



А ПОЧЕМУ БЫ НАМ НЕ ЗАНЯТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ?

*Руководство к тому, как сделать себе
проявлениями любви друг к другу*

ГЭРИ ЧЕПМЕН

Автор бестселлера "Пять языков любви"

Брайт ★ Букс

Гэри Чепмен



А ПОЧЕМУ БЫ НАМ
НЕ ЗАНЯТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ?



*Руководство к тому, как сделать секс
проявлением любви друг к другу*

Киев
БРАЙТ СТАР ПАБЛИШИНГ
Кириченко
2011



ББК 86.37
УДК 27-45
Ч-44

GARY CHAPMAN
MARRIAGE SAVER SERIES #5 MAKING LOVE, RUSSIAN
Copyright © 2008 by Gary Chapman.
Russian edition © 2009 by Bright Star Publishing Dmitryo Kyrychenko
with permission of Tyndale House Publishers, Inc.
All rights reserved.

Гэри Чепмен

Ч-44 А почему бы нам не заняться любовью?/Пер. с англ. Д. Туманов. — К.:
Кириченко, 2011. — 72 с.
ISBN 978-966-426-198-9

Доктор Гэри Чепмен исследует различные аспекты любви и секса и говорит о том, что если два человека, мужчина и женщина, жаждают еще большего удовлетворения в своей сексуальной жизни, то им следует научиться любить.

Доктор Гері Чепмен досліджує різні аспекти любові й сексу та говорить про те, що якщо дві людини, чоловік і жінка, жадають ще більшого задоволення в своєму сексуальному житті, то їм слід навчитися любити.

ББК 86.37
УДК 27-45

Чепмен Гері
А чому б нам не зайнятися коханням?
(Російською мовою)

Переклад *Д. Туманов*
Редактор *Л. Красножон*
Коректор *І. Кривошеїна*
Верстка *В. Кириченко*

Формат 60x90/16. Ум. друк. арк. 2,86. Наклад 2000.

ПП Кириченко Д.В.
Україна, 02002, Київ-2, а/с 87.Тел.: (044) 593 2061
E-mail: info@brightstar.com.ua.
Свідоцтво ДК №1714 від 16.03.2004
Суб'єкт видавничої справи.

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП "Фірма "Гранмна".
Україна, Київ, просп. Повітрофлотський, 94а

ISBN 978-1-4143-0018-4 (англ.)
ISBN 978-966-426-198-9

© by Gery D. Chapman, 2006
© Кириченко, 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ



Введение	4
I. Любовь и секс: идеальное сочетание	6
II. Любовь: занятие, требующее терпения	11
III. Любовь всегда дает, никогда и ничего не требуя взамен	17
IV. Любовь – это не просто чувство	21
V. Любовь и язык любви	27
VI. Любовь не причиняет вреда	39
VII. Любовь прощает ошибки	45
VIII. Любовь – дело всей жизни	50
Эпилог	55
О чем стоит помнить	56
Чего хотят мужья	59
Чего хотят жены	63
Примечания	68
Об авторе	70

ВВЕДЕНИЕ



"Давай займемся любовью".

"Давай займемся сексом".

А это разве не одно и то же? Ну конечно же, нет! Должен вам сказать, что это два совершенно разных и порой весьма далеких одно от другого понятия.

Секс — это единение двух людей, я бы даже сказал, двух тел. Любовь же является единением двух сердец, двух душ. Секс, основанный на любви, становится глубоким переживанием. Если же он только восполняет человеческие потребности, причем исключительно физиологические, на этом, собственно, он и заканчивается, и достичь полного удовлетворения просто невозможно. Секс в таком виде — это нечто животное, а не человеческое.

Во все века любовь и секс были понятиями родственными. Однако в современном мире они признаны равными. Сегодня преобладающее большинство людей почему-то склонно считать, что *заниматься любовью* означает *заниматься сексом*. Любовь считается неким романтическим чувством, логичным выражением и продолжением которого и является, собственно говоря, секс. А секс вне брака стал таким же обычным и общепринятым, как и в браке. С некоторых пор он перестал быть посвящением и теперь воспринимается, как нечто случайное, как захватывающее развлечение наподобие американских горок, когда, вдоволь накатавшись на одном аттракционе, мы тут же спешим к другому. Такое отношение к сексу стало причиной эмоциональной пустоты, которую теперь переживают и не знают, чем ее заполнить, тысячи людей вокруг нас.

Лично я верю, что христианство, в основании которого лежит иудаизм, предлагает нам с вами преизбыточное богатство мудрости в том, что касается искусства любви. И речь, заметьте, идет не только и не столько о сексе.

Например, как в иудаизме, так и в христианстве секс воспринимается, как дар от Бога, и даются наставления относительно половой жизни. Весьма интересно еще и то, что результаты последних исследований и изысканий ученых в основном совпадают с выводами древних иудей-



ских и христианских рукописей. Один из таких выводов — секс в браке несет в себе гораздо больше полноты и удовлетворения, чем секс вне брака'. И хотя большинство представителей так называемой "научной среды" с этим не согласны, данную истину подтверждают как результаты научных исследований, так и собственно Писание.

В этой книге я особое внимание хочу уделить различным аспектам любви и секса, а также их взаимосвязи. Лично я уверен, что секс без любви никогда не доставит вам полного удовольствия, в то время как секс, в основании которого лежит любовь, привнесет в ваш брак истинное удовлетворение. Я совершенно точно знаю, что многие из вас смогут вновь пережить некогда утраченное чувство полноты и радости, если наконец-то решатся заняться любовью, а не просто сексом.

Сразу оговорюсь, что эта моя книга вовсе не была задумана как своего рода Камасутра или полное собрание инструкций по сексу. Моя цель — показать вам разницу между сексом и любовью. Лучше всего, если бы вы со своим супругом (или супругой) вместе прочли эту книгу, ответили на вопросы в конце каждой главы и обсудили ответы на них. Сделав это, я уверен, вы станете настоящими страстными любовниками.

Однако даже если ваш супруг (или супруга) не захочет или не будет готов прочитать и обсудить эту книгу вместе с вами, прочитайте ее самостоятельно. Я настоятельно советую вам следовать данным в ней рекомендациям. Почему бы вам не протянуть своей половинке руку помощи? И почему бы именно вам не сделать первый шаг и не дать своему мужу (или жене) возможность откликнуться на ваши попытки улучшить взаимоотношения. Я не сомневаюсь в том, что вы и сами знаете, что не в силах заставить вашего супруга поступать так или иначе. Но все же вы можете изменить ситуацию с помощью своей любви, выраженной в словах и делах.

Я намеренно написал такую маленькую книгу, потому что знаю, что вы — человек занятой. Чтобы ее прочитать, вам хватит и двух часов. И очень скоро вы убедитесь, что это время потрачено не зря. В конце каждой главы содержатся рекомендации, которые обязательно помогут вам на практике.

Для того чтобы испытать сексуальное удовлетворение, сначала нужно научиться любить.



I



ЛЮБОВЬ И СЕКС: ИДЕАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ



Вопреки распространенному мнению, Голливуд вовсе не является идейным вдохновителем и создателем института секса. Согласно одному из древнейших иудейских исторических документов, Книге Бытие, Бог взглянул на человека, которого только что создал, и сказал: "Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему". Далее следует подробное описание этого процесса: "И навел Господь Бог на человека крепкий сон; и, когда он уснул, взял одно из ребр его, и закрыл то место плотию. И создал Господь Бог из ребра, взятого у человека, жену, и привел ее к человеку. И сказал человек: вот, это кость от костей моих и плоть от плоти моей; она будет называться женою, ибо взята от мужа". После этого Творец издал новый "указ": "Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут *двое* одна плоть". А закончилось все вот чем: "И были оба наги, Адам и жена его, и не стыдились".

