поэтому однажды, когда мы с ним сидели в машине, я не стала больше сопротивляться. Решила — будь что будет! — узнать, о чем говорили подружки.

В ту ночь мы занялись сексом, и я до сих пор об этом жалею. Я считала, что действительно люблю того парня, и мы всерьез рассчитывали пожениться. Но после этого я поняла, что любила его не так уж сильно, как думала. Вскоре мы стали ссориться по любому поводу. А через некоторое время мы с ним расстались. С тех пор я встречалась и с другими, но оказывалось, что парню всегда нужно одно и то же — вы понимаете, о чем я? Мне хочется знать, как лучше отказываться от предложения вступить в сексуальную связь».

Дорогая 19-летняя и одинокая

Я надеюсь, что ты избавишься от многих проблем, если научишься давать им достойный отпор, как только они возникают, тем более когда твои воспоминания еще так свежи. Вот мои предложения.

«Ты знаешь, я действительно пытаюсь быть поосторожнее с сексом, мне кажется, что и ты такой же. Послушай, помоги мне в этом — мне так трудно блюсти себя».

«А тебе не кажется, что физическая близость — это не доказательство любви? Вот когда в тебе про-

сыпается все самое лучшее, что есть в человеке, — это более похоже. Я думаю, мы должны помочь друг другу именно в этом, и давай не будем тратить время на секс».

«Ты мне действительно нравишься, и мне приятно быть с тобой, но давай не будем делать ничего такого, о чем впоследствии, возможно, мы пожалеем».

Можете придумать что-нибудь и свое.

1 Библия осуждает половые отношения между неженатыми. В Новом Завете слово «блуд» относится к сексуальной аморальности в целом (Ин. 8:41; Деян. 15:20—29; 21:25; Рим. 1:29; 1 Кор. 6:13, 18; 2 Кор. 12:21; Еф. 5:3). В двух местах (Мф. 5:32; 19:9) слово «блуд» используется как синоним прелюбодеяния. В четырех местах говорится и о блуде, и о прелюбодеянии одновременно, однако эти понятия четко разграничены (Мф. 5:19; Мк. 7:21; 1 Кор. 6:9; Гал. 5:19). Дважды говорится о добровольных половых отношениях между неженатыми людьми или между состоящим и не состоящим в браке (1 Кор. 7:2; 1 Фес. 4:3—5). В 1 Кор. 5:1 Павел применяет слово «блудодейание» к кровосмесительным отношениям.

В конечном итоге в 37 местах из 39 Библия утверждает, что Божий промысел исключает добрачные сексуальные отношения. Двумя исключениями являются те места, где блуд приравнивается к прелюбодеянию. Бог призывает Своих детей воздержаться от половых отношений до свадьбы. Таким образом, если ваши занятия петтингом привели вас к половому акту, то вы зашли слишком далеко.

2 Если вас мучают угрызения совести — вы зашли слишком далеко. Одна девушка написала: «Я жалею о некоторых вещах, которые делала; например, занималась петтингом. И хотя он был совсем легким, я чувствовала что-то не то: нельзя было позволять чувствам так захватить себя. Теперь я избегаю ситуаций, в которых все это может повториться, и даю понять своему парню, что некоторые вещи находятся под запретом. Если ему это не нравится — пусть подыщет себе кого-нибудь другого». Эта восемнадцатилетняя девушка не нуждается в подсказках. Установить для себя правила ей помогли муки совести. Новый Завет, кроме всего прочего, призывает нас осознать собственные грехи через угрызения совести. Если совесть подсказывает вам, что вы поступаете неправильно, но вы все равно продолжаете это делать, тогда это грех (см. Рим. 14:14,13; 1 Ин. 3:21).

К сожалению, не каждый может положиться на свою совесть. Таким примером служит молодой человек, сказавший: «Я занимался любовью пару раз и не стыжусь этого. Мне кажется, что Создатель специально наделил нас этой чудесной способностью к наслаждению. Может, это вам покажется странным, но я мыслю так: если бы вдруг мне пришлось завтра умереть, а я так и не испытал бы этого Богом данного ощущения? Ведь тогда я не изведал бы всей полноты жизни. Так чего же здесь стыдиться?» Некоторые люди закоснели в постоянных сделках с совестью. Им следует покаяться перед Господом и попросить Его помочь воскресить свои принципы в соответствии с Его волей.

3 Вы зашли слишком далеко, если не можете противостоять своим сексуальным желаниям. Если парень с девушкой доходят до того, что один из них теряет над собой контроль, значит, они зашли слишком далеко. Обычно именно в таких случаях женщина совершенно не понимает, что творится с мужчиной. Понимает она это или нет, но после продолжительных поцелуев у любого мужчины возникают проблемы. Конечно, это зависит от самого человека. Естественное возбуждение потому и естественно, что по этому поводу не следует тревожиться. Но если возбуждение столь сильно, что страсти овладевают вашим поведением, — грех неминуем.

Джош Макдауэлл ссылается на закон уменьшения отдачи, определяющий нарастание физической близости. Один и тот же вид физической близости какое-то время вас удовлетворяет, но вскоре приедается. Таким образом, вы переходите на следующий уровень и остаетесь на нем до тех пор, пока не пропадет ощущение новизны. Каждое новое удовольствие быстро наскучивает, и вам, чтобы получить те же ощущения, приходится идти еще чуть дальше. Но прежде чем вы успеете это понять — вы зашли уже слишком далеко.

В наши дни для молодежи свидания стали чем-то обычным. Вполне естественно испытывать чувства к человеку, которого любишь, хотеть к нему прикоснуться, приласкать его. Здесь-то и вступает в силу закон уменьшения отдачи. Выясняется, что тысячи людей, считавших себя способными прекратить петтинг в любой момент, сделать этого уже не могут. Сексуальное возбуждение толкает их к поиску более глубокого наслаждения.

4 Вы зашли слишком далеко, если разделись. Ветхий Завет в ряде случаев связывает наготу с незаконной сексуальной близостью, а я бы добавила, что когда он и она, не состоящие в браке, обнажены или ласкают друг друга под одеждой - они зашли слишком далеко. Почти половина моих респондентов ответили, что в занятиях петтингом доходили до оргазма. Петтинг (или взаимная мастурбация) включает в себя ласки половых органов, позволяющие достичь оргазма помимо полового акта и нарушения девственности. Но все же девственность — это не просто технический термин, обозначающий целост-

ность девственной плевы. В большей степени под девственностью подразумевается целомудрие и душевная чистота. Для того, чтобы петтинг закончился оргазмом, не обязательно быть совершенно раздетыми — но что может остановить? При взаимной мастурбации возникает такая степень близости, которая до брака в общем-то нежелательна. Практически только один-два шага отделяют все это от полового акта. Отсюда, по-видимому, и термин «техническая девственница». Петтинг, закончившийся оргазмом, способен принести большое сексуальное удовлетворение, но в нем кроются и разрушительные последствия. Худшее из всего, что может быть, — это приобретение комплекса. Поведенческие стереотипы человека складываются из привычек. А привычки мы приобретаем. Если ваши пристрастия укоренятся на этом уровне, то вы рискуете никогда не испытать наслаждения сексом во всей его полноте. Зачем подвергать риску свое сексуальное будущее ради сиюминутных эрзац-удовольствий?

При взаимной мастурбации беременность возможна. Происходит это так. Сперматозоиды похожи на маленьких головастика. Их длинные хвостики способствуют движению во влажной среде. При каждой эякуляции выбрасывается от двухсот до пятисот миллионов сперматозоидов. Поскольку при жестком петтинге женские половые органы увлажняются, то либо палец, либо половые органы (при генитальном контакте) могут перенести сперму в область влагалища. Таким образом сотни, а то и тысячи подвижных сперматозоидов получают возможность подняться вверх по влагалищу через шейку матки и достичь фаллопиевых труб — даже если и не был введен пенис. Подобные беременности не часты, но случаются.

Наряду с мастурбацией значительное число пар практикуют и оральный секс, то есть целуют половые органы партнера. При таком способе петтинга сексуальное удовлетворение получают за счет поцелуев, надавливания или сосания половых органов партнера. Это также может привести к оргазму. По результатам моего опроса, 28,6 процента опрошенных пытались заниматься оральным сексом. Причины приводились следующие: «чтобы удовлетворить партнера»; «ради сексуального удовольствия»; «ради эксперимента». «Экспериментаторы» вынесли из этого различные ощущения: от чувства счастья до чувства вины.

Поцелуи гениталий в иерархии сексуального опыта стоят несколько выше взаимной мастурбации. Чтобы достичь подобной обнаженности, открытости, человек должен преодолеть массу условностей. Я не осуждаю и не одобряю оральный секс в браке. Но молодежь, занимающаяся оральным сексом, должна принять во внимание некоторые медицинские соображения. Вирус герпеса второго типа вызывает герпес гениталий. Этот вирус передается и при половом акте, и при орально-генитальном сексе. Спустя неделю после близости в области половых органов могут появиться наполненные жидкостью пузырьки. Язвочки пройдут сами через 2—4 недели, но вирус остается в нервной ткани, и зараженный им человек может неожиданно покрыться волдырями и язвами. Последние исследования показывают, что при генитальном герпесе женщина более подвержена раку матки, хотя эта закономерность еще не доказана.

При подобной близости требуется такая обнаженность тела и души, которую лучше бы побережь для брака. Здесь также применим термин «техническая девственница». Но ведь только черствый формализм может считать сохранность девственной плевы гарантией духовной чистоты и отсутствия блуда.

Если вы практикуете взаимную мастурбацию или оральный секс, вы должны учитывать еще один фактор: чем более интенсивны ваши отношения или чем более вас увлекают присущие им особенности, тем вероятнее, что достижение полного сексуального удовлетворения в браке для вас психологически будет заблокировано.

5 Вы зашли слишком далеко, если это вредит вашим отношениям. Одна девушка написала в своем опросном листе: «Я считаю, что если вы не занимаетесь петтингом, то парни (по крайней мере, те, кто заслуживает, чтобы о них думали) станут больше вас уважать и будут продолжать с вами общаться. Я встречалась с парнем около года. Однажды мы были одни и совсем немного позанимались легким петтингом. До этого мы никогда этого не делали. С тех пор наши отношения начали меняться. Теперь я понимаю, что мы просто перестали уважать друг друга, что в конце концов и привело к разрыву».

Она сделала интересное наблюдение. Петтинг может повредить вашим отношениям. Как? Общение сегодня — одна из серьезнейших проблем брака. Многим парам неизвестны элементарные вещи, необходимые для того, чтобы наладить взаимопонимание. Может быть, они не успели узнать это до свадьбы, так как были слишком заняты взаимной физиологией и им было не до таких «пустяков», как общение на уровне мыслей и слов?

С приходом петтинга слова уходят. Если двое не смогут узнать друг друга по-настоящему до свадьбы, то после нее они, пожалуй, обнаружат, что кроме сексуального влечения между ними нет ничего общего. Абсолютно необходимо, чтобы пара как можно лучше узнала друг друга еще до того, как перейти к сексу, иначе он вытеснит словесное общение. После свадьбы одного секса становится недоста-

точно, особенно для женщины.

Я никогда не слышала, чтобы юноша или девушка, вступающие в брак, испытывали комплекс вины из-за того, что он или она были девственниками. Но очень многие нуждались в утешении по обратной причине. Чувствительные и чувственные молодые люди способны ощутить тлеющую страсть даже в романтических объятиях. Если вы на это неспособны, значит, вам еще рановато встречаться.

## Кто останавливается первым и почему?

Годами исследователи задавали молодежи вопрос: кто, по их мнению, должен устанавливать границы, если дело дошло до петтинга? Полученные ответы отражают растущую тенденцию разделять ответственность поровну. Все меньшее число людей возлагает всю полноту ответственности на женщину. В одном исследовании 83 процента мужчин и 74 процента женщин сказали, что ответственность ложится на обоих. И только 14 процентов мужчин и 26 процентов женщин считали, что в основном это забота женщины. Очевидно, что мужчины готовы принять или уже принимают довольно большую долю своей ответственности в ограничении любовных игр, нежели полагают женщины.

Похоже, что поведение в петтинге — это область, в которой общение нарушается, и даже обоим участникам не всегда ясно, кто проявляет инициативу, а кто ее сдерживает. При одном из опросов 3100 студенток, или 14 процентов, ответили, что они мужчину сдерживают. И только 4 процента женщин полагались в этом на мужчин.

Теоретически ответственность за своевременное прекращение петтинга должна делиться поровну. Тем не менее двоим, считающим свою любовь серьезной и не ограниченным в проявлении своих чувств, логический контроль не по силам. Сексуальное возбуждение противится голосу рассудка, логическому, интеллектуальному или хотя бы ироническому осмыслению и контролю, основанному на заранее принятых решениях, как, впрочем, и любому другому ограничению.

Поэтому обычно именно женщине приходится «стоять у стоп-крана». Мужчина, как правило, более агрессивный, он будет продолжать до тех пор, пока его не остановят. Общество, родители, учителя, религиозные деятели, друзья, родственники — все ожидают, что, когда это потребуется, именно женщина скажет «нет». Существование двойных стандартов несправедливо, но такова жизнь. И хотя сегодня подобные двойные стандарты слегка пошатнулись и уже не те, что несколько лет назад, все же женщина вынуждена с ними считаться.

Если быть честной, то как женщина я устала от этих стандартов-двойняшек. Если свои животные инстинкты проявляют наши юноши, система говорит: «Мальчишки и есть мальчишки», но если девушка ведет себя подобным образом, ее называют шлюхой. Та же система предлагает сегодня столько равноправия и в стольких областях жизни, но в отношении одного из фундаментальных, важнейших аспектов нашей жизни — секса — система хранит молчание. Мужчина, известный всем как «бабник» и меняющий женщин, словно перчатки, решил жениться и озабочен поиском девственницы. Но где, интересно знать, собирается он найти ее, когда тысячи подобных ему так увлеченно заняты растлением?

От двойного стандарта можно избавиться двумя способами: либо они должны быть готовы принять добрачные сексуальные связи своего партнера, либо они должны требовать друг от друга соблюдения чистоты и невинности до женитьбы. Последний вариант имеет больше преимуществ. Я считаю, что настало время женщинам выдвигать собственные требования. Пора прекращать принимать порченный товар, необходимо тоже требовать от избранника чистоты и невинности.

Женщина, вступая в добрачную сексуальную связь, теряет во многом больше мужчины, потому окружающие и винят ее больше. А происходит это по двум причинам, каждая из которых главная и с долгой предысторией.

1 Женщине более доступен контроль своих сексуальных влечений. Возбудимость мужчины гораздо выше женской. Он может возбудиться от одного только вида девушки в бикини или в облегающем платье вызывающего фасона. Пара страстных поцелуев, и он «завелся». Причем, все это может почти и не затронуть, не взволновать девушку. Но чем сильнее он возбуждается, тем слабее его тормоза. Поэтому «сбросить пар» все возрастающего внутреннего напряжения будет его естественным желанием.

Из-за ее более медленной реакции роль регулировщика достается девушке. И если вдруг она не справится с задачей, вся тяжесть осуждения падет на нее. Общественное мнение не считает мужчину неудачной партией из-за того, что он когда-то немного поразвлёкся. Но вряд ли какой мужчина захочет жениться на женщине, столь же умудренной в сексе.

2 Женщина рискует забеременеть и, когда это действительно случается, испытывает крайнее осуждение общества. Ежегодно беременеет более миллиона незамужних девушек-подростков, и большинство из них на это вовсе не рассчитывали. Но вероятность беременности слишком высока, даже если

предприняты все меры предосторожности. Всего 40 процентов этих девочек выходит замуж за отца своего ребенка; 30 процентов делают аборт; 10 процентам не удается доносить ребенка; 20 процентов рожают ребенка и либо воспитывают его сами, либо отдают на воспитание.

Мы с Гарри вели семинар по проблемам брака в одном из городов на северо-западе. В доме, где мы остановились, жила 16-летняя незамужняя девушка на восьмом месяце беременности. Мы едва успели познакомиться, как она уже выскользнула из комнаты. На следующий день, немного освоившись, она показала нам фотографии своих отца и матери. Ее мама, пышная довольная женщина, и отец, представительного вида мужчина, находились за 2000 миль от нее, и, конечно, она по ним скучала.

«Он хочет на мне жениться, — доверительно начала она, — но он глуп до невозможности. Знаете, он даже не может прочесть простых слов из Библии. Он на них спотыкается. Ему уже девятнадцать, и он говорит, что сможет нас содержать, но я все равно никогда не выйду за него».

Когда мы спросили ее, что она будет делать с ребенком, она ответила, что собирается отдать его на усыновление. Она помедлила, а потом добавила: «Я сейчас учусь заочно, а это так тяжело». Особенно трудно давалась ей алгебра. Иногда к ней заходила помочь преподавательница, но она все равно ничего в ней не понимала. Еще она скучала по друзьям. «Такая скука! Никуда не могу выйти. И уж, конечно, никаких свиданий», — добавила она, горько усмехнувшись и взглянув при этом на свой живот.

После этого разговора я подумала: «Сколь высока цена, которую платит эта девочка за то, что в браке могло бы принести ей столько счастья!» А отец ребенка как бы и ни при чем. Никто не ссылал его за 2000 миль от семьи и друзей. Рождество он справлял дома, со своими. Зачем ему бросать школу и учиться целый год заочно? Он не обрывал своих дружеских связей почти на целый год. Ему не пришлось менять весь свой гардероб. И тело его не обезобразят растяжки, и не придется ему сгонять лишний вес, что для многих женщин особенно тяжело. И уж если родовые муки его не коснутся, то сможет ли он почувствовать хотя бы ту боль, что испытает мать, отдавая свое дитя чужой женщине на воспитание?!

В силу того, что беременность — это удел женщины, в силу того, что носить ребенка под сердцем и рожать его — ее судьба, именно поэтому ее потери, ее риск несоизмеримы с мужскими потерями и риском от добрачного секса. Поэтому-то и основная ответственность ложится на нее, а то, что ответственность должны нести оба, так и остается в идеале.

## Как остановиться

Раз уж общество взваливает всю ответственность за соблюдение правил на женщину, то как этого добиться? Если парень дает волю рукам — как вам поступить: дать по рукам, вцепиться ему в физиономию или в волосы или просто рассмеяться?

Поскольку большинство мужчин не пойдет дальше, чем это им позволит женщина, то и ваш начнет с подготовки почвы. Он будет усердствовать в предчувствии «сладенького» до тех пор, пока она не выльет на него ушат холодной воды. Тогда он скорее всего попытается уговорить ее заняться сексом, но это вовсе не означает, что он ожидает от вас чего-то и непременно сейчас. К тому же сказанное девушкой «нет» никогда не оскорбит парня. Когда молодая девушка честно и тактично отказывает ему, это его не раздражает и не злит. Напротив, он может почувствовать даже облегчение! Женщина недооценивает собственной власти, а между тем она способна твердым «нет» остановить мужчину. Это можно сделать несколькими мягкими, но эффективными способами.

Самое главное, что должна понять женщина, пресекая петтинг, — это то, что она не должна делать и говорить ничего такого, что может задеть молодого человека как личность, его чувство собственного достоинства или мужественность. Вместо того чтобы сомневаться в его намерениях, считайте, что он действительно проявляет к вам свою любовь и заботу. Вы можете твердо отстранить его руку, не прерывая с ним беседы. По возможности (даже если в эту минуту ваше сердце готово выскочить из груди), не меняйте своей интонации, не показывайте, что случилось нечто из ряда вон выходящее.

Еще вы можете легко, непринужденно и по-дружески сказать: «Не так скоро» или сделать еще какое-нибудь безобидное замечание, ясно показывающее, что вы не хотите идти дальше, но и не осуждаете его действий. Нормальный парень с уважением отнесется к вашему желанию и оценит ваш такт. Он почувствует, что вы отделяете его действия от него самого и, желая пресечь их, все же не хотите потерять его дружбы.

Марианна встречает нежелательное поведение твердым «нет». Но, улыбнувшись, тут же предлагает заняться чем-нибудь другим. «Давай поедим. Я проголодалась!» Можно воспользоваться и опытом Роберты. Когда ее приятель принимается за что-то предосудительное, она с признательностью стискивает его руки, с любовью смотрит ему в глаза и говорит: «Ты настоящий парень!» Ее жест и восклицание яс-



но говорят ему, что она не пустит его дальше, но что он ей небезразличен и просто нравится.

Однажды вечером Карла обнималась со своим приятелем в машине. Оба были расслаблены и счастливы и чувствовали друг к другу большую нежность. Он поцеловал ее, и она с готовностью откликнулась. Затем что-то изменилось, его руки скользнули ей под блузку, а поцелуи приобрели небывалую интенсивность. Она вырвалась из его объятий и, покачивая головой, произнесла с нервным смешком: «У-у, мне кажется, это слишком!» Учитесь, отражая крутые «заходы», создавать у парня чувство, что его любят именно за то, что он способен не горячиться.

Еще одна девушка справлялась с этим иначе. Она говорила, что, когда парень начинает к ней приставать, она поворачивает ключ зажигания и спрашивает: «Ты поведешь или я?» Другая девушка говорила мне, что начинает плакать. Его так расстраивали женские слезы, что он забывал о своих намерениях. Виви-ан действует по-другому. Когда парень дает волю рукам, она твердо их отстраняет и с наигранным удивлением спрашивает: «Что такое? Ведь сегодня же не вторник?» Эта избитая шутка спасает ситуацию. В такие моменты все мы очень уязвимы. Только доброта, честность и чувство юмора могут нам помочь.

Из двухсот советов студенток колледжа предлагаю следующие пятнадцать, которые позволят вам во время свидания обойти петтинг стороной.

1. Будь честной — искренне и вежливо скажи: «Нет».
2. Продолжай разговор. Заинтересуй его беседой.
3. Избегай ситуаций, провоцирующих петтинг.
4. Тщательно планируй свидание.
5. Встречайся с ним в присутствии другой пары или в компании.
6. Дай понять мужчине свою позицию с самого начала.
7. Не засиживайся допоздна.
8. Планируй, что будете делать после свидания.
9. Используй доводы разума; обсуждай свою точку зрения.
10. Не провоцируй вольностей своей одеждой или поведением.
11. Установи свои границы.
12. Переключай внимание своего приятеля.
13. Попроси отвезти себя домой.
14. Не встречайся с парнями, проявляющими повышенный интерес к петтингу и обниманиям.
15. Избегай долгих прощаний.

Полезно хорошенько продумать собственные позиции. Кристи и Гвен учились в одном классе. Обе девушки были привлекательны и пользовались успехом. Кристи определила для себя четкие нормы — до сих пор и не дальше. Ни для кого никаких исключений. Гвен — она тоже хотела как лучше, но была не столь последовательна. Иногда Кристи даже раздражала своих друзей, и они вскоре перестали заставлять ее делать что-нибудь против воли. На Гвен можно было давить и добиться уступок, что, конечно, смущало ее. Кристи было легко и весело с окружающими, ведь они смирились с ее принципами. Гвен же вечно выпутывалась из какой-нибудь нелепой истории, в основном из-за того, что сама толком не знала, чего она хочет и как ей поступить. Разница между девушками заключалась не только в различии их позиций. Кристи была уверена в себе. Нерешительность Гвен в отношении собственных моральных установок отражалась в ее неуверенности в себе.

Каждый юноша и каждая девушка должны определить для себя четкие правила сексуального поведения и придерживаться их.

#### Как выразить свое неравнодушие

Вполне нормально и естественно, что вы со своим любимым человеком захотите выразить друг другу свои чувства. Тем не менее вы должны по-разному выражать свое расположение во время обычных свиданий и на более поздней стадии ухаживания. На ранних стадиях всем кажется, что они любят друг друга. На поздних стадиях настоящая любовь становится более очевидной, и пара должна достаточно созреть эмоционально, социально, психологически и духовно, чтобы взять на себя ответственность за брак. В этом главные и существенные различия.

Проявление каких нежных чувств уместно на каждой стадии? Желательно, чтобы молодежь все же контролировала и ограничивала демонстрацию своей любви. Именно этому и посвящена данная глава — помочь юношам и девушкам разобраться в своих желаниях, сопутствующих каждому этапу их жизни.

Правильный выбор места и времени. Незрелые пары, слишком увлеченные публичной демонстрацией своих чувств, смущают администрацию, преподавателей и основную массу студентов. Такое поведение

ние в любом общественном месте свидетельствует о неуважительном отношении к окружающим, грубости, вульгарности.

Настоящая любовь — это нечто сокровенное, глубоко интимное. На людях она теряет часть своей красоты и чистоты. Публичная демонстрация любви — это обычно попытка использовать окружающих для целей, чуждых истинной любви, — порисоваться или кого-то этим уязвить. Конечно, можно сидеть рядом и держаться за руки, но даже и в этом случае надо учитывать обстоятельства времени и места. Еще большую осмотрительность следует проявлять с поцелуями и прочими нежностями на публике.

Полное взаимопонимание. Полное взаимопонимание означает, что пара согласилась выказывать друг другу свои чувства физически. Считая поцелуй интимным проявлением нежных чувств друг к другу, он и она все же не воспринимают его как приглашение продвинуться дальше в своих сексуальных отношениях. Понимая, что поцелуи стимулируют сексуальные желания, они как два умных, уважающих друг друга человека, которые не безразличны один другому, будут сдержанны в подобных проявлениях любви.

Надлежащая сдержанность. Поверьте, что это вовсе не похоже на пару часов жесткого петтинга в машине, припаркованной где-нибудь в укромном местечке! Люди, которым кажется что они действительно друг друга любят, должны взаимно согласиться с рядом ограничений и оставаться в их рамках, несмотря ни на что (в следующей главе вы узнаете об этом подробнее).

Тогда на поздних стадиях ухаживания сдержанность в проявлении нежных чувств наедине и тем более на публике для пары станет доброй привычкой. Нелепо ожидать, что зрелая пара впервые поцелуется лишь при обручении. Так что некоторые вольности допустимы. Но все же лучше перегнуть палку в строгости, чем в распушенности.

В период ухаживания не следует забывать об уважении своего возлюбленного и о самоконтроле. Если не придерживаться этих принципов до брака, можно смело предсказывать разочарование после него. Поведение любой пары, имеющей высокие идеалы, основывается на уважении и самоконтроле.

Вашу способность контролировать свое поведение в петтинге в сильной степени определяет то, что вы собой представляете. Начиная любовную игру, вы обнажаете свою суть. То, насколько далеко вы зайдете, предопределено всем вашим жизненным опытом еще задолго до того, как вы впервые станете ласкать эрогенные зоны партнера. Как вы относитесь к себе; что для вас самое главное в жизни; кому и чему вы поклоняетесь; на что хотите потратить свою жизнь; каковы ваши жизненные ценности; каких целей вы хотите достичь? Короче говоря, ваш характер открывается в полном объеме. Вы начали писать историю своей жизни.

Если вы посвятили жизнь Богу — можете быть спокойны: Он поможет вам контролировать сексуальную жизнь, когда вы попросите Его о помощи. Он придаст вам сил преодолеть искушение и контролировать сексуальные чувства. Вам не придется сражаться с ними в одиночестве. Он поможет вам и в этой сфере жизни, так же как в других.

## Молитва подростка

Пойди со мной, Христос!

Я думаю — как это было в Твоей молодости?

Была ли у Тебя избранная компания в Назарете?

Был ли Ты в стороне, просто наблюдателем?

Шагал ли Ты в одиночестве среди весеннего великолепия?

Познал ли Ты одиночество оттого, что не был похож на других?

Сбегал ли Ты со склона холма, преисполненный счастья просто от полноты жизни?

Простирался ли пред Тобой прекрасный, сверкающий и ждущий Тебя мир?

Знал ли Ты уже выбор, который Тебе предстояло сделать?

Мир ждет меня, Я стою на пороге всех решений и свершений, — пойди со мной, Христос!

Жизнь свежа, нежна и нова, Я чувствую приближение будущего.

Господи, дай мне сил сохранить чистоту души!

Патриция Хальб

## Глава 7 Опасная близость

Добрачный секс: его преимущества и недостатки. — Как сохранить близость без секса. — Как быть, если вы зашли слишком далеко. — Божий промысел в отношении секса.

В одной телевизионной передаче, посвященной проблемам подростковой сексуальности, было сказано, что сегодня мы имеем больше секса, беременностей и абортов и меньше, чем когда-либо, браков.

Молодые все больше сомневаются в традиционной морали. Они судят о добрачных отношениях не с точки зрения — хорошо ли это или плохо, а с точки зрения — истинная ли это любовь. Такой подход подменяет вопросы морали вопросами психологии. Теперь молодежь больше не спрашивает: «Это хорошо или плохо?», а спрашивает: «Хорошо ли это для наших отношений?»

Сегодня почти никого не убедишь религиозной проповедью. Зато честный ответ, основанный на проверенных фактах, способен произвести впечатление на современную молодежь. В проводимом мною опросе один юноша сказал:

«Я считаю, что было бы очень хорошо написать о конкретных причинах, по которым пары занимаются сексом до брака». Мы не сможем разрешить проблему до конца, пока не поймем движущие ими побуждения. Если вынести на всеобщее обозрение все мотивы, то, может быть, больше людей осознают могущество социальных факторов и тогда уже будут решать.

Если говорить о том, что добрачные сексуальные отношения вредны или, наоборот, полезны, то молодежь непременно потребует доказательств. Они хотят знать, почему.

В этой главе представлена честная, откровенная и недвусмысленная информация. В добрачном сексе есть как хорошие, так и плохие стороны. Изучая все эти факты, вы сможете почувствовать: что же перевешивает — плохое или хорошее. Рано или поздно, но в жизни все это решить для себя так или иначе придется, поэтому я пытаюсь честно представить вам факты. Некоторые вещи, которые вы для себя откроете, возможно, удивят вас.

Порядок расположения фактов сам по себе ничего не значит. Не думайте, что если один факт предваряет другой, то он более важен. Я не располагала факты в порядке убывающей значимости. Приводимые факты могут быть единичными или распространенными. Прежде чем принимать решение, прочитайте обо всех преимуществах и недостатках.

## **Преимущества добрачных сексуальных отношений - в том, что они все же есть!**

**Факт 1.** Чем больше добрачный сексуальный опыт женщины, тем скорее она испытает полный оргазм при половом акте в течение первого года замужества. В опубликованных исследованиях эта закономерность оставалась верной как для женщин, имевших сексуальные отношения только с будущим супругом, так и для тех, у кого было несколько партнеров. Это установленный факт: чем полнее сексуальная активность женщины до замужества, тем более вероятно достижение оргазма после него. Но не спешите с выводами, прочтите дальше.

Несмотря на способность достигать оргазма, гораздо большее число опрошенных жен испытали сексуальные затруднения в первые дни замужества. Многие из них сообщили, что испытывали значительные затруднения в первые две недели после свадьбы. Другие же сообщили, что почувствовали себя просто «сексуальной прислужкой». Возможно, женщина, неспособная сказать «нет» до свадьбы, не находит в себе сил, чтобы ответить отказом на требования мужа теперь, после свадьбы.

Американский институт семейных отношений опросил 2000 женщин по поводу достижения ими оргазма после замужества. Из тех, кто на день свадьбы не имел сексуального опыта, оргазм был у 28 процентов против 39 процентов женщин, имевших добрачный сексуальный опыт. Но эти различия быстро сгладились по мере нарастания опыта семейной жизни. К концу года жены, сохранившие девственность до свадьбы, в этом отношении сравнялись с утратившими ее.

**Факт 2.** Добрачный секс может удовлетворять потребность в сексуальной разрядке. Сексуальный пик мужчин приходится на возраст от 19 до 29 лет. В это время их потребность в сексе особенно остра. Мы живем в обществе, где проблемы секса обсуждаются и где к ним подходят с пониманием. Внебрачный секс — довольно удобная лазейка для мужчин. И хотя потребности молодой женщины не так остры, как у мужчины, добрачный секс может помочь и ей снять напряжение и убедиться в любви.

**Факт 3.** Добрачный секс дает возможность практиковаться в технике секса. В некоторых случаях здесь применима старая поговорка: «Мастерство оттачивается наделе». Практика может улучшить сексуальные способности человека.

**Факт 4.** Добрачный секс может обеспечить человеку статус в определенных кругах. А в таких кругах добрачные сексуальные отношения воспринимаются с трепетом и завистью. Там они являются свидетельством зрелости мужчины или женщины. При наличии подобных «успехов» человек как бы обретает такое положение, которого в противном случае не имел бы.

**Факт 5.** У человека, склонного к гомосексуализму, добрачный сексуальный опыт может предотвратить развитие порочных наклонностей. Молодой человек, вовлеченный в нормальные половые отношения, представься ему возможность вступить в гомосексуальные, может ответить и отказом.

Факт 6. Добрачный секс может приносить удовольствие. Секс — это одна из самых приятных вещей, данных Господом мужчине и женщине для наслаждения. Основная цель полового акта — рождение в новом союзе детей на радость своим родителям. Господь мог бы воплотить осуществление этой цели каким-нибудь более простым и надежным способом. Но в Его безграничном Разуме зародилась идея секса — союза мужчины и женщины, способного принести физического удовольствия больше, чем какое-либо другое занятие. И вне зависимости от того, приводит ли он к рождению детей или просто удовлетворяет сексуальное влечение, убеждает ли в любви или снимает нервное напряжение, все равно он остается восхитительнейшим из всех известных человеку физических ощущений. Бог создал секс для нашего удовольствия, значит, Он хотел, чтобы мы им наслаждались. Секс — это приятное занятие, независимо от того, занимаются ли им до свадьбы или после.

Факт 7. Добрачный секс позволяет паре узнать реакции друг друга. Мужчины и женщины реагируют на все столь различно, что иному мужу или жене для изучения индивидуальных вкусов, пристрастий и реакций партнера в процессе полового акта могут потребоваться годы. Добрачные сексуальные отношения позволяют паре изучать реакции друг друга. Тем не менее таким образом может быть утрачен ореол некой загадочности, а вместе с ним и нечто ценное в отношениях, если пара эта все-таки поженился.

Факт 8. Чем моложе человек, тем легче ему приспособиться эмоционально и физически. Есть вещи, к которым невозможно приспособиться в любом возрасте. Но с годами человеку становится все труднее и труднее «притереться» эмоционально и физически в сексе. Шансы на это выше, пока человек еще не обзавелся привычками. Поэтому ранние и частые занятия сексом вполне могут помочь в этой эмоциональной и физической притирке.

Факт 9. Добрачный секс способен определить сексуальную совместимость пары. До женитьбы обоих чаще всего беспокоит способность вести нормальную половую жизнь в браке. Тем не менее человеческие существа, практически любого роста и габаритов, вполне способны друг под друга подстроиться. Сексуальную совместимость определяет не столько анатомия или физиология, сколько психология. Конечно, двое всегда хотят знать, подходят ли они друг другу. Но о сексуальной совместимости нельзя судить по телосложению. Когда мужчина, желая упрочить взаимоотношения, предлагает заняться сексом, он полагает, что у него есть все необходимое для того, чтобы дело наладилось, но этого самого может не оказаться у нее, и все пойдет насмарку. Но даже если у девушки и действительно что-то не заладится, эту ситуацию нельзя считать тестовой, потому что женщины откликаются на секс не столь же спонтанно, как мужчины.

По-моему, этими девятью фактами исчерпываются все преимущества добрачного секса. Последуем же дальше.

В одной телевизионной передаче «Один день в июне» была показана сцена беседы по душам. Дочь спрашивала у матери совета о том, стоит ли ей идти до конца в своем новом увлечении. Она допытывалась у матери: если не стоит, то почему? Мать, задумавшись ненадолго и пожав в конце концов плечами, призналась, что не находит никаких доводов против. В конце концов девушка сама решает этого не делать, но уже одно то, что даже мать не может привести никаких аргументов против секса, подталкивает миллионы юных зрителей к мысли, что в добрачном сексе нет ничего предосудительного, если даже родители ничего не могут сказать против.

Я согласна, что молодежь должна решать это сама. Но, прежде чем принять решение и принять его с умом, вы должны все же знать всю текущую информацию и факты.

Когда я была еще подростком, существовало три главных довода против добрачного секса: 1) беременности 2) венерические заболевания; 3) библейский запрет. Конечно вступая в сексуальные отношения до свадьбы, вы рискуете и забеременеть, и заразиться, но причины, по которым следует избегать добрачного секса, выходят далеко за рамки только этих соображений. С помощью врача и бесплатной больницы можно избавиться от ребенка. Большинство венерических заболеваний можно вылечить антибиотиками. Но бессмертная библейская весть остается в силе. Библия ясно осуждает секс до женитьбы. Но Библия также призывает нас к рассуждению (см. Ис. 1:18).

## **Недостатки добрачного секса**

Факт 1. Добрачный секс зачастую ведет к разрыву. Исследования показывают, что пары, занимавшиеся сексом до брака, распадаются легче.

Точно так же и помолвленные, вступив в сексуальные отношения, эту самую помолвку разрывают чаще. Почему? Одна из причин заключается в том, что тяга мужчины к браку уменьшается, когда его сексуальные потребности прекрасно удовлетворяются и вне его.

Первое соитие может оказаться даже и восхитительным. Но тем не менее, если партнеров притягивает друг к другу биологическая сила секса, то стоит ей только высвободиться - притяжение ослабевает. Сексуальное притяжение между мужчиной и женщиной отчасти вызвано желанием разгадать загадку другого. Стоит только «этому» случиться, и загадка не вызывает уже прежнего любопытства. А со временем отношения скорее упрощаются, нежели углубляются, как предполагала пара. Нет, интерес к сексу не пропал. Они продолжают им заниматься, но чувствуют, как что-то ушло. И если все же наступает разрыв, то теперь он куда болезненнее, чем был бы до их вступления в сексуальную связь.

Факт 2. За добрачным сексом могут скрываться серьезные трудности. Пары, допустившие секс, склонны обходить любую проблему, вместо того чтобы разобраться, глядя ей прямо в лицо. Секс до свадьбы — это заминированный путь.

Факт 3. Добрачный секс мешает отличить любовь от влюбленности. Большинство молодых почти не отличают любовь от приятных ощущений. Когда в основе любви нет ничего кроме физического удовольствия, накал чувств вскоре слабеет, и людей удерживает вместе только секс. Так, иногда девушка продолжает сексуальные отношения, чтобы удержать партнера. А парень использует иногда девушку лишь в угоду собственной плоти, хотя сам едва ее переносит. Обычно же чем дольше ухаживания, тем больше шансов обрести настоящую любовь. Но если молодые все же начинают заниматься сексом, то их отношения способны продолжаться уже ради одного только секса, а не ради связывающих общих интересов, целей или жизненных ценностей. Исследования доказывают, что сексуальные отношения способны удерживать пару вместе от трех до пяти лет, но не больше.

Факт 4. Дурные привычки, приобретенные в добрачном сексе, часто переходят и в семейную жизнь. Секс до брака обычно проходит далеко не в идеальных условиях — на заднем сидении автомобиля, под покрывалом на пляже. Эти неудобства плюс страх быть застигнутыми или забеременеть могут положить начало цепной реакции дурных привычек. Вдобавок к этому дискомфорт обычно лишает и полноты удовольствия. Со временем это может стать причиной частичной или полной импотенции (неспособности к эрекции) или аноргазмии (неспособности к достижению оргазма). Результаты некоторых исследований показывают, что более чем у половины американских женщин, состоящих в браке, отношение к сексу такое, что они уже не в состоянии получать удовлетворение от мужа, а то и вообще неспособны получить его. Женщины, да и мужчины тоже, становятся нерешительными, замкнутыми, их терзает комплекс вины и мучают страхи, нажитые в предыдущем сексуальном опыте. Если происходит именно так, то дурные привычки и реакции, вынесенные ими из добрачного опыта, лишают их полноты сексуального наслаждения.

Факт 5. Добрачный секс формирует чувство вины различной степени. В докладе Соренсона, наиболее полном на сегодняшний день социологическом исследовании подростковой сексуальности, это подтверждается результатами опроса девушек, которых попросили описать свою реакцию на первый сексуальный опыт. В списке этих описаний доминируют такие слова, как «испугана», «виновата», «встревожена», «смущена». Слова же «счастлива», «довольна» и «удовлетворена» встречались значительно реже.

Женщине при нарушении моральных устоев свойственно более обостренное по сравнению с мужчиной чувство вины. В моем опросе содержалась следующая просьба: «Пожалуйста, используйте оставшееся место для вопросов или напишите о случаях, особенно взволновавших вас во время свиданий, петтинга, половых сношений или ухаживаний». Одна 17-летняя девушка с горечью написала: «Не хочется вспоминать. Дописывайте что угодно», И чем женщина серьезнее, набожнее, тем вероятнее, что после подобного инцидента она испытает сожаление и чувство вины.

Если вы снова и снова занимаетесь сексом, не будучи в браке, то чувство вины, страх и потеря самоуважения множатся. Все сильнее угрызения совести. Со временем все это всплывет на поверхность, и скорее всего эти негативные чувства навсегда свяжутся в вашем сознании с сексом как таковым. Эти чувства не проходят сразу же после свадебной церемонии, потому что большинству из нас не так-то просто избавиться от уже сложившихся предубеждений. Ту же степень страха, вины и стыда, с которыми вы связывали добрачный секс, вы испытаете и после замужества. Могут потребоваться месяцы, а то и годы профессионального лечения, чтобы навсегда избавиться от них.

Чувство вины особенно мучительно еще и потому, что нельзя предугадать, когда оно появится. Вы можете пережить его сразу же после полового акта. А может быть, угрызения совести и чувство сожаления появятся позже. Эрнест Хемингуэй высказал предположение, что «морально» — это когда впоследствии чувствуешь себя хорошо, и «аморально» — когда чувствуешь себя после этого плохо. В основном молодежь продолжает свои сексуальные связи, потому что вовсе не ощущает своей вины. Но высказывание Хемингуэя верно лишь в том случае, если у вас появилась возможность оценить всю

свою жизнь и судить, уже исходя из этого. Подростку же, едва начавшему эту практику, трудно даже предположить, что осчастливит его лет в 40 или в судный день. Совесть — не слишком надежный советчик. Ее легко обмануть.

Одна 19-летняя женщина написала в опросе: «Это ужасно, ужасно жить с чувством вины и страха. Слава Богу за то, что Он нас прощает». Да, Бог прощает, но самому человеку все это забыть слишком тяжело.

Факт 6. Добрачный секс нарушает девственность. Часть людей мирятся с добрачными сексуальными связями, но большинство мужчин продолжают настаивать на том, чтобы их невеста была девушкой.

В мае 1979 года журнал «Медицинские аспекты сексуальности человека» провел анкетный опрос четырехсот психиатров на тему добрачных сексуальных отношений среди подростков. При опросе обнаружили довольно интересные вещи. Например, такая: «Большинство психиатров продолжают считать, что в полном соответствии с двойной моралью большинство парней все еще разделяют девушек на «дурных» и «хороших», связывая это с девственностью или ее отсутствием».

У мужчин на вооружении странная логика: «Я могу спать с женщиной, на которой ты хочешь жениться, но ты не можешь спать с той, на которой собрался жениться я». Исследования показывают, что около половины студентов колледжа хотели бы жениться либо на девственнице, либо на той, чье увлечение сексом начнется именно с него и им же ограничится.

Один 19-летний юноша поведал о своих постоянных отношениях с девушкой. Для него это было впервые, у нее же до него было несколько приятелей, и с последним она занималась сексом. Он писал: «Временами мне очень тяжело об этом думать, но я держусь только потому, что она сама мне обо всем рассказала и сказала, что жалеет об этом».

Факт 7. Добрачные отношения чреваты беременностью. При добрачном сексе всегда существует риск забеременеть. Около трети девушек, занявшихся сексом до свадьбы, беременеют, и количество внебрачных беременностей продолжает расти, особенно среди подростков. С 1961 года по 1974 год количество незамужних матерей в возрасте от четырнадцати до семнадцати увеличилось на 75 процентов. Одну пятую всех рожениц Соединенных Штатов составляют незамужние несовершеннолетние девушки. Более того, подростковая беременность — это масса осложнений у матери и ребенка. Самый надежный способ избежать этого — полное воздержание от секса.

Факт 8. Молодая женщина, у которой много сексуальных партнеров, рискует заболеть раком матки. С началом менструаций эндокринная система стабилизируется и завершается развитие матки, фаллопиевых труб и яичников. В это время особенно уязвима шейка матки. Ее контакт со спермой одного или нескольких партнеров может дать толчок к развитию в дальнейшем карциномы (рака) шейки матки. Сперма содержит так называемые «антигены», повышающие чувствительность шейки матки и способные исказить нормы ее развития, если в матку попадает сперма слишком рано, слишком часто или от многочисленных партнеров. Исследования показывают, что чем моложе девушка, начавшая половую жизнь, чем больше у нее партнеров и чем чаще вступает она с ними в контакт, тем сильнее она рискует заболеть раком шейки матки, когда ей исполнится лет 40—45.

Факт 9. Добрачный секс может привести к болезням, передающимся половым путем. Лучше всего получить знания об этих болезнях до того, как вы вступили в сексуальные отношения. Если вы уже имели половые связи, то вам крайне необходимо узнать, как защитить себя. Многие молодые люди фактически не обладают знаниями о болезнях, передающихся половым путем, но ведут себя так, как будто знают обо всем этом. В результате они страдают тяжелыми заболеваниями и даже погибают. Итак, когда вы знаете, чем рискуете из-за своего неведения, станете ли вы рисковать?

## **Спид — убийственная эпидемия**

Синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД) - это болезнь, вызываемая вирусом, известным под несколькими названиями: HTLVIII, LAV, ARV и — последнее — HIV. Мы будем именовать его «вирус СПИДа».

Вирус СПИДа, попадая в кровь, атакует белые кровяные клетки (Т-лимфоциты), в результате чего появляются антитела, которые даже простой анализ крови может выявить в период от двух недель до шести месяцев после заражения. Но даже если анализ на антитела еще не дает положительного результата, жертва уже заразна и может передавать вирус другим людям.

Инкубационный, или бессимптомный, период может продолжаться и несколько месяцев, и много лет. Человек может быть вирусоносителем и не знать об этом. Вирус, находящийся в крови у вирусоносителя, ничем не отличается от вируса уже заболевшего СПИДом человека и представляет собой не менее опасную разновидность этого вируса. Он передается от человека человеку через различные жидкие

вещества организма, такие, как кровь, сперма, вагинальные и цервикальные выделения, грудное молоко. Этот вирус был обнаружен в слезах, в слюне, в секрете потовых желез; возможно, он передается и через них. Когда этот вирус попадает к новому человеку, новая жертва становится вирусоносителем, способным до конца жизни распространять его среди других людей.

Как только у человека появляются симптомы болезни, она определяется как родственной СПИДу комплекс (ARC). У человека, зараженного ARC, симптомы болезни зачастую менее тяжелы, чем у тех, кто поражен классическим СПИДом. Среди симптомов ARC отмечаются потеря аппетита, веса, повышенная температура, потливость, высыпания на коже, диарея, общая утомляемость, слабая сопротивляемость инфекциям и (или) увеличение лимфоузлов. Защитная иммунная система человека настолько ослаблена, что в его организме закрепляются вирусы и злокачественные новообразования, которые в обычных условиях получили бы отпор. Чаще всего такие больные подвержены воспалению легких, туберкулезу, определенным типам рака, кандидозному стоматиту и опоясывающему лишаю. Хотя перечисленные симптомы не обязательно могут свидетельствовать о случае заболевания СПИДом, тем не менее люди с подобными признаками могут умереть и умирают от ARC.

Прогрессируя, болезнь полностью разрушает иммунную систему человека, позволяя поддающимся обузданию в иных условиях инфекциям поражать тело и добавлять болезни, которые в иных обстоятельствах можно было бы излечить. К симптомам можно отнести устойчивый кашель и жар, сопровождаемые одышкой или затрудненным дыханием, которые могут перейти в воспаление легких. Многочисленные багрянистые наросты и выпуклости на коже могут быть признаками пигментной ксеро-дермы (рака). Вирус СПИДа может также атаковать нервную систему и привести к церебральным нарушениям. Это заболевание, на развитие которого может потребоваться несколько лет, проявляется в виде потери памяти, потери координации, частичного паралича или психических расстройств. В настоящее время, как правило, оно заканчивается смертельным исходом при отсутствии известных средств лечения.

## Кто подвержен риску?

Приблизительно 95 процентов людей, зараженных СПИДом, относятся к следующим группам.

- Сексуально активные гомосексуальные и бисексуальные мужчины.
- Лица, которые вводят себе (или вводили) наркотики внутривенно.
- Лица, имевшие гетеросексуальные контакты с носителями вируса СПИДа или относящиеся к группе риска.
- Люди, которым переливалась кровь или продукты крови.
- Люди, страдающие гемофилией или другими коагуляционными расстройствами.
- Младенцы, рожденные инфицированными матерями.

## Как защитить себя от СПИДа

- Не вступайте в половые контакты с людьми, зараженными СПИДом, с представителями групп повышенного риска, которые перечислены выше, или с людьми, имеющими положительный тест на вирус СПИДа.
- Пользуйтесь презервативами; если вы женщина, носите презервативы с собой.
- Избегайте вливания наркотиков внутривенно. Если это уже произошло, не берите иглы и шприцы, которые используют и другие потребители наркотиков. Не занимайтесь сексом с людьми, которые вводят себе наркотики внутривенно.
- Избегайте беспорядочных связей, включая проституток (которые к тому же могут быть наркоманками). Чем больше партнеров вы имеете, тем больше ваши шансы заболеть СПИДом.
- Женщины, имеющие сексуальных партнеров из групп высокого риска или злоупотребляющие введением наркотиков внутривенно, должны еще до беременности учитывать риск, которому подвергаются их дети. Эти женщины обязаны пройти тест на антитела до того, как забеременеют, и если они больны СПИДом, рождение ребенка следует отложить. Если они уже беременны, необходимо сделать анализ во время беременности.

Человек, имеющий положительный тест на СПИД, не должен сдавать свою кровь, сперму или органы. Следует избегать сексуальных отношений, при которых происходит взаимопроникновение жидкостей организма, а именно: орально-генитальных контактов и глубоких поцелуев. Зубные щетки, бритвы, прочие предметы личной гигиены, а также секс-игрушки должны быть сугубо личными.

## Генитальный герпес

Существуют два вируса герпеса: простой герпес I типа - герпес рта и простой герпес II типа — генитальный герпес. Герпес — это вирусное заболевание, передающееся путем непосредственного контакта с пораженным участком кожи.

Симптомы герпеса обычно появляются в период от 2 до 20 дней после контакта с вирусной инфекцией, хотя в некоторых случаях может потребоваться и больший срок. Пораженный участок кожи краснеет и становится чувствительным. Наполненные жидкостью пузырьки лопаются, и на коже остаются ранки, похожие на порезы. Начальная вспышка, которая может быть очень болезненной, как правило, сопровождается жжением и зудом при мочеиспускании. Вероятны также гриппозные симптомы, такие, как увеличенные железы, головная и мышечная боль и повышенная температура. Первый приступ обычно самый тяжелый и может продолжаться несколько недель и в конечном счете утихнуть. Но, хотя язвы заживают, вирус остается в нервной ткани. Однажды заболев герпесом, вы не избавитесь от него никогда. Зараженный человек обычно испытывает рецидивы — некоторые часто, в то время как другие редко или никогда. Повторные атаки обычно короче и слабее предыдущих. Зачастую периоды времени между обострениями становятся все продолжительнее. Считается, что рецидивы могут быть спровоцированы стрессовыми факторами, усталостью, болезнью, раздражением кожи, плохим питанием и прочими нехарактерными условиями. Как только симптомы инфекции обнаружались, следует избегать непосредственных физических контактов, поскольку герпес может передаваться с момента появления первых признаков зуда или жжения до фактической вспышки. Герпес может передаваться даже тогда, когда незаметно никаких симптомов, но риск в этом случае меньше, чем при открытых поражениях.

Генитальный герпес передается от человека человеку при половых сношениях, интенсивных ласках и даже при поцелуях. Например, если у вас на губах простуда (герпес I типа) и вы кого-то целуете, то вы можете передать вирус в полость рта вашего партнера. Точно так же, если у вас генитальный герпес (герпес II типа) и вы вступаете в половые сношения (главным образом во время обострения), вы можете заразить вашего партнера генитальным герпесом. А если у вас простуда на губах и вы занимаетесь оральным сексом, то вы можете заразить вашего партнера герпесом I типа в области гениталий. Вирус герпеса передается от места заражения в точку контакта.

Двадцать лет назад герпес I типа редко поражал людей ниже пояса, а герпес II типа — выше пояса. Ныне исследования свидетельствуют о резком повышении заболеваемости герпесом I типа ниже пояса и герпесом II типа — выше пояса, что говорит о существенном увеличении числа орально-генитальных сексуальных контактов. Чаще всего герпес I типа ниже пояса распространен среди 15—24-летних. Оральный секс может помочь избежать беременности и сохранить формальную девственность, но риск, присущий ему, привел к эпидемии герпетической инфекции среди молодежи.

Некоторые исследования показывают, что женщины, зараженные генитальным герпесом, более восприимчивы к раку матки. Поэтому все женщины с генитальным герпесом должны проходить тестирование не реже одного раза в год. Если будущая мать болеет или болела герпесом, она должна сообщить об этом своему врачу, потому что болезнь может передаться ребенку во время родов. Более половины детей, зараженных во время родов, страдают тяжелыми нарушениями; возможен и летальный исход.

Герпес отличается от прочих болезней, передающихся половым путем, тем, что на время написания этих строк способы его лечения неизвестны.

## Гонорея

Другое название гонореи — триппер. Во многих странах сейчас наблюдается разгар эпидемии гонореи. Самому большому риску подвергается молодежь в возрасте 15—24 лет. Гонорея обычно передается во время вагинальных или анальных сношений от зараженного пениса вагине или анусу, или от зараженной вагины пенису или анусу. Она также может передаваться из ротовой полости на гениталии, и наоборот. Возможна передача инфекции изо рта в рот при влажном, или французском, поцелуе.

Классические симптомы у мужчин, появляющиеся обычно в период от 2 до 10 дней, — это жжение во время мочеиспускания и гнойные выделения из пениса. И жжение, и гноетечение классифицируют по степени от средней до тяжелой.

У женщин заболевание может протекать бессимптомно, и они узнают о своей болезни, только когда обнаруживаются осложнения. Симптомами заражения гонореей у женщин являются увеличивающиеся вагинальные выделения и раздражение вульвы. Неизлеченная гонорея от матери может передаться новорожденному и вызвать серьезную глазную инфекцию или слепоту, если ее не вылечить немедленно.

Гонорея может привести к бесплодию и у мужчин, и у женщин. Часты случаи и самозаражения. Если на руку попадут выделения или гной, а затем этой рукой случайно потереть глаза, инфекция поразит



глаза. Подобным же образом можно заразиться при интенсивных ласках. Женщина, у постоянного партнера которой гонорея, должна предположить, что она тоже больна, и не имеет значения, положительны ее анализы или нет.

Эта болезнь излечима на любой стадии с применением антибиотиков. Тем не менее нынешняя вспышка стойкой к пенициллину гонорее поставила в трудное положение служащих здравоохранения, возбудитель болезни вырабатывает вещество, которое разрушает пенициллин, что обуславливает неэффективность этого средства.

Неизлеченная гонорея у мужчин может стать причиной бесплодия, хотя болевые ощущения на ранних стадиях заболевания обычно побуждают их обратиться за медицинской помощью. Неизлеченная гонорея у женщин может привести к образованию болезненных гнойников на половых органах, проктиту или пиелонефриту и может стать причиной острых болей, бесплодия и даже смерти. И у мужчин, и у женщин гонорея может вылиться в чрезвычайно болезненную форму артрита, которая ведет к устойчивой инвалидности.

Из-за короткого инкубационного периода (от 2 до 10 дней) и в силу того, что некоторые мужчины и большая часть женщин долго не могут распознать заболевание, гонорея быстро, зачастую осознанно, передается от человека человеку. К сожалению, у женщин гонорея часто соседствует с хламидиозом, который пенициллином не излечивается. Оральную или ректальную гонорею вылечить труднее. Всякий, зараженный гонореей, должен избегать половых сношений во время лечения до тех пор, пока последующие тесты не дадут отрицательный результат.

## **Сифилис**

Хотя сифилис распространен значительно реже, чем гонорея, он гораздо опаснее. В 95 процентах случаев сифилис передается при половых контактах, хотя контакт с невинного вида язвочками или сыпью на коже зараженного человека также может вызвать это заболевание.

Заболевание сифилисом делят на три стадии. Первичный период начинается с появления в месте заражения, чаще всего на гениталиях, твердой язвочки. Эти язвочки могут развиваться на любом участке кожи и слизистых оболочек, куда проник возбудитель заболевания, — во рту, вокруг ануса, на половых органах или на любом порезе на коже. Язвочки заживают и исчезают, но болезнь остается.

Вторая стадия начинается в период от 2 недель до 6 месяцев после того, как заживут первые язвы. Появляются гриппозные симптомы, а все тело покрывается сыпью. Начинают выпадать волосы, а вокруг рта или ануса могут появиться инфекционные язвочки. Во вторичном периоде заболевания сифилисом человек очень заразен. При отсутствии лечения симптомы болезни пропадают, но инфекция остается.

Третичный период, или латентная стадия, может длиться от 5 до 40 лет. В ранней фазе скрытого периода появляется немного симптомов болезни. Субъективные ощущения отсутствуют. Однако примерно у одной трети больных, зараженных сифилисом, развиваются серьезные осложнения, такие, как большие язвы, нарушение работы сердца, паралич, психические расстройства, слепота.

Если у вас есть подозрение, что вы заразились сифилисом, обратитесь в венерологическую клинику или к врачу. Для диагностирования болезни необходимо пройти тесты. Поскольку сифилис приводит к серьезным осложнениям, половые партнеры должны быть информированы об опасности. До полного излечения должны быть исключены любые сексуальные контакты.

## **Хламидиоз**

Хламидиоз — это широко распространенное заболевание, сходное с гонореей. Симптомы болезни появляются через 2 — 4 недели после заражения от инфицированного партнера. У мужчин симптомы этого заболевания сходны с симптомами при гонорее, а именно: жжение при мочеиспускании и выделения из пениса. Эти симптомы могут появиться и исчезнуть, однако заметные признаки заболевания у многих мужчин могут так и не проявиться. Около 80 процентов женщин не замечают никаких симптомов до тех пор, пока не начинаются осложнения.

Хламидиозные инфекции представляют большую опасность. Если болезнь не лечить, она может вызвать болезненные инфекции, требующие госпитализации, а также длительные нарушения репродуктивных органов и закончиться неспособностью иметь детей. Осложнения во время беременности могут закончиться смертью нерожденного ребенка, а иногда и матери. Рожденные младенцы также могут страдать различными инфекционными заболеваниями.

Хотя хламидиоз характеризуется более умеренными симптомами (не такие сильные болевые ощущения и более низкая температура), чем при гонорее, он более коварен, поскольку наносит большой вред

репродуктивным органам женщины. Высока вероятность таких осложнений, как бесплодие и эктопическая беременность.

Во время сексуального контакта должен произойти непосредственный обмен зараженными выделениями, поскольку микробы не могут существовать вне организма человека. Хламидиоз излечивается при применении соответствующих лекарственных препаратов.

## **Лобковые вши**

Лобковые вши — это паразиты, вызывающие зуд в промежности. По размеру они не больше булавочной головки и похожи, если их рассматривать под микроскопом, на крабов. Лобковые вши поражают человека чаще всего в области гениталий и ануса, но иногда поражают те части тела, где имеется волосяной покров. Вошь прикрепляется на волосах вблизи корней и сосет кровь.

Лобковые вши обычно передаются при близком телесном контакте. Однако они могут сохранять жизнеспособность в течение 24 — 48 часов вне своего носителя — таким образом, можно заразиться, переспав на постельном белье, ранее использованном инфицированным человеком. Для избавления от лобковых вшей применяют специальные мази, лосьоны или шампуни. Полная замена одежды и постельного белья после излечения поможет избежать повторного заражения.

## **Остроконечные кондиломы**

Остроконечные кондиломы разрастаются на или вокруг половых органов как у мужчин, так и у женщин. Инкубационный период составляет один-три месяца после контакта. Эти бородавки обычно розового цвета и по внешнему виду напоминают цветную капусту. Как правило, они безболезненны. Они процветают во влажной среде и особенно докучливы и трудны для выведения в вагине и прямой кишке. Нередки рецидивы. Лечение включает прижигание, замораживание, применение химических препаратов, а в некоторых случаях — хирургическое удаление.

Новые болезни, передающиеся половым путем

Бактерии, вызывающие несколько болезней, такие, как гепатит и инфекционные диареи, можно обнаружить в кале или моче инфицированных людей. Зачастую у этих людей не обнаруживается никаких симптомов. Такие инфекции обычно обусловлены плохими санитарными условиями и передаются через загрязненную пищу и воду в тех районах, где существуют антисанитарные условия. Поскольку симптомы болезней довольно редки, человек может неосознанно распространять эти болезни посредством орально-генитального или орально-анального секса.

Два десятилетия назад было, по существу, две передающиеся половым путем болезни — сифилис и гонорея. Сейчас их около тридцати, и приблизительно каждые девять месяцев открывается еще одна новая болезнь. И одно случайное свидание может привести к развитию до пяти различных заболеваний.

## **Методы предупреждения**

Совершенных методов предупреждения болезней не существует, даже при полном воздержании до брака и абсолютной верности одному партнеру в браке. Но если вы не женаты и при этом сексуально активны, предостережения, перечисленные здесь, помогут снизить риск заразиться болезнью, передающейся половым путем. Знание о средствах предохранения может сэкономить вам деньги на лечении и медикаментах. А в некоторых случаях это может спасти вашу жизнь. Предохранение также может сэкономить ваше время. Болезнь отнимает время, которое можно было бы потратить на работу и развлечения.

Итак, если вы сексуально активны вне брака или если ваш партнер имеет сексуальные отношения более чем с одним человеком, вот несколько рекомендаций по поводу того, как снизить риск заражения опасной болезнью.

Прежде всего:

1 Избегайте половых контактов с гомосексуальными или бисексуальными мужчинами. Около 70 процентов всех больных СПИДом в США составляют мужчины-гомосексуалисты и бисексуалы. Ни в коем случае не применяйте орально-анальный, орально-генитальный или анальный секс, поскольку таким путем передаются герпес, гонорея и СПИД. Избегайте мануально-анального сношения (фистинг), орально-анального (римминг) или фелляции (оральная стимуляция пениса). Эти виды сношений способствуют образованию ссадин и царапин на анусе, в вагине, на пенисе, на руках, на деснах, в полости рта, на губах или на языке. Кровь или сперма, попадая в эти царапины, могут передать вирус СПИДа. Никогда не занимайтесь анальным сношением без презерватива.

2 Избегайте занятий сексом с лицами, которые вводят себе внутривенно наркотики. Эти люди относятся к группе повышенного риска. Вирус СПИДа переносится зараженной кровью, и, следовательно,

им можно заразиться в результате повторного использования грязных шприцов, игл и прочих предметов из обихода наркоманов. Мельчайшая частица инфицированной крови, оставшаяся на игле или на шприце, может содержать вирус СПИДа.

Люди, употребляющие наркотики, подвергают себя особому риску, поскольку они, как правило, не соблюдают правила личной гигиены и не пользуются средствами контрацепции. Женщины-наркоманки или те из них, кто имеет партнеров-наркоманов, злоупотребляющих внутривенными впрыскиваниями, а также беременные женщины или имеющие возможность забеременеть должны осознавать, что вирусом СПИДа могут быть заражены и их дети.

3 Избегайте сексуальных контактов с многочисленными партнерами либо с теми, кто имеет многочисленных партнеров. Главный хирург США Си Эверетт Куп, говорит об этом так: «Риск заражения повышается соответственно числу партнеров, которых имеет человек, будь то мужчина или женщина. Чем больше партнеров вы имеете, тем выше для вас риск быть инфицированным вирусом СПИДа». К тому же люди, занимающиеся сексом с большим числом партнеров, скорее будут вовлечены в орально-генитальные или анальные сношения — действия, которые повышают вероятность распространения СПИДа и других опасных заболеваний. «Безопасного секса» для тех, кто вовлечен в секс с многочисленными партнерами, просто не существует.

4 Избегайте связей с проститутками. Многие наркоманки занимаются проституцией, чтобы обеспечить потребность в наркотиках. Проститутки зачастую имеют среди своих клиентов мужчин-бисексуалов, которые также относятся к группе повышенного риска в отношении СПИДа. Проститутки имеют частые контакты с множеством партнеров и не настаивают на том, чтобы те пользовались презервативами, — следовательно, несколько проституток могут инфицировать большое количество мужчин. Значительная часть проституток (28 процентов, согласно одному исследованию, и более 60 процентов — согласно другому) являются носителями вируса СПИДа. Мужчины, пользующиеся услугами проституток, могут заразить своих жен и других женщин.

5 Избегайте сексуальных контактов с лицами, имеющими явные симптомы заболевания, передающегося половым путем. Избегайте всякого подозрительного в этом отношении человека или того, кто проходит курс лечения. К сожалению, многие люди и без подобных симптомов могут передавать такого рода болезни.

6 Большой риск представляют и занятия взаимной мастурбацией. Если один из партнеров инфицирован СПИДом или другим опасным заболеванием и если выделения из его половых органов попадут другому в ранку, порез или высыпание, может произойти заражение.

7 Избегайте сексуальных отношений с алкоголиками. Прямой связи между болезнями, передающимися половым путем, и алкоголем нет. Тем не менее пьянство ослабляет иммунную систему. Кроме того, человек в состоянии опьянения не контролирует свои действия и поступки и легко может поддаваться приглашению попробовать наркотик или участвовать в сексуальных действиях с людьми, с которыми он едва знаком. А это значительно повышает риск заразиться СПИДом или другими болезнями.

8 Не пользуйтесь сиденьями унитазов в общественных туалетах, не обложив их бумагой. Маловероятно, но возможно, что, если инфицированный опасной болезнью человек пользовался туалетом и его зараженная сперма, кровь или гной по недосмотру попали на сиденье (или другую поверхность), следующий пользователь, имеющий ранку на коже в месте контакта с этим предметом, может оказаться зараженным. Например, бактерии, вызывающие гонорею, могут существовать от двух до четырех часов, точно так же, как и вирус герпеса. Хотя этот вопрос нуждается в дополнительных исследованиях, тем не менее будьте осторожны в любом общественном туалете.

9 Избегайте глубоких, с проникновением языка (французских) поцелуев. Задokumentирован лишь один случай заболевания СПИДом, причиной которого послужил поцелуй, несмотря на то, что вирус СПИДа обнаруживается в слюне больных людей. Однако через поцелуи могут передаваться другие разные болезни (такие, как герпес). Никогда не целуйте человека с видимыми язвочками вокруг рта. Не пейте из общего стакана и не ешьте из общей посуды с человеком, имеющим ранки на губах. Вообще интимных поцелуев вне моногамного брака следует избегать как опасных.

10 Не пользуйтесь душем для предотвращения беременности или заболевания, передающегося половым путем. Душ приносит больше вреда, чем пользы, поскольку смывает секреты, поддерживающие нормальную среду во влагалище и необходимые для борьбы с инфекцией.

А теперь несколько рекомендаций о том, что необходимо делать, чтобы предотвратить распространение болезней.

1 Воздерживайтесь от добрачного секса. Никогда не вступайте в случайные связи. Если это произошло — знайте, что вряд ли вам удастся избежать опасного заболевания. Если вы встречаетесь с челове-

ком и хотите дать знать ему о своем расположении, поищите другие несексуальные пути, чтобы сказать: «Ты мне небезразличен».

2 Следите за своим здоровьем. Задача иммунной системы — предотвратить заболевание СПИДом, герпесом и многими другими болезнями. Таким образом, имеет смысл по мере возможности поддерживать свое здоровье в наилучшем состоянии. Правильное питание, регулярный отдых, умение справляться со стрессами, физические упражнения — все это благоприятно сказывается на общем состоянии и может предотвратить некоторые заболевания, передающиеся половым путем, так же, как и сдерживать рецидивы других болезней.

3 Хорошо узнайте своего партнера. В идеале отношения следует строить в течение долгого времени, а затем защитить их верным браком на протяжении всей жизни.

Но если вы склонны вступить в сексуальные отношения до брака, по крайней мере выясните следующее: злоупотребляет ли или злоупотреблял ваш партнёр введением внутривенно наркотиков; какой вид контрацепции и защиты от болезней каждому из вас было бы удобно использовать. Такой разговор может показаться неромантичным, но вы получите сведения, необходимые для решения вопроса — будете ли вы продолжать отношения.

Исследования показывают, что молодежь не любит обсуждать подобные вопросы. Подростки в большинстве своем отрицают возможность инфицирования и полагают, что они могут «чувствовать» или «предугадывать», когда партнер «небезопасен». Предугадать это невозможно. Обещания, данные в темноте, быстро забываются, когда включается свет!

Не каждый осмелится поделиться своим опытом сексуальных отношений с партнером, поскольку это может означать его отказ от секса. «Безопасный секс» для некоторых означает «нудный секс». Все это ведет к большой лжи.

Сегодня каждый может быть переносчиком болезни, передающейся половым путем, независимо от религиозных убеждений, экономического статуса или моральных принципов. И даже честный ответ на интимный вопрос не гарантирует вашу безопасность, поскольку, случается, зараженный опасной болезнью человек пребывает в неведении. И если парень, которого вы попросили надеть презерватив, отвечает: «Они слишком дорогие» или: «Они не дают полноты ощущений», то скажите ему, что в таком случае вы не можете позволить себе заниматься сексом, поскольку это обойдется вам еще дороже.

Если встреча случайна и вам ничего не известно об образе жизни этого человека, который, возможно, имел другие случайные связи, это значительно повышает риск заразиться. И если этот человек живет в районе, где распространены болезни, передающиеся половым путем, риск, что он инфицирован, резко повышается.

4 Пользуйтесь презервативами. Презервативы — это лучшая мера предупреждения от разнообразных болезней, но с ними нужно уметь обращаться. Презервативы необходимо использовать правильно каждый раз, когда вы занимаетесь сексом, от начала и до конца.

Используйте презервативы только из латексной резины, что должно быть ясно отмечено на упаковке. Латекс действует как барьер против вирусов. Другие презервативы более пористы и менее качественны. Презервативы бывают только одного размера, но разных форм. Презервативы с полостью на конце легче надеваются, а вероятность их разрыва меньше. Презерватив следует надевать в начале устойчивой эрекции. Он должен быть развернут до основания пениса для полной защиты. После эякуляции презерватив необходимо сразу же снять, иначе сперма может пролиться во влагалище по мере уменьшения эрекции. После снятия презерватива не допускайте, чтобы половые органы контактировали. Мужчина должен тщательно помыться, дабы удалить живые вирусы, которые могут находиться на головке и стволе пениса.

При использовании презерватива не следует:

- раскручивать или надувать презервативы до применения — это ослабляет латекс;
- пользоваться презервативом более одного раза — риск того не стоит;
- кусать, жевать или неумышленно разрывать презерватив — в нем может образоваться отверстие, через которое проникнут вирусы;
- подвергать презерватив действию прямых солнечных лучей или повышенной температуры, которая может образоваться, например, в сумочке, в бумажнике или в отделении для перчаток в автомобиле — жар высушивает латекс и делает его хрупким;
- применять смазывающие вещества на спиртовой или жировой основе, такие, как вазелин, крем, детское масло, масло какао, лосьон и другие — подобные вещества ослабляют латекс, что может привести к разрыву презерватива.

Презервативы часто подводят из-за соскальзывания, протекания, разрыва или неправильного исполь-

зования. Проведенная недавно правительством программа тестирования американских и импортируемых презервативов показала, что каждая пятая партия не отвечает минимальным стандартам на протяжении, согласно которым этот недостаток может иметь место примерно у одного презерватива из пятидесяти. Специальная комиссия департамента здравоохранения и гуманитарных служб США сделала вывод, что «не существует клинических... данных, подтверждающих ценность презервативов в предотвращении распространения болезней, включая сифилис, герпес, гепатит В и вирус человеческого иммунодефицита, предшественника СПИДа» (Вее, 19 августа 1987 г.).

Исследования ученого Падиана, изучавшего 97 женщин — сексуальных партнерш 93 инфицированных СПИДом мужчин, показали, что 23 из них были заражены. Падиан пришел к заключению: «Использование презерватива не обеспечивало существенным образом защиту от инфекции». Другими словами, секс с презервативом не является «безопасным сексом», но с презервативом секс, возможно, немного «безопаснее», чем без него.

Латексный презерватив со сперматоцидом может обеспечить дополнительную защиту. Лабораторные тесты показывают, что сперматоциды убивают вирус СПИДа. Применяйте сперматоцид на верхушке и на внешней поверхности презерватива. Презервативы, обработанные ноноксиалом-9, также могут усилить защиту от СПИДа. Помните: презервативы были изобретены для контроля за рождаемостью, а не для защиты от болезней. В 10—15 процентах случаев применение презервативов заканчивается неудачей; таким образом, не следует полагаться лишь на них в предохранении от беременности, но лучше сочетать презервативы со сперматоцидом, что делает их более эффективными.

Помните: презервативы защищают лишь пенис и влагалище, но не другие части тела. Не следует полагаться на презервативы, если у вас или у вашего партнера имеются симптомы болезни, передающейся половым путем.

5 Соблюдайте правила личной гигиены. Чистоплотность — это основной метод, препятствующий распространению всех недугов, и это особенно верно, когда речь идет о болезнях, передающихся половым путем. Общая чистоплотность и мытье рук после туалета, перед едой и после контакта с выделениями из организма — даже вашими собственными (из носа, изо рта, рвота, диарея, кровь, выделения из половых органов) — очень важны.

Поскольку герпес, гонорея и прочие заболевания могут легко распространяться из одной зараженной части тела в другую, мытье рук до и после занятий сексом (особенно если вы касались открытых ранок) может предотвратить самозаражение. Мужчины должны тщательно обмывать пенис и яички до и после секса. Женщины должны осторожно обмывать влагалище и внешние половые органы.

## **Помогите! Кажется, у меня что-то есть!**

Если вы заподозрили, что заразились неприятной болезнью, немедленно идите в клинику или обратитесь к доктору для установления диагноза. Кожно-венерологические клиники предпочтительнее частных врачей в плане оперативности и точности тестирования, поскольку они лечат большее количество людей с венерическими болезнями и к тому же зачастую бесплатны.

Большинство болезней, передающихся половым путем, легко излечиваются при условии раннего выявления и лечения. Обращайтесь за диагнозом только в заслуживающую доверие клинику или к своему врачу. Многие из этих болезней имеют сходные симптомы. Каждая болезнь требует различных форм лечения. И помните — человек, зараженный болезнью, которая передается половым путем, может и не ощущать симптомов.

Факт 10. Занимавшиеся сексом до свадьбы менее счастливы в браке и более склонны к разводам. Шансы на счастливый брак возрастают, если пара не занималась сексом до свадьбы. И наоборот, чем больше пара им занималась, тем меньше шансов остается у нее на счастливую семейную жизнь. Одной из причин, омрачающих семейное счастье, являются преследующие супругов мысли о своих добрачных похождениях. К тому же некоторые склонны сравнивать сексуальное поведение своего супруга с поведением его предшественников. Естественно, что если пара оказалась несчастливой в браке, то скорее всего она будет искать разрешения своих проблем в разводе. Так что чем больше супруги занимались сексом до свадьбы, тем более вероятен их развод.

Факт 11. Добрачный секс усиливает тягу к связям на стороне. Человеку, постоянно и часто менявшему своих любовников, после свадьбы трудно сделать крутой разворот, чтобы посвятить себя верной семейной жизни, освященной узами брака. Непросто обуздать развившийся до свадьбы аппетит.

Исследования взаимосвязи добрачного и внебрачного секса показывают, что имевшие добрачный сексуальный опыт склонны к связям на стороне вдвое чаще тех, кто соблюдал девственность до свадьбы. Более того, большая часть имевших связи на стороне не думают отказываться от них и впредь.

Факт 12. Добрачный секс может повредить вашей репутации, если не погубить ее вообще. Когда молодая женщина приобретает репутацию распущенной, парни и воспринимают ее таковой. Если же парень получает известность как ветреник, ему тоже трудно будет убедить свою невесту в серьезности своих намерений и способности оставаться верным все годы супружества. Но когда дело касается репутации, здесь девушка проигрывает все же больше парня. Ведь мужской природе свойственно нечто такое, что заставляет буквально трубить о своих победах. Большинство мужчин прибегают к сексу из простого желания порисоваться перед друзьями. Впоследствии он, красочно расписывая свои похождения — обычно с упоминанием имени, даты и места, — комментирует произошедшее в манере «сделать из мухи слона».

Факт 13. Добрачный секс может вызвать неуважение одного партнера к другому. Результаты исследований однозначно говорят, что чем несерьезнее намерения мужчины, тем больше вольностей с женщиной он себе позволяет. Если он уважает женщину и ему дорого ее расположение, то обычно он будет с нею сдержан. «После этого я просто перестал ее уважать», — обычно говорит парень о девушке, которой он обладал. Впрочем, вполне возможно, что уважения-то и не было. А иногда обычные пересуды с друзьями разрушают его уважение к ней. Даже если пара и уважала друг друга, то все равно маловероятно, что друзья станут уважать их больше после случившегося. Обычно все это служит лишь поводом для приятельских шуточек и пошлостей. Парень практически не в состоянии сохранить уважение к девушке, если слышит от своих друзей в ее адрес грубые и вульгарные насмешки.