СЕКС – ЭТО ПРЕКРАСНО!

Из всего сказанного выше можно сделать вывод, что институт брака и иудеями и христианами издревле воспринимается как некая священная взаимосвязь между мужем и женой, учрежденная Самим Богом. А сексуальное единение между супругами является своего рода символом их бесконечного посвящения друг другу. То, что Адам и Ева были наги и не стыдились, служит, пожалуй, наи-

лучшим доказательством того, что, с Божьей точки зрения, секс — это прекрасно.

В Писании, причем как в Ветхом, так и в Новом Завете, Бог неоднократно подчеркивает прелесть желая человека насладиться сексом в браке. И хотя в Библии и упоминаются полигамия, блуд (секс вне брака), прелюбодеяние, гомосексуализм, инцест и изнасилование, эти извращения замечательного Божьего творения не находят Его одобрения. Сексуальная связь по Божьему замыслу есть не что иное, как некий акт любви, объединяющий души супругов. Это путешествие длиною в жизнь.

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ СЕКСА

Совершенно очевидно, что сексуальные взаимоотношения в браке предназначены для продолжения рода. Сам Бог, обращаясь к Адаму и Еве, сказал: "Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею"². Нежно любящие друг друга супруги, выражающие свою любовь с помощью сексуальной близости, обеспечивают, помимо всего прочего, еще и здоровую атмосферу для воспитания детей. Интересно также, что современные исследования подтверждают эту библейскую истину³.

Однако что касается секса в браке, то продолжение рода вовсе не является единственной его целью. Гораздо более важными я считаю психологический и духовный аспекты постижения искусства любви. Когда муж и жена без остатка предаются друг другу, а происходит это именно в момент сексуальной близости, они закладывают прочное основание психологической и духовной взаимосвязи, способной объединить их души так, как ничто другое. Вместе они способны преодолеть все неурядицы и невзгоды, потому что они — партнеры, они — одно целое. Ничто не объединяет супругов лучше, чем любовь.

С другой стороны, если супружеская пара просто "занимается сексом", без любви, такой взаимосвязи не суждено возникнуть. В этом случае со временем супруги становятся чужими, и совсем скоро от прежнего единения не остается и следа. Для кого-то кульминацией такого рода отчуждения становится развод. Секс без любви ведет сначала к обиде, а позднее — к враждебности.

Бог задумал секс в браке как некое чудесное переживание, способное принести супругам наивысшую степень наслаждения. Причем это наслаждение вовсе не сводится к оргазму. Оно касается и эмоций, и интеллекта, и духа. Сексуальные отношения в браке призваны дать

нам хотя бы мизерное представление о Самом Боге. Они затрагивают человека в целом и доставляют ему немалое удовольствие.

ПРИМЕР ИЗ ДАЛЕКОГО ПРОШЛОГО

В одной из книг Ветхого Завета передается то чувство наслаждения, о котором говорилось выше. Вот, например, как муж обращается к своей невесте: "Пленила ты сердце мое, сестра моя, невеста! пленила ты сердце мое одним взглядом очей твоих, одним ожерельем на шее твоей. О, как любезны ласки твои, сестра моя, невеста! о, как много ласки твои лучше вина, и благовоние мастей твоих лучше всех ароматов! Сотовый мед каплет из уст твоих, невеста; мед и молоко под языком твоим, и благоухание одежды твоей подобно благоуханию Ливана!", "Садовый источник — колодезь живых вод и потоки с Ливана". А невеста отвечает: "Пусть придет возлюбленный мой в сад свой и вкушает сладкие плоды его"⁴.

А теперь посмотрите, что жена говорит о своем муже: "Возлюбленный мой бел и румян, лучше десяти тысяч других: голова его — чистое золото; кудри его волнистые, черные, как ворон", "Щеки его — цветник ароматный, гряды благовонных растений... Руки его — золотые кругляки... Голени его — мраморные столбы... Уста его — сладость, и весь он — любезность. Вот кто возлюбленный мой, и вот кто друг мой"⁵.

Очевидно, что эти влюбленные наслаждаются сексом друг с другом. Они открыли для себя искусство любви и стремятся постичь его в полной мере, вместо того чтобы просто "заниматься сексом".

ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

А теперь обратите внимание на то, что супруги говорят исключительно о положительных качествах друг друга (особенно это заметно в последней цитате из Писания).

Словно в противоположность этому, наши современники склонны говорить о плохом. Казалось бы, еще совсем недавно, когда они только начали встречаться, в каждом было столько хорошего, однако, став супругами, они почему-то вспоминают о недостатках. Они говорят: "Подумать только, ты такой лентяй!", "Да таких эгоистов еще нужно поискать!", "Да ты — просто копия своего папаша. Неудивительно, что твоя мама его бросила". Такого рода высказывания неминуемо порождают боль, гнев и обиды. И обиженная сторона, как правило, наносит ответный удар. Замечая в человеке только плохое, мы



и в своих любимых обнаруживаем все самое плохое и порой, сами того не желая, побуждаем их к тому же.

С другой стороны, приняв решение видеть в человеке только хорошее, мы тем самым вызываем положительную реакцию. Слова жены "Ух, ты! Ты сегодня здорово выглядишь", обращенные к мужу, заставят его не только улыбнуться, но и сделать ей комплимент по поводу ее внешности. Мужья, после обеда вам ничего не стоит сказать: "Спасибо, все было очень вкусно". Вы даже представить себе не можете, какую радость испытает ваша супруга. Приняв решение видеть только хорошее, мы стараемся как-то выразить свой восторг и признательность друг другу и создаем вокруг себя такую атмосферу, в которой секс становится искренним выражением нашей любви.

Секс задуман Богом для того, чтобы принести супругам взаимное удовлетворение и помочь им выразить друг другу свою любовь и посвящение. Конечно, муж и жена вполне могут довольствоваться сексом и без этих чувств, однако Бог желает, чтобы супруги любили друг друга, а не просто занимались сексом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ




1. Объясните разницу между выражениями "заняться любовью" и "заняться сексом".
2. Оцените свои успехи в овладении искусством любви по десяти-балльной шкале. Как вы считаете, какую оценку поставит вам ваш супруг (или супруга)?
3. Существует ли нечто такое, что ваш супруг (или супруга) должен сделать или, напротив, перестать делать, чтобы придать вашим интимным отношениям больше смысла?
4. Что бы вы могли сделать или, напротив, перестать делать, чтобы ваши сексуальные отношения стали более важными для вашего супруга (или супруги)?
5. Хотите ли вы поделиться тем, о чем узнали из этой книги, а также своими ответами на мои вопросы с супругом (или супругой)?



II



ЛЮБОВЬ: ЗАНЯТИЕ, ТРЕБУЮЩЕЕ ТЕРПЕНИЯ



Секс может быть коротким, а вот для любви нужно время. Я вовсе не хочу сказать, что быстрый секс не может быть отражением любви супругов друг к другу. Конечно, может. Я имею в виду, что для того, чтобы достичь взаимного сексуального удовлетворения в браке, нужно время. Мне всегда казался весьма интересным тот факт, что Бог, обращаясь к молодоженам Израиля, призывает их проводить вместе не медовый месяц, а медовый год: "Если кто взял жену недавно, то пусть не идет на войну, и ничего не должно возлагать на него; пусть он остается свободен в доме своем в продолжение одного года и увеселяет жену свою, которую взял"¹.

Реальность такова, что лишь некоторым супружеским парам удастся достичь взаимного сексуального удовлетворения менее чем за год. Как им придется научиться быть вместе интеллектуально, эмоционально и духовно, точно так им предстоит "прижиться" друг к другу сексуально. А на это нужно время. Чтобы научиться любить, необходимо понять, что любовь — это не просто пенис во влагалище и бурный оргазм, а взаимное удовлетворение.

Но почему же для того, чтобы "найти общий язык" в интимных отношениях, нужно так много времени? Потому что супруги кардинально отличаются друг от друга буквально во всем: физически, эмоционально и психологически. Есть некие весьма существенные, я бы даже сказал, ключевые различия в том, как мужчины и женщины реагируют на секс, что их "заводит" и даже как они ведут себя во время полового акта. Су-

пругам, причем обоим, прежде чем достичь взаимного удовлетворения, предстоит осознать эти различия и согласиться с ними.

ПРИРОДА СЕКСУАЛЬНОГО ВЛЕЧЕНИЯ

И в мужчинах и в женщинах заложена биологическая потребность в сексе, но сексуальное влечение женщины гораздо более тесно связано с ее эмоциональным состоянием. Если женщина чувствует, что муж ее любит, ей захочется близости с ним. Однако, если она не ощущает себя любимой, для нее секс будет тяжелой обязанностью. (В исключительных случаях жена соглашается на него еще и потому, что секс для нее является единственной возможностью почувствовать нежное прикосновение или услышать доброе слово в свой адрес, то есть тем, что относится к ее эмоциям.) Что ж, это многое объясняет. Теперь ясно, почему спустя всего лишь полчаса после бурной ссоры муж не против заняться сексом. С точки зрения жены, это практически невозможно, ну, по крайней мере, до тех пор, пока он не извинится, причем так, чтобы она поверила в его искренность. Тогда и только тогда, может быть, она снова почувствует хоть какое-то сексуальное влечение.

Муж готов к близости даже тогда, когда в семейных отношениях не все в порядке. Надо сказать, что мы, мужчины, часто склонны думать, что секс решит все наши проблемы. Всякий раз, когда семенной пузырек снова наполняется, а в организме вырабатывается достаточно тестостерона (мужского полового гормона), у нас неизбежно возникает необходимость в сексуальной разрядке. Таким образом, в основе этого желания лежат не эмоции, а скорее биологические потребности. Женщина же, прежде чем заняться с мужем сексом, стремится все уладить. С ее точки зрения, интимная близость как таковая вообще не способствует решению проблем.

Если нам, мужьям, все-таки удастся осознать различия в природе сексуального влечения, мы сможем больше внимания уделять эмоциональным потребностям наших жен, на чем мы более подробно остановимся в Главах IV и V. А женщине следует понять, почему сексуальные желания ее мужа не зависят от ссор.

Из-за различий между мужчинами и женщинами у супругов часто возникают разногласия относительно того, как часто нужно заниматься сексом. Потребности мужа в основном зависят от накопления семенной жидкости, в результате чего у него возникает физиологическая необходимость снять напряжение. Это происходит методично и регулярно и никак не связано с обстановкой в семье.



Биологические часы женщины также в некоторой степени зависят от ее менструального цикла. Однако ее эмоции, так же как и взаимоотношения с мужем, порой оказывают основное влияние на ее физиологические потребности. Таким образом, супругам, если, конечно, они хотят достичь взаимного удовлетворения в своей сексуальной жизни, обязательно нужно учитывать эти различия.

"МОМЕНТ ЗАЖИГАНИЯ"

Еще одно весьма существенное различие касается того, что нас возбуждает. Мужчин возбуждает то, что они видят, а женщин – прикосновения и нежные слова. Мужчине вполне достаточно просто понаблюдать, как его жена готовится ко сну, и к тому моменту, когда она наконец-то снимает с себя последнюю ненужную деталь одежды, он уже находится в полной боевой готовности. А женщина может спокойно наблюдать, как раздевается супруг, и в ее голове ни разу не промелькнет мысль о близости. Однако, если муж будет достаточно нежен и ласков и если в их отношениях все в полном порядке, она может испытать сексуальное возбуждение.

Таким образом, супругам нужно постараться понять эти различия и правильно их использовать, чтобы достичь определенных результатов. Если же они их проигнорируют, то, возможно, им так никогда и не удастся испытать взаимное удовлетворение.

В этой связи мужчина гораздо больше по сравнению с женщиной подвержен влиянию искушений со стороны разного рода порноисточников, а женщина гораздо чаще становится жертвой коварного коллеги по работе, который ловко пользуется языком нежных слов и прикосновений.

Здесь мне хотелось бы подчеркнуть, насколько сильно мы подвержены соблазнам в зависимости от того, кем мы являемся – мужчинами или женщинами. Пожалуйста, поймите меня правильно, я не хочу, чтобы это стало поводом для отговорок: мол, я мужчина, и с этим ничего уже не поделаешь. Послушайте: поддавшись пагубному искушению, вы тем самым наносите себе, своей семье, браку и своему духовному здоровью непоправимый вред. В жизни верующего мужчины не должно быть места порнографии, равно как и верующая женщина не должна допускать эмоциональной привязанности к другому мужчине. В своем стремлении к взаимному сексуальному удовлетворению нужно быть очень осторожными, чтобы не угодить в эти ловко расставленные сети.



ПОЛОВОЙ АКТ

Следующее различие между мужчинами и женщинами во всей красе проявляется во время полового акта. Муж склонен делать все быстро и темпераментно, а жена любит медленно и томно. Для того чтобы достичь оргазма, мужчине нужно всего ничего, ну а потом, собственно, ему уже ничего не нужно. Он доволен, а жена лежит и недоумевает: *"Ну и что в этом такого?"* Она-то еще только начала разогреваться, а тут...

Чтобы достичь взаимного сексуального удовлетворения, обоим супругам предстоит хорошенько разобраться в этих различиях и научиться их уважать. Проведенные исследования показали, что среднестатистический мужчина способен достичь эякуляции после двух минут сильных толчков². Проблема в том, что достичь оргазма за это время способны лишь очень немногие женщины. Кроме того, большинство женщин достигают оргазма не за счет толчков, а за счет стимуляции клитора. В связи с этим многие пары решили, что будет лучше, если сначала жена испытает оргазм во время прелюдии, а уж затем настанет черед мужа.

Кроме того, многие женщины не хотят переживать оргазм каждый раз. Иногда для полного счастья им достаточно нежного прикосновения, пары ласковых слов и незабываемого ощущения близости и любви мужа. А он чувствует, как сильно она его любит, во время оргазма. И при этом им обоим хорошо. Мужчина может возразить: "Я не хочу получать удовольствие, если она его не получает". Что ж, мужчины, в таком случае нам с вами предстоит понять, что женщина способна ощутить огромное удовлетворение даже без оргазма. Для того чтобы испытать оргазм, ей нужно гораздо больше сил и времени, чем мужчине. А иногда бывает и так, что она устала, или ей что-то мешает, или ей просто не хочется этого так, как нам с вами. Нам не стоит на это рассчитывать. Наша задача — доставить друг другу удовольствие. Позвольте ей самой решать, хочет она сегодня испытать оргазм или нет.

Меня часто спрашивают, почему Бог создал мужчину и женщину такими разными. На это я полушутя-полусерьезно отвечаю, что если бы Бог спросил об этом меня, я бы сказал Ему: "Даже не думай "заводить" нас до тех пор, пока мы всему не научимся! А после того, как Ты все-таки приведешь наши механизмы в действие, подожди три месяца, прежде чем предоставить нам возможность жениться и выйти замуж. Ну а затем регулярно "перезагружай" системы обоих супругов так, чтобы все работало и нам обоим хотелось одного и того же одновременно". Кажется, вот так все было бы гораздо проще, верно? А если серьезно, то я



считаю, что Божье намерение, Божий замысел в тот момент, когда Он создавал нас такими разными, заключался в том, чтобы секс был не просто способом воспроизведения потомства, а одним из средств выражения любви. Когда секс становится актом любви, супруги как бы говорят друг другу: "Как я могу тебе угодить? Что мне сделать, чтобы тебе было хорошо?" Если сексуальная жизнь не является отражением любви, о взаимном удовлетворении можно забыть.