Иногда девушке кажется, что парень утратил к ней всякий интерес и она может его потерять, и бывает, что она пытается удержать его, снимая все запреты и проявляя при этом даже некоторую сексуальную агрессивность. Если женщина не уважает себя до замужества, то как мужчина может быть уверен (пусть даже и после свадьбы), что их дети от него? А как может быть уверена она, что он остается ей верен? Уважение — это главное и в браке, и до него.

Факт 14. Отклик женщины в период добрачного секса скорее всего будет неполным и неудовлетворительным. Большинство женщин ничего не получают в добрачном сексе (иногда из-за невежества партнера, не знающего, как надлежит ее подготовить, иногда в результате спешки или сложностей, возникших из-за ее сопротивления). Девушки чаще мужчин противятся сексу. И это естественно, ведь печальные последствия чаще выпадают именно на их долю. Процесс сексуального возбуждения женщины значительно сложнее мужского, и обычно мужчине необходимо время и терпение, чтобы научиться возбуждать женщину до максимальной отдачи.

Существует еще масса доказательств того, что девушки и молодые женщины не столь отзывчивы в сексе, чем в более зрелом возрасте. Сто против одного, что девушку такой опыт лишь напугает. Также маловероятно, что за краткий период занятий сексом в ней разовьется способность испытывать оргазм. Так уж устроена женщина, что ее сексуальные запросы полнее всего удовлетворяются в надежном браке, когда ее отношения с мужем основаны на полном доверии. Ее неспособность к отклику может пробудить в ней страхи по поводу своей сексуальной состоятельности, хотя для этого и нет причин. А женщина, подсознательно испытывающая страх забеременеть (даже если оба предохраняются), может сдерживать себя больше, чем следует, и соответственно получит меньше удовольствия. Без самоотдачи и расслабления ее физиология будет проявляться не в полную силу.

Факт 15. Добрачный секс может привести к сексуальным расстройствам и у мужчины. Один молодой человек, страдавший импотенцией (неспособностью к эрекции) в первый год брака, сказал: «Когда мы жили вместе, мой сексуальный позыв был сильнее, чем сейчас». Другой признался, что впервые испытал импотенцию после того, как его с подружкой застали ее родители. Студент колледжа, занявшийся сексом со своей возлюбленной за несколько недель до свадьбы, говорил своему пастору: «Каждый раз, когда мы ложимся в постель, у меня отсутствует эрекция, и жена не может с этим смириться». Все эти три случая спровоцированы добрачным сексом.

Преждевременная эякуляция может возникнуть вследствие дурных привычек, приобретенных до свадьбы. Страдающий ею мужчина (по крайней мере, в половине случаев) не может контролировать семяизвержение и неспособен довести женщину до оргазма. Эта проблема больше относится к молодым, чем к более зрелым, и обычно берет свое начало в юности, когда мужчина занимался жестким петтингом и привык получать оргазм без введения полового члена во влагалище во время коротких свиданий в машине или второпях где придется под страхом быть застигнутыми.

Замедленная эякуляция (менее распространенный недуг, когда мужчина не может прийти к семяизвержению) тоже часто берет начало в беспорядочной жизни до брака. Тим и Беверли Лахай провели опрос на темы секса среди 4000 христиан и опубликовали результаты в своем бестселлере «Акт супружества». В опроснике спрашивалось: «Если бы вы могли прожить свою жизнь сначала, что бы вы

изменили?» Чаще всего ответом было: «Я бы не стал заниматься сексом до брака».

Факт 16. Добрачный секс снижает значимость медового месяца, одного из самых чудесных социальных достижений двадцатого века. Незабываемые дни прекрасного и счастливого медового месяца пара будет вспоминать долгие годы. И уже в семейной жизни супруги будут снова и снова вспоминать медовый месяц как одно из самых прекрасных событий своей жизни. Одно из исследований показало, что медовый месяц имели 87 процентов пар, сохранивших себя до свадьбы, и лишь 47 процентов тех, кто были до свадьбы близки. Один 25-летний женатый мужчина утверждал следующее: «Добрачный секс лишил меня всех надежд на медовый месяц, и, конечно, мне очень жаль, что все так случилось».

Внимание ([загляни в конец книги](#))

Факт 17. Добрачный секс формирует определенные привычки. Способы проявления своих чувств входят в привычку. Если в вашей семье было принято проявлять свои чувства объятиями и поцелуями, то и вы будете поступать так же всю жизнь. Точно так же люди, привыкшие ходить по улице, взявшись за руки, будут делать это по привычке. А тем, кто привык заниматься петтингом вплоть до соития, будет очень трудно удержаться от него впоследствии. Они будут ожидать и даже требовать от партнера подобного же проявления чувств.

Фред и Нэн привыкли заниматься петтингом, и ничто не приносило им большего удовольствия. Ближе к вечеру каждого из них одолевала лишь одна мысль: что и как будет, когда они наконец окажутся одни. Все остальное теряло смысл, и значимым казалось только это. В конце концов из-за петтинга их отношения так накалились, что они решили расстаться. Новым девушкам Фреда, с которыми он стал встречаться, сильно досталось, потому что он вел себя с ними так же, как и с Нэн. Не то чтобы они его сильно волновали, просто привычка к петтингу настолько в нем укоренилась, что его устраивала в принципе любая девушка.

Факт 18. Добрачный секс меняет жизненную позицию. Совершенно невозможно предугадать, как изменится после соития жизненная позиция ваша и вашего партнера. Так или иначе, но вы уже не будете прежними. Случившееся чревато множеством последствий, на которые вы не в силах повлиять. Может случиться так, что и себя, и своего партнера, да и всю жизнь в целом вы увидите теперь другими глазами. Например, в результате произошедшего соития вы можете сильно привязаться к другому — и такая эмоциональная связь не разрушается иногда даже годы спустя, несмотря на то, что оба связаны узами брака с другими людьми. Или женщина, уступившая сейчас, впоследствии будет воспринимать близость как коммерческое предприятие, в котором секс является прерогативой мужчины. Некоторые после добрачной близости испытывают чувство стыда: им кажется, что ими воспользовались, запятнали их. Другие переживают смятение и потрясение, третьи — невосполнимую утрату.

Факт 19. Добрачный секс разрушает связь с Богом. Трудно соблюдать указания Господа в одной сфере жизни и не соблюдать их в другой. Исследования показывают, что добрачный секс реже встречается среди людей строгого религиозного воспитания. Чем чаще они посещают богослужения в церкви, тем реже среди них добрачные связи. В результате исследований, проведенных в одном из университетов, установлено, что из числа пар, когда оба регулярно посещали церковь, вступали в сексуальные отношения до свадьбы только 28 процентов.

Я опросила 370 неженатых и незамужних студентов колледжа, правоверных христиан. 67 процентов из них сообщили, что никогда не имели половых актов. Эта цифра может показаться не очень большой для христиан, но во многих случаях студенты утверждали, что занимались сексом до обращения в веру. Причем большинству респондентов было за двадцать, а некоторым уже и за тридцать лет. Чем старше человек, тем вероятнее, что он уже занимался сексом до брака. Средний процент подростков, занимающихся сексом до брака, по стране составляет 50. По моим данным, в христианских колледжах реже занимаются сексом до брака (на 17 процентов), чем в светских, что также свидетельствует о пользе религиозного воспитания и образования.

Может быть, взаимоотношениям с Богом в вашей сегодняшней системе ценностей отведено не слишком большое место, но не исключено, что в ближайшем будущем вы отнесетесь к этому иначе, например, заглянув в глаза своему первенцу.

Факт 20. Чем больше сексуальных связей и партнеров, тем ощутимее ущерб от добрачного секса. Дело не столько в том, что молодой человек занимается сексом, сколько в том, как часто и со сколькими партнерами. Если молодой человек до свадьбы занимался сексом только с одной партнершей, то все недостатки сохраняются, но ущерб будет не так силен, как если бы партнерш было много.

Я обещала, что проповедей не будет — только факты. Поэтому я просто спрошу: устраивает ли вас подобная перспектива на будущее?



## Как вовремя остановиться?

Если вы стремитесь к здоровым отношениям с представителем противоположного пола, к отношениям, которые не обязывали бы вас к сексу, то как этого достичь? Зачастую он и она, будучи глубоко религиозными, полагают, что их вера оградит их от любого искушения. Но именно такая установка обычно и приводит к незапланированной беременности и скороспелым свадьбам! Сам факт обладания возвышенными идеалами не отменяет возникновения сексуального желания. Я дам несколько конкретных советов о том, как избежать подобных проблем во время ухаживания.

Развивайте в себе чувство собственного достоинства. Доброе к себе отношение — надежный заслон от добрачного секса. Если ваш образ жизни не будет противоречить системе ваших жизненных ценностей, окружающие станут вас уважать, а вас самих не будут раздирать внутренние противоречия. Мнению окружающих может противостоять ваша собранность и уверенность в себе. Вас не будет уже так отвлекать собственная внешность, способности или социальное положение, что позволит вам свободно любить, работать и развлекаться.

Одна уважающая себя девушка говорила: «С тех пор, как я повзрослела и стала способна рассуждать, я всегда выбираю между "хорошо" и "плохо". Родители с детства доверяли мне и моим суждениям. Церковь и друзья несли те же высокие идеалы, что составляли быт нашей семьи. И никакой такой особой добродетели в моей девственности нет. Просто это мой жизненный выбор. Я верю в верность — родителям, чувству собственной правоты, моему будущему мужу и нашей с ним семье. Мне совершенно не доставляют удовольствия так называемые "тусовки" и "приколы", так как я боюсь, что впоследствии придется скрывать грязь и ложь подобной жизни».

Не останавливайтесь на школьном образовании. Исследования показывают, что среди людей, получивших высшее образование, добрачный секс встречается реже. Девушка, которая видит себя в будущем учителем, социальным работником, юристом или врачом, не ринется на дорогу, ведущую в никуда. Молодой человек, планирующий стать инженером, бизнесменом или специалистом по компьютерам, не захочет пожертвовать подобными целями. Нежелательная беременность или вынужденный брак никак не соотносятся с мечтами о самореализации.

Вернемся к основам ([загляни в конец книги](#))

Заранее устанавливайте для себя правила поведения. Продумайте собственные установки и линию поведения, соответствующую системе ваших жизненных ценностей и основывающуюся на Слове Божьем. Эти установки, если вы обсудите их с родителями, могут стать предметом вашей гордости. Составьте план действий, который позволит вам без ущерба для собственного достоинства развивать здоровые, глубокие взаимоотношения со своим партнером. Тщательно продумав эти установки, спланируйте, как их претворить в жизнь. Подумайте и о том, как изменятся ваши отношения с родителями!

Обсудите все это со своим партнером. Открытое обсуждение своих взглядов на секс — лучший способ избежать двусмысленных ситуаций. И здесь необходим план и решимость изменить поведение в случае, если один из партнеров ступит на зыбкую почву.

Помолвленная пара не раз шла на поводу своих сексуальных желаний, но все же оба решили покончить с этой практикой до свадьбы. Они вместе разработали стратегию своего будущего поведения в сложных ситуациях. Решили сократить время свиданий наедине, взяв таким образом под контроль свою физиологию. Постановили держаться подальше от мест, где будет трудно удержаться от петтинга. Зато больше времени они уделили таким занятиям, которыми могли бы заниматься в присутствии других пар. Во время езды на машине они избегали парковок.

Тщательно подбирайте партнера. Выбирайте партнера из близких вам по возрасту, интересам и взглядам людей. Избегайте встреч с теми, кого вы не знаете или кому не доверяете. Допустимо пойти на свидание с человеком, с которым вас познакомил близкий друг.

Заранее и тщательно обдумывайте свидания. Встречи должны быть интересными и содержательными. Не исключается при этом общение с хорошими друзьями. Избегайте ситуаций, когда вам нечем будет заняться. Прежде чем согласиться на встречу, узнайте, куда, к кому вы пойдете, чем там будете заниматься и когда вы вернетесь домой.

Избегайте ситуаций, возбуждающих сексуальное чувство. Одна пара, обратившись в веру, решила покончить со своим безудержным сексом. Чуть ли не плача парень жаловался: «Мы пытались остановиться, но у нас ничего не вышло». Затем он рассказал, что жил в трейлере, и почти каждые выходные его навещала девушка, с которой они наслаждались друг другом. Они продолжали спать в одной постели, стараясь лежать каждый на своей половине, но у них ничего не вышло! Решить эту проблему им удалось лишь тогда, когда девушка стала ночевать у своей подруги в городе, и только так они смогли избежать искушения.



Вы не должны ходить друг к другу в гости, когда никого нет дома. Это правило крепко сидит в моей голове еще с подросткового возраста, хотя я и не припомню даже, чтобы обсуждала его с родителями. Однажды мы с приятелем пришли домой раньше родителей, и я не захотела остаться с ним наедине. Ни секунды не мешкая, я предложила ему помыть его машину. Когда мои родители появились, мы премило беседовали, по уши перемазанные мыльной пеной.

Узнавайте как можно больше о сексе. Некоторые родители, учителя и священнослужители считают, что лучший способ соблюсти чистоту — это остаться в неведении. Они делают вид, что секса не существует вовсе, в надежде, что молодежь пройдет мимо него, не заметив. В действительности же большинство желающих испытать его на деле оказываются из тех, кто не получил должного «сексуального образования». Так обычная любознательность может обернуться проблемой.

Знание — лучший телохранитель. Множество мужчин признались, что легче всего соблазнить девушку, не понимающую, что происходит. Один парень так и сказал об этом: «Обычно девушка, ничего об этом не знающая, прежде чем поймет, что же происходит, позволяет парню слишком многое. Но тогда она уже не в силах его остановить». Испушенный в сексе парень некоторое время встречался с девушкой, не позволяя себе никаких поползновений. Когда кто-то поинтересовался, что же это он так, парень ответил: «Я и пытаться не стану. Она слишком много знает. Ее отец врач».

Исследования показывают, что большинство молодых, гордящихся своей осведомленностью в вопросах секса, на самом деле не располагают надежными сведениями даже по самым элементарным вопросам. А как вы сами? Знаете ли вы истинные факты о сексе? Проходили ли вы недавно курс сексуального образования? Приходилось ли вам читать хорошую книгу по биологии размножения? Знаете ли вы правильные названия и функции репродуктивных органов? Достаточно ли вам известна физиология и анатомия, чтобы искать сексуальной гармонии в браке?

В вашей библиотеке должно быть несколько книг авторитетных по этим вопросам авторов. Во многих школах и колледжах предлагается учебный курс по проблемам семьи и брака. Некоторые религиозные организации финансируют дискуссионные группы и семинары для молодежи. Какой бы путь вы ни выбрали — главное, чтобы он вел к объективной информации!

Учитесь контролировать свои сексуальные желания. Вы не должны отдаваться своим желаниям лишь потому, что они возникли. И мужчины, и женщины в состоянии сдерживать свои сексуальные позывы месяцами, годами, а то и всю жизнь, причем безо всякого вреда для себя. Многие мужчины и женщины не вступают в брак и, даже никогда не имея половых отношений, остаются при этом счастливы, и жизнь их обычна и продуктивна.

Здесь я обращаюсь к понятию сублимация. Сублимацией называется выход желаний и порывов, который человек считает более достойным. Это значит, что, когда вы не можете или не хотите потворствовать своим сексуальным нуждам, вы находите другую форму для их выражения. Незамужняя женщина может найти выход своему сексуальному напряжению, став учителем и посвятив свою жизнь ученикам или же занявшись писанием книг, садоводством, теннисом. Одинокий мужчина может подыскать занятие, которое также поглотит все его внимание и большую часть времени. Он может серьезно заняться спортом, общественными делами, найти себе хобби, посещать клубы или углубиться в религиозную деятельность. Сублимировать сексуальную энергию означает найти для себя какие-то интересы и виды деятельности, которые захватят вас до такой степени, что смогут преобразовать вашу сексуальную энергию. Таким образом эта энергия реализуется в иных формах.

Сублимация предпочтительнее подавления. Подавляя свои желания, вы как бы не обращаете на них внимания, словно их нет. Но подавление — это лишь оттягивание времени решения этого вопроса. Сублимация же — это когда вы осознаете свои желания и боретесь с «врагом», который вам известен. Сублимация сексуального позыва не означает, что вы отвергаете секс, нет, вы его приемлете, но заключаете в рамки жесткого контроля.

Не имеет значения, одиноки вы или состоите в браке. Всем иногда случается контролировать свои сексуальные желания. И женатым тоже. Врач может посоветовать беременной женщине избегать половых сношений в течение нескольких недель перед родами и нескольких недель после. Муж может уехать в деловую поездку и разлучиться с женой. В такие периоды нужен особый контроль над собой.

Сексуальные желания и так весьма материальны, но, праздно слоняясь, вы ощущаете, сколь они докучливо материальны. Так что вытесните их из головы, занявшись чем-нибудь увлекательным. Вы заметите, что секс отойдет на второй план, если вам придется по два часа в день готовиться, например, к соревнованиям по плаванию, активно работать в церковной общине, синагоге или репетировать роль в спектакле.

Просите Бога о помощи. Всегда просите нашего Отца Небесного, чтобы Он помог вам следовать Его

воле. Если вы и ваш партнер станете вместе думать и молиться о вашем будущем, это скрепит ваши отношения узами совести и послужит преградой искушению. Обсуждайте свои отношения на условиях «нас трое — Бог, ты и я».

## Как сохранить близость, не занимаясь сексом

«Ты слышала о Роне и Сюзи? — прошептала одна милостивая студентка другой. — Они стали близки». Если я не ошибаюсь, когда вы слышите о близости кого-то с кем-то, первое, что приходит вам в голову, — это то, что они вступили в половую связь. Но когда вы действительно кому-то близки, неужели это значит, что вас связывает только секс и ничего больше? На самом же деле близкими могут быть люди и одного пола; ими могут оказаться ваши соседи по квартире, ваш учитель или еще кто-то, с кем вовсе не обязательно вступать в сексуальные отношения.

Тогда что же это такое — близость? Близость возникает поэтапно. Когда вы впервые встречаетесь с человеком, из незнакомого он становится знакомым. Это начальный уровень, и отсюда рукой подать до дружбы и даже до близкой дружбы. В этот момент может возникнуть близость. Но, конечно и естественно, не за одну ночь! Близость развивается по мере того, как один человек окружает другого заботой и теплом. Таким образом, мы можем определить «близкие отношения» как доверие и честность, когда люди не боятся необоснованной критики своих мыслей и чувств.

Другие проявления близости предполагают заботу, сочувствие, стремление лучше узнать друг друга, физическое влечение, самоотверженность, стремление удовлетворить свои и чужие запросы, открытость, слова, которых вы никогда и никому не говорили до этого. Пожалуй, вы сами можете продолжить этот список.

Если вы достигли такого рода несексуальной близости с кем-то, то вы достигли высшей степени близости. Такие отношения предопределяются четырьмя факторами.

1. Доверие. Оно дарит атмосферу свободы. Отсутствуют взаимные упреки, критика, напряженность. Каждый спокойно открывает свои сокровенные чувства и мысли, не опасаясь быть неправильно понятым. Основой доверия становятся честность и уважение друг к другу.

2. Открытость. Каждый чувствует, что может быть самим собой, сбросить все свои маски. Близкие люди и радость, и горе делят всегда пополам. Артур Джон Пауэлл так определяет открытость:

«Когда между двумя людьми завязывается дружба и человеческая любовь, то они должны честно и до конца раскрыться друг перед другом, а такой открытости можно достичь, лишь чувствуя друг друга, как говорится, "нутром". Другого пути просто нет, и все, чем мы пытаемся оправдать наши умолчания и ложь, есть не что иное, как самообман. Для меня же будет гораздо лучше сказать о своем истинном к вам отношении, чем быть скованным и зажатым фальшью отношений».

Ложь всегда рикошетит и бьет по нам же. Если я вынужден сказать вам, что не люблю вас, все же это куда лучше попытки обмануть вас, заплатив за этот обман невыносимой болью. И вам порою придется рассказывать мне такое, чем трудно поделиться. Но в действительности у вас тоже нет выбора, и если мне дорого ваше расположение, я должен быть готов принять вас такой, какая вы есть. Если в наших отношениях не будет честности и открытости, то не будет ни расположения, ни его плодов, возможными станут лишь кислая падалица ревности, взаимных обвинений и нападок».

Оба близких друг другу человека должны чувствовать, что их переживания значимы и что им уделяют внимание. Из таких отношений и вырастает уважение друг к другу.

3. Свобода. Даже при самых близких отношениях вы — не собственность друг друга. Каждый волен двигаться в любом направлении, будь то вместе или врозь. Независимость должна быть признана. И никаких упреков или недоверия. Если отношения отмечены честностью, открытостью и доверием, то нет нужды быть подозрительным или излишне требовательным. Каждый должен иметь возможность развивать свои собственные вкусы, таланты и способности, не испытывая давления со стороны другого.

4. Время. Чтобы возникла близость, требуется время, и нельзя его торопить. В большинстве своем пары приходят к близости только после нескольких лет супружества, а некоторым этого достичь так никогда и не удается.

Подобная эмоциональная близость, при отсутствии физической, возможна и даже желательна. Стоит только сексу проникнуть в отношения — эмоциональная близость снижается. Если вам не удастся выразить свою любовь без секса, тогда ваши отношения носят самый поверхностный характер.

Достичь физической близости вполне возможно при полном отсутствии близости эмоциональной. Некоторые прошли через это и должны прекрасно понимать, о чем я говорю. Слишком рано вы начали интимную жизнь, и вам кажется, что эта преходящая страсть и есть настоящая любовь. Физиологическая близость едва ли может считаться прочным основанием для «окончательного» брака. Любой

мужчина и женщина могут с успехом поладить, если у них все в порядке и есть возможность заниматься сексом. Но эмоциональная близость требует большей отдачи.

Общество и массовая культура упорно внедряют идею, будто секс — это лучшее, что есть в жизни, и что только ради него и стоит жить. Но жизнь не сводится к сексу, и уж, конечно, он не гарантирует нам той заботы и сочувствия, которых мы все желаем. Полноценные сексуальные отношения являются важной составной частью супружества, но только частью, пусть и важной.

Достичь близости, ничем не поступившись, практически невозможно. А иногда за нее приходится платить болью и обидой разрыва. Но зато и наградой в наших отношениях с другими нам служит возрастающее самоуважение, чувство того, что ты любим, что о тебе заботятся, тебя защищают.

Некоторые люди проходят по жизни, так и не узнав, что же такое близость. О, они хотят ее, но неспособны пожертвовать тем, что для этого необходимо. Близкие отношения могут не выдержать давления родителей или сверстников, разрушиться из-за того, что не сбылись ваши надежды или ожидания, из-за вмешательства посторонних, из-за секса, из-за переоценки системы ценностей, из-за разницы во взглядах или от ощущения, что вас используют.

Да, близость без секса возможна. Иногда, особенно когда и эмоционально, и физически вас влечет к возлюбленному, очень трудно отказаться от секса. Но все же достижение эмоциональной близости и возможно, и значительно полезнее.

### **Как насчет совместной жизни?**

Несколько лет назад меня пригласили в большой университет выступить основным докладчиком на неделе, посвященной сексуальным отношениям. Помимо вечернего выступления днем меня попросили провести семинар по проблемам брака. В конце семинара я предложила задавать мне вопросы. Их чаще задавала четверка, сидевшая за последним столом. Один из парней, ухмыляясь, спросил: «А зачем вообще жениться? Что дает клочок бумаги?»

Чтобы ответить на подобный вопрос, мне необходимо было решить, упоминать или нет о том, что я христианка и придерживаюсь библейской морали. Глубоко вздохнув, я все же сказала: «Я христианка и исповедую библейские принципы. Библия защищает брак между мужчиной и женщиной, и здесь мне нечего добавить. Вы имеете право жить так, как хотите. Я же живу так, как это кажется правильным мне. И все же я уважаю ваше право поступать так, как вам нравится. Ваш выбор может отличаться от моего, я же придерживаюсь Библии».

Как только я уточнила свою позицию, вопросы прекратились. Вечернюю лекцию активная четверка прослушала с повышенным вниманием. По окончании встречи одна из девушек призналась мне: «В детстве я ходила в церковь вместе с родителями, и то, что вы сегодня говорили, напомнило мне о том, что я слышала тогда. Пожалуй, многое мне придется переосмыслить. Спасибо, что вы пришли».

Но неужели необходимость брака предписана лишь Библией и для него нет других причин? Если двое любят друг друга, почему бы им просто не жить вместе, не обременяя себя Библией и чувством вины? Кому нужно венчание? Действительно, что меняет клочок бумаги?

Да, есть и другие причины. Прежде всего, венчание значимо для общества, государства и церкви. Оно публично объявляет, как бы «опубликовывает» факт создания новой семьи. А общество заинтересовано в создании новых семей. Поэтому церемония регистрации брака в ЗАГСе, присутствие свидетелей, санкция церкви или государства, священник или работник ЗАГСа — все эти формальности свидетельствуют о том, что двое приобрели новый статус.

В глазах общества брак — это гарант сохранности моральных устоев. Общество защищает право собственности. И в соответствии с законами данного сообщества муж и жена имеют равные права на собственность друг друга и приобретенную совместно. Брак также дает законные имена рождающимся детям.

Общество стремится оградить личность от оскорблений и эксплуатации. Существуют законы, направленные против двоебрачия, обмана, насилия, а также браков между детьми или серьезно больными людьми. Они защищают привычную систему ценностей, скрепляющую общество. Они охраняют законность брачного соглашения. Брак хорошо защищен изнутри.

Предположим, что вы решили жить с кем-то, не регистрируя брака. Может быть, эта идея пришла вам в голову в надежде избежать трагедии развода. Прежде чем решиться на это, выслушайте меня.

Идея сожительства пользуется сегодня неслыханной популярностью. Проведенные в государственном университете Огайо исследования обнаружили, что с 1967 года по 1973 год число сожительствующих пар увеличилось на 267 процентов. Результаты последней переписи показали, что с 1971 года по 1981 год число сожительствующих незарегистрированных пар подскочило с 523 000 до 1560000 — то

есть возросло на 300 процентов. Редко когда исследователи обнаруживали такие стремительные изменения социального поведения.

Исследования, проведенные в Булдуре, штат Колорадо, дают пищу для размышления тем, кто уже примеривается к подобной альтернативе. В этих исследованиях основной причиной, по которой женщины склонялись к этому образу жизни, являлось их желание выйти замуж. С мужской же точки зрения, причина заключалась в «сексуальном комфорте и удовольствии». Один мужчина так прямо и заявил: «Если вы просто живете с крошкой, куда проще дать ей отставку».

Другое исследование выявило самую распространенную жалобу женщин, живущих вне брака: «Иногда мне кажется, что меня просто используют!» А как используют, большинство из них вскоре начинают догадываться! Мужчина относится к этому так: «К чему мне весь этот риск, эта женитьба, когда я и так имею все, что нужно, не связывая себя на всю жизнь и ни за что не отвечая?»

Журналистка Салли Квин написала статью под названием: «Почему просто жить вместе оказалось недостаточно для Салли Квин». Прожив вместе с редактором «Вашингтон Пост» Беном Бредли пять лет, она изменила свое мнение о замужестве. По случаю второй годовщины их свадьбы она искренне и правдиво описала, почему брак стал так важен для нее и для большинства ее друзей.

Долгие годы миссис Квин наблюдала за жизнью своих женатых знакомых, и то, что она видела, ей вовсе не нравилось: выцветшие, поблекшие люди, надоевшие друг другу, неспособные не то что флиртовать, но просто подурачиться, повеселиться, как простые сожители. Во взаимоотношениях последних присутствовала свобода. Они оставались вместе, потому что этого хотели. Их жизнь была наполнена весельем, романтикой, радостью и приключениями. Они путешествовали, ходили вместе куда-нибудь поужинать и легко снимались с места, стоило лишь захотеть.

Что же заставило ее изменить свое мнение? Ничего серьезного — пустяки. Она хотела, чтобы ее не только любили, но и лелеяли. К тому же еще эти социальные мелочи по временам. Как ей называть Бена? Друг? Приятель? Сопровождающий? Конечно, не муж. А как им спать, когда друзья пригласили их с ночевкой? В разных спальнях? В одной постели? К тому же они не владели ничем сообща. Поэтому Салли Квин однажды сказала Бену, что хочет выйти за него замуж. Он обдумал все это, и через неделю они поженились. Была ли она рада? Конечно! Вот что она пишет:

«При сожительстве столько энергии уходило на эмоции... Теперь я спокойна и могу тратить ее на что-нибудь иное, например, на полную любовь, когда уже не приходится сдерживаться, все время чего-то опасаясь. Быть замужем — такое приволье!»

В браке паре предоставлена возможность счастья, хотя и не указано, как его достичь. Сама по себе свадьба не обладает магической силой изменять людей или обстоятельства. Не существует и любовного зелья, гарантирующего «вечное семейное счастье». Никакие свадебные речи не научат людей, как им достичь блаженства. Их счастье будет зависеть от их собственного устремления к нему, от их знаний, любви и самопожертвования. Почти ничего не меняя изнутри, свадьба резко меняет статус, права и возможности. Возможно, сожительствующим любовникам и удастся избежать развода, адвокатов и алиментов, но слез, страданий и проблем при этом обычно бывает не меньше.

## **Как быть, если вы зашли слишком далеко?**

Молодой человек попросил школьного наставника о встрече. Но он все никак не мог начать говорить — был, что называется, не в себе: в горле пересохло, а в глазах стояли слезы. Наконец он начал: «Три года назад, летом, я нанялся подремонтировать дом для одной семьи. Днем, когда дома кроме хозяйки никого не оставалось, мы с ней много времени проводили за разговорами. Мы непринужденно с ней беседовали, и она все время хвалила мою работу. Однажды она предложила мне переспать с ней. После этого мне стало так скверно, что на следующий же день я уволился и никогда там больше не появлялся. Прошло три года, а я до сих пор никак не могу забыть этого. Так хочется найти хорошую девушку, создать с ней семью и жить счастливо, но сам я весь словно покрыт грязью. Что мне теперь делать?»

Что делать, если вы уже зашли слишком далеко? Для начала хорошенько «помойтесь», чтобы не чувствовать себя столь уж нечистым. И не считайте себя уродом. Вы вовсе не обязаны жениться лишь потому, что с кем-то переспали. Вы не обязаны жениться, даже если в результате этого возникла беременность. А жениться, чтобы дать имя ребенку, — это одна из самых легковесных причин для брака. Угодив в подобную ловушку, можно поискать и другие способы выхода из нее.

Если вы уже состоите с кем-то в сексуальных отношениях, то исправить это нелегко. Но вот несколько предложений.

Признайте свою ошибку. Рыдающая девушка пришла в кабинет наставника с рассказом о том, как они с приятелем «случайно перешли границы». Давайте взглянем на эту ситуацию реально. Ей следова-

ло бы признаться, что они не собирались идти до конца. Однако потеряли над собой контроль, и произошло неизбежное. Но это вовсе не случайность! Парень с девушкой обоюдно желали этого. Они нашли укромное место, где могли проводить время наедине. Перешли от легкого петтинга к жесткому. И оба они согласились на секс — ведь «позволить» и «согласиться» в данном случае одно и то же.

Было бы самообманом назвать эту все нарастающую активность случайностью. На самом же деле ни тот, ни другой не захотели остановиться тогда, когда «повороты» были не столь крутыми. Никакая это была не случайность, это был выбор, и чем скорее они это поймут, тем скорее разрешат свои проблемы и избавятся от чувства вины.

Молите Господа о прощении. Как только вы осознали собственную вину, вы можете сделать второй шаг — исповедаться перед Отцом Небесным. Покаяние — это благо для души, и мы молимся Господу, дарующему нам полное и абсолютное отпущение грехов, если раскаяние наше искренне. Когда, сознавшись в неправоте, мы искренне об этом сожалеем, Господь находит пути возратить нам этот опыт, но уже как благо. С помощью наших же ошибок Он сделает нас сильнее, лучше и совершеннее. Только ваше отношение к пережитому поможет вам стать либо более любящим, понимающим и приятным человеком, либо, как и многих, оставит вас коснеть в ваших грехах.

Поэтому не надо бесконечно изводить себя чувством вины. Забудьте слезы и бессонные ночи. Перестаньте казнить себя. Не отрезайте себя от духовной жизни из-за чувства вины.

Перестаньте встречаться. Если вы уже занимаетесь сексом и хотите убедиться, настоящую ли любовь или только страсть вы испытываете, есть только одно средство. Вы должны исключить секс. В любом научном эксперименте переменную необходимо исключать. Здесь переменной является секс.

Исследования показывают, что удачно сложившиеся сексуальные отношения способны удерживать пару вместе от трех до пяти лет, но если ее больше ничто не связывает, то и не более. Только уже из-за этого следует избегать секса в самом начале знакомства. Секс обманывает чувства. Оба должны быть уверены в себе во всех отношениях. Те, кто попытается через это переступить, лишь обманут самих себя.

Откажитесь на длительный период времени, лучше на несколько месяцев, от встреч. Вы можете друг другу звонить и писать, но только не оставаться наедине. Отказаться от секса и продолжать встречаться — из этого ничего путного не выйдет. Если секс стал уже привычкой, практически невозможно находиться вместе и не заниматься им. Это все равно, что «сесть на иглу». В серьезные моменты жизни вы даете себе слово никогда этим больше не заниматься, но в порыве страсти теряете самообладание.

Вместе с возлюбленным вы должны созреть и принять решение не видеться. Если вас уговорят сделать это родители, друзья или учитель, то все пропало. Не успеют они отвернуться, как вы тут же упадете в объятия друг друга. Только в ваших силах — встречаться или не встречаться. Будет нелегко, но только так вы можете проверить свои чувства.

Даже если Господь и простил вам грехи, вы еще, возможно, будете сталкиваться с их последствиями. Если вы потеряли невинность так давно, что даже не можете и вспомнить когда и где, — факт, что вы ее теперь все равно не найдете. Если кто-то подарил вам «букет» венерических заболеваний в придачу к нежелательной беременности, а вам пришлось родить, но отдать ребенка на воспитание, — все эти ужасы все равно время от времени будут преследовать вас. Но Господь умеет удивительным образом исцелять раны. Когда Бог говорит, что Он прощает вам грехи, Он говорит, что не только прощает их, но и забывает об этом. Его милостью вы вольны начать все снова. Вы чисты перед Ним. Словно ничего и не было.

Стремитесь к счастью, честности, искренности, и в день вашей свадьбы, когда вы подойдете к алтарю в прекрасном брачном наряде, ваше лицо не будет омрачать сожаление о прошлом, но будет сиять благодарностью Отцу Небесному, настолько великому, что Он готов простить даже сексуальные грехи.

## **Двойная защита**

Допустим, что вы до сих пор не отложили книгу. Вы прочли все, что я написала, но добрачный секс от этого не утратил для вас своей притягательности. При первом же удобном случае вы продемонстрируете свое безразличие к прочитанному, отпустив на волю свои привычки. Конечно, решать вам, но мне действительно жаль, что доводы в пользу соблюдения целомудрия до свадьбы вас не убедили.

Но если вы собираетесь продолжать заниматься добрачным сексом, невзирая на все предостережения, может быть, тогда вы станете заниматься им хотя бы более приемлемым для всех способом? Иными словами, если вы убежденный сторонник секса до свадьбы, то, пожалуйста, пользуйтесь противозачаточными средствами!

А это означает, что предохраняться должны оба. Секс вне брака требует двойной защиты. Мужчина должен пользоваться презервативами. Женщина может использовать вагинальные мази или пенки или по совету врача употреблять колпачки, таблетки, ВМС. (Не пытайтесь достать и использовать последние три средства без консультации с врачом.) Самым эффективным средством предохранения (кроме воздержания) являются таблетки, но все равно на каждую тысячу приходится от одного до пяти случаев беременности. В их число можете угодить и вы. Поэтому, пожалуйста, избегайте беременности любой ценой.

На все эти приготовления уйдет время, и, может статься, вы обнаружите, что ваши желания поутихли и их стало легче контролировать. Если вы будете притормаживать и подготавливаться, у вас появится время и подумать. Это совсем не романтично. Это требует серьезного и делового подхода, но того же и даже более того требует забота о детях.

## **Божий промысел в отношении секса**

Известный консультант по вопросам брака однажды сказал: «Единственным значащим условием счастливого брака является всепоглощающая любовь откровенно сексуального характера, сконцентрированная в физическом желании». Если бы на этом он остановился, многим бы удалось оправдать любые свои поступки. Но он пошел дальше и добавил, что, несмотря на первостепенную роль секса, для хорошего брака требуется значительно больше.

Сам по себе секс не более чем животное чувство. Истинная любовь сочетает в себе сексуальное желание с другими компонентами, необходимыми для построения высшего типа отношений между мужчиной и женщиной. Любовь — это дружба, нежность, самоконтроль, доброта и верность, расцвеченные сексуальным желанием.

Не привязанная к иным аспектам взаимоотношений, сексуальность толкает человека к эгоистичному подавлению, завоевыванию, подчинению или принуждает сдаться. По своей природе характер ее животного свойства. Настоящая любовь идеализирует, контролирует сексуальное желание и подчиняет его социальной жизни. Любовь — это восхождение к другому. Голый секс без любви — это нисхождение в себя, это явление страстной жажды удовлетвориться, разрядиться физически. Любовь, напротив, жаждет единения с другим человеком.

Выпускник университета Джо был всеобщим любимцем, и все пророчили ему большое будущее. И действительно, он был красивым мужчиной, одевавшимся с большим вкусом. Его ум, образованность и работоспособность были всем известны, и, несмотря на его столь ярко выраженный индивидуализм, он оставался весьма надежным парнем. Редко какая девушка устояла бы перед ним, а то, что замужние женщины держали его буквально в осаде, было секретом разве что для их мужей. Когда Джо проходил по офису, машинистки немели. Когда он входил в кафетерий, девушки теряли способность жевать. Стоило ему появиться на футбольном поле, даже его ярые противники (конечно, девушки) вопили от восторга наравне с его болельщицами.

И в довершение всего, Джо действительно был предан Господу, одарившему его столь редкими и прекрасными качествами, которыми гордилась вся его семья. Несмотря на свои способности, все же мнение отца он считал законом, и, естественно, он был любимым сыном. Естественно и то, что вскоре братья его возненавидели. Со временем одно лишь упоминание имени Джо вызывало у них раздражение и зависть.

Однажды ночью Джо приснился довольно странный сон. Ему снилось, что он с братьями вяжет в поле снопы. Вдруг его сноп поднялся, а снопы братьев ему поклонились. В другой раз ему приснилось, что ему поклоняются звезды, солнце и луна. Если братья уже и до этого его ненавидели, то теперь они просто исходили злостью. В их злобных сердцах созрел замысел убийства.

Окончание этой истории вы найдете в Книге Бытие, в тридцать седьмой и последующих главах. Это захватывающая и трагическая история, знаменитейшая из историй о нищете и богатстве. Братья Иосифа продали его странствующим купцам, которые в свою очередь перепродали его в Египет. Потифар, шеф ФБР (фараонское бюро расследований), купил его и назначил своим управляющим.

Вскоре жена Потифара замыслила соблазнить Иосифа. Вот что значит мужское обаяние: даже жена могущественнейшего из богачей не устояла перед обаянием Иосифа. Несколько недель плела она сети коварного замысла. Все это время она ничем себя не выдавала. Однажды она привела себя в порядок тщательнее обычного. Она наложила грим, сделала молодящую ее прическу, искупалась в благовониях, надела свой самый откровенный наряд и предложила Иосифу переспать с ней.

Когда обольстительница предлагала ему сама себя, Иосиф как раз достиг пика своего сексуального возраста, он был настоящим мужчиной.

Слишком мало времени было у Иосифа, чтобы задуматься о том, как ему надлежит поступить. При этом сам же Потифар вручил ему и дом, и супругу, и всю утварь, и хозяйство. К тому же это дело касается лично только двоих, и куда никто об этом не узнает, это никого и не заденет. Тем более, что если дело примет дурной оборот, она всегда успеет сделать аборт.

Все эти мысли не успели даже прийти в голову Иосифу, да и ни к чему это было. Все было решено давным-давно. Он заранее решил, что ему делать. Он поступил так, как поступал всегда. Он громко крикнул: «Нет!» А затем еще громче: «Тысячу раз нет!»

Иосиф победил искушение. И победил вовсе не потому, что жена Потифара оказалась страшенькой и его от нее едва не стошнило. Нет, просто Иосиф был приучен отказывать себе в определенных удовольствиях ради достижения долгосрочных целей. Он понимал значение этой жертвы ради будущего.

Большинство из нас считают, что мы способны сделать правильный выбор в момент принятия решения. На самом же деле решение принимается не в этот момент. Просто мы поступаем так, как уже поступали сотни раз. Наша судьба определяется не тем, что мы собираемся сделать, а тем, что мы уже сделали. Будущее вырастает из прошлого!

Если вы хотите стать победителем подобно Иосифу, вам тоже придется пожертвовать минутными удовольствиями ради главных наград. Вы не признаете зла, но отвернетесь от него. Как Иосиф обрел для себя закон чистоты и невинности и соблюдал его, так и вы можете его обрести и жить по кодексу чести и морали в мире, почти не придающем значения этим ценностям.

## **Глава 8 Узы брака. Готовы ли вы стать узником?**

Признаки зрелости. — Готов ли к браку ваш партнер? — Удачный выбор. — Лучший возраст для вступления в брак. — Важность религии в выборе спутника жизни. — Браки с разведенными. — Браки между представителями других рас.

Писание гласит: «Когда я был ребенком, я разговаривал как ребенок, думал как ребенок, рассуждал как ребенок; когда я стал мужчиной, я избавился от детства» (1 Кор. 13:11 — Новая Американская Стандартная Библия). Подобно тому как, взрослея, вы расстаетесь с некоторыми из своих детских игрушек, точно так же, возмужав, забываете о детской безответственности.

Обычно переход этот называют «созреванием». Он характеризуется постепенным уходом от родительской опеки к самостоятельности. Порою трудно понять, как далеко вы продвинулись в этом направлении, потому что, подойдя к зеркалу, вы видите себя глазами ребенка, который продолжает в вас жить! Только если вы созрели уже настолько, что способны взглянуть на себя со стороны, вы сможете оценить свое поведение и увидеть себя глазами окружающих.

Если вы зрелый человек и состоите в браке, то, конечно, вам предстоит понять, что это такое. Вы поймете, что брак — это не уход от реальности или личных проблем, а скорее приобретение новых и взваливание на себя еще большей ответственности. Зато это и возможность самореализации, и достижение наиболее полного счастья. Вы поймете и то, что брак дарит больше всего лишь тогда, когда супруги в нем наиболее полно удовлетворяют друг друга. Вы также осознаете, что брак — это не только личное дело двоих, но гарантия стабильности общества и надежная защита рождающихся детей. Если вы действительно созрели для брака, то почувствуете его значение не только в своей собственной жизни, но и во всех остальных ее проявлениях.

Зрелость — это понимание природы любви и того, сколь медленно — по мере взросления, по мере вхождения во взрослую жизнь — развивается это чувство. Вы поймете и то, что любовь, которую вам пришлось доселе испытать, была разных уровней и типов. Из каждого своего столкновения с ней вы сохраняли для себя что-то важное на будущее. Возможно, теперь вы поняли, что не смогли бы жить с теми, кого любили прежде. Вы убедились, что любви должны сопутствовать общие интересы, и цели, и взаимное уважение, и приятие друг друга. Теперь вы, должно быть, отличаете романтическую страстную любовь из книг и фильмов от любви, способной сделать счастливым долгий брак.

Если вы человек зрелый, то вам необходимо выработать собственную жизненную философию, которой вы могли бы руководствоваться в будущем. Вам следует определиться со своими религиозными устремлениями, жизненными ценностями и целями и жить согласно своим представлениям о том, что значит хорошо, а что — плохо. Тогда вы обнаружите, что ваши отношения с Господом помогают вам справляться с возникающими в жизни проблемами. Ваш жизненный курс может быть еще не уточнен, но общее направление должно быть уже ясно.

Вы должны досконально знать свои сильные и слабые стороны и дать им детальную оценку. Вам придется поработать над собой, чтобы избавиться, по возможности, от недостатков. Те же из них, которые вы не в силах устранить, стоит научиться принимать без излишнего сожаления и чувства вины.

Просто вы должны из своих достоинств извлечь максимум пользы. Зная о своих промахах в одном, уравновесьте их хорошей работой в других областях деятельности. Вы должны знать диапазон своих способностей и ценить именно их.

Вглядитесь пристальнее в свое прошлое и оцените, как оно повлияло на ваше становление, продумайте, что из родительской семьи хотели бы вы перенести в свою будущую семью. Исследования показывают, что эмоциональный климат родительской семьи сильно влияет на то, достигнете ли вы счастья в браке. Если вашим родителям не везло в браке, отнеситесь к этому трезво. Не вините родителей за то, что у них не сложилась жизнь, если же семья ваша была счастлива — не впадайте в другую крайность: не считайте, что счастье вам обеспечено. Наоборот, приложите все усилия, чтобы узнать, что же такое счастливый брак.

Если вы человек зрелый, то и трудности станут для вас плодотворными. Жизненные беды не повергнут вас в растерянность и уныние, не расхолодят вас. Собственный опыт станет учить вас, он будет наставником в кризисах и острых ситуациях. Ваше умение выходить из подобных ситуаций существенно повлияет на способность создать счастливую семью.

Соответствие ([Загляни в конец книги](#))

Если вы человек зрелый, вы научитесь правильно относиться к другим. Осознав глубинные причины своих поступков, вы лучше поймете поведение и других людей. Вы обнаружите, что за агрессивностью и высокомерием обычно скрывается трусость, что пьянство, наркомания и секс — все это способы просто спрятаться от жизненных проблем. Вы осознаете, что ревность вскармливается неуверенностью и неполноценностью. Вы убедитесь, что критика — это способ утвердиться в себе за счет унижения окружающих. Понимание мотивов поведения поможет вам избрать для себя как партнера, так и принцип отношений с людьми вообще.

Вы станете независимо мыслить. Сможете сами за себя решать. Вы уже пережили отроческий возраст, когда все, чему учили родители, вами отвергалось. Вы утвердились в собственных идеалах, основанных на восприятии жизни и ее опыта, и способны теперь принимать независимые решения.

Наконец-то вы привыкли отвечать за собственные ошибки. Вы уже вышли из того возраста, когда собственную слабость сваливают на окружающих, будучи не в силах признать свою вину. Ошибаясь теперь, вы это признаете и способны сделать правильные выводы.

Один семнадцатилетний юноша рассуждал об этом так: «Я старался не уходить от ответа, а учился на своих ошибках. Каждый раз, когда я хотел увильнуть от наказания за что-нибудь, думая, что я вовсе не виноват, все снова повторялось, но только еще хуже».

Ребенок хочет только того, что он хочет сейчас. Но сиюминутное желание взрослого тем не менее не мешает ему делать выбор. Он может планировать свое будущее. Она предлагает пожениться сейчас, но в таком случае ему придется бросить учебу. Он же хочет обеспечить свое будущее, но ему еще нужно время, чтобы освоить рабочие навыки. Его сильно влечет к этой девушке, но он поставил перед собой цель, ради которой способен поступиться своими мимолетными желаниями во имя их же общего благополучия в будущем. Быть зрелым человеком не значит пренебрегать своими желаниями, но не спешить с ними, выждать и там, где необходимо, понести даже некоторый урон ради более внушительных результатов впоследствии — это необходимо.

Если вы действительно взрослый человек, вы должны уметь ставить желания и нужды своего партнера выше собственных — хотя бы иногда. На одной карикатуре изображен Чарли Браун, беседующий с Люси. Чарли говорит: «Хочу чувствовать, что во мне действительно нуждаются». Люси отвечает: «Не забывай, Чарли, что тех, в ком действительно нуждаются, обычно много о чем просят». На минуту задумавшись, он изрекает: «Хочу, чтобы во мне нуждались, но только чтобы ничего не делать». Как часто мы сталкиваемся именно с таким отношением к любви и заботе! Но это абсолютно нереально. Неспособность партнеров пожертвовать собою, подумать в первую очередь не о себе разрушила не один брак.

Вы уже переросли незрелое отношение к сексу. Некоторым секс кажется грязным и грубым либо запретным, греховным. Если вы уже созрели для женитьбы, то у вас должно сложиться доброе и здоровое отношение к сексу и вы постараетесь изменить в себе то, что необходимо изменить. Для этого вам может потребоваться консультация или чтение литературы на данную тему, вы предпримете все необходимое, чтобы избавиться от ложных представлений.

Если вы человек зрелый, то и уровень этой зрелости сможете оценить. Если же вы плохо представляете, сколько вам предстоит еще изменяться и расти, то вы пока не созрели. Чем более вы незрелы, тем выше ваша готовность вступить в брак, — ведь вы не отдаете себе отчета в том, какая это ответственность. Зрелый человек не опасается ответственности, но принимает ее как данность и старается себя к ней подготовить.



## Как понять, что партнер готов к браку?

Естественно, зрелыми должны быть не только вы, но и ваш партнер. Но поскольку все мы взрослеем по-разному, трудно бывает судить о степени зрелости другого. Не нашлось еще такого гения, который изобрел бы прибор со шкалой или индикатором, которым можно было бы измерить зрелость и совместимость. Этот гений в одну ночь стал бы миллионером и избавил бы несметное количество людей от страданий, связанных с выбором спутника жизни только по любви.

Женщин в выборе спутника жизни интуиция подводит реже, чем мужчин. Исследование распавшихся браков показало, что 70 процентов мужей-неудачников, чей брак не удался, были уверены, что брак их окажется успешным. Но всего 48 процентов жен рассчитывали на это. Даже подруги и родственники девушки оказываются лучшими пророками, чем друзья и родственники юноши. Помочь молодым с принятием окончательного решения могли бы медицинские разработки по проблемам брака, но мало кто имеет доступ к службам такого рода, большинство же и не воспользовалось бы ими все равно. В основном люди привыкли полагаться на собственные чувства и на мнение родителей и друзей.

Тот факт, что вы дочитали книгу до этого места, показывает, что вы хотели бы избежать ошибок и ловушек, в которые угодили другие. Поэтому мы обсудим некоторые типы людей, которых следовало бы избегать.

**Слишком властный.** Такой мужчина обычно ревнив и чрезмерно требователен, что позволяет ему укрепить свое шаткое самовосприятие. И чтобы увериться в себе, он постоянно будет давить на женщину. В браке он почти не позволяет жене проявить собственную волю. Слишком властная женщина — это буквально «путы» или минидиктатор с девизом: «Мама лучше знает». Она будет ревновать мужа к любой жизненной ситуации — к его работе, к друзьям, к родителям и родственникам и сильнее всего к подругам. Она попытается привязать его к своему подолу, уверяя всех, что он сам именно этого и хочет и что все это для их же общего блага.

**Вечно неудовлетворенный.** Такой мужчина излишне самолюбив и стремится к неопределенным целям. Пытаясь найти себя, он меняет работу, школу, друзей. Он отказывается упорно следовать в одном направлении. У вечно неудовлетворенной женщины социальные и семейные запросы обычно таковы, что удовлетворить их может только искусственный человек. Эти запросы вскормлены фильмами, телевизионными программами и любовными романами, и удовлетворить их, конечно, никто не в силах.

**Неуравновешенный.** Неуравновешенный мужчина — это самовлюбленный человек настроения. Считая себя на голову выше всех, он вечно на всех срывается. В браке он потребитель — он позволяет своей жене выполнять лишь роль няньки, матери или восхищенной поклонницы, сам же ничего не давая взамен. Неуравновешенная женщина театральна и непредсказуема. Ее жизнь требует аудитории, домашняя же рутина, воспитание детей ее утомляют.

**Самоуверенный.** Такой мужчина знает все на свете и, вмешиваясь в каждый разговор, не дает никому и слова сказать. Он остроумен, но это остроумие направлено против его же друзей. Его напористость обычно скрывает неуверенное и запуганное «я». Если сорвать с него эту маску, он может сломаться, и жене придется нянчить и пестовать жалкого, потерянного человека.

**Самоуверенная женщина,** за что бы ни взялась, преуспевает во всем — в карьере, в ведении домашнего хозяйства, в воспитании детей. Подозревая собственную неполноценность, она тратит много сил, добиваясь успеха, чем и компенсирует ее. Дух соперничества, даже по отношению к собственному мужу, в ней неугасим. Мужа, друзей и даже собственных детей она воспринимает как угрозу собственному положению. Если она не достигнет поставленных целей, то обвинит в этом, детей или мужа.

**Чрезмерно педантичный.** Безукоризненно одетый — это человек изысканных манер. Обычно это старый холостяк или абсолютный «маменькин сынок». Малейший недостаток у партнера для него невыносим, поэтому мало кто ему нравится. Столкнись он с личными проблемами — отчаяние его станет безмерным, как и запросы.

**Любитель флирта.** «Сердцеед», любитель очаровывать дам, он избегает мужского общества. Девушки от него без ума, и он считается крупной добычей. Так держаться его обычно заставляет желание увериться в собственной мужественности и эмоциональной зрелости, потому что он испытывает в этом большие сомнения. Поскольку его обаяние в основном деланное, обычно он не оправдывает себя в браке ни в эмоциональном, ни в сексуальном планах.

**Кокетка без усталости строит глазки.** Она думает только о тряпках, и ей вовсе не до домашнего хозяйства. Этот бесконечный флирт постоянно раздражает ее мужа. С первыми признаками увядания красоты и очарования молодости она становится первым кандидатом на внебрачный роман, участием в котором она пытается доказать себе, что еще достаточно привлекательна, популярна и желанна.

Признаки подобного характера могут проявиться, а следовательно, и встревожить не сразу. Поэтому

я всегда советую продлить время ухаживания до помолвки. Те, кто бросается в брак сломя голову, обычно наименее подготовлены к нему.

Но практически большинство стремится жениться как можно скорее, чтобы не вникать во все это. Желание поскорее жениться гонит к алтарю, невзирая на все препятствия. А иные женятся, надеясь, что семейная жизнь разрешит возникшие затруднения. Такие люди стараются не замечать некоторой сомнительности взаимоотношений. Причинами, толкающими людей на это, могут быть развод родителей, смерть близких, сложные отношения с мачехой или отчимом, неуверенность в собственном будущем или сложности с обучением. Эти люди не хотят взвесить свои шансы на успех в браке и отталкивают от себя все, что способно помешать их браку.

Другие же просто беспечны. Они принимают скоропалительные решения, не взвесив возможных последствий. Они неосмотрительны и действуют бездумно. За ними обычно тянется длинный шлейф ошибок, и только когда уже бывает поздно, они начинают понимать, что, делая свой выбор, не учли много важных моментов.

Третьи игнорируют тревожные сигналы из-за своих романтических представлений о любви. Эти слепцы, ведомые собственными сказочными идеалами, отмахиваются от любых доказательств того, что их брак может оказаться неудачным.

Избежать разрушительного брака вам поможет следующий список социальных характеристик, свидетельствующих о незрелости личности.

### **Мягкие социальные характеристики людей**

1. Испытывает страх и беспокойство, сталкиваясь с новой или необычной общественной ситуацией, не содержащей в себе никакой реальной угрозы; испытывает безосновательное чувство вины, которое, казалось бы, ничем не вызвано.
2. Часто испытывает чувственные аффекты, или возбуждение, более сильные, чем того требует ситуация, или вообще не соответствующие ей. Часто раздражается истерическим смехом или слезами, а также приходит в возбуждение.
3. Имеет фобии; проявляет страх или нескрываемое отвращение к некоторым вещам, ситуациям или мыслям, на которые окружающие обычно так не реагируют.
4. Пристрастен к ритуалам; соблюдает распорядок дня, сосредоточен на точном выполнении определенных вещей определенным образом.
5. Подвержен неуправляемым импульсам — внезапной прихоти что-либо делать, невзирая на последствия.
6. Поглощен состоянием своего здоровья — болезненно мнителен, бесконечно жалуется на различные боли.
7. Подвержен глубоким депрессиям, которые сопровождаются неоправданным чувством вины.

Люди, обнаруживающие перечисленные свойства, мало приспособлены к семейной жизни. Кроме того, людей, относящихся к определенному типу, не следует вообще принимать в расчет. Всегда опасно сортировать людей, поскольку сделать это, разложив их по ячейкам, трудно. Но понимание того, каким неадекватным может быть поведение людей и какими крайностями оно чревато, должно убедить вас, что с любым человеком, чье поведение приближается к таким крайностям, очень сложно, если вообще возможно иметь дело.

### **Серьезные социальные характеристики людей**

1. Проявляет предельную застенчивость, приниженность и неспособность расслабиться в присутствии других.
2. Злобен и враждебен по отношению к другим людям, обществу, правительству, властям и всему миру.
3. Подозрительно и предельно скептически относится к новым людям, идеям и системе жизненных ценностей.
4. Играет на публику в том, что касается одежды, денег и своего имущества, даже с незнакомыми людьми.
5. Снисходителен и высокомерен даже с давними знакомыми.
6. Ведет себя шумно, независимо от настроения и целей собравшихся.
7. Сосредоточен на сексе или связанных с ним вещах или испытывает сильное отвращение к сексу.
8. Непреодолимо тяготеет к развлечениям и приключениям и не способен найти удовольствие в

более спокойных занятиях.

9. Бестактно и беззастенчиво проявляет на публике свою привязанность к противоположному полу.
10. Лжет или искажает факты, лишь бы выставить себя и свои действия в лучшем свете.
11. Чрезмерно угодлив со всеми, даже с незнакомыми людьми исполняет любую их просьбу, поддакивает и т. д.
12. Слишком постоянен, не терпит каких-либо изменений. Такие симптомы никогда нельзя игнорировать, в особенности если они ярко выражены.

Как правило тестирование и консультация приносят пользу. Но ничто не заменит вам продолжительных постоянных встреч с последующей помолвкой, длящейся не менее шести месяцев когда проверяется ваша психологическая совместимость. Лишь при долгом знакомстве можно рассмотреть истинное лицо человека.

Если ваши отношения с данным человеком серьезны и вы обнаружили у него одно из вышеописанных качеств, вы должны выяснить, что заставляет его так себя вести.

## **Какими факторами руководствоваться при выборе спутника жизни**

Если вы нормальный молодой человек, то, конечно, ищите себе «идеального» спутника. Вы хотите отыскать того, кто словно бы создан для вас, — другими словами, «по воле небес». Тем не менее миф о том, что на земле есть тот самый, «единственный и неповторимый», так и остается мифом.

Хорошо подготовленный человек может вступить в брак с одним из нескольких и быть счастлив. И вполне возможно, что незрелый человек не будет счастлив в браке ни с кем. Ведь не брак превращает незрелого человека в зрелого, а счастливые, зрелые люди заключают удачные браки.

Несмотря на то что количество людей, с которыми вы прекрасно дадите, велико, это еще не означает, что вы можете вступить в брак с любым из них. Вам придется выбирать, и выбирать с умом. Тогда каков же он, идеальный спутник вашей жизни? Десять факторов скажут вам о способности человека к супружеству больше, чем что-либо еще. Вот они:

1. Счастье родителей.
2. Счастливое детство.
3. Отсутствие конфликтов с матерью.
4. Строгая, но не жесткая дисциплина в доме.
5. Сильная привязанность к матери.
6. Сильная привязанность к отцу.
7. Отсутствие конфликтов с отцом.
8. Откровенность родителей в вопросах секса.
9. Редкие и мягкие наказания в детстве.
10. Отношение к сексу, не обремененное отвращением или неприязнью.

Основное, что может подготовить к браку, — это хороший пример родителей, а также полученное от них воспитание и восприятие жизни. Многочисленные исследования подтвердили значимость этих факторов, и, выбирая себе партнера, не стоит этим пренебрегать.

Счастье — впрочем, как и несчастье, — рождается в семье. Детство, проведенное в отчем доме, может стать предпосылкой счастья в семейной жизни. Вы «подсмотрели», как ваши родители улаживали конфликты, как общались и поддерживали верное соотношение в распределении ролей между собой, как относились к детям, вели финансы и как они вообще справлялись со всеми жизненными проблемами.

Вероятнее всего, что ставший привычным уклад жизни вы перенесете и в свою семью. Если же вы выросли в семье, где ссоры между родителями, братьями и сестрами постоянны, вероятно, и ваши взаимоотношения будут такими же. Если слова любви, глубокая привязанность и добрые дела были проявлением счастья ваших родителей, то и вы скорее всего будете поступать так же.

Но предположим, что дома у вас было не все ладно. Что тогда? Если вы хотите подготовиться к браку, то должны будете освободиться от обременяющего вас прошлого. Исследования показывают, что человек, целенаправленно готовясь к браку — посещая занятия, читая литературу и проходя тестирования, — способен разорвать, казалось бы, замкнутый круг семейных неудач. В тех случаях, когда пары специально, чтобы разорвать этот круг, готовились к семейной жизни, 90 процентов из них оценили свой брак как счастливый или очень счастливый. И даже если с течением лет 10 процентов из тех, кто оценил свой брак как средний или несчастливый, разведутся (что маловероятно), процент разводов все равно будет в два раза ниже, чем у их родителей.

Ваше прошлое не должно наступать вам на пятки. Конечно, счастье родителей дает вам больше гарантий на счастливый брак. И все же НЕЗАВИСИМО от вашего прошлого вы должны подходить к браку с умом и вдвоем строить собственное счастье и успешные взаимоотношения.

## Лучший возраст для вступления в брак

В каком возрасте человек должен вступать в брак? В значительной степени это определяют местные законы. Официально допустимый возраст варьируется от 14 до 18 лет у мужчин и от 12 до 18 лет — у женщин, при наличии письменного согласия родителей. Только по достижении 18 лет (21 — в Пуэрто-Рико) этот вопрос может решаться самостоятельно. Но является ли закон непогрешимым советчиком?

Бедная Мэри Лу, она, «влюбившись» в пятнадцать и выйдя замуж в шестнадцать лет, в восемнадцать говорила о себе как уже о «старой, скоропостижно замужней даме». Еще она добавила: «Так я и живу с двумя детьми, замотавшимся мужем, без всякого смысла жизни и с такой кучей дел, что с ней невозможно справиться. Я нигде не побывала, ничего не видела, я самая настоящая ломовая лошадь. Мои сверстницы все еще бегают на свидания, развлекаются, заканчивают школу, поступают в колледж, пытаются найти себя. А я? Выскочила замуж за первого попавшегося, а разве я понимала тогда, что делаю?»

Большинство подростков не выбирали женитьбу — просто у них так получилось, или же они просто были вынуждены. «Все вроде как и ожидали уже, что мы поженимся, — признался мне Тим, девятнадцатилетний юноша, который постоянно встречался с пятнадцатилетней Карлой. — Я устал от нее еще до того, как мы поженились, но зашел слишком далеко и чувствовал, что обратной дороги нет».

Все исследования показывают, что ранние браки не так надежны, как браки более зрелые. Подсчитано, что ежегодно женятся более тридцати тысяч подростков 12—15 лет. Среди женатых подростки разводятся в среднем в два раза чаще. Более половины всех браков заключается среди подростков. Где-то в половине случаев невеста бывает беременна еще до свадьбы, а если нет, то беременеет вскоре после нее. Мужьям-подросткам трудно содержать семью, так как брошенная школа и недостаток профессиональных навыков ограничивают их возможности. Подростки, из-за женитьбы бросившие школу, редко возвращаются туда обратно. Сложите все это, и вы обнаружите, что почти 60 процентов браков среди подростков заканчиваются разводом.

Каков же тогда идеальный возраст для вступления в брак? Похоже, что наиболее приемлем возраст 22 года для женщины и 24 — для мужчины. До 24 лет человек не успевает сложиться, процент же неудачных браков, когда молодым не исполнилось и 19 лет, очень высок. Процент разводов среди пар в возрасте от восемнадцати до двадцати трех все еще очень высок. Шансы на успех повышаются до 70 процентов в том случае, если обоим уже за 25. А по данным психолога Джойса Бразерса, самые счастливые браки заключаются после двадцати восьми.

Для ранних браков характерно то, что один из партнеров вскоре теряет интерес к другому. Тот человек, которого вы полюбили в восемнадцать, может стать совсем иным спустя три года. Еще больше дело осложняется по мере изменения системы жизненных ценностей и становления личности. Женившись в переломный период взросления, люди вдруг обнаруживают, что их отношение к жизни, их образ мышления коренным образом изменились. Плюс большие проблемы, связанные с малым доходом.

Лучше, если вы ровесники или мужчина на два-три года старше. Если женщина немного старше, никаких особых проблем не возникает, разве что кто-либо из вас придает этому особое значение.

Со временем разница в возрасте станет почти неощутимой. Но если на момент женитьбы один из вас старше лет на восемь—десять, то вы должны тщательно продумать проблемы, которые могут возникнуть. Например, из-за различия в физической активности, несовпадения интересов, поскольку тот, кто моложе, например, склонен чаще бывать на людях, да и вообще отношение к жизни может различаться, поскольку молодым жизнь обычно кажется проще, чем она есть.

Девушка может выйти замуж за человека старше себя годами, решив, что это ее единственный шанс, или попросту найдя в нем замену родителям. Тогда отношения могут получить характер ролевой игры в отца и дочь (или в мать и сына, если старшей окажется женщина).

Одна новобрачная, выйдя замуж за человека намного старше себя, по завершении медового месяца выглядела заметно удрученной. Она отправилась прямо к пастору и сообщила, что до сих пор не оправилась от первой брачной ночи, когда ее муж вынул свою вставную челюсть и положил ее в стакан с водой. Пастор посоветовал приглушать свет во время занятий любовью, но эти адские приспособления, ухмыляющиеся ей с туалетного столика, лишили ее способности откликаться на ласки. Она знала, что у него искусственные зубы, но ни разу не задумалась о том, куда же он деваает их ночью.

## Браки между студентами

Часто перед студентами встает проблема: жениться ли сейчас или отложить свадьбу до окончания учебы. Давайте рассмотрим все за и против, относящиеся к бракам между студентами.

Некоторые исследования показали, что женатые студенты учатся лучше одиноких. Это можно объяснить рядом факторов. Замужняя женщина, параллельно с учебой занимающаяся домашним хозяйством, лучше представляет свои цели и полна желаний их достичь. В этом ее преимущество перед одинокой девушкой, которая порой сама не понимает, зачем учиться и что собирается делать в будущем. Женатый мужчина также более ясно осознает цели получения образования. И так как времени на участие в общественной жизни у них остается меньше, они тратят его на учебу.

Хорошо, женатые студенты достигают большего — но счастливы ли они? На этот вопрос трудно ответить, ведь оценить это могут лишь они сами, а они еще слишком мало прожили в браке. Но исследования отмечают следующее: почти три четверти опрошенных на вопрос: «Зная то, что вы знаете теперь, женились бы вы до окончания учебы?», ответили, что, безусловно, да.

Остальные пары сказали, что испытали слишком много трудностей, зарабатывая себе на жизнь, снимая жилье и хоть как-то выполняя задания в колледже. Названы были именно эти причины, но истинные могут скрываться и глубже. Многие пары, сомневавшиеся в своевременности своей женитьбы, на самом деле были не удовлетворены не этим. Правда же состоит в том, что если бы они повременили до конца учебы, они, возможно, вообще бы не поженились.

Брак, заключенный во время учебы, имеет ряд преимуществ, одним из которых является чувство эмоциональной защищенности. Женатые студенты считают, что брак привнес в их жизнь стабильность, смысл и облегчил их переход к работе. Почти все опрошенные мужья считали, что их жены скорее помогали им, чем мешали. Лишь несколько человек пожаловались на то, что к жене приходит много подруг (а это мешает им заниматься) или каждый вечер она тащит мужа куда-нибудь из дома.

Тем не менее браки между студентами имеют ряд недостатков, не характерных для других браков. В студенческие годы юноша или девушка, встретив кого-то, женятся, однако не могут ограничиться им одним при всей своей любви к нему. Одинокие студентки часто жалуются, что женатые мужчины «ведут себя, как неженатые». Эти мужчины не были готовы распрощаться со своими холостяцкими привычками. Возможно, они женились после недолгого периода помолвки, не успев осознать, что значит стать женатым.

Большинство пар, поженившихся в студенческие годы, откладывают появление детей до окончания колледжа. Они не допускают и мысли о том, чтобы незапланированная беременность могла разрушить их так хорошо продуманные планы. Но по неясным до конца причинам, несмотря на таблетки, около трети беременностей среди студенток оказываются незапланированными. Да и неважно, из-за их невежества это происходит или из-за беспечности. Студенты, собирающиеся вступить в брак, должны принимать в расчет, что они могут стать родителями, невзирая на самые лучшие средства предохранения.

Успех брака студентов во многом зависит от того, как пара способна организовать свое время и разделить обязанности. Если у родителей есть ребенок и оба они учатся, то, чтобы справиться со всем этим, им нужно быть супермужчиной и суперженщиной. Чтобы учиться, участвовать в общественной жизни и вести хозяйство (даже имея деньги и не имея детей), требуется бескорыстное взаимопонимание и способность поступиться частью своих интересов.

А деньги — это еще одна проблема. Некоторые родители продолжают содержать своих женатых (замужних) детей-студентов. Но этот широкий жест тоже чреват проблемами. Редко какой родитель способен серьезно относиться к взрослым, уже женатым детям, которых он содержит. Именно это осложняет ситуацию. Молодые готовы принять от родителей материальную помощь, но не допускают вмешательства в свои дела. Из этого проистекает масса недоразумений, что расстраивает родителей и делает несчастными детей.

Молодежь по-прежнему будет жениться в студенческие годы. И все же решившимся на такой шаг надо тщательно взвесить все за и против. Да, они могут и не дожидаться завершения образования, но тогда получить его будет гораздо труднее, чем остальным сверстникам.

## Религия и выбор спутника жизни

Большинство браков скрепляется священником или раввином, а не в ЗАГСе. Почему? Религия — важный ли это для брака фактор? Каким образом вера супругов влияет на их жизнь после свадьбы? Какие бывают последствия? Каковы шансы на счастливый брак, если жених и невеста принадлежат к разным конфессиям? Какую роль играют религия и система духовных ценностей для пары, самого их брака и родившихся детей?

Многолетние исследования показывают, что те, кто не принадлежит ни к какой религиозной конфессии, больше рискуют в браке, чем верующие. В браках, где один супруг верующий, а другой нет, измена и супружеская неверность встречаются в два раза чаще, чем в браках, где оба исповедуют одну и ту же веру.

Уже во время помолвки обоюдный интерес к духовной стороне жизни может стать благом в ваших отношениях. В тех случаях, когда девушка посещает церковь или синагогу гораздо чаще, чем юноша, более половины помолвок разрывается. Это относится и к помолвкам, когда ни он, ни она не посещают богослужения в церкви. Реже происходит разрыв, когда раз в месяц или чаще оба ходят в церковь.

Те же факторы, определяющие успех помолвки, влияют и на семейную жизнь. Известно, что супружеские пары, регулярно посещающие после женитьбы церковь или синагогу, обычно гораздо больше удовлетворены браком. Не вызывает сомнения, что религия положительно влияет на успех брака.

Обычно в период ухаживания пара настолько поглощена собою и своими чувствами, что в их жизни просто не остается места для религии. А все начинается со встреч, которые ни к чему вроде бы и не обязывают. Но после медового месяца пара обычно пытается вести себя в обществе так же, как и до женитьбы. И возникающая в это время потребность восстановить свои связи с единоверцами, естественно, приводит молодоженов в церковь или синагогу. Если в этом интересы пары совпадают, то все в порядке. Но если религиозные воззрения мужа и жены различны — обстоятельства против них.

Отношения между супругами в таких смешанных браках более осложнены. У таких пар желание расстаться возникает скорее, чем между единоверцами. Почему же в смешанных браках процент разводов больше? Одна из причин кроется в том, что в период ухаживания пара обычно не в состоянии представить себе реалии собственного брака. Недооценка трудностей как бы естественна. Если пара продолжает витать в облаках и после того, как сияние медового месяца уже погасло, может появиться немало осложнений.

Вот наиболее частые причины конфликтов (в убывающем порядке): [Загляни в конец книги.](#)

Конфликт по поводу того, в какой религии воспитывать детей. Самые большие проблемы вызывает религиозное воспитание детей. Если пара уже расходится в религиозных вопросах, то с появлением ребенка расхождение лишь обострится. Ведь теперь встает вопрос о религиозном воспитании малыша. В какой религии его воспитывать?

Неженатая молодежь едва ли способна заглянуть в будущее, когда появятся дети, и уж тем более — задуматься об их воспитании. Но с рождением ребенка большинство начинает осознавать значимость того, что раньше не играло никакой роли.

Даже тот, кто, казалось бы, не проявлял никакого интереса к религии до брака или в первые годы семейной жизни, замечает, что его стало беспокоить воспитание своих детей. И даже если у него (у нее) не будет хватать времени на воспитание ребенка в собственной вере, все равно всеми силами он (она) будет противиться воспитанию его в другой вере.

Пол Ландис исследовал, кто обычно берет на себя религиозное воспитание детей в семьях, где родители не единоверцы. Более чем в трети случаев за это полностью отвечала мать. В большинстве остальных случаев перед ребенком были открыты обе веры. Иногда этим занимался один родитель, иногда оба. А в нескольких случаях ребенка поочередно приучали к разным вероисповеданиям. Студенты, у которых выяснили мнение их родителей по этому поводу, были склонны считать, что принадлежность к разной вере — серьезное препятствие в жизни их семьи. Другое, исследование показывает, что в семьях, где отец и мать имели различные религиозные убеждения, шестеро детей из десяти пришли в результате к тому, что отвергли религию вообще.

Некоторые конфессии сильно различаются между собой. Например, в одних конфессиях перед едой принято молиться. В других главное — это исполнение семейных религиозных обрядов. В третьих обязательны самостоятельное изучение Библии и молитвы. У четвертых налажена система местных приходских школ, и встает вопрос, куда отдавать ребенка — в светскую или церковную школу. Человек иной веры или равнодушный к духовным ценностям все это сочтет лишним и не стоящим усилий. Настойчивость же в данных вопросах оборачивается проблемами.

Конфликт по поводу посещения церкви. Во многих случаях только после свадьбы пара осознает, насколько глубоко коренятся в каждом из них принципы и установки веры. Человек, в чьей жизни присутствовал свет религии, может вдруг обнаружить, что вера его гораздо сильнее, чем он думал. До женитьбы он с легкостью относился к религии, но когда к конфликту с любимым человеком приводят его религиозные установки, он наконец начинает осознавать их значимость, как никогда раньше.

Если жизнь семейной пары протекает в русле единой религии, то деятельность в церковном приходе или в синагоге может стать главным аспектом общественной жизни супругов. Если же они принадлежат

к разным конфессиям, то почти неизбежно состязание в преданности каждого из них своим религиозным убеждениям. Каждый будет находить массу отговорок, только бы не участвовать в совместном богослужении. Вскоре один из них, обычно более либеральный, станет посягать на то, что раньше считалось принадлежностью духовной территории другого. Хотя, с другой стороны, человек, воспитанный в строгом религиозном духе, почти неспособен либерализовать свои взгляды. Так подготавливается почва для крупных конфликтов, когда, например, супруг, сторонник более строгих нравов, отказывается посещать какие-либо мероприятия, считая их сомнительными или даже греховными.

Как часто случается, что человек, чья жизнь выстроена на религиозном основании, но который в отрочестве и юности отошел от религии, после женитьбы осознает, что тот, с кем он собирается прожить всю свою жизнь, вовсе не разделяет его взглядов и убеждений. И, как только спадает послесвадебная эйфория, подобное прозрение становится подлинным шоком для большинства молодоженов.

Результаты исследований смешанных браков показали, что интерес к религии в таких семьях после женитьбы обычно снижается. Но во многих случаях это единственный способ сохранить мир в семье. И хотя об удовлетворении здесь говорить не приходится, по крайней мере, снижается напряженность.

Пары, чей союз начал рушиться, посещают богослужения реже тех, кто счастлив в браке, а ведь именно религиозные организации могли бы помочь в этой беде. Но супругам стыдно почувствовать осуждение прихожан.

#### Духовные корни ([загляни в конец книги](#))

Посещение церкви или синагоги укрепляет супружество. Самые несчастливые супружеские пары — это те, в которых не веруют оба. Следом идут браки, в которых религиозен только один из супругов. Это позволяет сделать важный вывод. Религия, если ее разделяют и муж, и жена, благотворно влияет на прочность брака.

Конфликт из-за вмешательства родственников. Родственники с обеих сторон, вмешиваясь в конфликт между супругами на религиозной почве, лишь накаляют его. Дедушки и бабушки, уж будьте уверены, проследят за тем, чтобы их внуки воспитывались в «правильной» религии. Обычно им даже кажется, что они обязаны оказать на родителей внуков соответствующее давление.