Просто занимаясь тем, "что естественно, то небезобразно", супруги вряд ли освоят науку любви. Единственное, чего им все-таки удастся достичь, — так это того, что один из них будет отчасти удовлетворен, а другой будет чувствовать себя так, словно его использовали. К сожалению, так живут многие. И лишь когда мы поймем различия между мужчинами и женщинами, примем их и научимся поддерживать друг друга, интимная близость будет поистине прекрасной.

На это нужны время, терпение и понимание. Если вы еще никогда не читали о технике секса, то для начала я бы порекомендовал вам книгу доктора Кевина Лемана *"Музыка простыней: раскрывая секреты сексуальной близости в браке"*⁹. Обладая даже небольшими познаниями и огромным терпением, вы оба научитесь искусству любви.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ



1. И в мужчинах и в женщинах заложена биологическая потребность в сексе, однако сексуальное желание женщины гораздо теснее связано с ее эмоциональным состоянием. Таким образом, если жена не чувствует себя любимой, она может и не испытывать сексуального влечения к мужу. Знакома ли вам лично такая ситуация?

Мужья. Спросите свою жену, что вам нужно сказать или сделать для того, чтобы доказать ей свою любовь.

Жены. Готовы ли вы, со своей стороны, подсказать мужу, что и как ему нужно сделать, чтобы продемонстрировать, как сильно он вас любит?

2. Мужчин в основном возбуждает то, что они видят. Женщины же нуждаются в прикосновениях и нежных словах. Как эти различия проявляются в вашем браке?

Мужья. Спросите свою жену, какие прикосновения и слова могут ее возбудить.

Жены. Готовы ли вы, со своей стороны, попросить мужа подсказать вам, что вы могли бы сделать, чтобы усилить его сексуальное желание (помните, что мужчин возбуждает то, что они видят)?


3. Одним из немаловажных факторов, которые чаще всего расстраивают супругов, является время наступления оргазма. Наиболее широко распространен вариант, когда у мужа эякуляция уже наступила, а жена еще даже не "разогрелась". Ему уже хорошо, а она расстроена.

Мужья. Готовы ли вы обсудить с женой один из возможных вариантов решения проблемы, к которым прибегали многие супружеские пары до вас: сначала муж доводит жену до оргазма, стимулируя ее клитор, а затем испытывает оргазм сам?


Жены. Готовы ли вы обсудить с мужем свои предпочтения в том, что касается оргазма?



III



ЛЮБОВЬ ВСЕГДА ДАЕТ,
НИКОГДА И НИЧЕГО
НЕ ТРЕБУЯ ВЗАМЕН



Некоторые христиане применяют Писание для того, чтобы доказать свое "право на секс" в браке. Они часто используют в своих интересах следующие стихи: "Муж оказывай жене должное благорасположение; подобно и жена — мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга" (1-е Коринфянам 7:3-5). Муж цитирует их своей жене и требует, чтобы она немедленно исполнила свои "супружеские обязанности". На что расстроенная, измотанная этими "обязанностями" жена возражает: "Все, что мне от тебя нужно, — чтобы ты был моим мужем. Разве это так много?"

В этом фрагменте Писания апостол Павел устанавливает планку идеальной семейной жизни: муж стремится во что бы то ни стало удовлетворить все сексуальные желания своей возлюбленной, и жена старается сделать то же самое. Это, по сути, и есть та самая настоящая любовь. Однако мы не должны *требовать* идеала, скорее нам нужно его *создать*. Большинству из нас куда проще провозглашать идеалы, чем жить ими.

Итак, с чего же начинается путешествие в страну настоящей, взаимной, любви? Лично мне кажется, что с молитвы, когда мы просим Бога даровать нам сердце Христа по отношению к нашему супругу. Перед мужчиной, перед мужем, поставлена особенно сложная зада-

ча: любить жену так, как Христос возлюбил Свою Церковь¹. Христос полюбил Церковь до того, как она полюбила Его. То есть Он, по сути, проявил инициативу. Он любил Церковь даже тогда, когда она Его отвергла, Он любил ее буквально до смерти. И Его любовь была безгранична. А что скажете вы, узнав, как сильно Он вас любит? В Библии написано: "Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас"². Его любовь породила нашу любовь. Бог никогда и ничего от нас не требовал. Его любовь овладела нашими сердцами.

Именно по этому принципу должен строиться брак. Муж первым принимает решение любить свою жену несмотря ни на что, даже когда трудно. Жена, увидев его безусловное посвящение ей и заботу о ее благополучии, почитает его за это и, перефразируя слова древнееврейского поэта, приглашает его в свой сад, чтобы вместе с ней насладиться тем, что она для него приготовила.

Вы только послушайте эти полные любви слова из самого сердца мужчины: "О, ты прекрасна, возлюбленная моя, ты прекрасна! глаза твои голубиные под кудрями твоими; волосы твои, как стадо коз, сходящих с горы Галаадской; зубы твои, как стадо выстриженных овец, выходящих из купальни, из которых у каждой пара ягнят и бесплодной нет между ними; как лента алая губы твои, и уста твои любезны; как половинки гранатового яблока – ланиты твои под кудрями твоими; шея твоя, как столп Давидов, сооруженный для оружий, тысяча щитов висит на нем – все щиты сильных; два сосца твои, как двойни молодой серны, пасущиеся между лилиями. Доколе день дышит *прохладю* и убегают тени, пойду я на гору мировую и на холм фимиама. Вся ты прекрасна, возлюбленная моя, и пятна нет на тебе!"³

Мужья, почему бы и вам не использовать эти стихи, чтобы сказать своим женам, как сильно вы их любите? Разумеется, вам придется немного адаптировать к современному у языку метафоры, которыми так умело воспользовался ваш предшественник. Однако я точно знаю, что у вас хватит для этого фантазии.

А как жена реагирует на эти нежные и вселяющие уверенность слова? Они возбуждают ее. Она предлагает своему мужу насладиться сексуальными плодами ее прекрасного тела, говоря: "Поднимись, *ветер*, с севера и принеси с юга, повеи на сад мой, – и польются ароматы его! – Пусть придет возлюбленный мой в сад свой и вкушает сладкие плоды его"⁴.

На это муж отвечает: "Пришел я в сад мой, сестра моя, невеста; набрал мирры моей с ароматами моими, поел сотов моих с медом моим,



напился вина моего с молоком моим"⁵. Ух ты! А ведь это и есть искусство любви, а не просто занятие сексом!

Что ж, вот вам яркий и вполне понятный пример. Муж берет на себя инициативу. Он не требует секса, а любит свою жену. Его полные нежности слова, которыми он описывает ее красоту, касаются ее сердца и пробуждают в ней жажду интимной близости. Заметьте, он не спешит войти в сад, а ожидает приглашения. Как часто мужья упрямо отказываются это понимать. Они с радостью берут инициативу в свои руки, однако для большинства из них это означает возможность поскорее начать половой акт. Муж испытывает сексуальное влечение, и ему почему-то кажется, что жена чувствует то же самое. Поэтому он тут же устремляется вперед и оказывается в ее саду задолго до того, как она его пригласит. И что получается в результате? Банальный секс... (Вы что-то говорили о каком-то там искусстве любви?)

Томительное ожидание приглашения "в сад" может стать для мужа источником неудовлетворенности и даже разочарования. Один человек как-то сказал мне: "Я ждал шесть месяцев. Сколько еще ждать?" Ответ на этот вопрос кроется не в том, чтобы просто продолжать ждать, а скорее в том, чтобы демонстрировать свою любовь. Время в данном случае вряд ли пробудит в супруге хоть какой-то сексуальный интерес, а вот безусловная любовь на это способна.