Случается и так, что родственники с обеих сторон начинают просто заваливать детей религиозными подарками — книгами, картинками, настенными украшениями и т. п., лишь бы перетянуть их в свою веру. В таких случаях ребенок может разочароваться и решить, что религия не стоит всех этих ссор, и откажется от любой религии вообще.

Конфликт по поводу размера семьи и рождения детей. Несмотря на то, что этот вопрос не столь сопряжен с конфликтами, он также способен вызвать значительные трудности. Некоторые глубоко верующие люди считают, что мир движется к концу. Посему они сомневаются, целесообразно ли заводить детей в преддверии конца света. Другие религиозные группы не одобряют применения контрацептивов. Статистика показывает, что в браках между людьми разной веры бывает меньше детей, прежде всего из-за массы проблем с их воспитанием.

Если вы были и остаетесь верным членом религиозной общины, то вам, прежде чем вступать в брак с иноверцем или тем, кого религия вовсе не интересует, следует хорошо подумать. Не забывайте, что ваша приверженность к религии и ее восприятие были заложены в раннем детстве. Ваши представления о жизненных ценностях коренятся слишком глубоко, чтобы отвергать их или пренебрегать ими.

Несмотря на все вышеизложенное, множество людей, заключая брак с иноверцем или с неверующим, по доброй воле идут на риск. Если и вы всерьез рассматриваете подобную перспективу, то вам просто необходимо внутренне взвесить все за и против еще до брака. Вот некоторые вопросы, на которые вы оба должны ответить. Хочет ли кто-то из вас принять религию другого? Если нет, то собираетесь ли вы посещать религиозные мероприятия по отдельности или станете ходить друг с другом по очереди? Порвет ли кто-нибудь из вас со своей религией? Если вы это сделаете, то что вы испытаете при этом? Как вы отнесетесь к этому через несколько лет? Если каждый последует своим нынешним религиозным пристрастиям, то в чем и как проявится ваша общественная деятельность? В какой религии вы будете воспитывать детей? Будут ли они посещать богослужения в одной и той же церкви, в разных церквях или не будут посещать ни ту, ни другую? Когда они станут школьниками, будут ли они учиться в приходской школе, и если да, то в какой?

В какую церковь вы предпочтете делать взносы и пожертвования? Как отнесутся к вашему решению родители и друзья? Выдержите ли вы давление своих родственников, которые будут настаивать на том, чтобы детей воспитывали в их вере? Если вы считаете, что в жизни вашей семьи религия не будет играть никакой роли, то как вы встретите кризисную ситуацию — смерть родителей, ребенка или любимого человека? Сможете ли вы вновь обрести веру своего детства?



Одновременно с проверкой собственных религиозных воззрений внимательно отнеситесь и к религиозным чаяниям своего возлюбленного (возлюбленной). Может быть, он (она) посещает церковную службу только для того, чтобы порадовать родителей или повидаться с друзьями? Придерживается ли ваш партнер религиозных взглядов или посмеивается над ними? Молитесь ли вы вместе? Будете ли вы благодарить Бога за Его благодеяния и искать у Него помощи в трудные времена? Тим Лахай сообщает, что в случаях, когда муж и жена всегда молятся вместе, на 1026 браков приходится лишь один развод.

Представляете ли вы себе, как вы вместе с детьми по вечерам молитесь? Или дело дойдет до постоянных споров о том, чья вера лучше? Будете ли вы вместе ходить на богослужения в церковь? Или ваша половина будет придумывать вечные отговорки, лишь бы избежать этого? Представьте, что вы ходите в церковь в одиночестве год, пять лет, целую жизнь.

Мои родители принадлежали к разным конфессиям. Но поскольку заниматься нашим религиозным воспитанием отец предоставил матери, мы с сестрой выросли в ее вере и придерживаемся ее до сих пор. Семья у нас была относительно счастлива, но все же я никогда не забуду, как после смерти отца мать призналась: «Несмотря на годы, что мы прожили вместе, на все общие радости, если бы мне пришлось пройти через это снова, я никогда бы не вышла за него замуж только по религиозным соображениям». Расхождения в вере вызывали у них массу проблем, о которых я знала, и еще больше, о которых я даже и не подозревала.

Религия — благо для брака. У истинно религиозного человека больше возможностей достичь счастья, чем у того, кто женился, основываясь на схожести интересов. Проповедуемые Библией добродетели — мягкость, доброта, забота о ближних, стремление помочь, бескорыстие — помогают сложиться правильно развитой личности. Тот, кто усвоил эти ценности и научился следовать им в реальной жизни, хорошо подготовлен к браку. Это не означает, что неверующий такими качествами обладать не может. Это значит лишь то, что такими качествами скорее будет обладать человек из сообщества, которое их исповедует.

## **Брак с разведенным человеком**

Девушка пришла к своему пастору за обычным, как ей казалось, наставлением к свадьбе. Она с воодушевлением говорила о своих свадебных планах и просила его всего лишь о совете. А еще она как бы между делом попросила пастора ничего не сообщать матери, которой она еще не сказала о помолвке, потому что не знала, как преподнести ей тот факт, что ее возлюбленный только что развелся. В ее семье никогда не было разводов, и ей казалось, что мать не одобрит ее желания выйти замуж за разведенного. Девушка сказала: «Его прошлое не имеет никакого отношения к нашему будущему. И хватит об этом. Притом он не виноват. Развод в наше время — самое обычное дело, и глупо отталкивать его лишь потому, что он был женат!»

Человек, никогда не состоявший в браке, с легкостью может убедить себя в чем-то подобном, и все же брак с разведенным — вовсе не то, когда оба обручаются впервые. Рассмотрим некоторые отличия.

1. Общество иначе воспринимает второй брак. Общество в целом, а также основные религиозные группы встречают первый брак с улыбкой радости. Свадьбу всячески приветствуют и празднуют с воодушевлением, которого недостает повторной свадьбе. Разница может быть и невелика, но она все же есть. И хотя неодобрение как бы и не проявляется, почти все друзья и родственники рассуждают примерно так: «Поживем — увидим». Того оптимизма, что обычно сопутствует первому браку, здесь нет. Взять хотя бы подарки. Если для жениха с невестой этот брак первый, то, как правило, все друзья подарки им дарят. Если второй — получают около трети. Семья, друзья и общественность обычно помогают с устройством лишь первой свадьбы.

2. Сопротивление семьи. Если один партнер — из разведенных, то он рискует встретить сильное противодействие. Семья будущего спутника (спутницы) его жизни к этому браку обычно относится со смешанным чувством надежды и страха, причем не важно, обоснован ли этот страх или нет. Семья разведенного не может не сравнивать — даже невольно — нового избранника (избранницу) с предыдущим (предыдущей). А не произошло ли ошибки и в этот раз? Первый брак и развод, которым он кончился, — эти жизненные реалии будут накладываться на все отношения с родственниками и прежними друзьями, пусть даже сама пара и считает, что «все в прошлом».

3. Дети. Если от предыдущего брака остались дети, то это еще больше осложняет дело. Если разведенный имеет право видеться с детьми раз в неделю, то его нынешний супруг должен быть готов к визитам детей. Разведенный должен будет общаться со своим бывшим супругом, чтобы договариваться об этих визитах. Иногда обязанность разведенного — финансировать детей, и это финансовое давление бывает весьма ощутимым. Мало кто из мужчин зарабатывает столько денег, чтобы нормально содер-



жать две семьи. Возможно, что новой жене придется вместе с мужем отдавать финансовые долги предыдущей семье. Я знаю одну семейную пару, для каждого из них этот брак стал вторым и каждый привел в новую семью своих детей от первого брака. Один из них мне говорил: «Когда в дело вовлечены дети, развод никогда не завершается».

4. Человек может спастись перед лицом трудностей. Если он однажды пережил развод, ему будет легче развестись вновь. Это начинает походить на привычный спектакль. Внутренние психологические тормоза ломаются. Может оказаться также, что разведенный относится к типу людей, мало или совсем непригодных для брака. Может быть, он просто бежит от проблем, вместо того чтобы попытаться честно их разрешить. И если возникнут серьезные проблемы, такой человек, конечно, захочет вновь развестись.

Если вы собираетесь заключить брак с разведенным человеком, вы должны особенно пристрастно оценить его личностные качества. Говоря языком статистики, вы должны осознать, что брак с разведенным — куда более рискованное предприятие, чем с холостым мужчиной или незамужней женщиной, и что мужчина в этом случае рискует больше женщины.

Несчастливых браков с разведенными больше, потому что (1) они предпочитают вступать в брак с разведенными; (2) отсутствие тормозов позволяет им с легкостью разрывать очередной брак; (3) у них входит в привычку избегать сложных ситуаций, не пытаясь их разрешить; (4) травму от первого развода они обычно пытаются залечить, стремительно заводя новый роман. Последнее обстоятельство, пожалуй, самое важное. Исследования показывают, что разведенному, чтобы жениться вновь, требуется гораздо меньше времени на знакомство и помолвку (иногда он обходится вообще без помолвки), чем вступающему в первый брак.

Предполагая брак с разведенным, следует себе уяснить, какие уроки вынес он из неудавшегося брака. Не кажется ли ему, что виноват во всем его бывший супруг? И если это именно так, то сомнительно, что он составит подходящую партию. Тот, кто однажды потерпел неудачу в браке, должен бы уже извлечь из этого опыт и понять, что ему самому необходимо измениться. Неудачный опыт — тоже опыт, и он может научить, как в следующий раз не ошибиться в выборе и как наладить отношения. Спросите себя: «Чему этот человек научился в первом браке, что помогло бы ему сделать удачным наш брак?»

## **Браки между представителями разных рас**

Молодежь остро интересуется вопросом, следует ли жениться людям разных национальностей или рас. В колледжах и университетах в настоящее время обучаются студенты, принадлежащие к разным этносам и расам, что не мешает им полноценно общаться между собой. В результате этого браки между представителями разных рас в Америке в последние годы стали более часты. Самые жаркие дискуссии вспыхивали по поводу браков между белыми и темнокожими.

Такие браки создают целый ряд серьезных проблем. Обычно это означает разрыв с семьей и социально привычной средой. Почему этот человек выбрал себе в качестве супруга человека другой расы и культуры? Почему он (она) посмел навлечь на себя гнев семьи и друзей, избрав для себя жену (мужа), которая относится к другой расе? Наибольшее недоумение вызывает причина.

Простейшим ответом мог бы стать тот, что любовь не знает границ и не разбирает цвета кожи и убеждений. Но окончательное решение должно опираться и на иные факторы. Возможно, один из них, а может быть, и оба супруга — такие идеалисты, что готовы перенести и гонения, и трудности, лишь бы продемонстрировать свою свободу и независимость, в которую искренне верят? Или это просто бунт против родителей, друзей, церкви и общественного мнения? А может быть, причина в том, что такой брак поможет шагнуть им на новый социальный уровень?

Самая болевая точка—это реакция на смешанные браки родителей и друзей. В браках между белыми и темнокожими на женитьбу лучше реагируют, как правило, родители темнокожего супруга. Смешанным парам оказывается проще жить в окружении темнокожих, и в большинстве случаев это способствует более прочному контакту с родителями темнокожего супруга. На практике это относится к социальным контактам вообще — пара заводит больше темнокожих друзей, чем белых. К сожалению, общение с представителями обеих культур для смешанных пар осложнено.

Вероятнее всего, что у пары с различным культурно-социальным и образовательным уровнем представление о жизненных ценностях будет во многом отличаться. То, что дорого одному, может оказаться пустяком для другого. Любая пара, в особенности когда речь идет о разных расах, должна бережно и тщательно обсудить свои взгляды еще до свадьбы.

Насколько стабильны такие браки? Повышается ли число разводов, если в брак вступают представители разных рас? Исследования на этот счет поверхностны и мало о чем говорят. Тем более, что боль-

шинство браков с темнокожими заключают разведенные люди, что смазывает всю статистику. Если принять все это во внимание, то вероятнее всего, что частота разводов таких супружеских пар окажется выше среднего.

Наконец, следует принять во внимание детей. Существует ли возможность нормального здорового детства для ребенка, родители которого — люди разных рас? Будут ли у него условия для нормальной дружбы и общения с детьми — представителями обеих культур? Когда повзрослевший ребенок начнет встречаться с представителями противоположного пола, сложатся ли у него нормальные отношения с людьми иной расы? Будет ли у него возможность получить нормальное образование?

На эти вопросы нет простых ответов. Наметилась тенденция в сторону большего взаимопроникновения разных рас. Но прогрессирует она слишком медленно. Предубеждения не умирают в одну ночь. Те, кто собирается заключить подобный брак, должны все это тщательно взвесить. В студенческих городках, в больших городах и их окрестностях эти предубеждения почти исчезли. Поэтому в подобной среде пара будет чувствовать себя свободнее. Но в целом по стране большинство обывателей, столкнувшись с супругами — людьми различных рас, подобный брак не одобряют. И последним нелегко будет добиться признания.

## Не лезьте на рожон

Джош Макдауэлл вспоминает, как, еще будучи студентом, он встречался с Паулой — «фантастической девушкой», обладавшей всем, что только может пожелать мужчина (и он действительно имел в виду все). Даже родители Паулы и те были прекрасны, а для Джоша это значило очень много — именно так он был воспитан. Они встречались два с половиной года, и это было лучшее их время. Даже их вкусы совпадали. Они прекрасно ладили. Со всех сторон им постоянно твердили, как они хорошо подходят друг другу. Профессора тоже вставили свое слово: «Джош, женился бы ты на Пауле. Из нее выйдет прекрасная жена для пастора». Все буквально давили на него.

Паула с Джошем заговорили о свадьбе непосредственно перед тем, как ему отправиться в Канаду, — он должен был возглавить там христианское движение. Паула первый год училась в государственном колледже на юге Калифорнии. Но Господь различными способами стал указывать Джошу, что Паула ему не подходит и что ей нет места в его жизни.

Джош не мог с этим смириться. Паула была прекрасная женщина. И ему стало казаться, будто он сделал что-то не так, и вот теперь Господь наказывает его. Он ломал голову, как бы угодить Господу и смягчить Его немилость. Джош решил еще чаще посещать церковь, больше читать Библию и обратить в свою веру еще шестерых.

Поскольку отношения между Паулой и Джошем были доверительные, то он устроил себе лекционное турне в Южную Калифорнию. В свой последний калифорнийский вечер он пригласил Паулу в мексиканский ресторан, где хотел с ней поговорить. Джош колебался, стоит ли ему открываться Пауле, ведь он не хотел ранить ни ее, ни себя. Когда он все же начал делиться с ней тем, что, по его мнению, внушил ему Бог, обнаружилась поразительная вещь. Оказывается, Господь открыл Пауле то же самое. И она тоже не знала, как поделиться с ним своим открытием, ведь, как и он, она не хотела сделать больно ни ему, ни себе. И вот, решив, что им все же придется расстаться, они сидели и рыдали, словно дети. Весь ресторан наблюдал, как они пытаются есть свои обильно политые слезами кушанья.

А после ужина они бродили по парку Бальбоа и вспоминали прекрасные дни, прожитые вместе. Под конец они даже смеялись и в общем-то неплохо провели время. Джош так хорошо держался, что Паулу охватили сомнения: а действительно ли он расстроен их разрывом?

На следующее утро Паула и ее родители проводили Джоша до аэропорта, ведь он улетал обратно в Канаду. В машине, пока они ехали, все казалось нормальным. Даже в аэропорту, дожидаясь посадки, они вели себя непринужденно. Но, поцеловав Паулу на прощанье, он поклялся Господу, что никогда больше не послушает Его в аналогичной ситуации. И когда он повернулся, чтобы идти, ноги его чуть не подкосились.

Ему стало так плохо! Больше всего на свете ему сейчас хотелось подбежать к ней и сказать: «Паула, давай поженимся», и он знал, что в ответ услышит только «да». Какое там служение в церкви! Какая учеба! Обойдутся как-нибудь и без них. Заведут нормальный дом, с нормальными детьми, с нормальной собакой, и все будет нормально.

Он был так подавлен, что с трудом шел по трапу. Самолет был полон, и когда он, рыдая, пробирался в самый конец на единственное свободное место, то чувствовал себя полным идиотом. Стюардесса следовала за ним, словно за ребенком, и несла, — как заботливая мама несет пакет с ланчем, — его портфель.

И едва Джош уселся, как тут же обрушился с обвинениями и упреками на Господа. «Где же Твоя любовь? В чем Твои планы? Боже, если Ты действительно меня любишь, так почему же отнимаешь у меня того, кто мне так дорог?» Он почти отвернулся от Бога. Он уже подумывал, не бросить ли ему служение, христианство, все на свете. Несколько часов длилась эта борьба.

Но с помощью Святого Духа он вдруг вспомнил слова Писания, затерявшиеся в его памяти. «Ибо так возлюбил Бог... (Джоша), что отдал...». «Ходящих в непорочности Он не лишает благ»: «Любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу». Он все твердил и твердил последние слова — «все содействует ко благу». Там не говорится: «Все хорошо...», а только — «все содействует ко благу». «Ходящих в непорочности Он не лишает благ».

Джош вспомнил свою жизнь. «Я любил тебя, Боже. Силой Святого Духа я старался идти правильно. И вот Ты говоришь, что не отнимешь ничего хорошего. Но кто же может быть лучше Паулы?! Господи, Ты никогда и никого не обманывал. Неужели Ты хочешь, чтобы я женился на той, которая лучше Паулы?!»

Постепенно до него стало доходить, что Господь любит его, как и прежде, а разлучает его с Паулой лишь потому, что назначил ему другую. Не ту, что лучше Паулы, но ту, что лучше для него. И ему нестерпимо захотелось хоть одним глазом заглянуть в Божий промысел.

Когда их отношения были разорваны, Паула стала встречаться с Бобом, одним из друзей Джоша. Он признался Пауле, что любит ее уже больше года. Но он так доверял Господу, что не открывал своих чувств ни Джошу, ни Пауле. Вот оно, истинное доверие Господу! Он попросил Паулу молиться за то, чтобы их будущее стало общим. Он знал, что соединить их может лишь Божья воля. Только Бог может дать ей любовь к нему.

Паула не знала, что ей делать, ведь разрыв с Джошем, эта глубокая рана, мучил ее до сих пор. Но она молилась, и через полгода они с Бобом поженились. И жизнь их по сей день прекрасна.

Уже много позже Джош с Паулой обсудили последствия их разрыва. Да, они бы поженились, и их отношения, с их же слов, были бы «фантастическими», но никогда бы у них не было того, что было у нее с Бобом.

А вскоре и Джош встретил ту, что была предназначена ему Господом, девушку своей мечты.

Большинство не умеет ждать, а потому, столкнувшись с любовью, подобной той, что испытали Паула и Джош, женятся. Но высшей любви достичь им не удастся. Научитесь ждать. Если что-то и не боится проверок, так это любовь. Не мешайте Господу заботиться о вас. Помните, что Он всегда пошлет лучшее тому, кто полагается на Его выбор. Не лезьте на рожон!

## Глава 9 Готовиться должны оба

Цель помолвки.—Длительность помолвки. — Предсвадебные наставления полезны для всех. — Ссоры, их причины. — Разорванные помолвки — почему это происходит.

Познакомились парень и девушка, стали встречаться и, как водится, полюбили друг друга. Их отношения не выходили за рамки приличия. Ее семья жила на берегу залива, поэтому они могли много кататься на лодках, на водных лыжах, устраивать пикники или просто бродить по пляжу. Месяца через полтора-два он сделал ей предложение, и она его приняла. Но он служил в армии, а ей предстояло поступить на двухгодичные курсы медсестер, и в перспективе у них была длительная помолвка. Родители предупредили их, что два года выдержать будет сложновато, но молодые настояли на своем.

Она отправилась учиться за две тысячи километров. Он служил своей стране. Они писали друг другу почти каждый день. В месяц раз он посылал ей цветы и звонил по телефону. Но разлука действительно была мучительной. Когда на рождественские каникулы она приехала домой, они решили (под некоторым давлением со стороны родителей), что поженятся на Новый год. Десять дней незаметно промелькнули за обсуждением деталей свадьбы. В доме невесты с окнами на залив они справили чудесную свадьбу.

Эта пара сделала несколько серьезных ошибок. Прежде всего, она согласилась на помолвку «в отместку» — ее любовь была лекарством от болезненного разрыва отношений с парнем, с которым она встречалась раньше. К тому же они не очень-то хорошо знали друг друга, а объявили о своей помолвке, сами еще точно не зная дня свадьбы — просто года через два. Весь период помолвки они были в разлуке, свадьбу назначили поспешно, у них даже не было времени получить наставления перед свадьбой и уж тем более — устроить себе медовый месяц.

Я знаю эту пару. Она и он — это я и Гарри. И хотя мы сейчас счастливы, приведишь все повторить —

мы бы поступили иначе.

## Цель помолвки

День, когда вы однажды объявите о своей помолвке, станет одним из счастливейших дней вашей жизни. Поздравления и пожелания ваших друзей зазвучат для вас прекрасной музыкой. Вы почувствуете, что наконец-то достигли желанного и в одну ночь изменилось ваше положение.

Новизна во взаимоотношениях с любимым человеком принесет вам особое наслаждение. Глубокая преданность, привязанность, взаимопонимание, которые вы испытывали раньше, не идут ни в какое сравнение с помолвкой. К тому же друзьям и родственникам теперь открыт тот факт, что вы вместе.

Быть помолвленными само по себе настолько восхитительно и это так кружит голову, что часто молодые напрочь забывают об истинной цели этого события, о его влиянии на отношения и будущую жизнь. Помолвка — это серьезный шаг. Свое будущее вы собираетесь связать с другим человеком браком, а этого практически уже никогда не переделать.

Многие пары считают помолвку стартом к свадебным приготовлениям. Эти приготовления важны, но они составляют самую малую часть того, что должно произойти во время помолвки. Прежде всего, помолвка — это публичное уведомление о том, что пара собирается пожениться. Поэтому объявления о помолвках в местных газетах не редкость. Сделанное таким образом формальное уведомление оповещает всех о том, что все возможные кандидаты отпали и будущее принадлежит лишь вам двоим.

Заодно публичное объявление прибавляет помолвке торжественности. Оно позволяет друзьям и родственникам привыкнуть к мысли о том, что скоро образуется новая семья. Уолтер Тробич пишет, что в некоторых африканских племенах, когда жених, отправляясь за невестой, покидает деревню, вместе с ним пляшет все племя. В этих племенах не требуется никаких официальных документов (в старозаветные времена их тоже не требовалось), но племя принимает новый статус пары и охраняет этот брак. Общество увеличивает ответственность пары друг перед другом, перед будущими детьми и перед самим обществом. Когда обет оглашен, намерение его исполнить также усиливается. Чем больше народу знает о вашем обете, тем более вероятно, что вы его выполните. Вот почему тайная помолвка не является помолвкой вообще. Если вы по какой-то причине держите помолвку в секрете, значит, кто-то кого-то обманывает.

Другой задачей помолвки является подготовка к свадьбе. После объявления помолвки пара может уже, не таясь, готовиться к свадьбе. Поскольку до свадьбы решать приходится массу проблем, эта подготовка начинается за несколько месяцев. Подготовка и проведение свадьбы — процесс довольно лихорадочный, но не желательно принимать скоропалительные решения в последнюю минуту. Для церковного брака требуется не менее шести месяцев подготовки.

При выборе дня свадьбы следует учесть множество факторов. Необходимо оставить время на подготовку. Надо также принять во внимание менструальный цикл невесты, чтобы не омрачать сексуальных отношений в медовый месяц. (Теперь есть возможность с помощью медикаментов отсрочить приход месячных.) Надо знать количество всех друзей и родственников, которые будут на свадьбе. Также надо позаботиться о проведении венчания и торжества.

Лучше устраивать свадьбу днем, а не вечером. После торжества молодым потребуется время, чтобы добраться туда, где они собираются проводить медовый месяц (или первую брачную ночь), распаковать вещи, освежиться и пообедать, прежде чем лечь спать. Обычно они чувствуют себя измотанными суетой последних свадебных приготовлений, венчания и собственно торжества. Им нужно время, чтобы успокоиться и нормализовать уровень сахара в крови, хорошенько перекусив. Необходимо исключить всякие сборища в ночь свадьбы.

Во время помолвки пара может обсудить свое будущее и построить планы на первый год совместной жизни. Множество вещей вы могли обсудить и раньше, но теперь вы можете разговаривать более конкретно. В числе обсуждаемых вопросов могут быть следующие. Собираетесь ли вы иметь детей? Если да, то сколько и когда? Будет ли жена работать? Если да, то продолжит ли она работу после рождения детей? Какие меры предохранения вы будете использовать? На что вы будете жить? Где вы будете жить после свадьбы и как обставите свое жилище? Как вы будете жениться? Когда и где? Кто будет осуществлять церемонию? Кто будет в числе приглашенных? Будет ли у вас медовый месяц? Если да, то куда вы поедете? Как долго он будет продолжаться и в какую сумму обойдется? Ваше отношение к сексуальной стороне брака? Обратитесь ли вы за предсвадебными наставлениями к служителю церкви? Как вы собираетесь распорядиться деньгами и материальными ценностями?

И, наконец, помолвка — это время проверки искренности собственных чувств. В наш век, век резкого падения морали и духовности, когда взаимоотношения очень часто поверхностны и временны, неко-

торые не слишком чисто плотные люди вполне способны использовать помолвку в корыстных целях. Если мужчина, то он может попытаться склонить женщину к сексу. Женщина же может воспользоваться этим для упрочения своих позиций среди друзей, совершенно не рассчитывая выходить замуж.

Соответственно помолвка дает время в последний раз пристально взглянуть друг в друга. Это ваш последний шанс испытать любимого. Вам почти все уже известно друг о друге, иначе бы вы и не объявили о своей помолвке, но теперь вы должны еще раз проверить и перепроверить свое отношение друг к другу. Теперь самое время обсудить все неразрешенные разногласия и конфликты, омрачавшие ваши отношения. Самое время открыться, поведать все свои секреты, которых к свадьбе у вас не должно оставаться. (Как и что рассказывать, мы обсудим дальше.) Помолвка также позволит вам познакомиться с семьями друг друга.

Тем не менее помолвка не может быть бесконечной. Не следует объявлять о помолвке, пока вы не определили дату свадьбы с точностью до месяца. Помолвка без ясной перспективы разрушает значимость этого события как переходного. Помолвка — это не вещь в себе, а знак твердого решения сочетаться в браке. Она теряет всякий смысл, если впереди нет определенной цели.

Почему бы просто не сбежать? Одна из причин в том, утверждает статистика, что тайный брак ненадежен. Исследование 730 пар, пожившихся тайно, как беглецы, показало, что живут они хуже стольких же пар, женившихся традиционно. Проблема тут, как уверяют исследователи, состоит в том, что среди этих людей много таких, кто хочет от чего-то убежать.

### **Длительность помолвки**

«Лично я не верю в долгие помолвки, — с чувством заявила Сюзан. — Я считаю, что раз уж ты решился, то полный вперед, и пусть все это войдет в историю!» Сюзан пытается кинуться в замужество, как на распродажу одежды, в результате чего неизбежно получает кучу хлама в гардеробе.

Многолетними исследованиями была сделана попытка определить зависимость между длительностью помолвки и счастьем в браке. Большинство их показало, что самые успешные браки заключаются после двух и более лет помолвки, в то время как самые несчастливые — через шесть и менее месяцев после помолвки. Остается ли справедливым это утверждение до сих пор — еще одна загадка.

Масса вопросов, обсуждавшихся раньше лишь во время помолвки, теперь решается на стадии «подрастания для помолвки». Многие принимают обсуждать такие интимные вещи, о которых говорить до помолвки раньше считалось неприличным. Но и при таком раскладе остается в силе следующее: длительная помолвка способна излечить от мимолетной любви, которая никогда не закончится свадьбой.

Если пара знакома давно и встречается уже несколько лет, то длительная помолвка не столь важна, нежели когда двое познакомились перед самой помолвкой. Вопрос состоит не в том, сколь продолжительна помолвка, а в том, как долго вы вместе и насколько хорошо успели изучить друг друга. Самое ценное в человеческих отношениях — это узнать другого человека, и тут уже спешить нельзя.

Двоим, чтобы понять взгляды и чувства друг друга, требуется время. Например, насчет детей. Пара, помолвленная совсем недавно, обычно твердит избитые фразы: «Когда у нас будут дети, мы...», «Наши дети будут...» — все это в романтическом, идеализированном ключе, совершенно не касаясь основных вопросов. На деле же у них могут возникнуть огромные расхождения в том, что произойдет, когда «мы заведем детей». Но недостаток времени не позволяет обсудить как следует и этот важный вопрос.

Одному может казаться, что другой придерживается тех же взглядов на семейную жизнь и детей, что и он, хотя эти взгляды в реальности могут сильно различаться. Долгая помолвка позволит выяснить это до конца. Тогда пара может уже не скрывать и своих чувств. Поняв друг друга, им легче договориться и пожениться, хотя в некоторых вещах раньше у них согласия не было. Или же со временем они поймут, что их взгляды совершенно несовместимы. Но в любом случае краткая помолвка рубит швартовы прежде, чем на борт семейного корабля взойдет капитан.

Бывает и так, что пара, помолвленная два-три года, все равно не готова к свадьбе. Одна молодая жена пришла на консультацию уже через шесть месяцев после свадьбы. Она горько плакала, ведь состоялась в помолвке более двух лет и считала, что такой срок гарантирует ей счастье. Она рассказала, что хотя они и были помолвлены долго, но вместе провели от силы дней тридцать! К тому же большая часть их встреч происходила на приемах и банкетах. Они практически и не видели друг друга в обыденной жизни. Пара прошла через длительный период помолвки, так и не сделав даже единственного шага навстречу друг другу.

Помолвки обычно длятся менее года, в среднем 6—10 месяцев, что в общем-то позволяет осуществить все, что надо. Но, пожалуйста, запомните: такой срок помолвки идеален для тех, кто знаком по крайней мере два года. Для того, чтобы выполнить все намеченное и подготовиться к свадьбе, требуется

по крайней мере шесть месяцев. Помолвки сроком более года теряют всю свою значимость. Пара может сохранить привязанность друг к другу в течение этого срока, но вряд ли дольше.

Успех брака определяет не то, как долго вы были помолвлены, а то, как долго вы знали друг друга, насколько хорошо изучили качества характера, взгляды и ваше прошлое. Ухаживание на протяжении трех лет обеспечивает наибольший успех.

Отсюда следует, что лучше короткая помолвка, чем короткий период знакомства. Но лучше уж долгая помолвка, чем вступать в скоропалительный брак.

Но как уловить момент, когда помолвка слишком затянулась? Ответ неоднозначен. Многое зависит от личности человека, причины отсрочки свадьбы, частоты встреч друг с другом. Но так или иначе, а считать помолвку слишком затянутой можно тогда, когда она отнимает чересчур много нервной энергии, если растут необоснованные страхи, раздражительность, если они становятся безразличными друг другу или, наоборот, порыв к женитьбе сметает начисто все соображения, которые изначально заставили их отложить свадьбу.

## **Насколько интимной должна быть помолвка**

Предположим, что вам всегда удавалось держать себя в руках. Но вот вы помолвлены. Вам все труднее устоять перед соблазном пойти до конца. Чем ближе свадьба, тем сильнее дает о себе знать физиология. Вы обсуждаете медовый месяц своего супружества, доверительность и интимность ваших отношений углубляются, и искушение все растет.

Вы когда-нибудь задумывались, есть ли разница в том, что пара вступила в половые отношения за три месяца до свадьбы, за три недели, за три дня или все же дождалась церемонии бракосочетания? Такая постановка вопроса предполагает, что разницы между вступлением в половые отношения до брака или после него не существует. Давайте рассмотрим несколько значимых факторов.

1. До свадьбы экономические источники молодых различны. Обычно это родительский кров и стол, одежда и защита. С момента свадьбы образуется новая экономическая ячейка, независимая от окружающих.

2. До брака каждый более или менее эмоционально зависит от родителей и окружающих. После свадьбы эта зависимость заменяется новой.

3. До свадьбы каждый по закону принадлежит собственной семье. Они частные лица, вольные действовать в рамках закона своей страны. После свадьбы закон связывает их друг с другом, и отвечают они уже друг за друга.

4. До свадьбы они не могут считаться семьей. Они продолжают оставаться членами родительских семей. После свадьбы общество признает их семьей.

5. Если беременность произойдет до свадьбы, пара столкнется с множеством юридических, личностных, эмоциональных, социальных и духовных проблем. Брак же позволяет даже незапланированному ребенку стать желанным, обласканным, получить любовь и воспитание.

Доктор Деррик Бейли в своей книге «Тайна любви и супружества» утверждает, что христианский брак возможен лишь тогда, когда (а) люди действительно любят друг друга; (б) каждый ведет себя свободно, непринужденно, но продуманно и ответственно; (в) каждый действует, не нарушая норм общественной морали; (г) каждый поступает согласно библейским принципам; (д) совместная жизнь скреплена сексом.

Согласно такому определению христианского брака, обрученные нарушат его трижды, если приступят к сексу до брака. (1) Они действовали тайно, нарушая мораль общества, без церковного оглашения, светского объявления или брачной церемонии; (2) они нарушили библейские принципы и (3) их действия были необдуманны и безответственны, поскольку они рисковали родить внебрачного ребенка.

Пользование своими правами и привилегиями до брака можно сравнить с церемонией инаугурации. Можно ли себе представить, чтобы избранный президент переехал в Белый дом и принял на себя президентские полномочия прежде, чем он утвержден законом?

А ведь две трети помолвок расторгается. Некоторые иногда бывают помолвлены по пять-шесть раз, прежде чем наконец женятся. Если молодые каждый раз будут вступать в сексуальные отношения только потому, что помолвлены, то сильный риск и крупные неприятности им обеспечены. Разрыв помолвки всегда болезнен, но если в отношениях присутствовал секс, то разрыв становится еще больнее.

Самая большая опасность сексуальных отношений во время помолвки кроется в том, что это может повязать друг с другом людей, абсолютно несовместимых. Джон и Лоис, едва успев объявить о своей помолвке, вступили в половые отношения. Вскоре Джон понял, что Лоис ему совсем не пара, но как человек весьма порядочный он все же на ней женился. Позже они развелись, и Джон пережил кошмарное

время. Не допусти они секс, ему гораздо легче было бы разорвать помолвку и избежать этой трагической женитьбы.

Кто за что отвечает? (*Загляни в конец книги.*)

Сексуальная близость не позволяет реально взглянуть на проблемы и вопросы, которые следовало бы обсудить и решить еще до свадьбы. Все разногласия пасуют перед постелью. Секс уподобляется громоотводу, но отводит не проблему, а ее решение.

Еще один довод против излишней поспешности состоит в том, что секс до свадьбы—даже если пара и обручена — обычно бывает сопряжен с далеко не лучшими условиями. Поймать момент на заднем сиденье машины или в спальне родителей, в мотеле или в лесу на одеяле — это далеко не лучшее, что могло бы быть. В подсознании сидит страх быть застигнутыми, часто возникает чувство вины и сожаления. Наслаждение отравит и опасение забеременеть.

Но предположим, что вы решили повременить с сексом до свадьбы, а как же далеко можно позволить себе зайти с иными формами проявления чувств? Ведь даже объятия и поцелуи обычно сильно вас возбуждают. В результате кто-то один, а то и оба распалются сверх меры. Вот так обычно многие пары начинают половую связь.

Помолвленные должны знать, что за время помолвки их доверительность возрастет. Более свободное проявление чувств между ними естественно, поскольку они теперь совершают короткий переход от ухаживания к браку. И если помолвка не слишком затянется, такое нарастание близости допустимо, ведь в недалеком браке она свободно и легко превратится в любовь.

Кроме того, пара должна быть подготовлена к тому, что нарастает сексуальное напряжение. Именно оно, это напряжение, подстегивает ваше стремление к браку. Но если напряжение станет столь сильным, что начнет угрожать вашему душевному покою и все ваши мысли и поведение подчинит себе зов плоти, — это лишь усугубит проблемы и нарушит естественный ход событий.

Решение данной проблемы далеко не просто и глубоко индивидуально. Каждая пара должна подыскать себе такое занятие, которое позволяло бы им и выразить свои чувства, и лучше понять друг друга, одним словом, готовило бы их к свадьбе. И здесь они должны постараться обойти все то, что способно их смутить, вызвать раздражение и отвлечь в итоге от основных приготовлений. Желательно продолжить или возобновить то, что ранее делало их счастливыми и естественными, что делало их отношения доверительными. Все, что сковывает, беспокоит или нагнетает чувство вины, следует прекратить.

Для многих физическая близость может стать просто навязчивой идеей. Все их мысли, желания, ожидания и мечты сосредоточены только на этом. И не важно, как они близки, как далеко зашли, все равно они будут испытывать беспокойство. Так что, пытаясь избавиться от раздражения, они раздражаются еще больше. Сама по себе живая проблема от постоянных размышлений над ней мертвеет, обескровливается. И, вместо того чтобы исправить ситуацию, они скатываются в дурную бесконечность, удрученные и полные смятения.

Угодив в такую ловушку, попытайтесь вдвоем наметить реальный план действий или обратитесь к консультанту. С этим можно справиться. Займитесь чем-нибудь новым, но увлекательным — учебой, хобби, чем угодно — лишь бы это помогло хоть немного выплеснуть избыток нервной энергии. Ваш бесконечный торг с самим собой, все эти за и против отпадут, и вы придете к искомому решению.

Проблемы, которые множит растущее сексуальное напряжение, — это, пожалуй, главная причина, из-за которой я рекомендую длительное ухаживание и короткую помолвку. Облегчается возможность контролировать себя.

## **Пора повидаться с врачом**

Будущие жених и невеста должны пройти тщательное медицинское обследование. В настоящее время медицинская проверка мужчины и женщины обязательна в 37 штатах, и в 45 штатах требуется анализ крови на венерические заболевания. Но обычно врач ограничивается лишь проверкой реакции Вассермана на сифилис и поверхностным осмотром. В большинстве случаев не обследуется даже строение таза невесты, чтобы выявить возможные проблемы с вынашиванием детей.

Да и само обследование обыкновенно проводится чуть ли не в день свадьбы. А ведь лучше было бы сделать это хотя бы месяца за три до свадьбы. Каждый может навестить своего семейного доктора, но сходить вдвоем к одному врачу оба партнера просто обязаны. Это позволит доктору скорее обнаружить скрытые, если они есть, психологические и физические недостатки и скорректировать их до свадьбы. У пары, таким образом, останется еще время, чтобы разрешить эти проблемы или проконсультроваться. Если же потребуется специальное лечение, то и его можно завершить до свадьбы. Обследование должно включать в себя предварительное совместное собеседование. Врач должен выслушать по очереди

историю добрачной жизни каждого из партнеров. Исключительно важна менструальная картина будущей невесты. После обследования врач обязан назначить время для обсуждения возникших вопросов с каждым отдельно и для совместной итоговой беседы. У молодоженов должна быть возможность задать вопросы о сексе в браке. Врач в этих вопросах может оказаться специалистом, а может быть и несведущ. Чаще всего он имеет представление о сексе вообще, но ведь секс — это физиология. Большинство врачей просто не вправе что-либо советовать по этому поводу. Но молодые не должны стесняться спрашивать о том, чего они не до конца понимают. Детальные разъяснения они получают во время предсвадебной консультации у пастора.