Я абсолютно уверен в том, что модель, которую я только что представил на ваш суд, — это нечто прямо противоположное тому, что "естественно". Человек по природе своей склонен рассчитывать на то, что супруг восполнит все его сексуальные нужды. А если этого не происходит, он начинает этого требовать. Такие требования порождают обиды и только отталкивают супруга. Искусство любви как раз и заключается в умении отдавать, ничего не требуя взамен. Постарайтесь создать в своем доме атмосферу истинной любви, и вы обязательно получите долгожданное приглашение.

Однако, прежде чем это случится, в нас должны произойти некоторые перемены. Мы по природе своей эгоистичны, и нам почему-то кажется, что весь мир вертится "вокруг меня". Христос не был эгоистом. Он исполнял Свою миссию. Он любил Свою Церковь и предал Себя за нее. Попросив Бога изменить наш взгляд на действительность и позволив Ему совершить это, мы тем самым делаем первые робкие шаги к настоящей любви, а не просто к сексу.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ



1. Чем для вас является секс – возможностью что-то дать или, напротив, взять?
2. Готовы ли вы в молитве просить Бога даровать вам сердце Христа по отношению к вашему супругу (или супруге)? Готовы ли вы брать на себя инициативу и отдавать, а не получать?
3. Подумайте, не обижаете ли вы своего супруга (или супругу) какими-либо словами или поступками. Может быть, вы могли бы что-то сделать или сказать иначе?
4. Попросите Бога изменить ваш взгляд на реальность, после чего позвольте Ему это сделать.



IV



ЛЮБОВЬ – ЭТО НЕ ПРОСТО ЧУВСТВО



Как же часто мне приходилось выслушивать женщин, которые, сидя в моем кабинете, все как одна говорили примерно следующее: "Мне кажется, что мой муж меня совсем не любит. Я для него – пустое место. И он еще требует, чтобы я занималась с ним сексом! Как так можно? Я не могу делать это с человеком, который меня не любит". Эти женщины где-то на уровне подсознания знают, что любовь и секс – это нечто такое, что нельзя воспринимать по отдельности. Секс без любви похож на насилие, и для них это невыносимо. Многие женщины с этим согласятся.

С другой стороны, очень многие мужья чувствуют то же самое. Я никогда не забуду, как кто-то однажды мне сказал: "Да, у нас был секс. Но мне казалось, что я сплю с трупом".

Все люди, независимо от возраста и прописки, жаждут любви. Вступая в брак, мы больше всего на свете хотим любви самого близкого нам человека. И когда я знаю, что рядом есть тот, кто меня любит, солнце светит ярче. Секс для меня – словно вишенка на торте. И жизнь прекрасна! Без любви окружающий мир приобретает сероватый оттенок, а секс, в лучшем случае, служит временным пристанищем, оазисом посреди безводной пустыни.

Большинство супружеских пар понятия не имеют о том, как вернуть любовь. И многие теряют всякую надежду. "Я ничего к нему (к ней) не чувствую. Может, нам вообще не стоило жениться". Такого рода сентименты – далеко не редкость. Супруги винят всех и вся за то, что уже не ощущают той эйфории, которую переживали раньше. Им даже начи-

нает казаться, что всему виной тот день, когда они решили пожениться. На самом же деле вряд ли они сохранили бы свои чувства, даже не вступив в брак.

ДВЕ СТАДИИ ЛЮБВИ

Средняя продолжительность "стадии влюбленности" — два года. Такого рода "одержимость" друг другом не может продолжаться вечно. Если бы это было так, мы бы остановились в своем развитии. Как-то один человек, который был буквально "по уши" влюблен, сказал мне: "Я боюсь потерять работу. С тех пор, как я встретил Джули, я не могу думать о работе". Трудно сосредоточиться на чем-то еще, кроме любви, когда мы влюблены. Наши мысли заняты друг другом, и ради любви мы готовы на все. Когда мы вместе, мы счастливы, а едва расставшись, мы вновь жаждем встречи.

Многие из нас не понимают того, в общем-то, очевидного факта, что всякая романтическая и эмоциональная любовь проходит две стадии. На первой стадии мы движимы исключительно эмоциями. И все те добрые поступки, которые мы в это время совершаем, не требуют от нас особых усилий. Ради любимого человека мы готовы отправиться на край света. Недолго думая, мы покупаем подарки, которые, как нам казалось раньше, мы не можем себе позволить, и даем обещания, которые вряд ли когда-либо сумеем сдержать. И все это доставляет нам огромное удовольствие! Но так не может продолжаться вечно.

На второй стадии любви мы чаще всего сталкиваемся с реальностью, и это требует усилий. "Эмоциональный прилив" иссяк, и нам уже не кажется, что наш избранник — само совершенство. Мы спустились с небес в реальный мир готовки, стирки, уборки... (А между делом надо бы еще и подгузник ребенку поменять.) И тут-то мы понимаем, что, оказывается, мы разные. Мы ссоримся по мелочам. День ото дня мы становимся все более раздражительными и не можем совладать с собственными эмоциями. Если мы позволим им контролировать себя, мы будем спорить и ругаться все больше и больше. А где ссора, там и обида, что неминуемо разрушает прежнюю близость. Первая стадия пройдена, и нужно переходить ко второй.

ТРУДНОСТИ ВТОРОЙ СТАДИИ

Иногда вторая стадия кажется нам такой сложной потому, что она основана не на радостных, восторженных эмоциях, а скорее на осо-



знанном выборе. На первой стадии — "мурашки по коже", а на второй все зависит от решения мыслить позитивно.

Как-то один человек рассказал мне свою историю.

"Когда мы только поженились, нам было очень трудно. Я вдруг понял, что терпеть не могу женщину, которая стала моей женой. Я-то думал, что все будет иначе. Я точно знаю, что она чувствовала то же самое. В один прекрасный день я все-таки нашел в себе силы согласиться с тем, что мы оба несовершенны. Да, мы с ней очень разные, но ведь я женился на ней совсем не для того, чтобы сделать ее несчастной. Мне хотелось, чтобы мы с ней научились быть семьей, радоваться каждому дню и воспитывать наших детей в доме, полном любви. Я решил помолиться и попросить Бога о помощи, попросить Его научить меня, как мне стать хорошим мужем. В следующее воскресенье наш пастор проповедовал о мужьях и прочел стих о том, что муж должен любить свою жену так же, как Христос возлюбил Церковь. Я тогда подумал, что, наверное, так Бог отвечает на мою молитву. Я попросил Его показать мне, как я могу любить свою жену. И первой моей мыслью было: *"А почему бы тебе не спросить об этом ее?"* Я так и сделал.

В тот вечер я сказал ей: "Я хочу стать самым лучшим мужем в мире, но мне нужна твоя помощь. Я хочу, чтобы хотя бы раз в неделю ты подсказывала мне, что я могу сделать, чтобы стать чуточку лучше, и я попробую это сделать". Она очень хотела мне помочь. Через два месяца она спросила меня, могу ли я помочь ей стать лучше. С тех пор прошло пятнадцать лет. Сегодня у нас все прекрасно. Мы счастливы, и у нас замечательные дети".

"А как насчет секса?" — спросил я. В его глазах заплясали озорные искорки, он слегка прищурился и ответил: "Лучше и быть не может!" Я понял, что эти люди действительно любят друг друга, а не просто занимаются сексом.

ЗАНИМАЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ПОЗИЦИЮ

История этого человека служит яркой иллюстрацией принципа, которому посвящена эта глава: вторая стадия любви начинается с правильного отношения друг к другу, с правильного расположения сердец. Это выражается в доброжелательности, что, в свою очередь, приводит к привязанности, любви, а затем и к страсти. Семьи, на "отлично" сдавшие экзамен по переходу от одной стадии эмоциональной любви к другой, могут гордиться тем, что освоили искусство любви, а не просто технику секса.