Молодые также должны обсудить с врачом способы применения противозачаточных средств. Если женщина собирается использовать таблетки, она должна начать их принимать приблизительно за месяц до свадьбы. Некоторые врачи советуют начинать прием за два-три месяца до свадьбы, чтобы организм привык к побочным эффектам, которые могут сопутствовать началу приема таблеток.

Иногда молодую женщину стесняет менструация во время медового месяца. Врач может за месяц до свадьбы ввести невесте гормоны, чтобы ненадолго отсрочить ее, но это не обязательно, и вы можете все обсудить со своим врачом.

Так или иначе, но планирование семейной жизни — это суть предсвадебных консультаций. Пара должна решить вопрос с противозачаточными средствами: будут ли они вдвоем отвечать за это или какое-то время об этом будет заботиться лишь кто-то один. Вероятнее всего, что после медицинского обследования врач сам порекомендует тип контрацептивов. Предсвадебное медицинское обследование может обойтись в копейку, но это долг молодоженов перед самими собой и перед их будущими детьми.

## Предсвадебные наставления

Иногда молодые бывают помолвлены против собственного желания—под давлением родителей либо друзей. Возможно, они так давно вместе, что от них ничего другого и не ожидали. Либо все в их компании переженились, — ну а кто же против компании! Особенно подвержены такому влиянию друзья девушки — они ходят на приемы, обсуждают платья невесты и вообще участвуют во всей предсвадебной суете. Все это и создает возвышенную романтическую атмосферу, перед которой трудно устоять. И все же свадьба требует от человека зрелости, то есть не столько способности чувствовать, сколько способности мыслить.

Предсвадебные наставления полезны всем. Но многие пары считают эту процедуру обычным менторством. Потому они и избегают ее, что сами еще не определились в своих отношениях. Но правильно сделанные добрачные наставления помогут паре лучше разобраться в себе, друг в друге и в своих отношениях. Многим кажется, что эти наставления представляют собой всего лишь сухой и утомительный обзор фактов, способный только разрушить их планы. И действительно, любые наставления, представляющие собой не более чем перечисление «голых фактов», являются поверхностными. Они не позволяют паре изучить свои отношения.

Обратиться за наставлениями желательно сразу после объявления о помолвке. Лучше всего не позже, чем за четыре-шесть месяцев до свадьбы. Это вполне достаточное время для обдумывания, обсуждения и разрешения всех возможных проблем. Такой срок позволит обнаружить отрицательные стороны личности и скрытые недостатки каждого.

Предсвадебные наставления должны выстраиваться как последовательный ряд бесед и консультаций пары с опытным профессионалом, которым обычно является служитель, выбранный для венчания. На этих встречах можно обсудить вспомогательную литературу, письменные домашние задания и кассеты из комплекта. В идеале должно состояться шесть встреч, на которых желательно затронуть такие темы: (1) цель помолвки, история предыдущих брачных отношений, определение темперамента; (2) обсуждение характера семейных отношений, религии; (3) обсуждение личных представлений каждого о любви, уважении и общении; (4) обсуждение личных представлений каждого о роли противоположного пола и финансов; (5) беседа о сексуальном соответствии, контрацепции и о детях и (6) обсуждение проблем свободного времени, домашнего хозяйства, работы и образования. Свадебные планы должны обсуждаться по мере приближения свадьбы.

Такой подход к свадьбе может показаться чуть ли не медицинским мероприятием и слишком прагматичным, но священнослужители утверждают, что выполнение такой программы снижает количество разводов до трех-пяти процентов. Сравните это со средним по стране показателем 50 процентов.

Получить полное и добросовестное предсвадебное наставление предпочтительно по ряду причин:

1. У вас сложится ясное представление о брачных отношениях и о том, как их поддерживать: Вы оба,



подготовившись, получите преимущество перед неподготовленными парами. Вы узнаете все составляющее брака. И, пожалуй, самое главное состоит в том, что вы лучше разглядите и себя, и своего избранника как личность, осознав, с кем вам придется иметь дело. Вы примеритесь к своим будущим ролям.

2. Вам будет легче освоиться в браке. Первые несколько недель самые критические. Вы же обретете подспорье в решении следующих важных вопросов: кто будет главенствовать, как разрешать споры, как разделить обязанности по дому, как распоряжаться деньгами, как удовлетворять сексуальные потребности, как проводить свободное время и т. д. От того, как вы с этим справитесь, в основном и будет зависеть ваше будущее счастье. От дурных привычек избавляться сложно. Значительно проще с самого начала, когда еще силен стимул, придерживаться добрых установок, чем потом избавляться от дурных привычек.

3. Ваши шансы на счастливый брак возрастут. Предсвадебные наставления — это лучший путь, ведущий к удачному браку. Рутинный брак, когда двое, так и не став друг другу близкими, продолжают жить под одной крышей, сегодня не редкость. И общение их — все та же рутина быта. Им так и не удалось узнать друг друга. Будьте спокойны — с вами этого не случится, если еще до свадьбы вы позаботитесь о том, чтобы создать все условия, благоприятные для развития отношений. Счастливый брак редко заключается случайно.

4. Ваши шансы стать хорошими родителями также повысятся. Большинство молодоженов недооценивают связь брака с родительскими отношениями. Эти две фазы жизни тесно взаимосвязаны. По мере того как ребенок подрастает, ему требуются уже не просто отец и мать, но родители, любящие друг друга. Лучший подарок, который они могут сделать своему ребенку, — это наполнить свой дом счастьем.

5. Вам будет легче обратиться за консультацией по вопросам брака и в будущем, если это станет необходимо. В среднем пара бьется над проблемами лет семь, прежде чем обратится за помощью к профессионалу. И чем дольше отсрочка, тем меньше успеешь сделать. За это время вражда и неприятие способны разрушить саму любовь. Таким супругам практически уже ничем не поможешь. Пара, стремящаяся получить предсвадебные наставления, демонстрирует большую преданность браку и обычно реже попадает в беду. Но если беда и приходит, то супруги обращаются за помощью раньше, нежели начнутся разногласия.

Вне зависимости от того, как давно образовалась пара, помолвка для нее — поворотный момент. Люди порой очень часто и подолгу видятся и все равно не могут как следует узнать друг друга. Им и в голову не приходила мысль о том, какую ответственность взваливают они на себя, заводя семью и детей. Помолвка как предвестие свадьбы обычно их отрезвляет.

Многие просто отмахиваются от этой подготовки. В конце концов, кто больше них может быть уверен в своей любви и счастье! Родители и все, кто гонит их за подобной помощью, способны лишь накликать им беду — какое им до всего этого дело, они даже и понятия не имеют, как хорошо молодые друг друга знают. Они абсолютно уверены друг в друге! Примерно так же рассуждали 1,2 миллиона пар, разошедшихся в 1980 году.

Если молодые люди не развивают своих отношений до свадьбы, они не будут этого делать и после. Иные специалисты столь категоричны, что утверждают: если пара отказывается потратить время и силы на получение предсвадебных наставлений, то она не может быть допущена к бракосочетанию ни в церкви, ни в синагоге. Задумайтесь: ведь эти религиозные учреждения существуют не для того только, чтобы провести обряд бракосочетания, но для того в основном, чтобы обеспечить духовное развитие и рост молодоженов как до свадьбы, так и после.

Но даже если оставить в стороне ваши взаимоотношения с Богом, все равно свадьба важнее карьеры, образования, денег, общественной деятельности и друзей. Брак — это одно из трех самых важных решений в вашей жизни. Получите предсвадебные наставления.

## **Прошлое: как много можно рассказать?**

Во время помолвки, а то и раньше у молодых появляется непреодолимое желание поведать друг другу о своем прошлом. Эта потребность возникает у обоих, но мужчина и женщина делают это по разным причинам: она — чаще всего, чтобы убедиться в его любви, а он — чтобы сбросить груз вины.

Желание поделиться своим прошлым является обычной составляющей в развитии отношений, особенно для мужчины. Оно может оказаться полезным не только для него, но и для их совместного будущего. Это показатель того, что помолвленные достигли определенного уровня близости, когда могут уже поделиться друг с другом даже тщательно оберегаемыми секретами. Это указывает на взаимное до-

верие и сильную привязанность друг к другу.

Но насколько можно открыться возлюбленному? На такой вопрос нет однозначного ответа, поскольку он зависит от целого ряда факторов. Но прежде, чем все рассказать, задумайтесь над следующими вопросами. Почему я испытываю потребность рассказать так много? Почему встал этот вопрос? Как давно произошел этот инцидент? Какова вероятность того, что все раскроется, если я этого не расскажу? Какова вероятность того, что я снова так поступлю? Как я отношусь к этому инциденту? Что изменилось с тех пор?

Если признание вызвано лишь жаждой освободиться от груза вины или воскресить в памяти приятные события прошлого, может быть, лучше поискать наставника, но пощадить любимого? Признания, сделанные лишь с этой целью, способны сделать другого человека несчастным, а то и вообще вызвать сомнения в целесообразности брака. Порой незначительный, пустячный случай из вашего прошлого способен так расстроить вашего избранника, что ненужные мысли и страхи накроют его, как девятый вал, с головой.

Никто не может заставить вас исповедаться лишь только потому, что вы обручились. И все же в некоторых вещах, особенно если они могут повлиять на ваши будущие отношения или всплыть позже, омрачив ваше супружество, следует признаться. Например, о венерическом заболевании, о внебрачном ребенке, о предыдущем браке, о том, что сидел в тюрьме или страдал нервным расстройством, о подозрении в себе дурной наследственности — обо всем этом надо ставить в известность до свадьбы. Надо сказать и о том, что может легко всплыть с помощью третьих лиц.

Все это следует поведать до свадьбы. Если же рассказать после, то ваш избранник может почувствовать себя обманутым. Отнеситесь к своему признанию как к информации, призванной положительно повлиять на ваше будущее счастье. Но учтите и его возможные последствия для вас обоих

Исследования показывают, что почти все помолвленные признавались в прошлых серьезных проблемах. Похоже, что один, не выдержав и признавшись, толкает тем самым к признанию и другого. Только ничтожное количество опрошенных раскаивались в том, что рассказали о своем прошлом.

Если вы серьезно сомневаетесь в том, стоит ли в чем-то признаваться, сначала посоветуйтесь с пастором. Иногда бывает полезно посоветоваться даже с посторонним, прежде чем рисковать открыться в чем-то, не имеющем практически никакого значения для ваших взаимоотношений, но способном их осложнить.

Если вы в чем-то подозреваете любимого, то лучше дать ему возможность самому рассказать обо всем. Не пытайтесь вытягивать из него правду с помощью каверзных вопросов. Так вы подчеркиваете свое недоверие. Если ваш возлюбленный решился вам что-то сказать, примите это за правду и закройте тему.

## **Ссоры во время помолвки**

Сюзан вбежала в комнату в слезах. «Я только что страшно поссорилась с Диком, — призналась она подруге, обливаясь слезами. — Ведь он ни в чем не хочет уступить! Мы так разругались! Даже не верится, что это случилось с нами!»

Редко какая помолвка протекает гладко. А причина самая простая. Постепенно вы становитесь ближе друг другу, все чаще и дольше бываете вместе, так что всякие формальности отпадают, и вот тут-то и могут начаться разногласия, ссоры и споры. Около двух третей помолвленных сообщают, что осложнения до свадьбы у них случались.

Самые типичные и частые конфликты из-за: (1) обычаев и поведения; (2) взглядов на жизнь и систему жизненных ценностей; (3) формы общения с родителями. Кстати, последний пункт указывает на то, что проблемы с родственниками начинаются еще задолго до свадьбы.

Но разные пары и решают эти проблемы по-разному. Если они подходят к ним честно и конструктивно, то убеждаются, что и после свадьбы смогут разобраться с подобными же трудностями и найти действенное решение. Такое отношение к проблемам лишь крепче их связывает. Но если количество и острота конфликтов и споров растет, обоим следует лишний раз хорошенько задуматься: а стоит ли вообще жениться.

Около 50 процентов помолвленных пар сообщают, что испытывают некоторые сомнения в правильности своего выбора. Около половины из них жалеют о помолвке и иногда серьезно подумывают разорвать ее. От четверти до трети помолвленных хотя бы на время, но разрывают помолвку.

Если такие колебания охватят и вас, найдите человека, которому вы доверяете, и обсудите с ним, стоит ли вам продолжать строить брачные планы. В этом случае можно обратиться и к заинтересованным лицам, таким, как родители, друзья, врачи и священнослужители.

## Разорванные помолвки

Через несколько минут свадьба. Храм, украшенный цветами, толпа улыбающихся гостей. Звучит орган, но вот звуки стихают, и из боковой двери появляются священнослужитель, за ним жених и шаферы. Над собравшимися повисает тишина, которая внезапно прерывается аккордами свадебного марша. Гости начинают оборачиваться — по проходу идут подружки невесты и занимают места в первом ряду под приветственные возгласы гостей. Появляется сияющая невеста под руку с отцом. Вот она идет по проходу. Она протягивает руку мужчине, который сейчас станет ее мужем... и сейчас произойдет ужасная ошибка, и оба прекрасно это знают.

Они знакомы много лет. Через несколько месяцев постоянных встреч они объявили о своей годовой помолвке. Они выходцы из одной среды. В отрочестве в своем маленьком городке они посещали одну церковь, но встречаться стали, только когда стали учиться в солидном колледже. Они и понятия не имели о жизни в водовороте студенческого городка. Обстановка там резко отличалась от дружелюбной атмосферы деревни, которой им так не хватало. И стремление за что-то или за кого-то уцепиться сблизило их. Поначалу простая дружба переросла во всепоглощающую страсть. Во время рождественских каникул они объявили о помолвке, а пожениться решили следующим летом. К весне в их отношениях уже присутствовал секс.

Можно ли спасти эту помолвку? ([загляни в конец книги](#))

Когда учебный год закончился и они вернулись домой, роман их, несмотря на то, что приготовления к свадьбе шли полным ходом, начал остывать. Он не мог отказаться от свадьбы, потому что чувствовал себя в какой-то степени совратителем девушки. Она же винила себя за уступчивость, к тому же ей больно было рвать связывающие их интимные отношения. Каждый из них был слишком замкнут и держал свои мысли при себе, поэтому брак принес обоим лишь годы сплошных мучений.

Может ли подобное случиться в вашей жизни? Никогда, скажете вы. Но и эта пара тоже ничего такого не предполагала, по крайней мере, до тех пор, пока оба не поступили в колледж.

Жениться после того, как вы обнаружили, что не хотите связать всю свою жизнь с данным человеком, не только не умно, но и в высшей степени безответственно. Самопожертвование здесь не уместно. Связывать себя с тем, кого вы не любите, — это слишком жестоко. Растить же детей в такой атмосфере вообще преступно. Если во время помолвки вы начинаете серьезно сомневаться в необходимости свадьбы — не женитесь!

Помолвка — это не контракт, скрепленный печатью и навсегда связавший ваши судьбы. Вполне возможно, что, узнав друг друга лучше за это время, он и она могут вдруг обнаружить, что не так уж и хороши они друг для друга, как это им казалось, и могут передумать жениться. Именно этим и отличаются нынешние помолвки от прежних, когда обещание жениться считалось законным контрактом, который просто обязан был разрешиться свадьбой. Сегодня же общество рассматривает помолвку как время для более близкого знакомства и прикидки: а стоит ли вообще жениться. Если у кого-то возникают серьезные сомнения, то гораздо лучше разорвать помолвку, чем, заключив брак, заниматься потом разводом.

Конечно же, трудно разорвать помолвку, когда о ней знают все: друзья, родственники, церковь и все в округе. Помолвка — это еще и чувственное слияние, разрыв которого тоже вызывает боль. Поэтому пары иногда не в силах разорвать отношения на глазах семьи, друзей из-за уже сделанных приобретений, из-за сексуальной привязанности и, само собой, из-за беременности.

Исследования показывают, что ощущение связанности помолвкой более свойственно мужчине, в особенности когда дело осложнено сексом. И если это продолжалось долго, мужчина считает, что нечестно оставить женщину, особенно если он столько времени водил ее за нос насчет свадьбы.

## Почему разрываются помолвки

Чаще всего это происходит из-за потери интереса. Молодежь романтического возраста взрослеет, меняется и столь стремительно, что те, кто были помолвлены в старших классах школы и по окончании колледжа собирались пожениться, часто разочаровываются в своем партнере. В 22 года представления об идеальном спутнике жизни обычно мало соответствуют тому, что вам казалось в восемнадцать. Чем моложе помолвленные, тем более вероятно, что их отношения изменятся и помолвка не продлится долго.

Очень распространенная причина, на которую ссылаются молодые, — это их неготовность к браку. Исследования показывают, что большинство романов начинается до 18 лет. По мере взросления юноши и девушки начинают понимать, что для брака надо созреть. И когда они поступают в колледж, они не только взрослеют, но у них меняются взгляды и интересы.

Еще одна причина — это несоответствие характеров. Помолвленные больше времени проводят вме-

сте. И теперь они могут присмотреться друг к другу в различных реальных ситуациях. Во время ухаживания хорошие отношения нетрудно сохранить, но за время помолвки, когда они становятся более близкими, каждый получает возможность взглянуть на любимого в быту без прикрас. Например, будучи у нее дома, он может заметить ее леность, эгоизм и понять, что это неотъемлемые черты ее характера. Она же может обнаружить, что, несмотря на всю свою галантность и учтивость, проявляемые по отношению к ней, к собственной матери он совершенно равнодушен.

Привычки и манера поведения проявляются сами собой, для этого необходимо лишь время. Пара, проводящая много времени вместе, имеет возможность узнать интересы, увлечения и вкусы друг друга, отношение к людям, а заодно оценить и систему жизненных ценностей каждого, его характер. Чем длительнее помолвка, тем более верной и реальной будет ваша оценка совместимости.

Большинство «смешанных» помолвок оказываются несостоятельными как раз из-за различий в происхождении. Если встречаются люди разных рас или исповедующие разные религии, эти различия они обычно считают незначительными. Но по мере того, как приближается свадьба, приобретая черты реальности, они начинают понимать, что преодолеть эти различия может оказаться куда сложнее, чем им казалось раньше. Очень существенной может оказаться реакция родителей и друзей на подобную помолвку.

**ПОСЛЕДНЕЕ ЗАМЕЧАНИЕ.** Остерегайтесь людей, за которыми тянется хвост разорванных помолвок. Это может свидетельствовать как о беспечности, незрелой импульсивности, так и о желании использовать человека в своих целях.

## Как разорвать помолвку

Разрыв помолвки — событие довольно печальное, но не печальнее разрушенного брака. Лучше понять до свадьбы, что вы не сможете жить вместе, чем тупо ломиться вперед и осознать это позднее. Цель помолвки — дать паре возможность окончательно разобраться в своих отношениях до свадьбы. Вполне естественно, что это не всегда удается.

Есть несколько способов ослабить боль от разрыва, ведь всплеск эмоций обычно зависит от того, как это было сделано. Способы, правда, довольно жесткие, как, впрочем, и любое выяснение житейских отношений.

Если вы разрываете помолвку, перечитайте главу «Как расстаться красиво» и главу, следующую за ней; они позволят вам свести неприятности к минимуму.

Разрывать помолвку следует уже тогда, когда хотя бы один из вас хочет этого. Конечно, не следует делать так каждый раз, едва вы поссоритесь, чтобы тут же помириться и объявить о помолвке снова. Это превращает само понятие «помолвка» в фарс. Но если один из вас твердо отказывается жениться, он должен немедленно известить об этом другого. Несладко здесь приходится обоим, особенно тому, кто этого вовсе не ждал. Но чем дольше тянуть с разрывом, тем больнее он произойдет. К тому же чем дольше отсрочка, тем отчаяннее будет сопротивление.

Обсудите все спокойно. Как только вы почувствуете, что разрыв неизбежен, попытайтесь вдвоем трезво обсудить ситуацию. Тянуть и дальше — это уже слишком жестоко. Расскажите обо всем возлюбленной (возлюбленному). Обсудите все открыто, насколько это вам по силам. Приложите все силы к тому, чтобы как можно меньше ранить ее (его) самолюбие. Если один из вас почувствует, что его оставляют ради кого-то другого, гордость будет задета еще сильнее. Оставлять человека с ощущением, что вы предпочли кого-то более достойного, нехорошо. Все, что вы скажете или сделаете, не должно отнимать у него ощущения, что он вам нравится, — просто не сложилось, ну что тут поделаешь?

Ситуация сильно осложняется, если один из вас все еще горячо любит и не в силах порвать или если помолвку расторгают внезапно, без всяких объяснений. И все же, если даже и задеты чувства, удержитесь от слов, о которых вы потом пожалеете. Не сыпьте соль на раны.

Сообщите друзьям и родственникам. Об изменении своих планов вы должны рассказать как можно скорее, особенно если подготовка к свадьбе в разгаре. Друзей можно оповестить постепенно. Если родственники и друзья начнут вас отговаривать, можно обратиться в консультацию или к пастору. Это и упорядочит ваши мысли, и успокоит друзей, родственников, считавших решение ваше поспешным или несамостоятельным.

Возвратите все подарки. Все полученные вами подарки необходимо вернуть со словами о том, что ваши планы изменились и что, возвращая подарок, вы испытываете большую благодарность за внимание. Даже если подарки носят личный характер (например, белье с вышитыми монограммами), вам следует все же их вернуть и сообщить, что ваши планы изменились.

Если ваш бывший возлюбленный начнет угрожать, что разрушит вашу репутацию, или выкинет еще

какую-нибудь дикость, отнеситесь к этому как можно более спокойно. Обычно подобные угрозы не исполняются. Когда ребенок не может добиться своего, он угрожает убежать из дому. Однако редко он уходит дальше нескольких кварталов. И здесь обычно случается то же самое. К тому же эти угрозы свидетельствуют о незрелости или неуравновешенности грозящего. Это еще раз доказывает, что помолвку нужно разорвать. Такого человека не излечит и брак.

## Для тех, кто безутешен

О разбитых сердцах написано много. Потеря любимого, любовь, какой вовек не сыскать, часто оплакивается и в книгах, и в песнях. Все это идет от всем известного мифа о том, будто каждому человеку предопределен «единственный и незаменимый», но это далеко не так. Учитывая факторы совместимости и среды, совершенно разные люди, в любых сочетаниях, способны влюбиться, жениться и быть счастливыми.

И все же, совершая формальную или даже неформальную помолвку, вы отдаете свое сердце другому, и поэтому разрыв ранит либо одного, либо обоих. И действительно, в наше время крушение любви — самое жестокое переживание. Муки любви — одна из самых серьезных проблем, с которой в мою бытность настоятельницей женской школы мне приходилось сталкиваться.

Для кого-то разорванная помолвка — это огромное облегчение. Чаще всего разрыв случается в период «узнавания», предшествующий официальной помолвке, когда оба еще не так глубоко связаны, как при формальной помолвке. Когда же помолвка объявлена и оба связали себя обязательством вскоре пожениться, результаты могут оказаться намного серьезнее.

Когда ты охвачен вихрем чувств, налетевшим вслед за разорванной помолвкой, кажется, что ты первый и единственный на земле, кто пережил подобное. Кажется, что никто на свете и никогда не испытал столько боли, столько обид. Конечно, в такой ситуации это вас мало утешит, но помните — были и есть люди, прошедшие через это, и ничего, они живут.

Каждый реагирует на разрыв по-своему. Более половины опрошенных сказали, что их охватило «безразличие» к бывшему партнеру, и все обошлось без травм. Около 15 процентов респондентов сообщили, что они почувствовали краткий прилив любви с последовавшим вскоре отливом и безразличием. Еще 15 процентов бросались от любви к отчаянию, пока их не охватило все то же безразличие. У 11 процентов опрошенных любовь переросла в неприязнь. Таким образом, 90 процентов опрошенных стали безразличными, а это и есть естественный способ выживания.

Но это спасительное безразличие не приходит в один день. Кто-то оправился через неделю. А иным на это потребовалось более двух лет. Самые достоверные исследования показывают: чтобы пережить эмоциональное потрясение, вызванное разрывом, должно пройти не менее полугода.

В основном же, уже начав с кем-то встречаться, большинство о своих бывших отношениях вспоминают даже с удовольствием. Хотя некоторые продолжают грустить об утраченной любви. Девушки в память о своих отношениях хранят разные предметы и безделушки, парням же это почти несвойственно. Некоторые уверяют, что избегают встреч со своими бывшими возлюбленными, но иные готовы даже что-то предпринять, лишь бы встретиться с ним вновь.

Тот, у кого до помолвки было много романов, пожалуй, легче воспримет разрыв. Серьезнее страдают те, кто не имел или почти не имел до помолвки опыта встреч. Обычно они сильнее сомневаются в своей способности вновь привлечь к себе внимание.

Даже если вам и повезло выйти из неудачной помолвки без существенных потерь, ряд вопросов все равно остается. «Что же мне теперь делать?» — этот появляется первым. Массу времени и сил потребует возвращение к прежнему. Поэтому желательно сразу решить, пора ли уже возвратиться к прошлой жизни или лучше сначала отдохнуть.

Но никогда не используйте брак как средство мести. Такие браки, как правило, обречены, потому что в их основе нет продолжительного знакомства, общей среды, интересов, единства взглядов. Человек прибегает к этому обычно из чувства обиды и одиночества. Для него это способ доказать себе и окружающим, что он кому-то еще нужен, что его кто-то любит. Конечно, самолюбие и гордость уязвлены разрывом, но женитьба в отместку лишь усугубляет страдания.

Здесь, пожалуй, лучше всего ПРИ-ТОР-МО-ЗИТЬ! Вернитесь в круг своих старых знакомых, найдите себе какое-нибудь новое увлечение. Но не пускайтесь в воспоминания, не пытайтесь вернуть утраченную любовь. Дайте себе время остыть, одуматься и прийти в себя. Не изводите себя воспоминаниями. Пусть ваше новое появление в обществе скрасит не один, а несколько партнеров. Это поможет избежать новых постоянных отношений, пока вы еще не оправились. (Не хотите же вы, в самом деле, повторения!)

Любви иной раз сопутствует жестокость. Разрыв мучителен. Большинство романов заканчивается непостижимым, внезапным образом. Если вы стали жертвой и сейчас вам скверно, вы, наверное, не поверите, что вскоре оправитесь и будете способны завести новый роман. Но так будет, и не важно, когда это случится, — через несколько недель или месяцев.

## Ухаживание с точки зрения ваших родителей

Никого, собственно, так не волнует выбор вашего супруга, как ваших родителей. Вы можете этого и не чувствовать, но на все ваши свидания родители ходят вместе с вами. Конечно, не в буквальном смысле слова. Ваши романы уносят родителей в те годы, когда они еще только ухаживали друг за другом. Хотя бы на мгновение, но они воскрешают дни их молодости, позволяя почувствовать себя вновь молодыми.

Когда вы встречаетесь со своими возлюбленными, сердца родителей, их молитвы — с вами. И даже если они очень занятые люди, все равно в глубине их сознания всегда присутствуете вы — ваше счастье, ваша защищенность, ваше будущее. И если вы возвратились поздно, когда они уже легли спать, все равно сон их некрепок. И спокойно заснут они лишь тогда, когда убедятся, что вы благополучно вернулись домой.

Почему они так ведут себя? Потому что вы — это то, что они больше всего на свете любят, что беспокоит их больше всего. Они дали вам жизнь. Вы — их новая, общая плоть. Сколько любви и ласки излили они на вас. Наверное, ни одна шишка, ни одна ваша царапина не осталась непоцелованной. В вас течет их кровь — узы, которые неспособно разорвать и время. Даже когда, женившись, вы покинете этот дом, вы навсегда останетесь связаны с ними бесчисленными узами любви.

Они потратили на вас огромное количество времени и средств. К тому моменту, когда вы еще только заканчивали школу, они уже посвятили вашему воспитанию восемнадцать лет жизни. Причем лучшие годы своей жизни они отдали на ваше благо. Вдобавок, когда они кормили, одевали вас и тратили деньги на все ваши радости жизни, они еще не знали, какими вы вырастите.

Очень долго они были за вас в ответе. С самого рождения ограждали вас от всего плохого. Конечно же, ваше будущее волнует их не меньше. Им больно даже представить, что вы будете мучиться, сделав ошибку в выборе спутника жизни.

Кроме того, им дано предвидеть такие вещи, о которых вы не можете даже и предполагать. Проблемы, только-только возникшие перед вами, им давным-давно знакомы. Поэтому, имея жизненный опыт, они способны предвидеть и проблемы, подстерегающие вас в будущем. Эти необыкновенные чувства, что они испытывают к вам, и заставляют их предостерегать вас от ошибок.

Поскольку родители наблюдают за вашими отношениями со стороны, они могут дать реальную оценку любой ситуации. Им видна вся картина в целом. Вам самим ваш брак может казаться лишь проблемой любви. Но родители знают, что брак складывается из любви и совместных усилий. Они могут заметить нечто, для вас незримое, но способное омрачить ваше семейное счастье. И тогда они, конечно, постараются заставить вас все хорошенько обдумать. Вы же стремитесь вперед, полагая, что и сами в себе прекрасно разбираетесь и что у вас все сложится удачно.

Не воспринимайте желание ваших родителей помочь вам обрести прочное счастье как желание ущечить вас. Обычно они пытаются вложить в вас свой жизненный опыт, который достался им ох как нелегко. Они надеются избавить вас от будущих осложнений, которые, как им доподлинно известно, обязательно появятся, если сейчас вы сделаете неправильный выбор. Ваши родители мечтают о том, чтобы ваш брак был удачным.

Еще они надеются, что ваш образ жизни и выбор партнера сделают честь семье. Что это значит? Родители верят, что вы усвоили верные жизненные правила и установки, и, когда вы заживете своей семьей, вами будут гордиться и земляки, и церковь, и общество. Они рассчитывают, что избранный вами спутник жизни войдет в семью и они смогут гордиться им.

Я уже слышу ваши возражения: «Я не доверяю своим родителям. Они и свою-то жизнь не смогли устроить, так чему же они могут научить меня?» «Почему я должен слушать своих родителей? Они учат меня, как не надо поступать, а потом сами делают то же самое». «Мои родители даже и не пытаются понять меня, так почему же я должен их слушать?!»

Даже если все это и так, все равно попробуйте их выслушать. Писание говорит об этом однозначно. Почитай отца твоего и мать — это первая заповедь с обетованием: «Да будет тебе благо, и будешь долготелен на земле» (Еф. 6:2, 3). И сверх библейского обещания долгой и счастливой жизни, может быть, вам удастся увидеть слезы счастья и гордости на лицах своих родителей в день свадьбы. Они шепнут вам, смахивая слезы: «Это наш самый счастливый день. Ты не мог сделать более удачного выбора.

Прими наше искреннее благословление».

Сравните это с чувством подавленности, которое вы наверняка испытаете, женившись вопреки родительской воле. Подумайте, как много боли доставят вам метания между верностью родителям и любовью к своему избраннику.

Это останется в силе, даже если время неприятия, отрицания всех пожеланий родителей осталось позади. Все это сильно повлияет на ваш роман и на вашу свадьбу. Те же силы, что заставляли вас перечить родителям, заставят вас точно так же относиться и к своим будущим родственникам. Есть вероятность того, что и любимого вы вовлечете в свою борьбу против его же родителей, возведя тем самым между ними стену. Если в вашем доме накануне свадьбы остаются неразрешенные конфликты, разрешите их как можно скорее. Роль родителей в вашей будущей семье значительно выше, чем вы представляете это себе сейчас.

Приближающаяся свадьба — это поворотный пункт не только вашей жизни, но и жизни ваших родителей. И если в семье вы первый из детей, кто собирается вступить в брак, то родители входят в новое для них положение. Ваша приближающаяся свадьба для них в определенном смысле — утрата. Конечно, ваше счастье — это и их счастье. Но они понимают, что скоро вы покинете их дом, и это бередит им душу.

Если, учась в колледже, вам случалось уезжать, то все равно до сих пор семья была неделима. Ваш дом был тем местом, куда вы всегда могли приехать, случись с вами беда или просто на каникулы. Теперь же, после свадьбы, родители понимают, что ваша привязанность и верность будут перенесены на новое место. Да так и должно быть, но из-за этого для них-то жизнь уже никогда не будет прежней.

Их реакция на известие о свадьбе во многом будет зависеть от того, что они за люди. Если мать посвятила вам двадцать лучших лет своей жизни, да еще вы у нее единственный, эффект может быть разрушительным, и глаза ее не будут успевать просыхать. Отцы, если они нянчили и растили свое чадо, за которого переживали двадцать, а то и больше лет, привязаны к детям тоже очень сильно.

Возможно, что ваша свадьба станет главным событием в общей жизни ваших родителей. А ведь им есть что сказать, и поэтому постарайтесь учесть их пожелания. Конечно, свадьба — ваша, но и они, родители, тоже ваши и заботятся о вас больше, чем кто бы то ни было. Если возникают разногласия из-за размаха свадьбы, места, где она должна проходить, кого приглашать и т. д., уступите им немного. Все же они ждали вашей свадьбы дольше, чем вы.

Возможно, они захотят кое-что сделать по-своему, чтобы поразить окружающих. Возможно, что вам это покажется несколько эгоистичным. Но для родителей это так много значит, постарайтесь хоть немного им уступить. Родители мечтают о том, чтобы свадьба стала самым памятным событием вашей жизни, но чтобы и остальным она понравилась не меньше. Не пренебрегайте их желаниями и чувствами. Этим можно обидеть их на всю жизнь.

Моя подруга по специальности составитель букетов. Можете себе представить, какие виды строила она на свадьбу дочери, если постоянно занималась планированием чужих свадеб? А теперь представьте себе ее разочарование, когда она узнала, что однажды в полночь дочь ее тайно сбежала. Единственная дочь... все эти планы и мечты... горькое разочарование!

Ваши родители заботятся о вас, о вашем возлюбленном и о вашей свадьбе. Постарайтесь не делать ничего, что могло бы воздвигнуть между вами стену. Они искренне желают вам только счастья, только успеха, только удачи. На своем жизненном опыте родители убедились, что самую существенную роль в вашей жизни будет играть ваш избранник. Найдите время взглянуть на все их глазами.

## **Глава 10 Все, что вы давно хотели узнать про медовый месяц, но боялись спросить**

Медовый месяц и его значение. — Сексуальная близость — взаимное удовольствие. — Узнайте как можно больше о сексе до медового месяца.

Недельная подготовка, череда приемов и церемоний, вручение подарков и собственно сама свадьба, а вслед за этим снова приемы, на которых вас снова целовали, обнимали и тискали до тех пор, пока вы не превратились буквально в мочалку, — все это вымотало вас до предела. Вот тут-то вы и начнете мечтать, когда же наконец можно будет удрать и, оставшись вдвоем, насладиться медовым месяцем.

Если свадьба — мероприятие общественное, то медовый месяц — сугубо личное. Наконец-то у вас появляется возможность первый раз побыть наедине в качестве супругов. И ничто кроме этого не должно отвлекать вас — вы должны наконец осознать, что уже поженились.

Медовый месяц — это время притирки и перехода — от отдельной жизни к супружеству. Весьма распространено мнение, что это время сплошного блаженства. На самом же деле медовый месяц может

оказаться самым тяжелым периодом жизни. Вне зависимости от того, как сильно вы любите друг друга и с каким нетерпением ожидаете медового месяца, чтобы добиться успеха, вам все же придется тщательно его спланировать. Вот несколько советов.

Медовый месяц надо начать непосредственно после свадьбы. Он должен состояться либо сейчас, либо никогда. Поскольку медовый месяц и необязателен (хотя и весьма желателен), но если его отложить, пропадет вся его прелесть и сам смысл. Чтобы прочувствовать все очарование новой близости, медовый месяц надо устраивать немедленно.

Если позволяют время и деньги, то медовый месяц должен продолжаться по крайней мере одну-две недели. Обычно средняя продолжительность медового месяца составляет девять дней, и большинству людей удастся выкроить по крайней мере неделю. Недопустимо, чтобы молодожены сразу после свадьбы переехали на новую квартиру, провели вместе уик-энд и в понедельник приступили к своим рутинным делам. Такое начало не позволит насладиться счастьем взаимной любви.

Спланируйте свой бюджет на медовый месяц, а затем безоглядно тратьте деньги. Может быть, это последний раз, когда вы наслаждаетесь такой беззаботностью. Даже если медовый месяц длится всего два дня, все равно позвольте себе немного роскоши, и до конца своих дней вы будете вспоминать об этом с наслаждением.

Не планируйте изнуряющих мероприятий. Самое неудачное из всего, что можно запланировать на собственный медовый месяц, так это недельное путешествие по всем областям с осмотром стольких достопримечательностей и участием в стольких мероприятиях, что их с лихвой хватило бы на пять лет. Вместо всего этого совершите лишь небольшое путешествие в первую ночь и устройте себе особенный ужин вдвоем. Возможно, в предсвадебной суматохе вы не успеете поесть, и уровень сахара в крови упадет. Легкий совместный ужин перед возвращением к себе в номер успокоит ваши нервы и даст вам столь необходимую энергию.

Медовый месяц желательно провести подальше от друзей и родственников. Попытка провести медовый месяц в доме родителей или родственников вряд ли даст вам ощущение полной свободы, так необходимой молодым, чтобы познать друг друга как мужа и жену. Иногда родители просят молодых провести одну ночь у бабушки с дедушкой, следующую — у кузины Матильды и т. д. Просто они хотят напечатать в газете маршрут свадебного путешествия, как это обычно делают в газетных статьях о свадьбах. Таким образом повышается престиж мероприятия, и родители обычно пытаются склонить молодых именно к такому путешествию на глазах всего общества. Забудьте об этом!

В медовый месяц следует заниматься тем, что вам нравится обоим. Если вам нравится жизнь большого города с модными ресторанами и бурлящей ночной жизнью, проведите медовый месяц именно там. Если вы оба любите природу и жизнь в палатках, походы и рыбную ловлю, тогда поезжайте за город. Главное — выбрать такое место, где вы могли бы заняться тем, что вам нравится обоим и где вы могли бы остаться наедине и расслабиться. Избегайте мест со строгим распорядком дня, строгими правилами и подъемом по звонку.