В то же время слишком многие супруги только и делают, что ждут, когда же наконец вернется их счастливое время и они снова смогут испытать забытые эмоции. Их отношения и поступки со временем становятся крайне негативными, что неминуемо приводит к разрушению того, о чем они так мечтали, — счастливой семьи. Любовь не вернется только потому, что вы решите какое-то время подождать. Это произойдет лишь в том случае, если оба супруга примут решение любить друг друга и воплотят его на практике. Поступки, таким образом, порождают чувства.

Сексуальное удовлетворение не имеет ничего общего с техникой, но очень тесно связано с вашим отношением к супругу, а также с вашими словами и поступками. В основе всего, что вы делаете, говорите и чувствуете, должно лежать вот что.

"Отражают ли мои дела мою любовь к супругу (или супруге)? На чем основано такое мое отношение? На самом ли деле я поступаю так потому, что так будет лучше для супруга? Забочусь ли я, прежде всего, о нем? Если я действительно этого хочу, мне стоит задуматься, что я говорю и как себя веду. Как мне показать супругу, что я действительно хочу, чтобы ему было хорошо? Воспринимаю ли я его, как дар от Бога, и беру ли на себя роль Божьего агента, которому поручено помочь ему достичь успеха? Я готовлю ему обед потому, что это необходимо (хотя прекрасно понимаю, что очень не хочу этого делать), или потому, что люблю этого человека? Начинаю ли я ворчать и жаловаться на жизнь, демонстрируя свое недовольство всякий раз, когда выношу мусор, или я делаю это с радостью, потому что люблю? Если мои слова и поступки выражают любовь Христа, значит, я делаю первые успехи в изучении любви — искусства, способного не только доставить удовольствие нам двоим, но еще и порадовать Бога. Главным в моей любви является желание сделать жизнь того, кого я так сильно люблю, хоть чуточку счастливее".

Каждый день нам приходится выбирать, в каком настроении мы проснемся и проживем этот день. Всякий раз, решив мыслить и говорить негативно, критикуя, осуждая и отстаивая свои права, мы тем самым порождаем в сердце супруга негативное отношение. С другой стороны, приняв решение говорить и мыслить позитивно, поддерживать и одобрять, отдавать, а не получать, мы вызываем позитивную реакцию.

Я абсолютно убежден, что самая эффективная молитва, которую можно вознести Господу о своем браке: "Господи, даруй мне сердце Христа по отношению к моему мужу (или жене)". Молитесь так по-

стоянно, и Бог обязательно вам ответит. Иисус посвятил Свою жизнь служению людям. И когда вы займете такую же позицию по отношению к самому близкому вам человеку, к вашему мужу или жене, вы научитесь любить. От того, как вы относитесь друг к другу днем, зависит, предадитесь ли вы любви или просто займетесь сексом ночью. Секс без любви никогда не приведет к полному удовлетворению.

Пожалуй, наилучший способ выразить свою любовь, заботу и нежность человеку, которого вы очень любите, – спросить у него, как вы можете хоть немного облегчить его жизнь или стать хоть чуточку лучше самим. Внимательно выслушайте его и постарайтесь понять, как вы можете выразить ему свою любовь.

Проявляя взаимную любовь, признательность и уважение, вы, таким образом, наполняете ароматом любви свои интимные отношения. И ваша награда будет поистине бесценной.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ



1. Что из перечисленного ниже лучше всего отражает ваши супружеские отношения?

_____ Вне всякого сомнения, мы все еще пребываем на стадии влюбленности.

_____ Мы перешли на вторую стадию романтической любви.

_____ Мы находимся где-то посередине, то есть уже не на первой, но еще и не на второй стадии.

2. Если вы "застряли" на середине пути, объясните, что вы чувствуете.
3. Хотите ли вы в молитве просить Бога даровать вам сердце Христа по отношению к вашему супругу (или супруге) – сердце, готовое служить и любить?
4. Готовы ли вы признаться своему супругу (или супруге) в том, что ваше отношение к нему (к ней) в последнее время было крайне негативным и что вы уже попросили Бога помочь вам стать такой женой (или мужем), какой он (или она) заслуживает?
5. Попросите супруга (или супругу) подсказать вам, что вам следует предпринять, чтобы стать хоть чуточку лучше. Скажите, что вы обязательно постараетесь это сделать.



V



ЛЮБОВЬ И ЯЗЫК ЛЮБВИ



Возможно, кто-то из вас сейчас думает: *"Я и раньше читал(а) такие книги и кое-что уже применял(а). Но что бы я ни делал(а), ей (или ему) все мало"*. За свою карьеру консультанта я встречал множество супругов, которые действительно пытались проявить любовь друг к другу и сделать так, чтобы интимные отношения этому способствовали. Многие из них в результате были сильно разочарованы, потому что, что бы они ни делали, им рано или поздно начинало казаться, что их любимой половинке этого мало.

Знаете, я только что вспомнил Марка, который как-то рассказал мне вот о чем.

"Мне действительно хотелось сделать для Джил нечто особенное. Я хотел показать ей, как сильно люблю ее, и для этого я выложил кучу денег и купил ей в подарок кольцо, которое обязательно должно было ей понравиться. Мне хотелось подарить ей это кольцо в конце нашего с ней романтического вечера. Сначала мы поужинали в дорогом ресторане, а затем прогулялись по ботаническому саду. Я сказал, что у меня есть для нее сюрприз и что я ее люблю. После этого я подарил ей кольцо. Она очень обрадовалась, обняла меня и поцеловала. Я надеялся, что вечером, придя домой, мы займемся бурным сексом, но она сказала, что очень устала. Она уснула, а я еще полночи лежал и думал: *"Что еще я могу сделать, чтобы получить хоть немножечко любви от этой женщины?"*

Марку искренне хотелось, чтобы секс с женой стал проявлением их любви друг к другу. Он думал, что романтический вечер обязательно закончится сексуальной близостью. Однако проблема заключалась в том, что он не знал, что нужно сделать, чтобы его жена *почувствовала* себя любимой. Он-то думал, что любая женщина будет счастлива, если мужчина сделает то, что сделал он. Однако Марк не учел, что у каждого человека есть собственный, свойственный только ему язык любви. И то, что для одной женщины является ярчайшей демонстрацией любви, для другой может и вовсе ничего не значить.

Встречаясь с Марком и Джил, я понял, что язык любви Джил, на котором с ней лучше всего общаться, — это стремление ей *помочь*. Она чувствовала себя любимой тогда, когда Марк помогал ей по дому, таким образом "облегчая ее бремя", или, проще говоря, разгружал ее. Марк же использовал язык *качественно проведенного времени*, посвящая жене весь вечер, когда им ничто не мешало, и язык *подарков*. И хотя Джил была весьма признательна Марку, это не коснулось ее сердца. Она не один раз просила его помыть посуду, вынести мусор, пропылесосить и помыть ее машину. И все это время он был глух к ее просьбам.

С точки зрения Марка, все эти домашние дела не входили в обязанности мужа. И с какой стати он должен мыть ее машину, когда у него и до своей-то руки никак не доходят? Да к тому же почему бы ей просто не взять и не съездить на мойку? Быстро и недорого. Она в состоянии справиться с этим сама. В результате Джил не чувствовала любви Марка, ее к нему не тянуло. Скорее наоборот, он ее отталкивал. Ни ужин в ресторане, ни прогулка в саду, ни дорогой подарок не смогли загасить те боль и чувство отверженности, которые она пережила. Марк все делал совершенно искренне, но не выражал свою любовь на языке, понятном жене.

ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Как консультанту, мне доводилось общаться с множеством супружеских пар, и в результате я понял, что существует пять основных способов выражения любви. Я называю их пятью языками любви. Несколько лет назад я написал книгу "*Пять языков любви*". С тех пор было продано более четырех миллионов экземпляров, а сама она была переведена на тридцать пять языков и разошлась по всему миру¹. И здесь я хотел бы вкратце упомянуть об этих языках любви.

Для каждого из нас основным является один из пяти языков любви, то есть мы понимаем его лучше, чем другие четыре. Это очень похоже на то, на каком языке мы общаемся в повседневной жизни. Мы все используем определенный диалект, который понимаем лучше всего (например, я вырос на юге и говорю на языке, больше распространенном в этой части страны). То же самое можно сказать о наших эмоциях, в том числе о нашей любви друг к другу. Если ваш супруг (или супруга) использует именно ваш язык любви, вы обязательно поймете, как он вас любит и ценит. Если же он использует какой-то другой язык, тот, которого вы не знаете, вы не будете чувствовать себя любимой.

Я уже упоминал большинство из этих языков, но все же позвольте мне еще раз вкратце рассказать о каждом из них.

ОБОДРЕНИЕ

В Библии написано: "Любовь назидает"², то есть любовь созидает человека. Говоря на языке ободрения, вы используете слова любви и признательности вашему супругу.

"Ух ты! Тебе так идет!"

"Спасибо, что вынес мусор".

"Было очень вкусно! Спасибо за все, что ты для меня делаешь".

"Мне было так приятно видеть, как вы с Дженифер читаете Библию".

"Спасибо тебе, что заправил машину. Это было так вовремя".

"Мне нравится твоя прическа".

"Я так рад, что ты вызвалась помочь с малышами в воскресной школе. У тебя получится. Дети от тебя без ума".

"В последнее время ты так похудела. Ты потрясающе выглядишь, хотя и раньше ты выглядела на "отлично".

Все это и есть слова ободрения. Они могут касаться, например, личных качеств супруга: "Ты такой хороший организатор. Ведь это благодаря тебе мы все успеваем" или "Твой оптимизм заразителен. Глядя на тебя, я хочу попробовать еще раз". Слова ободрения могут подчеркивать какие-то достижения вашего супруга в последнее время: "Я так рада, что ты пошел на эти компьютерные курсы. Я знала, что у тебя все получится" или "Я так гордилась тобой, когда ты сделал тот бросок вчера на игре! Ведь именно это решило исход матча в вашу пользу". Также с помощью этого языка любви можно подчеркнуть внешние качества: "Мне ничего не страшно, когда ты рядом. Ведь ты такой сильный" или "У тебя такие красивые глаза. Они просто сияют!"

Человеку, для которого основным языком любви являются слова ободрения, ничто не скажет о ваших чувствах лучше, чем именно эти слова. Однако, если вы грубы и резки, они причинят любимому человеку боль, от которой он не скоро оправится. А уж о сексе после этого и говорить не приходится. Если ваш супруг лучше всего понимает язык ободрения, вам придется его освоить, если вы, конечно, хотите, чтобы секс для вас стал отражением вашей любви друг к другу, а не просто половым актом.

ПОДАРКИ

Есть и такая категория людей, которым о вашей любви лучше всего скажет подарок, пусть и небольшой, но сделанный от всей души. Для них это служит доказательством того, что кто-то о них помнит. Это может быть что угодно — обычная ромашка, сорванная в поле, или что-то очень дорогое, как, например, кольцо, которое Марк подарил Джил. Для этих людей важно вовсе не то, сколько стоит подарок. Для них подарок является выражением заботы и доказательством вашей любви.

Если основным языком любви вашего супруга (или супруги) являются подарки, вам придется научиться делать их как можно чаще. И для этого вовсе не нужно иметь миллионы. Одни подарки вовсе ничего не стоят: листик клевера, монетка, которую вы нашли на стоянке, "сокровище", которое вы хранили с самого детства, "приз", который вы нашли в пакете из-под чипсов. Другие стоят очень недорого: шоколадка, мороженое, незамысловатый букетик, купленный у бабушки на улице, любимый журнал супруга или что-то из бижутерии. Есть и третьи, более дорогие, подарки, такие как, например, билет на футбольный матч, драгоценности, абонемент на фитнес или в спа-салон. Не волнуйтесь, ваша половинка знает, что вы можете себе позволить, а что нет. И человек, который говорит на языке подарков, вовсе не рассчитывает на то, что ваши подарки будут неоправданно дорогими. Он надеется увидеть доказательства вашей любви, и для него ими являются подарки.

Возможно, вы сами не очень любите получать подарки и для вас они не имеют особого значения. Если это так, то, скорее всего, вы не любите их дарить или дарите без особого желания. Однако, если вашему супругу (или супруге) нравится получать подарки и для него это основной язык любви, не упустите одну из самых подходящих возможностей выразить свою любовь. Для того чтобы научиться гово-

речь на этом языке, необходимо время. Возможно, вам даже понадобится помощь сестры жены или брата мужа, то есть того, кто мог бы подсказать вам, как это лучше сделать. А может, вам просто попросить свою половинку составить список подарков?

И если ваш супруг (или супруга) любит получать подарки и для него это и есть основной язык любви, то постарайтесь сделать все возможное, чтобы ни одно важное для вас двоих событие не прошло незамеченным. Обязательно приготовьте какой-нибудь сюрприз и подарите что-то особенное. Не забывайте о подарках и в другие дни.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Третий язык любви — язык *практической помощи* — это ваша готовность сделать для супруга (или супруги) то, что, как вы точно знаете, ему хотелось бы, чтобы вы сделали.

"Может быть, ты покупаешь ребенка, пока я мою посуду?"

"Ты не мог бы сегодня вынести мусор?"

"Ты не мог бы забрать Стефани из детского сада? А по дороге домой нужно заехать на заправку. И, пожалуйста, не забудь протереть стекла".

"Ты не мог бы заехать в аптеку и забрать рецепт?"

"Ты не мог бы постричь газон в пятницу вечером? В субботу приезжает моя сестра".

"Ты не могла бы на этой неделе приготовить вишневый коктейль? Он мне так нравится!"

Подобные просьбы — это не что иное, как просьбы о помощи. Если ваш супруг (или супруга) обратился к вам с такой просьбой однажды, значит, он был бы не прочь, чтобы вы делали это постоянно. Если язык практической помощи является основным для вашего супруга, ваш положительный ответ на его (ее) просьбу будет самым большим доказательством вашей любви. С другой стороны, если вы никак не отреагируете на его просьбу, он подумает, что вы его совсем не любите. И даже самый дорогой подарок будет стоить не дороже того, что вы постоянно выносите в ведре. Для Марка это стало настоящим открытием, когда они с Джил обратились ко мне за помощью.

После того как вы научитесь говорить на языке любви своего супруга, ваши интимные отношения улучшатся, потому что теперь ваша половинка чувствует, что вы ее любите. Я помню, как кто-то однажды сказал мне: "Я до сих пор жалею, что лет двадцать назад никто не сказал мне о том, что если я вынесу мусор, то, с точки зрения моей жены,

это будет выглядеть сексуально. Я-то считал это досадным недоразумением, дополнением к и без того пространному перечню моих супружеских обязанностей. Да, если бы я тогда знал, что это сексуально, я бы трижды в день его выносил!" Что ж, он понял это несколько поздно, но ведь понял же.

КАЧЕСТВЕННО ПРОВЕДЕННОЕ ВРЕМЯ

Язык качественно проведенного времени предполагает полное посвящение второй половинке. Если ваш супруг говорит на этом языке, то вряд ли что-то заменит то время, когда вы вместе и ничто вам не мешает.

Кое-кто склонен считать, что качественно проведенное время — это время, проведенное вместе. Я помню, как один человек однажды рассказал мне свою историю.