Планируйте проведение своего времени так, чтобы при желании вы могли общаться и с другими людьми. До свадьбы все мечтают проводить все свое время только вдвоем. Опыт показывает, что полную изоляцию мало кто выносит. В большинстве отелей и на курортах молодоженов поддерживают, позволяя не спеша обедать, завтракать и т. п., участвовать в различных спортивных и общественных развлечениях. Общение с окружающими и участие в совместных мероприятиях часто снимает стресс. Паре требуется уединение, но и общение с окружающими им также необходимо.

Следует найти время и для духовного роста и развития. Определите время для чтения Библии и совместных молитв. Начните сейчас, и пусть это станет семейной традицией. Возможно, у вас такая привычка уже сложилась, и вы теперь не смущаетесь. Прекрасной книгой для совместного чтения во время медового месяца может стать сборник пословиц и поговорок. Отыщите в ней поговорки о чувственной стороне жизни. Другой такой книгой является Песнь песней Соломона с ее прекрасным описанием физической любви.

## **Сексуальная близость**

Главное в медовом месяце — это сексуальная близость. Ваша первая ночь станет открытием собственно всей семейной жизни. Непринужденная обстановка медового месяца позволит вам проявить свои сексуальные желания свободно и трепетно. Для многих пар медовый месяц становится пиком сексуальной активности.

Вот и пришло время принять секс как часть вашей совместной жизни. Для кого-то, обычно для невесты, это освобождение от запретов целомудрия и переход к здоровому, естественному сексу. Но для



этого может потребоваться некоторое время и терпение мужа. Эмоционально зрелая женщина должна быть способна преодолеть чувство самосохранения и с готовностью пойти навстречу супругу.

Заботливый жених постарается в первую очередь позаботиться о том, чтобы удовлетворить свою невесту, а не себя. Каждый мужчина, научившийся думать об этом с самого начала брака, обнаружит, что его собственное наслаждение во многом возрастет. К сексу нужно относиться как к взаимному удовольствию, а не как к удовлетворению собственных потребностей.

Чтобы полнее насладиться сексом во время медового месяца, необходим еще ряд составляющих.

Узнайте как можно больше о сексе до медового месяца. Следует серьезно изучить проблему сексуального удовлетворения еще до женитьбы. Недостаточно просто делать то, что кажется естественным. Любовь — это искусство, и ему учатся, а не владеют им от природы. Нереалистично думать, что двое неискушенных молодых людей способны лечь на супружеское ложе в первую брачную ночь и получить сексуальное удовольствие, не прилагая к этому почти никаких усилий, а только желая этого и молясь.

Молодой паре будет полезно прочесть главу 8 — «Удовлетворение вашего супруга» из моей книги «Найти и удержать» или главу 4 из книги Тима и Беверли Лахай «Акт супружества», посвященной сексуальному образованию, а также книгу Герберта Майлза «Знакомство с сексом до брака». Жених и невеста должны порознь изучить эти книги до свадьбы и уже потом более детально изучить и обсудить их в супружестве. «Акт супружества» следует полностью прочесть во время медового месяца или сразу же после него вместе с книгой Эда и Гей Уиит «Предназначено для удовольствия». Обычно я рекомендую супругам читать «Акт супружества», поскольку она подталкивает к обсуждению и лучшему осознанию вопросов секса.

По крайней мере за полгода до свадьбы невеста должна начать заниматься по Кегелю, как рекомендуется на странице 188 книги «Найти и удержать». Эти упражнения научат ее владеть своими мышцами, что сильно повысит удовольствие при половом акте. Это также позволит ей доставить мужу такое удовольствие, о котором он не мог и мечтать. Еще это поможет паре научиться достигать синхронного оргазма. Жених тоже может попрактиковаться в этих упражнениях. Последние исследования показывают, что это помогает научиться сдерживать преждевременную эякуляцию.

Купите в аптеке вазелин и используйте его первые две ночи. У некоторых невест во время медового месяца выделяется еще недостаточно смазки во влагалище. Болевых ощущений можно избежать, если иметь под рукой вазелин. Как только она научится полностью расслабляться, естественная смазка появится. Не будет лишним иметь под рукой полотенце, чтобы вытереть выделения после полового акта.

Обеспечьте полное уединение и исключите возможность беспокойства. Это важно не столько для мужа, сколько для жены. Женщины более чувствительны к звукам, свету и шуму в ночи. Сделайте все, чтобы вас не побеспокоили. Внимательный муж должен позаботиться о таких аксессуарах, как цветы, свечи, музыка и мягкое освещение, чтобы больше очаровать невесту. Муж, который по-особенному относится к своей жене, всегда найдет в ней отклик.

Действуйте постепенно и с любовью. В этот момент жених и невеста должны быть очень внимательными друг к другу. Он может захотеть сам ее раздеть и будет заниматься этим долго. Ей, может быть, захочется театрально появиться на пороге в специально купленном для этого случая negligee, как в фильме. Другая пара, возможно, предпочтет нежно и бережно раздевать друг друга. Если вам удастся обсудить это заранее, то вы можете решить это к взаимному удовольствию.

Некоторые специалисты не советуют заниматься любовью в первую ночь. Вместо этого они предлагают бережно и с любовью изучить тела друг друга, выражая при этом всю свою любовь. Это позволит каждому лучше понять другого, не испытывая чувства принуждения. Это может показаться скучноватым, но такой опыт может стократно оправдаться впоследствии.

Исследования показывают, что девять из десяти невест в первый раз не испытывают оргазма. И если пара этого не знает, обоим может показаться, что они потерпели полный крах. Когда становится понятным, что секс может быть исключительно приятным занятием и без достижения оргазма, это снимет напряжение ожидания и позволит обоим наслаждаться близостью, что не менее важно для женщины.

Естественно, пара будет стремиться к обоюдному удовлетворению, но следует знать, что невеста может достичь полного удовлетворения в основном лишь по прошествии определенного времени, необходимого для лучшего изучения друг друга, импровизации, открытого обсуждения всех проблем.

Некоторые эксперты рекомендуют молодым во время медового месяца помогать друг другу достичь оргазма с помощью рук, это позволит лучше понять друг друга. Каждый лучше узнает психику другого во время занятий любовью. Практикуйте это в хорошо освещенной комнате в полной уверенности, что вас не побеспокоят. Кое-кому это может показаться неестественным. Но не забывайте, что пара выходит на тот отрезок жизненного пути, где секс становится постоянным и важным спутником на протяжении

нии пятидесяти-шестидесяти лет. Чем больше оба узнают друг о друге в первые месяцы брака, тем больше удовольствия сумеют они из этого извлечь в последующие годы. Практика улучшает сексуальные отношения.

Известный сексолог доктор Герберт Майлз предположил, что сексуальные отношения налаживаются в три этапа: первый — оргазм, достигнутый при помощи рук, второй — оргазм при половом акте и третий — совместный оргазм при половом акте. Наверное, будет не очень умно, перепрыгнув два первых этапа, сразу перейти к третьему. Лучше притормозить и убедиться, что два первых вы освоили.

Доктор Майлз провел исследования на предмет того, сколько времени требуется христианской чете, чтобы приспособиться друг к другу. 78 процентов опрошенных сообщили, что около недели, 12 процентам потребовалось два месяца, и 6 процентов приспособились только через два с половиной года. Через полгода после замужества 96 процентов женщин, сексуально приспособившихся к мужу, испытывали оргазм каждый раз или в большинстве случаев; 41 процент пар испытывали одновременный оргазм всегда или в большинстве случаев, 38 процентов — испытывали его время от времени. Довольно высокий уровень приспособляемости — это еще одно из преимуществ жизни во Христе.

Все опрошенные получили детальные добрачные наставления и проучились в колледже от двух до четырех лет — и то, и другое немаловажно для успеха. 91 процент опрошенных пар открыто обсуждали личные пристрастия и детали сексуальной жизни за месяц до свадьбы.

Успешная жизнь не приходит сама по себе. Она не становится таковой в одночасье. Половой акт должен восприниматься вами как опыт, как приключение, которое захватит вас в ближайшие несколько лет. Вы можете потерпеть полный крах или добиться успеха как в сексе, так и в общении. Постоянно ищите новые источники радости, наслаждения, чтобы ваша любовь всегда оставалась полноводным потоком.

## **Глава 11 Медовый месяц позади — первый год брака**

Реальность диктует свои права. — Первый год брака — самый сложный. — Что делает пару счастливой. — Конфликты с родственниками. — Планирование семьи. — Напутственные советы.

Мы с Гарри встретились в церкви. Он служил в армии и показался мне самым красивым мужчиной из всех, кого я когда-либо встречала, поэтому мы с мамой и пригласили его к нам пообедать. Город, в котором жила наша семья, окружали военно-морские базы, поэтому мы в некоторой степени были патриотичны. (Отец постоянно ворчал, что, прежде чем он вытолкает меня замуж, нам придется накормить пол-армии.) В наше первое свидание мы пошли на воздушное шоу и бросали там монетки в стеклянные вазы. Мы выиграли пару зеленых вазочек и шутили, что когда поженимся и поедем миссионерами в другие страны, то поставим их у себя дома.

Мы стали встречаться и все больше и больше влюблялись друг в друга. Наконец Гарри сделал мне предложение, и началась предсвадебная лихорадка. Можно было подумать, что я была «Мисс Невеста года»! Свадьба проходила в доме моих родителей. Хотя это и была домашняя свадьба, но она получилась очень милой. Наш дом стоял на берегу живописного залива, и вид был прекрасный. Был канун Нового года. Настроение у всех было праздничное.

Органист заиграл волшебную мелодию из «Лоэнгрина», и рука об руку с отцом я пошла по проходу, который мы расчистили между сотней стульев, снесенных в комнату для гостей. Исключая красавицу-малышку с цветами, которая расплакалась, вместо того чтобы идти впереди и разбрасывать розы, наша свадьба прошла как по-писаному. Церемония удалась на славу. Прием прошел безупречно. День был чудесный. И, конечно, мы — двое безупречных молодых, соединившихся любовным союзом. Но после свадьбы начинается проза семейной жизни.

### **Реальность диктует свои права**

Большинство супругов через несколько дней после медового месяца обнаруживают, как в их жизнь стремительно и болезненно вламывается реальность. Да, у них приподнятое настроение оттого, что они стали семьей, но они должны быть готовы и к разочарованию, которое обязательно последует вслед за этим, — с заоблачных высот счастья и всепоглощающей взаимной любви они спустились на твердую землю. Потому и бытует выражение «Кончился медовый месяц».

Пожалуй, жених более невесты подвержен разочарованию. Обычно он с трудом смиряется с потерей былой свободы, с обрушившимися на его голову домашними делами и финансовыми проблемами. Невеста же обычно переживает из-за того, что ее муж начинает воспринимать ее как должное. Предсвадебные маски вскоре спадают. Все наносное исчезает, и, как бы проявляясь, вырисовывается истин-

ное лицо человека.

Самым трудным для новобрачных является первый год. В ветхозаветные времена новобрачного мужчину не забирали ни в армию, ни на какую работу — это время семейной притирки. Целый год мог он находиться дома рядом с женой. Представьте себе, как это здорово — иметь в запасе целый год! Даже трудно себе представить, чем они тогда занимались, когда чувство новизны притуплялось.

В первый год пара сталкивается с наибольшим количеством трудностей, при наименьшем своем опыте. Это чистая правда, что будущее зависит от того, насколько хорошо люди притрутятся друг к другу именно в первый год. Самый интенсивный курс обучения — в первые полтора месяца после свадьбы. До нас постепенно доходит, что партнер — это не собственная недвижимость и что мы не можем претендовать на все сто процентов его времени, внимания и интереса. Начальство, родители, друзья, родственники — у каждого на него свои права.

В этот период, период разочарования, молодую жену может потрясти то, что всегда столь элегантный муж ее просыпается по утрам с всклокоченной бородой, а изо рта у него дурно пахнет. Его же может оттолкнуть ее манера чистить зубы или стягивать с него одеяло. Другие молодожены могут быть шокированы количеством времени, сил и денег, что требуются для содержания квартиры в порядке. Многие пары, обладая реалистичным пониманием того, что ведение хозяйства требует времени, не могут понять, почему так много времени и сил отнимает ходьба по магазинам, приготовление пищи, стирка и уборка, зачем так часто подметать и пылесосить, ухаживать за садом и чинить машину, мыть полы и выносить мусор, прочищать унитазы и менять трубы в ванной и отскребать — в конце-то концов! — жир с плиты.

Скорее всего вы испытаете намного больше трудностей, чем я перечислила. И спасает нас от отчаяния лишь способность мечтать о счастье, а не о тяжелой и нудной работе. Если бы мы представили себе всю рутинную сторону брака, никто бы из нас никогда и не женился! О, если дело касается брака как такового, то тут мы все оптимисты! Да здравствует любовь!

Тот факт, что 26,5 процента разводов приходится на пары, состоящие в браке менее двух лет, и 51,3 процента разводов происходит в первые пять лет совместной жизни, показывает, сколь быстро и тяжело проявляется разочарование. Так как многим молодоженам приходится по несколько месяцев жить раздельно, прежде чем съехаться, то естественно, что в эту самую раннюю пору их совместной жизни у них возникают большие сложности, более того — некая дисгармония отношений.

Тем не менее с первым же опытом к вам приходит понимание того, что брак способен пережить разногласия. Также вам станет ясно, что некоторых споров не избежать. Оказывается, можно продолжать оставаться друзьями и любовниками, не сходясь по многим вопросам. Еще вы узнаете, что, даже если вы не можете разрешить какую-то проблему, это вовсе не означает, что вашему браку пришел конец. Вас станут меньше беспокоить возникающие разногласия, и вы поймете, что это случается даже при самых лучших отношениях.

Каждый год, проведенный вместе, повышает ваши шансы на сохранение счастливой семьи. Когда вы отпразднуете свою пятую годовщину, возможность развода начнет уменьшаться с каждым годом.

## **Что делает пары счастливыми**

Китайская поговорка гласит: кто из молодых первым сядет на кровать в первую брачную ночь, тот будет подчиняться второму всю оставшуюся жизнь. Это, конечно, предубеждение, но в нем можно отыскать и зерно истины. Специалисты по проблемам брака считают, что стиль отношений складывается в начальный период совместной жизни. В большинстве случаев можно с уверенностью утверждать, что будущее брака решается в первый год семейной жизни.

Трудно вычленишь те факторы, которые обуславливают семейное счастье. Но в общем и целом ваше счастье зависит от вашей реакции на спутника вашей жизни и его — на вас. Наиболее определяющими являются ваши реакции в трех главных областях: (1) ваши ожидания, (2) ваш стиль общения, (3) как вы будете принимать решения и устранять разногласия.

Ваша реакция на эту триаду складывается из всего вашего жизненного опыта. А опыт вы переняли от родителей и других членов семьи. Большинство конфликтов с супругом возникает из-за различного отношения к жизни, разного понимания общения и разного подхода к решению проблем. Эти расхождения надо выявить, открыто обсудить, осмыслить, если вы хотите иметь хорошие отношения.

Чего вы ожидаете. В первые несколько недель вам необходимо понять, чего же вы ждете от брака. От того, насколько хорошо вы поймете друг друга сейчас, будет зависеть ваше будущее. Если вы найдете общий язык со своим супругом, то можете уверенно строить с ним свое будущее, каждый будет делать то, что должен. В конце вы получите желанный для обоих результат, поскольку и работали вместе. Но

если вы собрались строить одноэтажную лачугу, а ваш супруг—двухэтажный особняк в колониальном стиле, то вскоре вы почувствуете, что тянете в разные стороны. В результате ничего не получится и никто не будет удовлетворен.

Ваши обычные ожидания можно подразделить на пять пунктов: (1) какого отношения к себе вы ждете, (2) какого отношения к себе ждет от вас супруг, (3) каковы, по-вашему, ваши права и обязанности, (4) каковы права и обязанности вашего супруга, (5) чего вы ждете от брака в перспективе.

Некоторые молодожены считают, что у них не было подобных ожиданий, а если они и есть, то их легко можно подправить в случае чего. Но представления так быстро не меняются. Они создаются годами. Они становятся неотъемлемой частью вас, и изменить их очень сложно. Ваши представления для вас так же естественны, как дыхание. Обычно собственного дыхания не замечаешь, и точно так же не осознаешь, сколь глубоко укоренились в тебе представления о жизни.

Давайте это обсудим ([загляни в конец книги](#))

И все же, как ни глубоко они засели, изменить их все-таки можно. Их можно заменить или изменить. Естественно, это будет нелегко. И чем больше будут изменения, тем труднее это осуществить. Более успешным скорее всего будет такой брак, когда изменения во взглядах партнеров в экономическом, социальном, личном и религиозном планах будут минимальными. И, вероятно, наименее успешным окажется брак людей, вышедших из разной социально-культурной среды, что потребует от них кардинальных изменений.

Единственное, что вам остается, — это открыто и честно обсудить ваши взгляды до свадьбы. Если они расходятся, вам придется как-то их изменить, принять чужие, отказавшись от своих. Часто многие занимают такую позицию: все нужно решать только так и не иначе. Ее надо отбросить. Вы должны осознавать, что к решению любой проблемы есть несколько подходов.

Очевидно, что чем больше вопросов выяснится до свадьбы, тем меньше придется выяснять потом. Однако маловероятно, что какая-либо пара — как бы ни старалась она избежать всех фантазий и предубеждений по поводу свадьбы, детей, роли его или ее в браке, финансов, секса и совместного будущего — сможет все предугадать. Многое придется изменить. В этом и состоит суть брака: построить гармоничные отношения на базе двух различных семейных укладов, разного образа мышления и поведения.

Общение. Если вы и ваш супруг хотите научиться ладить друг с другом, вы должны усвоить такие отношения, которые позволят вам лучше узнавать друг друга и понимать взгляды друг друга на каждое явление.

Поскольку я уже написала целую главу «Общайтесь друг с другом» (см. «Найти и удержать», глава 5), то не буду вдаваться в детали различных способов поведения. Но каждая вновь образованная пара должна понимать ряд вещей.

Теоретически муж с женой должны быть способны к обсуждению всех интересующих и волнующих их тем. Но фактически скоро они начинают понимать, что обсуждение ряда вопросов сопряжено с возникновением страха, тревоги, сомнений или гнева. И все же чем меньше вопросов вы обойдете стороной, тем глубже и плодотворнее будет ваше общение. (Предполагается, что вы не станете обсуждать некоторые вопросы в неподходящее время.) Но если большое количество тем вызывает серьезные ссоры — ваше общение станет почти бесплодным.

Когда обсуждение захлестывают эмоции, их можно проанализировать и отнести к ним как к данности — ведь это всего лишь чувства. Чувства не могут быть плохими. Они преходящи, и их не следует стыдиться. Каждый наделен ими. Без них мы бы не были и людьми. Вопрос же в том — соответствуют ли они ситуации? Только открытое обсуждение может прояснить любой вопрос.

Вот несколько советов, как контролировать чувства.

1. В разговоре не злитесь и не угрожайте. Не повышайте голос. Научитесь говорить приятным голосом.
2. Говорите ясно и по существу. Старайтесь по ходу дела думать и четко излагать свои мысли. Это поможет избежать «путаницы».
3. Будьте благожелательны. То есть не ищите крайних, не судите, не вините и не оскорбляйте и вообще отриньте оскорбительный тон. Будьте уважительны.
4. Будьте вежливы и уважайте мнение собеседника. Это необходимо особенно тогда, когда вы с ним не согласны. Отнеситесь к его мнению внимательно, как к своему.
5. Прислушивайтесь к чувствам и потребностям супруга. Если ему больно, вы должны понять его боль и разделить ее. Почувствуйте его тревогу и нужду.

Теперь несколько указаний о том, как стать хорошим слушателем.

1. Проявляйте интерес друг к другу. Ведите себя так, словно для вас нет ничего более интересного, чем выслушать супруга. Все время смотрите на него, одобрительно улыбаясь или иногда кивая головой.
2. Слушайте супруга с интересом и пониманием, как бы заранее соглашаясь с определенными утверждениями. Ему должно быть ясно, что вы понимаете, о чем идет речь.
3. Задавайте хорошо продуманные вопросы. Это подчеркнет ваш интерес и воодушевит говорящего.
4. Не обрывайте резко разговор. В тот момент, когда вам кажется, что все уже давно и так ясно, послушайте еще хотя бы тридцать секунд.

Серьезным препятствием в налаживании доброго общения является светящийся ящик под названием телевизор. У меня нет желания порочить телевидение, но большинству недостает воли, чтобы смотреть лишь избранные программы, выключая телевизор в остальное время. Я настоятельно рекомендую всем молодоженам в первый год супружества воздержаться от приобретения телевизора. Телевизор отнимет у вас массу времени, которое вы могли бы приятно провести вдвоем, наслаждаясь друг другом и беседами. С появлением телевизора из отношений что-то уходит. Вот почему так важно, чтобы пары в первый год совместной жизни успели связать друг друга узами близости.

Принятие решений и устранение разногласий. Могли бы вы представить себе до свадьбы, что будете ссориться, ругаться или обижать друг друга? Наверное, наблюдая подобное между родителями, вам случалось говорить себе, что вы никогда не допустите подобного. И чем вы моложе, тем меньше сомнений у вас, что со всеми будущими проблемами вы легко справитесь. Вы верите в силу любви, в то, что с ее помощью можно решить любую жизненную проблему.

Однако, окунувшись после свадьбы в рутину семейной жизни, вы столкнетесь с необходимостью постоянно принимать решения в ходе ежедневных дел, распределять роли и делать массу необходимых вещей. Каждый раз, принимая решение, вы развиваете свои способности решать всевозможные вопросы и в будущем. Это же определяет и будущий стиль вашего брака. Иными словами, когда вы вновь столкнетесь с подобной проблемой, вам уже необязательно будет все обговаривать снова. Вы уже можете опираться на подобный опыт в прошлом.

И еще один вопрос. Как принимать решение? Должен ли решить все он, а потом попытаться убедить ее в своей правоте, или наоборот? Должна ли она всегда ему уступать? И должен ли кто-либо из вас воспринимать принятое решение как выигрыш или проигрыш?

Некоторые новобрачные испытывают что-то вроде шока, когда до них доходит, что для принятия решения необходимо выражать вслух некоторые свои сокровенные мысли. Пока каждый из них не научится облекать свои мысли и чувства в слова, чтобы услышать другого и понять его точку зрения, они никогда не поймут, какие чувства породили их разногласия.

Опасность представляют не сами разногласия, а то, как вы пытаетесь их устранить с первых же дней супружества. Если уважительно выслушивать супруга, объясняющего свою точку зрения, у вас вошло в привычку и вы всегда стремитесь к компромиссу, который устроил бы обоих, то вы на верном пути.

О чем надо помнить, принимая решение?

Будьте готовы обсудить любую проблему. Сюда входят все аспекты ваших отношений, от любой мелочи до самого существенного. Учитесь говорить о том, что вы чувствуете, спокойно и вежливо.

Постарайтесь не искать «правых» и «виноватых». Мир не делится на черное и белое. Можно многое сказать в защиту вашей точки зрения, но не меньше — и в защиту вашего партнера. Не считайте, что если вы правы, то автоматически подразумевается, что ваш партнер не прав. В спорной ситуации может разгореться настоящая «борьба за власть». Никогда не спорьте.

Старайтесь не взрываться. Добром это редко кончается. Если что-то угрожает нашему самолюбию, мы обычно злимся. Вместо того чтобы дать выход этой злости, лучше задумайтесь, что вас злит и от чего вы пытаетесь защититься. Соответственно, если партнер отвечает вам со злостью, можете быть уверены, что вы ранили его чувства или задели его самолюбие. Если позже вы попытаетесь воссоздать разговор и понять, что его так сильно обидело, вы можете обнаружить у своей половины такие скрытые болячки, о которых он, может быть, даже не подозревает.

Надо учитывать еще один фактор. В чем суть спора? Если вы не можете договориться, что смотреть по телевизору, то почему? Потому что вы любите разные шоу, или линия фронта гораздо глубже? Может быть, это решение задевает саму вашу сущность? Ведь если даже двое ставят перед собой одни и те же цели, они могут расходиться в средствах их достижения. И кого это больше заденет? Если жена считает, что для укрепления здоровья и улучшения фигуры необходимо рано вставать и бегать трусцой, но

такой ранний подъем не входит в планы ее мужа, поскольку ему важнее выспаться, то в этом случае надо определить, от какого решения и кто пострадает больше. Кому это жизненно важнее — если на повестке дня покупка новой плиты, а муж с этим не очень-то согласен, хотя стоять у плиты в основном будет жена?

И последнее. Не важно, насколько различен ваш жизненный опыт и глубоко разногласия, но точка зрения супруга может иметь и свои положительные стороны. Решение может быть принято разумно или под наплывом чувств, но не пропускайте мимо ушей мнение своего супруга. Вы можете с ним не соглашаться, но отнеситесь к нему с уважением и попытайтесь понять, почему он считает так, а не иначе.

Оба должны стремиться найти обоюдоприемлемые способы разрешения конфликтов как можно раньше. Помимо распространенных и общих следует обсудить и более частные случаи возникновения конфликтов.

## Конфликты с родителями

В одном из опросов 500 пар студентов университета в списке сложностей первых лет брака поставили на первое место взаимоотношения с родителями. Сравнительный анализ показал, что конфликты с родителями влияют на взаимоотношения в первые годы брака больше всех остальных проблем.

Если кризис отношений с родителями не разразился до свадьбы, значит, он произойдет вскоре после нее. Родителям не просто допустить, чтобы тот, о ком они так долго-заботились, взял и ушел. Один юморист сказал: «Когда моя дочь выйдет замуж, клянусь, что позволю ей жить своей жизнью, даже если мне для этого придется ей объяснить, как это делается».

Обе родительские семьи в первые недели и месяцы брака детей будут придирчиво оценивать прибавление к семье и судить его по своим меркам. Но все исследования сходятся на том, что большинство проблем обычно создает свекровь. Может быть, она слишком старательно представляет себя на месте жены. Посему она скептически оценивает роль, с которой сама успешно справлялась многие годы, в исполнении другой женщины. В некоторых этнических группах зятю не позволено смотреть теще в глаза или разговаривать с ней. У некоторых народов теще запрещено присутствовать на свадьбе. Эти люди поняли, что кое-кого из родственников лучше держать на расстоянии.

Заведите свой дом после свадьбы. Не живите с родителями даже временно; невозможно достичь интимной близости в чужом доме, даже если в ваше распоряжение отдан целый этаж и даже если вас обещают оставить в покое. Когда вы живете с родителями, у них появляется возможность лишней раз показать вам, что вы несмышленные дети, и они эту возможность не упустят. Вы почувствуете себя связанными по рукам и ногам. Даже секс может оказаться строго регламентированным. Ему, может быть, непривычно проявлять знаки внимания днем, а она боится надеть шума ночью. В таких условиях близости не достичь.

Старайтесь наладить добрые отношения с родителями супруга (супруги). Другими словами, дружите с ними. Молодой муж может послать теще в день ее рождения букет цветов. Невестка может сделать продуманный подарок своей свекрови в День матери. Как-нибудь пригласите их обедать к себе домой или в ресторан. Это может стоить недорого, а дать многое. Если вы отнесетесь к своим новым родственникам по-доброму, то и в ответ почувствуете то же самое.

Учитесь принимать их такими, какие они есть. Вам, может быть, захочется что-то в них изменить, но и им в вас — тоже. Дайте им время обрести новый интерес в жизни и привыкнуть к вам и к уходу из семьи сына или дочери.

Никогда, никогда, никогда

- не обсуждайте ошибки супруга со своими родителями,
- не цитируйте своих родственников и не ставьте их в пример,
- не давайте совета, пока вас не спросят,
- не езьте к ним на каникулы,
- не угрожайте уйти (тем более не уходите!) домой к маме!

Будьте внимательны к своим новым родственникам, как к своим друзьям. Если вы их навещаете, не опаздывайте. Если они дают вам совет, поступайте так же, как если бы получили его от лучшего друга. Примите его с благодарностью и воспользуйтесь им, если он вам подходит, а если нет, то проигнорируйте.

Вступая в брак, настройтесь доброжелательно по отношению к родителям супруга. Ищите в них положительное, а не отрицательное. Настройтесь радоваться своей новой семье. И помните, что проблема с родственниками создается двумя сторонами, и никто и никогда не виноват в одиночку.

## Благословенное (?) событие

Многие пары хотят иметь детей. Все ли? Давайте не будем вмешиваться в природный ход событий, и пусть они сами решат, становятся ли им родителями. Некоторые захотят иметь детей как опору в будущем, другие — чтобы обрести в них новую жизнь. У третьих очень сильно желание продолжить себя в детях, четвертым кажется, что дом без детей пуст.

Правда же состоит в том, что идея рождения детей слишком овеяна романтизмом. И эту идиллию друзья и родственники лишь усугубляют, воспринимая новость о беременности с неменьшим энтузиазмом, чем новость о свадьбе. За этим следуют цветы и подарки, но вот знаменательное событие произошло—и большинство молодоженов обнаруживают себя совершенно неготовыми к исполнению родительских обязанностей. В одном из опросов 83 процента опрошенных пар сообщили, что испытывали «сильный» или «жестокий» кризис вслед за появлением первенца до тех самых пор, пока не приспособились к переменам. Чаще всего упоминались: потеря сна, изможденность, чувство вины за то, что они якобы плохие родители, бесконечные часы ухода за ребенком все семь дней недели.

К тому же отцы жаловались на снижение сексуальности жен, финансовые трудности, проявляли обеспокоенность возможностью повторной беременности и общее разочарование в семейной жизни. Матери жаловались на постоянный беспорядок в доме и нескончаемость дел. Беспокоила их и фигура. И оба жаловались на изнеможение. Они тосковали по свободе и романтике медового месяца.

Но самой большой проблемой считается воспитание детей. Отцы обвиняют матерей в том, что те балуют и портят детей. Матери жалуются на то, что отцы слишком резки и строги с детьми, и отменяют их указания. Вот тут и проявляются различия в представлениях о жизни. Помолвленные весьма оптимистично оценивают свою способность справиться с такими проблемами. Но стоит пожениться, как у молодоженов появляется слишком много гонора и оказывается слишком мало знаний и практического опыта.

Дети — это счастье, «божья благодать». Те, кто хотят иметь детей и психологически к этому готовы и способны содержать их материально, должны их иметь. Главное, чтобы у них было реальное представление о том, что это такое. «Иметь ребенка» — звучит так здорово! Но младенцы превращаются в двухлетних неслухов, семилетних грубиянов, двенадцатилетних лентяев и пятнадцатилетних бунтарей.

## Планирование семьи

Иметь или не иметь мужу и жене детей — на то воля Господа, но не приказ. Каждая пара должна сама решить, иметь им детей или нет. Вот тут и вступает в свои права понятие «планирование семьи». Под планированием семьи здесь подразумевается, что муж и жена попросту определяют, сколько они хотят иметь детей, когда и через какой промежуток времени. Иными словами, отдается предпочтение выбору, а не случайности.

Необходимо принять во внимание следующее: (1) время, которое понадобится родителям для привыкания друг к другу и для подготовки к исполнению родительских обязанностей (статистика показывает, что появление ребенка в первые два года брака удваивает вероятность развода); (2) способность родителей обеспечить в полной мере физические, эмоциональные и духовные потребности каждого рожденного ребенка; (3) здоровье жены (большинство женщин достигают полного физиологического развития только к 23 годам, а лучшим временем для материнства считаются следующие пять лет; к тому же беременность при неполной зрелости чревата высокой вероятностью смерти ребенка или (и) матери, спонтанным выкидышем, мертворождением и токсикозом); (4) невозможность достичь полного сексуального наслаждения из-за страха забеременеть.

Каждая пара должна решить, как ей лучше предохраняться, чтобы планировать беременность. Безупречных методов не существует. Некоторые пары действуют по обстоятельствам.

При выборе метода вы, безусловно, будете ориентироваться на его эффективность, доступность, стоимость, удобство, а также на личные предпочтения. Не подойдет ни один метод, если пара сочтет его неприятным или неудобным.

Методы предохранения даны в порядке эффективности (как представляет их Федеральная администрация по контролю пищевых продуктов и лекарств США). Также приводятся цифры, свидетельствующие о незапланированных беременностях на тысячу пользователей.

Таблетки. Если принимать их точно по инструкции, то это наиболее эффективный из всех известных контрацептивов. Это очень мощное лекарство, и приниматься оно должно только по предписанию врача и под его наблюдением. Если его принимать, как рекомендуется, без единого пропуска, то на тысячу пользователей случается не более одной беременности. В основном именно это средство из-за его удобства и высокой эффективности врачи рекомендуют новобрачным. Невеста должна проконсультироваться

ся у семейного врача не позднее, чем за два месяца до свадьбы, и следовать его советам.

Презерватив в смазке или с пеной. Если использовать презерватив сам по себе, то количество беременностей возрастает до 26 на тысячу. Но если его сочетать с противозачаточной смазкой или пеной, то количество беременностей снижается до 10 на тысячу. Презерватив продается без рецепта, не имеет побочных эффектов, прост в употреблении и возлагает ответственность за предохранение на мужа. Вероятность беременности за счет дефекта в презервативе составляет менее чем один случай на три миллиона.

Внутриматочная спираль (ВМС). Количество неудач составляет 15—30 на тысячу женщин в первый год применения. В дальнейшем это количество уменьшается. ВМС представляет собой подвижную пластиковую петлю или диск неправильной формы, который врач вводит в маточный канал. Чтобы убедиться, что ВМС не сместилась, следует проверяться еженедельно. ВМС может вызывать головные боли, боль в спине, более обильную менструацию и выделения в промежутках между месячными, но 90 процентов женщин, использующих ее, проблем не испытывают. Если женщина решит забеременеть, спираль легко вынимается.

Диафрагма. Диафрагма представляет собой прочный, легкий подвижный резиновый колпачок, который вводится во влагалище и надевается на шейку матки, как крышка. Она предотвращает попадание спермы в матку, но для большей эффективности ее следует совмещать с мазью, пеной или кремом. Ее должен выбирать врач, и женщина сама себе ее вводит перед половым актом. Ее не следует вынимать еще шесть часов после полового акта.

Вагинальные мази. Вагинальные мази существуют на рынке уже более тридцати лет. Их применение дает около 26 беременностей на тысячу пользователей. Мазь, помещенная во влагалище, воздействует на сперму, не причиняя вреда тканям влагалища. Мази, кремы и гели легкодоступны; к ним прилагается аппликатор, автоматически отмеряющий нужное количество.

Соблюдение цикла. Это один из старейших и наименее эффективных методов предохранения. Его применение дает около 140 беременностей на тысячу женщин. Пара контролирует зачатие, воздерживаясь от половых сношений сразу же после овуляции. У женщин с регулярным двадцативосьмидневным циклом овуляция чаще всего происходит на четырнадцатый день, или за две недели до начала менструации. Однако, поскольку у многих женщин цикл бывает нерегулярным, трудно сказать, когда происходит овуляция. Чтобы себя обезопасить, рекомендуется за неделю до овуляции, во время нее и пять дней после применять противозачаточные средства.

Прерывание полового акта. На тысячу пар, использующих этот метод, пришлось бы 160—200 беременностей в год. По этой методике мужчина непосредственно перед семяизвержением выводит пенис из влагалища. Семя извергается наружу. Неудобство метода в том, что трудно проконтролировать момент семяизвержения, а также возможно просачивание семени внутрь до эякуляции. К тому же это требует дисциплинированности и сосредоточенности.

Помимо вышперечисленных, врачи-специалисты иногда прибегают к таким методам, как перевязка фаллопиевых труб, удаление их, а также удаление матки и (или) яичников. Возможна стерилизация мужчин — вазэктомия. Она заключается в перекрывании проходов, ведущих от яичек к выходному отверстию. Это приносит успех в 99 из 100 случаев и не влияет на сексуальные качества.

Цель планирования семьи состоит в том, чтобы каждый ребенок был желанен для родителей. Ответственного выполнения родительских обязанностей нельзя добиться, «пустив дело на самотек» или делая то, что делали родители. Прежде чем обзаводиться детьми, каждая пара должна посетить занятия для родителей (предпочтительнее прослушать полный курс для родителей) и почитать на эту тему книги (желательно «Воспитай ребенка» — издательство «Ревью энд Геральд», 1984).

Запланируете вы это или нет, но появление у вас ребенка в первый год брака вполне возможно. Готовы ли вы его принять вопреки своим планам? Обладаете ли вы самодисциплиной и зрелостью, так необходимыми для воспитания ребенка?

## **Куда уходят деньги**

Не правда ли, что деньги всегда кончаются преждевременно? Финансовые вопросы будут играть важную роль в жизни вашей семьи. То, как мы тратим деньги, свидетельствует о многом. Молодоженам иногда хочется показать друзьям и родственникам, что у них все хорошо. Им кажется, что лучший способ убедить их в этом — продемонстрировать прекрасно обставленную квартиру в престижном районе. Им хочется хорошо одеться и позволить себе роскошь, необходимую для наслаждения жизнью.

Но ни одна молодая пара, только вступающая в жизнь, не может себе позволить всего того, что так усиленно рекламируют, — сберегающих силы домашних приборов, мощных машин, дорогой мебели,



телевизора, стереоаппаратуры, одежды, отпуска и т. д. Поэтому молодожены должны выбрать то, что для них важнее. Но тут возможны большие разногласия, поскольку предлагается так много, а представления о том, как следует тратить деньги, у него и у нее могут быть разными.

Почти все пары, достигшие финансового соглашения, подчеркивают, что для этого им пришлось пойти на ряд компромиссов. И у жены, и у мужа должны быть финансовые обязанности, но у каждого свои. Каждый должен нести ответственность и знать, что ему делать, но только в своей сфере. Если жена по каждому поводу станет просить денег у мужа, то и обращаться с ней он станет, как с ребенком. Муж, который лишь выдает жене чеки и ждет, что она все сделает сама, так все еще и не повзрослел.

Рекомендую новобрачным наиболее эффективное, как мне кажется, распределение обязанностей, заключающееся в том, что всю финансовую сферу следует разделить на три части.

Во-первых, существует общее планирование семейных финансов на будущее. В этом вы будете участвовать на равных. Решите, чего вы хотите через шесть месяцев, через год, через пять лет. Сюда же входит и то, что необходимо для этого сделать.

Можно ли вдвоем прожить дешевле ([загляни в конец книги](#))

Вам придется договориться, чьи интересы важнее, другими словами, что покупать раньше — стиральную машину или стереосистему? Это не так уж и сложно, как может вначале показаться. И не должно вызвать сильных разногласий, если (это единственная сложность) вы оба постараетесь укротить свой эгоизм, чтобы лучше понять друг друга.

Во-вторых, существуют ежедневные расходы — еда, бензин и все, что постоянно требуется в домашнем хозяйстве. Эти траты должны входить в общий бюджет. Бюджет и определит то, как вы должны тратить деньги. Сам по себе финансовый проблем он не решает. Все равно придется обдумать, что и где покупать и как все это свести воедино.

В-третьих, принимая решения, нужно увязывать их со своими долгосрочными планами — например, как, выплачивая за машину, скопить денег на мебель. Если вы станете решать это оба, то обсуждение затянется и может вызвать ряд конфликтов. Этим должен заниматься тот, кто лучше в этом смыслит. Обычно это муж — и не потому, что только ему дано право, но потому, что в основном мужчина лучше мыслит перспективно.

Если жене приходится самой планировать отпуск и определять бюджет, откладывать деньги на обучение и выбирать страховку, заботиться о пенсионном фонде, она начинает терять уважение к мужу, который в ее глазах перестает быть равноценным партнером. Жена ценит, когда муж, советуясь с ней, все же берет на себя инициативу в финансовых делах. Это дает ей чувство равенства и уверенность в случае, если с ним что-то случится.

Разделение обязанностей между обоими нельзя рассматривать как разделение прав на мужские и женские. Ведь каждый действует в интересах семьи, а не в своих личных интересах. Пока пара удачно не разделит финансовые обязанности, «борьба за власть» может продолжаться. Контроль — это детонатор всех семейных скандалов из-за денег, но контроль — это всего лишь иное название эгоизма. Поэтому следует запомнить еще одно правило.

Проверьте свои побуждения. Как следует оцените их критическим взглядом, прежде чем ссориться из-за денег. Вы можете вполне обнаружить, что ваши побуждения не очень разумны. Поймите, что ваши представления о трате денег вытекают из вашего детства, вашей неуверенности и беспокойства лишь о себе. Ваш супруг может относиться к этому иначе. Постарайтесь воспринять эти различия и жить, не конфликтуя. Вот и все.

## Напутствия

Можно ли быть абсолютно уверенным в том, что брак будет счастливым? Конечно, нет, но если вы следовали советам, изложенным в этой книге, и тщательно проштудировали «Найти и удержать», это повышает ваши шансы. Я хочу закончить данную книгу четырьмя советами, которые могут вам пригодиться.

Будьте абсолютно преданны вашему браку. Хоть сейчас вы и уверены, что сделали свой выбор правильно, некоторый риск все же остается. Как бы тщательно вы ни выбирали, все равно осталось что-то, чего вы не знаете о супруге, о браке да и о самих себе. Но шансы на счастливый брак намного повысятся, если, поженившись, вы оба целиком и полностью посвятите себя браку.

В наши дни пары вступают в брак и выходят из него, как покупатели сквозь вертящуюся дверь магазина. Но твердая преданность друг другу и своей священной клятве, которой вы обменялись, должна удержать вас от пагубного пути большинства.

Это должно отложиться у вас в голове как непререкаемая истина. И в пылу спора вы уже не станете

угрожать разводом. Но займетесь решением Проблем.

Если возникает серьезная проблема, немедленно обращайтесь за помощью. Я вовсе не уговариваю молодых немедленно бросаться к консультанту всякий раз, когда возникает конфликт, но в случае возникновения серьезных проблем за помощью надо обращаться немедленно. Пара сама может преодолевать возникающие трудности, пока обоих удовлетворяет полученный результат. Однако если в отношении закрадывается отчаяние, тут самое время обратиться за помощью.

Ховард Ф. Мэксон, дипломированный консультант по вопросам семьи и мой личный друг, недавно мне сказал: «Тридцать с лишним лет я был капелланом в больнице и часть времени работал консультантом по вопросам семьи. Тридцать с лишним лет я нес тяжесть, общую для этих ролей. Как часто я стоял около пациента, терпеливо сопротивляющегося раку, и думал: "О, если бы он только сделал хоть что-то, когда возникли первые симптомы!" И как часто я сидел с теми, чей брак не удался, и думал: "О, если бы они сделали хоть что-то, когда появились первые симптомы!" Здоровый брак, подобно здоровому телу, нуждается в заботе и в умении поддерживать это здоровье, нуждается в периодических проверках. Следует посещать семинары по проблемам брака или обращаться за помощью, когда появляются губительные симптомы».

Поддерживайте интерес друг к другу — флиртуйте со своим партнером. Не позволяйте рутине разрушить ваш брак. Это не всегда и не так-то просто сделать, особенно если заботы валяются на вас быстрее, чем вы с ними справляетесь. Но из клубка семейных и домашних дел, финансовых забот и борьбы за жизнь постарайтесь вырвать хотя бы толику времени для вас двоих.

Одна моя знакомая пара раз в неделю устраивает «ночное свидание». Они не могут позволить себе каждый раз ходить в ресторан, но в этом случае она готовит простой, но праздничный ужин. Он приходит домой, принимает душ и переодевается. Она надевает длинное платье, нарядное и элегантно. Церемония переодевания придает этим вечерам особенную прелесть. Они гасят свет и ужинают при свечах. Строго воспрещается говорить о делах, просроченных счетах, шинах для машины и других проблемах.

Изучайте Библию и молитесь вместе каждый день. У нас с Гарри в первые годы брака была целая куча проблем. И хотя мы и не были подростками, но были молоды, наивны и совершенно не подготовлены к дисциплине семейной жизни. Мы пытались решать проблемы сами, но это у нас не получалось.

И пока мы вот так «болтались», Гарри, готовящийся стать священнослужителем, наконец им стал. Мы ходили в церковь, молились с детьми и делали все, что подобает христианам. Если бы не наша вера, в тот момент мы могли бы все разрушить, посчитав, что совместная жизнь не стоит того, чтобы ее беречь, и что, может быть, лучше разойтись и не мучить друг друга.

Но вера, которую мы воспитывали в детях, скрепила и нас и не дала нам разойтись. Она стала скрепами семейного корабля. Если бы не вера, этот корабль пошел бы ко дну. Сегодня мы, как никогда, сильны любовью, любовью к Богу и друг к другу, любовью, которая помогла нам преодолеть все бури.

Вы извлечете из брака лишь то, что в него вложите. Общие проблемы — ничто перед вашей любовью, когда вы уже научились понимать друг друга. Но сколь большими ни были бы авансы счастья, без усилий вам его не достичь. Для удачи в браке требуется мужество, решимость, стойкость и, пожалуй, самое главное — представление о браке как о превосходной степени человеческих отношений.

Итак, с чего же начинается счастливый брак? Конечно, не со свадьбы! Пожалуй, с бесконечно клубящейся суеты, с самоотдачи и осознания Божьего промысла. Добро пожаловать в круг победителей!

## Библиография

Avery, Curtis E. and Theodore B. Johannis, Jr. *Love and Marriage*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.: 1971.

Blood, Robert O. *Marriage*, 2d ed. New York: The Free Press, 1969.

Bowman, Henry A. *Marriage for Moderns*, 6th ed. New York, McGraw-Hill, 1970.

Burgess, Ernest W. and Paul Wallin. *Engagement and Marriage*. Chicago: J. B. Lippincot Co, 1953.

Butler, John. *Christian Ways to Date, Go Steady, and Break Up*. Cincinnati: Standard Publishing, 1978.

Cavan, Ruth, ed. *Marriage and Family in the Modern World*. New York: Thomas Y. Crowell Co., 1969.

Dobson, James. *What Wives Wish Their Husbands Knew about Women*. Wheaton, Ill: Tyndale House Pub., 1975.

Duvall, Evelyn. *Why Wait Till Marriage?* New York: Association Press, 1968.

---. *Love and the Facts of Life*. New York. Association Press, 1963.

Fishbein, Morris, and Ernest W. Burgess, eds. *Successful Marriage*. Garden City: Doubleday, 1963.

Florio, Anthony. *Two to Get Ready*. Wheaton, Ill: Victor, 1974.

- Fryling, Robert and Alice. A Handbook for Engaged Couples. Downers Grove, Ill: Inter-Varsity Press, 1977.
- Guitar, Mary Ann, ed. The Young Marriage. Garden City, New York: Doubleday, 1968.
- Hass, Aaron. Teenage Sexuality. New York: McMillan Publishing Company, Inc., 1979.
- Kelley, Robert K. Courtship, Marriage and the Family, 2d ed. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1974.
- Kent, Dan and Barbara. About this Thing Called Dating. Nashville: Convention Press, 1979.
- Kirby, Scott. Dating. Grand Rapids: Backer Book House, 1979.
- LaHaye, Tim and Beverly. The Act of Marriage. Grand Rapids: Zondervan, 1976.
- Landers, Ann, Ann Landers Talks to Teen-agers About Sex. Greenwich, Conn.: Fawcett Publications, 1963.
- Landis, Judson T., and Mary G. Building a Successful Marriage, 7th ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1977.
- Landis, Paul H. Making the Most of Marriage, 3d ed. New York: Appleton-Century-Crofts, 1965.
- Loeb, Robert H. His and Hers: Dating Manners, New York: Association Press, 1970.
- Mace, David R. The Christian Response to the Sexual Revolution, Nashville: Abingdon Press, 1970.
- . Getting Ready for Marriage. Nashville: Abingdon Press, 1972.
- . Success in Marriage. Nashville: Abingdon Press, 1980.
- Mazat, Alberta. That Friday in Eden. Mountain View, California: Pacific Press, 1981.
- McDowell, Josh and Paul Lewis. Givers, Takers and Other Kinds of Lovers. Wheaton, Ill: Tyndale House Pub., 1980.
- 340
- McGinnis, Tom. A Girls's Guide to Dating and Going Steady. Garden City, New York: Doubleday, 1968.
- . Your First Year of Marriage. Garden City, New York: Doubleday, 1967.
- Miles, Gerbert J. The Dating Game. Grand Rapids: Zondervan, 1975.
- . Sexual Happiness in Marriage. Grand Rapids: Zondervan, 1967.
- . Sexual Understanding Before Marriage. Grand Rapids: Zondervan, 1971.
- Naismith, Grace. Private and Personal. New York, David McKay Co., Inc., 1966.
- Netherton, H. Eugene. Boy meets Girl. 1035 Park Blvd, West Sacramento, California, 1975.
- Nida, Clarence. Before You Say — For Men Only. Chicago: Moody, 1977.
- Petersen, J. Allan. Two Become One. Wheaton, Ill: Tyndale House Pub., 1973.
- Phillips, Bob. How can I Be Sure? A Pre-marriage Inventory. In/In, California: Harvest House, 1978.
- Roberts, Wes, and H. Norman Wright. Before You Say «I Do», Irvin, California: Harvest House, 1978.
- Saxton, Lloyd. The individual Marriage and the Family. 2d ed. Belmont, California: Wadsworth Pub. Co., 1972.
- Shedd, Charlie W. Letters to Karen. New York: Avon, 1965.
- . Letters to Philip. Old Tappan, New Jersey: Fleming H. Revell, 1968.
- . The Stork Is Dead. Waco, Texas: Word Books, 1968.
- Short, Ray E. Sex, Love or Infatuation: How Can I Really Know? Minneapolis: Augsburg, 1978.
- Stafford, Tim. A Love Story. Grand Rapids: Zondervan, 1977.
- Trobisch, Walter. I Loved a Girl. New York: Harper and Row, 1975.
- Van Pelt, Nancy L. The Complete Marriage. Nashville: Southern Publishing, 1976.
- . The Complete Parent. Nashville: Southern Publishing, 1976.
- Wheat, Ed and Gaye. Intended for Pleasure. Old Tappan, New Jersey: Fleming H. Revell, 1977.
- . Improving Your Self-image. Irvin, California: Harvest House, 1977.
- Wright, Norman. Premarital Counseling. Chicago: Moody Press, 1977.
- Wright, Norman, and Marvin Inmon. Dating, Waiting, and Choosing a Mate. Irvin, California: Harvest House, 1978.
- Wright, Rusty, and Linda Raney Wright. Dynamic Sex. San Bernadino, California: Here's Life Publishers, 1979.

## Подсчет баллов

### Ответы на тест «Что вы знаете о любви»

Все высказывания неверны, за исключением 10-го и 19-го. Если у вас 17 и более баллов, вы достаточно хорошо понимаете, что такое настоящая любовь. Если от 15 до 17 — неплохо, но небольшая помощь вам не помешает. Если вы набрали 13 и меньше баллов, вы определенно нуждаетесь в помощи для уяснения того, что же такое подлинная любовь.

## Оценка самоуважения

Естественное самоуважение необходимо для налаживания прочных дружеских отношений с избранником противоположного пола. Зная сегодняшний уровень самоуважения, в дальнейшем вы сможете определить, сколько времени и усилий потребуется вам, чтобы его повысить. Для определения этого показателя оцените следующие утверждения по шкале баллов:

«0» — это не обо мне. «2» — сильно на меня похоже.

«1» — чем-то напоминает меня. «3» — это же я!

1. Обычно я кажусь себе хуже других.
2. Как правило, я сам себе приятен.
3. Обычно в новых ситуациях я скован и неловок.
4. Обычно я приветлив и дружелюбен со всеми, с кем приходится общаться.
5. Я вечно казню себя за ошибки и проступки.
6. Я раскован, меня не мучают чувство вины и угрызения совести, я безупречен.
7. Я постоянно стремлюсь повысить собственную значимость и развить свои сильные стороны.
8. Я всегда радуюсь жизни.
9. Меня всегда задевает то, что обо мне подумают или скажут другие.
10. Я спокойно отношусь к иной точке зрения, не пытаюсь навязать свою собственную.
11. Мне крайне необходимы понимание и поддержка.
12. Мне неведомы разочарование, смятение и внутренние противоречия.
13. Любые неудачи повергают меня в уныние.
14. За новое дело я берусь спокойно и уверенно.
15. Во всем виноваты другие, и многих из них не мешало бы проучить.
16. Обычно я способен сам решить все свои проблемы.
17. Обычно я пасую перед тем, кто богаче и чья профессия престижнее моей.
18. Я понимаю, что-за свои поступки отвечаю только я и никто иной.
19. Я способен и прихвастнуть, и даже солгать, лишь бы сохранить свою репутацию.
20. Я не стесняюсь своих собственных потребностей и желаний.
21. Мне все время кажется, что я не настолько талантлив, чтобы чего-нибудь добиться в жизни.
22. Я не стесняюсь собственных убеждений и свое мнение всегда высказываю.
23. Обычно я отрицаю свои ошибки и неудачи или же пытаюсь найти объяснение и оправдание себе.
24. Обычно даже среди незнакомых я чувствую себя уверенно, и мне с ними уютно.
25. В окружающих я в основном нахожу одни недостатки.
26. Я никогда не сдерживаю своих чувств — любовь или злобу, обиду или радость и т. д.
27. Я очень чутко реагирую на мнения и замечания других, на их отношение ко мне.
28. Я почти никогда не испытываю чувства ревности, злобы, мне чужда подозрительность.
29. Я «профессиональный угодник».
30. Я непредвзято отношусь к любой расе, любой культуре или религии.
31. Я боюсь проявлять свое истинное «я».
32. С другими я обычно дружелюбен, тактичен и благороден.
33. В своих затруднениях, проблемах и ошибках я виню окружающих.
34. В одиночестве я испытываю комфорт, не чувствую оторванности или изолированности.
35. Я неизлечимо «болен» совершенством.
36. Подарки и комплименты меня не смущают и ни к чему не обязывают.
37. Я часто неумерен в еде и курении, а также в употреблении алкоголя.
38. Я ценю чужие идеи и достижения.
39. Обычно я избегаю новых дел, так как боюсь ошибиться и потерпеть неудачу.
40. Меня часто смущают поступки членов моей семьи или друзей.
41. Я легко завожу новых друзей и поддерживаю дружеские отношения.
42. Я безболезненно переживаю свои ошибки, проступки и поражения.
43. Мне кажется, что необходимо постоянно защищать свои действия, мнение и веру.
44. Если со мной не соглашаются или в чем-то мне отказывают, я не считаю это унижением.
45. Мне необходимо знать, что я всегда прав.
46. Я приветствую новые идеи и предложения.
47. Обычно я сужу о своей значимости, сравнивая себя с другими.
48. Я могу свободно обдумывать все, что приходит мне в голову.

49. Я постоянно хвастаюсь своими способностями и успехами.  
50. Я сам себе авторитет и поступаю так, как считаю нужным.

## Оценка самоуважения (ответы)

Чтобы определить показатель самоуважения, сложите четные номера утверждений. Из полученного результата вычтите сумму нечетных номеров утверждений. Полученное число и составляет ваш показатель самоуважения, или ПСУ. Показатель самоуважения может иметь диапазон от -75 до +75. Не огорчайтесь, если ваш ПСУ очень низкий или даже отрицательный. Помните, что показатель самоуважения как бы автоматически складывается из вашей наследственности и опыта всей жизни, поэтому вам нечего стыдиться и стесняться. Важно, однако, чтобы вы были честны перед самим собой, чтобы получить самый точный показатель. Он станет отправной точкой в развитии самоуважения. Следует помнить, что, каким бы низким ни был ваш ПСУ, прилагая старания, вы можете поднять его до желаемого уровня.

## УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ?

Оцените нижеперечисленные ситуации по следующей шкале (обведите кружком соответствующую цифру):

1. Определенно «да».    3. Неопределенно.    5. Определенно  
2. Возможно, «да».    4. Возможно, «нет», «нет».
- 1 2 3 4 5    1. В общении с людьми я постоянно пытаюсь добиться преимущества, пытаюсь подать себя так, словно я лучше, умнее и опытнее их.
- 1 2 3 4 5    2. Я склонен критиковать друзей, мне кажется, что я должен указать им на их ошибки, чтобы они их исправили.
- 1 2 3 4 5    3. Если я что-нибудь для кого-то делаю, то мне обычно хочется, чтобы об этом узнал весь мир.
- 1 2 3 4 5    4. Я часто требую помощи от других даже по пустякам.
- 1 2 3 4 5    5. Я не могу хвалить успехи и прекрасные качества друзей, потому что в глубине души я им просто завидую.
- 1 2 3 4 5    6. Я человек настроения, и мое отношение к друзьям изменчиво и полностью зависит от него.
- 1 2 3 4 5    7. Мне доставляет удовольствие быть центром внимания.
- 1 2 3 4 5    8. Если друг доверит мне свой секрет, не поделиться им с другими — для меня трудная задача.
- 1 2 3 4 5    9. Я часто даю обещания, но не выполняю их.
- 1 2 3 4 5    10. Я не люблю пускать чужих в собственную душу.
- 1 2 3 4 5    11. Нередко я захожу к друзьям без предупреждения и без приглашения. А иногда не чувствую, что пора бы уже и уйти.
- 1 2 3 4 5    12. Я благодарен друзьям, если они помогли мне выпутаться из какой-либо ситуации, но когда им нужна моя помощь, поступить также мне очень трудно.

## Умеете ли вы заводить друзей? (ответы)

Подсчитайте сумму всех обведенных кружками цифр.

50—60 баллов. У вас есть друзья, потому что вы сами дружелюбны. На вас можно положиться, вы добродушны и неэгоистичны — все это черты хорошего друга.

35—49 баллов. У вас много друзей, но некоторые навязываются в друзья, невзирая на ваше отношение к ним. Сохраняйте со всеми дружбу и старайтесь по крайней мере ежегодно заводить нового друга.

20—34 балла. Вам трудно с кем-то подружиться или сохранить дружбу. Внимательно проанализируйте свою жизнь, попытайтесь изменить ее к лучшему, и вы узнаете, что значит быть другом или иметь друга.

## Свидание

Прочитайте внимательно каждое из следующих утверждений. Обведите кружком цифру, соответствующую вашему утверждению. Это ваше мнение по данному вопросу.

1. Полностью согласен.
2. Согласен.

3. Не уверен.

4. Не согласен.

5. Полностью не согласен.

1 2 3 4 5 1. Когда начинать встречаться — это больше вопрос зрелости, чем возраста.

1 2 3 4 5 2. Свидания необходимы не столько мужчинам, сколько женщинам.

1 2 3 4 5 3. Молодые, невзирая на мнение родителей, должны иметь возможность назначать свидания тем, кто им нужен.

1 2 3 4 5 4. Лучший партнер для брака — это тот, кто встречался со многими и долго.

1 2 3 4 5 5. Если я женюсь, это будет мой единственный брак.

Прежде чем я вступлю в брак, мне хотелось бы осуществить следующее (5 дополнений):

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Большинство подростков, начавших ходить на свидания, сталкиваются с проблемами, возникающими со стороны родителей. Подростки знают, что родителей постоянно волнует и спутник, которого они себе избрали, и то, чем они занимаются, и время встреч. Возможно, вам удастся решить большинство из этих проблем, если вы попытаетесь составить «соглашение о свиданиях» и представить его родителям. Ниже перечислены условия, которые можно оговорить в этом соглашении.

### Соглашение о свиданиях

Я, \_\_\_\_\_, подписывая этот документ, соглашаюсь придерживаться следующих принципов свиданий:

1. Укажите, сколько раз в неделю вам разрешены свидания. Это должно соответствовать вашему возрасту.

2. Укажите, какое время вы считаете подходящим для свиданий как по вечерам в выходные дни, так и в течение всей недели. Укажите также, что вы будете делать, если обстоятельства помешают вам прибыть на свидание вовремя (например, из-за поломки машины).

3. Перечислите принципы, которых вы придерживаетесь на свиданиях с христианами и нехристианами.

4. Свидание — это привилегия, а не право. И эта привилегия должна быть гарантирована вам родителями в том случае, если вы выполняете все свои обязанности, то есть выполняете домашние задания, разные поручения. Покажите, что вы стремитесь к такой ответственности.

6. Укажите те развлечения во время свиданий, которые вы считаете для себя приемлемыми и неприемлемыми.

7. Укажите известные вам способы сдерживания физического влечения.

8. Если вашим родителям небезразлично, с кем вы встречаетесь, — не познакомьте ли вы их с вашим другом?

9. Прочтите следующие выдержки из Библии и кратко изложите, как они могут помочь вам.

Евангелие от Матфея 5:27, 28. Послание к Римлянам 12:1, 2. Первое послание к Коринфянам 6:15—20. Первое послание к Коринфянам 7:1. Первое послание к Коринфянам 13. Послание к Ефессянам 5:3—5. Послание к Колоссянам 3:5, 17. Первое послание к Фессалоникийцам 5:22. Первое послание к Тимофею 5:2. Второе послание к Тимофею 2:22.

### Самая популярная «игра»

1. На схеме последовательно представлены семь ступеней на пути к браку. Обведите кружком ту, на которой вы сейчас находитесь.

1 — дружба

2 — случайные свидания

3 — индивидуальные свидания

4 — постоянные свидания

5 — свидания перед помолвкой

6 — официальная помолвка

7 — брак

Это покажет вам, как близко вы подошли к браку.

2. Существует шесть основных причин для свиданий. Оцените по шкале от 1 до 6 самую важную.

- Для развития личности

- Чтобы лучше понять противоположный пол

Чтобы удовлетворить потребность любить и быть любимой \_ Чтобы развлечься

Чтобы найти будущего партнера для брака \_ Чтобы получить духовное развитие

3. Что для вас наиболее важно в партнере, с которым вы встречаетесь? Запишите шесть качеств, которые кажутся вам наиболее ценными.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

4. Если вы сейчас постоянно с кем-то встречаетесь, отметьте каждое качество, которым обладает ваш партнер.

5. Если человек, с которым вы встречаетесь, обладает всего двумя-тремя ценными, с вашей точки зрения, качествами, то почему вы продолжаете с ним встречаться?

### **Попробуйте себя в роли консультанта**

Итак, вы эксперт. Вы должны вникнуть в ситуации, что описаны ниже, и решить, следует ли данным парам прерывать отношения. Внимательно изучите каждый случай и впишите ответ (да/ нет) слева.

Да / Нет Кэти и Сэм горячо любят друг друга. Они встречаются уже 5 месяцев, и все у них идет хорошо.

В отличие от Сэма Кэти — глубоко верующий человек. Она уверена, что после свадьбы Сэм также станет христианином. Но пока ее больше волнуют другие его недостатки. Например, он жутко транжирит деньги. Однако Кэти верит, что ее любовь способна изменить и это.

Да / Нет Джек и Джин помолвлены. Иногда им случалось довольно серьезно ссориться, но обычно они улаживали конфликт. Все недоразумения в основном исходили от матери Джека, не одобряющей выбор сына. Ведь до этого у Джека расстроилось уже три помолвки.

Да / Нет Джон и Дороти несколько месяцев назад объявили о своей помолвке. Однако Джон пытается разорвать отношения. Но Дороти угрожает ему, что совершит нечто ужасное, если он уйдет. Не так давно она уже пыталась покончить с собой.

Да / Нет Боб — католик, а Джоан — протестантка. В начале их знакомства они бурно спорили о религиозных проблемах, но до сих пор никто из них так и не переменял конфессию. Теперь они избегают разговоров на эту тему, а свадьба отложена на три месяца.

Да / Нет За неделю до свадьбы Сьюзан совершенно случайно встретила бывшую жену Фрэнка, своего жениха. Она узнала такие подробности его первой женитьбы, о которых он никогда не говорил ей. Все родные Сьюзан пытаются убедить ее, что все будет в порядке. Ведь тогда Фрэнк был еще слишком молод, и в 18 лет нетрудно принять слепое увлечение за настоящее чувство. Теперь все может быть иначе.

Да / Нет Дженис и Герб знакомы два года, а со дня их помолвки прошло полгода. Они собираются пожениться, но пока живут в пятистах милях друг от друга и видятся лишь дважды в месяц. Дж: >-1ис встретила на работе парня, который очень внимателен к ней и часто приглашает ее покататься на машине. Она не соглашается, но соблазн велик.

Да / Нет Бетти 21 год, у нее есть собственная квартира. Она убежденная христианка. После долгих молитв она уверовала, что Бог хочет, чтобы она вышла замуж за Леса, с которым она встречается уже около года. Лес тоже верит в Бога. А вот родители Бетти не христиане. Они категорически против их свадьбы, но Бетти и Лес убеждены, что их брак будет крепким.

### **Пять последовательных этапов любви**

Младенческий — когда человек ощущает лишь собственные потребности.

Родительский — когда человек ощущает себя в центре постоянного внимания.

Приятельский — когда человек чувствует себя уверенно лишь в окружении своих друзей.

Юношеский — когда в поисках настоящего чувства происходит частая смена партнеров. Время проб и ошибок.

Зрелый — когда вас больше беспокоит то, что вы можете привнести в ваши отношения, нежели то,

что вы можете получить от них.

Отметьте галочкой уровень, на котором, как вам кажется, вы сейчас находитесь. А на каком уровне ваш партнер?

### Отличительные черты любви и влюбленности

Влюбленность	Любовь
1. Обычно произрастает из нечаянных, совершенно ничего не значащих пустяков, таких, как манера двигаться или смеяться. Пустяки «заводят» вас.	1. Внимательно проверяет на совместимость характер, жизненные ценности и общие интересы.
2. Обычно зиждется на физических ощущениях, сопутствующих, к примеру, прикосновениям, — возбуждению, дрожи, сердцебиению.	2. Учитывает не только физическое влечение, но и другие составляющие.
3. Обычно разрушительна и парализует волю, заставляя вас забыть жизненные реалии.	3. Выявляет все лучшее, способствует личностному росту, появлению самоуважения и новых целей в жизни.
4. Обычно скоротечна, если не подкреплена сексуальными отношениями, но и наличие секса — ненадежная опора.	4. Для своего развития и созревания требует времени, но точно так же требует его и для угасания.
5. Обычно заставляет идеализировать своего партнера, постоянно заслоняя от вас все его недостатки.	5. Видит не только прекрасные качества, но и те, что оставляют желать лучшего.
6. Обычно не получает одобрения со стороны членов семьи и ваших друзей.	6. Вызывает одобрение семьи и ваших друзей, которые замечают ваше положительное влияние друг на друга.
7. Обычно не выдерживает даже краткой разлуки и безболезненно умирает.	7. Разлука ей не страшна.
8. Обычно сопровождается ссорами, спорами и непониманием, которое - конце концов становятся сутью ваших отношений.	8. Снижает напряжение, без споров, в открытой дискуссии решает все проблемы.
9. Эгоистична: вам интересно лишь то, что вы можете получить.	9. Заинтересована в том, чтобы оба были удовлетворены друг другом и уверены один в другом.
10. Это когда у вас в услужении жестокая ревность.	10. Способствует росту доверия и уверенности, позволяющих предоставлять свободу партнеру.
11. Обычно это слово используется для описания прошлых отношений.	11. Если говорит о себе — значит, о сегодняшнем дне.
12. Обычно концентрирует ваше внимание на неподходящем человеке.	12. Как правило, избирает человека, подходящего именно вам.
13. Обычно в свите ее подданных — чувство вины, неуверенность и разочарование.	13. Характеризуется уверенностью в себе, доверием к окружающим.
14. Обычно обитает среди молодежи и «вечных недорослей».	14. Со временем ведет к эмоциональному и психологическому взрослению.
15. Обычное для нее начало — это конец предыдущих отношений.	15. Следует за предыдущим любовным переживанием не торопясь и осторожно.
16. Это когда скучно без секса.	16. Это когда интерес друг к другу не ослабевает и радость от этого продолжительна.
17. Обычно предполагает присутствие третьих лиц и привходящих развлечений для получения удовольствия друг от друга.	17. Разжигает интерес друг к другу и к совместной деятельности.
18. Это когда ваши отношения, даже если они довольно долги, остаются почти без изменений.	18. Обновляется и углубляется с каждым днем.
19. Это когда поверхностность чувств и	19. Углубляет чувства и интимную близость



ощущений лишь слегка «щекочет» вас.	в ходе развития общих жизненных интересов.
20. Обычно не бывает длительной.	20. Она -- долгожитель.
21. Часто использует другого в своих целях.	21. Защищает, воспитывает и заботится о любимом.
22. Обычно любовь, построенная на таком фундаменте, рушится.	22. Прочный фундамент для брака, если все остальные пункты в наличии.

## Не справляетесь

Внимательно прочитайте следующие утверждения. Ответьте на каждое по шкале от 1 до 5, как показано слева. Обведите кружком номер, соответствующий вашему мнению. Ваш ответ должен соответствовать

вашему мнению в настоящий момент.

1. Согласен.
2. Согласен отчасти.
3. Не согласен.
4. Не согласен частично.
5. Полностью не согласен.

1 2 3 4 5 1. В эмоциональном плане петтинг можно сравнить с добрачным сексом.

1 2 3 4 5 2. Петтинг прогрессирует; каждый уровень хорош до тех пор, пока не пропадет новизна ощущений.

1 2 3 4 5 3. Регулировать петтинг должна женщина.

1 2 3 4 5 4. Регулировать петтинг должен мужчина.

1 2 3 4 5 5. Женщина обычно занимается петтингом, чтобы почувствовать себя любимой.

1 2 3 4 5 6. Заниматься петтингом мужчину побуждает секс.

## Внимание!

Оценочная шкала:

1. Абсолютно правильно.
2. Правильно.
3. Не знаю.
4. Неправильно.
5. Абсолютно неправильно.

Когда девушка забеременела

1 2 3 4 5 1. Следует сделать аборт.

1 2 3 4 5 2. Нужно потребовать, чтобы она ушла из школы.

1 2 3 4 5 3. Нужно, чтобы парень ушел из школы.

1 2 3 4 5 4. Парень должен на ней жениться из моральных обязательств перед ней и ребенком.

1 2 3 4 5 5. Лучший выход — это отдать ребенка на усыновление.

1 2 3 4 5 6. В худшем случае она должна сохранить ребенка и растить его сама.

1 2 3 4 5 7. Если бы я был родителем, то известие о том, что моя дочь или сын собирается иметь ребенка, принял бы с теплотой и предложил бы любую эмоциональную и финансовую поддержку.

## Вернемся к основам

1. Да
2. Пожалуй, да
3. Не уверен
4. Пожалуй, нет
5. Нет

1 2 3 4 5 1. Обсудив этот вопрос, мы с партнером решили ограничить наши физические контакты.

1 2 3 4 5 2. Мы с партнером во многом расходимся по поводу того, как далеко можно заходить.

1 2 3 4 5 3. Насколько далеко позволено заходить в добрачных отношениях, определяют мои родители.

1 2 3 4 5 4. Насколько далеко можно заходить в добрачных отношениях, определяется системой моих жизненных ценностей.

1 2 3 4 5 5. Я верю, что открытое и честное обсуждение этих вопросов с партнером поможет нам

найти границы дозволенного.

Если вы уже занимаетесь сексом:

1 2 3 4 5 1. За это я сильнее люблю партнера.

1 2 3 4 5 2. Мы предохраняемся.

1 2 3 4 5 3. Иногда секс нам необходим, чтобы прекратить ссору и прийти к взаимопониманию.

1 2 3 4 5 4. Каждый раз я испытываю глубокое физическое и эмоциональное удовлетворение.

1 2 3 4 5 5. Если я забеременею, то смогу взять на себя эмоциональную, социальную, духовную и финансовую ответственность за ребенка.

## Соответствие

Насколько вы действительно соответствуете будущему спутнику своей жизни? Общие ли у вас цели, интересы и жизненные ценности? Задумывались ли вы реально о том, что вам всю жизнь предстоит прожить с человеком, обладающим именно такими качествами и чертами характера? Ответьте на следующие вопросы анкеты и сравните свои ответы.

1. Сильные стороны моего партнера — это...
2. Я хочу жениться, потому что...
3. У нас общие интересы в...
4. Хорошее чувство юмора в браке необходимо, потому что...
5. У моего партнера следующие манеры...
6. Мой партнер больше всего раздражает меня, когда...
7. Наши отношения наиболее успешны в...
8. Больше всего я счастлив, когда...
9. Больше всего я обижаюсь, когда...
10. Мы расходимся во мнениях по поводу...
11. В браке мы должны стремиться к...
12. Мои друзья считают, что наши отношения...
13. Моя семья считает, что наши отношения...
14. В свободное время я люблю...
15. В выходные дни я обычно...
16. Во время каникул я собираюсь...

## Возникающие проблемы

Представьте, что вы уже женаты и у вас возникли следующие сложности. Напишите, что вы предпримете в этом случае. Обсудите свои ответы с партнером.

1. Большие проблемы с родственниками.
2. Рождение непредусмотренного ребенка.
3. Муж потерял работу.
4. Травма или тяжелая болезнь.
5. Неожиданная и нежелательная беременность.
6. Неразрешимые сексуальные проблемы.

## Духовные корни

Оцените каждое утверждение, подчеркнув ту из приведенных оценок, которая совпадает с вашим мнением.

1. Моя тяга к духовности...
  - а) очень сильна,
  - б) умеренна,
  - в) невелика,
  - г) мала.
2. Мы с партнером вместе посещаем церковь...
  - а) регулярно,
  - б) иногда,
  - в) совсем редко,
  - г) по религиозным праздникам,
  - д) никогда.
3. Для меня брак на религиозном основании важен...

- а) очень,
  - б) не очень,
  - в) мало,
  - г) совсем не важен.
4. Для меня и моей будущей семьи было бы вместе ходить в церковь...
- а) очень важно,
  - б) не очень важно,
  - в) мало важно,
  - г) совсем не важно.
5. Духовное развитие детей должно лежать на...
- а) нем,
  - б) ней,
  - в) обоих,
  - г) ни на ком.

### Кто за что отвечает?

1. Совершенно согласен,
2. Согласен с оговорками.
3. Не уверен.
4. Не согласен.
5. Совершенно несогласен.

После свадьбы на вас свалится столько забот и хлопот, что разделение обязанностей Станет просто неизбежным. Необходимо, чтобы вы как муж и жена распределили свои роли и обязанности добровольно и благожелательно. Внимательно прочитайте следующие утверждения. Оцените их в баллах от одного до пяти (обведите кружком тот номер, который соответствует вашему мнению). Покажите свои ответы партнеру.

- 1 2 3 4 5 1. Муж должен регулярно помогать готовить пищу.
- 1 2 3 4 5 2. Нормально, когда инициатором любовных утех становится жена.
- 1 2 3 4 5 3. Планировать бюджет и распоряжаться деньгами муж с женой должны сообща.
- 1 2 3 4 5 4. Талантливая жена должна делать карьеру.
- 1 2 3 4 5 5. Дважды в месяц муж с женой должны куда-нибудь выезжать.
- 1 2 3 4 5 6. Деньги, заработанные женой, принадлежат ей.

### Можно ли спасти эту помолвку?

Том и Пат вместе ходили в школу. В выпускном классе они начали серьезно встречаться, и когда Том получил стипендию для учебы в Англии, он предложил Пат пожениться по окэнч-'нии колледжа. Родители Пат одобрили этот брак. Из-за того, что Том учился в Англии, виделись они только во время каникул. И вот Том заканчивает учебу и возвращается в Штаты. Подготовка к свадьбе в разгаре. Пат взволнована, вместе с матерью они с головой ушли в хлопоты. Том пока ничего определенного не сказал, хотя, правда, писал, что собирается жениться. Том и Пат — ваши лучшие друзья. Что бы вы им посоветовали?

### Давайте это обсудим

Как бы вы разрешили следующие ситуации? Обсудите результаты с супругом и запишите.

1. Когда я раздражен или зол, я:
  - а) погружусь в молчание,
  - б) буду дуться,
  - в) выплесну свою агрессивность,
  - г) буду способен поговорить спокойно,
  - д) буду кричать.
2. За едой пара должна:
  - а) обсуждать события дня,
  - б) смотреть ТВ,
  - в) есть молча,
  - г) иное
3. Я считаю — важно еженедельно уделять время развлечениям:

- а) очень...
- б) довольно...
- в) не очень...
- г) не...

4. Когда я пойму, что супруг меня не слушает, я:

- а) не придам этому значения,
- б) не стану, в свою очередь, слушать его,
- в) постараюсь его заставить,
- г) разозлюсь,
- д) иное

### **Можно ли вдвоем прожить дешевле**

Денежные вопросы составляют важную часть супружеской жизни, поскольку в эту сферу входит многое. Ваши представления о том, как тратить деньги, могут сильно отличаться от представлений вашего супруга. Отсюда велика возможность возникновения разногласий. Подчеркните тот ответ, который наиболее отвечает вашим представлениям. Сравните ваши ответы с ответами супруга.

1. Я считаю, что после рождения ребенка жена

- а) никогда не должна работать
- б) иногда
- в) всегда
- г) \_\_\_\_\_

2. Мое отношение к долгам, кредитным карточкам, кредитным платежам

- а) Отношусь хорошо и часто использую,
- б) использую при необходимости,
- в) избегаю
- г) все в порядке, пока они вас не поработают,

3. Чековой книжкой будет распоряжаться:

- а) он,
- б) она,
- в) оба.

4. Жить по бюджету

- а) очень важно,
- б) умеренно важно,
- в) мало важно,
- г) совсем не важно.