"Нам обоим нравится футбол, и я подумал, почему бы нам не сходить на игру. Я купил два билета. Жена как-то говорила мне, что язык качественно проведенного времени — это ее язык любви. И я думал, что после того, как мы с ней проведем весь вечер вместе, она поймет, как сильно я ее люблю. Поэтому я очень удивился, когда дома она спросила: "Алекс, ты действительно меня любишь?"

Я ответил: "Ну конечно, я тебя люблю! Я поэтому и билеты купил. Ты же сказала, что твой язык любви — это язык качественно проведенного времени. И я подумал, что будет неплохо, если мы с тобой побудем вместе". Она покачала головой и в слезах вышла из комнаты.

Я тогда понял, что ничего не понял. Позднее, когда мы с ней говорили об этом, она сказала: "Да, мы были вместе, но при этом мы как бы и не были вместе. Понимаешь, ты был сосредоточен на игре. Ты бурно обсуждал происходящее на поле с соседями справа и спереди и ни разу не обратился ко мне. По дороге домой мы только и говорили, что об игре. Мы четыре часа провели вместе, но ты ни разу не поинтересовался, как я себя чувствую и как у меня дела. Ты знаешь, иногда мне даже кажется, что я тебе безразлична".

Я заверил ее, что она мне не безразлична и что я очень сильно ее люблю, но по тому, как она отреагировала, было видно, что для нее мои слова — пустой звук. В тот вечер, когда все уснули, я взял книгу *"Пять языков любви"* и углубился в чтение. Жена уже давно просила, чтобы я ее прочел. Она даже вкратце пересказала мне ее содержание и сказала, что ее язык любви — время, качественно проведенное вместе. Тогда я ничего не понял из того, что она говорила.

Во время чтения я вдруг осознал, что ей было нужно. Она нуждалась во мне, в том, чтобы я был только с ней и чтобы ничто не могло нам помешать. Ей хотелось, чтобы я посидел с ней рядышком, чтобы мы вместе пошли прогуляться и чтобы я так расспросил ее о том, как у нее дела, чтобы она поняла, что мне это действительно интересно. Ей не хотелось отвоевывать меня у телевизора или компьютера. Она хотела быть уверенной в том, что она и только она — номер один для меня. И тогда я понял, что все мои попытки говорить на ее языке любви были безуспешными.

На следующий день я взял книгу на работу и дочитал ее до конца. Вернувшись вечером домой, сказал жене, что я прочел книгу и понял, что я действительно не знал, что она имеет в виду, говоря о качественно проведенном времени. Еще сказал, что я на самом деле очень сильно ее люблю. Затем предложил ей каждый вечер уделять около получаса обсуждению того, что произошло за день. Причем делать это не сидя перед телевизором, а так, чтобы ничто нам не мешало. На это она ответила: "Я так давно об этом мечтала".

С того дня в нашем браке началась новая эра. Иногда вечером, когда ей этого хотелось, мы просто гуляли. А иногда, усевшись на диван, мы часами говорили о чем угодно. Не прошло и двух недель, как ее отношение ко мне полностью изменилось. И в спальне также все стало иначе. Раньше я думал, что она вовсе утратила интерес к сексу, а теперь она иногда даже брала инициативу в свои руки. Я не мог поверить, что всего каких-то полчаса в день способны так повлиять на ее отношение ко мне!

Мой язык любви — это ободрение. И теперь уже она научилась на нем говорить. Раньше она только и делала, что критиковала меня чуть ли не каждый день. Вот почему я всегда ее сторонился. Мне казалось, что она меня совсем не любит, что я ей вовсе не нравлюсь, и что бы я ни делал, все было не так. Если бы я тогда научился говорить на ее языке любви, все было бы совсем иначе. И теперь, когда мы овладели искусством любви, проблема секса перестала для нас существовать".

Алексу все-таки удалось понять, что качественно проведенное время — это не просто сидение на диване перед телевизором или поход на футбол. Наоборот, это время, когда все ваше внимание направлено на супруга и вы проявляете к нему неподдельный интерес. И даже просмотр футбольного матча вполне может стать качественно проведенным временем, если просто смотреть своей половинке в глаза, интересоваться, как она себя чувствует и чего ей хочется, если давать

ей понять, что вам не все равно, что с ней происходит, и что футбол не так важен, как она. И уж точно вам следовало бы общаться с ней больше, чем с кем бы то ни было.

Важно то, на чем сосредоточено ваше внимание. Вы не можете оторваться от игры или не в силах отвести взгляд от супруга? Если вам ближе второй вариант, значит, вы провели время вместе; а если вы проголосовали за первый вариант, вы просто вместе сходили на футбол. Качественно проведенное время предполагает заинтересованность в жизни любимого человека. Спросите, чего он хочет, о чем думает и что чувствует, и выслушайте, что он ответит.

И позвольте мне вас предостеречь: если в это время ваш супруг (или супруга) поделится с вами чем-то сокровенным, тем, что его беспокоит, не спешите давать советы. Когда вы предлагаете свои "решения быстрого приготовления", у вашей половинки может сложиться впечатление, что вы не до конца понимаете, о чем идет речь, потому что у вас попросту не было времени вникнуть в суть проблемы. Для начала лучше попытаться дать ей понять, что вы понимаете ее, например: "Я знаю, что ты чувствуешь. Я бы тоже расстроился". Затем спросите: "Могу ли я как-то тебе помочь?" Будьте очень деликатны. Если ваш муж (или жена) просит у вас совета, почему бы вам его не дать? Только постарайтесь, чтобы это была не аксиома на все случаи жизни, а конкретное предложение. По сути, ваш супруг нуждается в понимании и поддержке. И вам не нужно брать на себя роль наставника или родителей и тут же учить его, что делать дальше.

Если ваш супруг говорит на языке качественно проведенного времени, как можно скорее выделите в своем расписании некоторое время (желательно – каждый день), чтобы вы могли просто поговорить (конечно, если ваш супруг не против). Таким образом вы обеспечите постоянную "дозаправку" контейнера любви в его сердце, а результаты этого не замедлят проявиться в вашей спальне.

ПРИКОСНОВЕНИЯ

Прикосновение само по себе служит мощным средством общения. В следующей главе мы подробнее остановимся на негативной стороне прикосновений и поговорим о физическом и сексуальном насилии. Ну а сейчас давайте уделим внимание положительной, жизнеутверждающей стороне языка прикосновений. Когда вы держитесь за руки, целуетесь, обнимаете друг друга за плечи или гладите по щеке, это и есть прикосновения, выражающие поддержку и ободрение.



Есть среди нас и такие люди, для которых прикосновение является, пожалуй, единственным способом принять любовь. Если с таким человеком не говорить на этом языке, он будет считать, что его никто не любит, даже если вы только и делаете, что ободряете его, постоянно дарите подарки, помогаете по дому и проводите вместе время. Спросите их, почему они так думают, и вот что они ответят: "Если ты редко ко мне прикасаешься, значит, ты обо мне совсем не думаешь и я для тебя вовсе не важен".

Как правило, эти люди и сами используют язык прикосновений для передачи информации. Такие мужчины готовы дружески потрепать по плечу каждого, с кем встречаются, а женщины, стоит им с вами познакомиться, тут же спешат заключить вас в свои объятия. Они говорят на языке прикосновений, потому что считают, что это самый действенный способ выражения всех чувств, и уж тем более – любви.

Возможно, вы родились и выросли в семье, в которой прикосновения не считались нормой, и поэтому для вас они неестественны. И вот теперь, много лет спустя, вы – супруг человека, для которого они являются основным языком. Что же делать? Все очень просто: изучите язык прикосновений. Я понимаю, что это может показаться вам странным, особенно если вы все-таки решитесь сделать первый шаг и произнести несколько робких слов на этом языке. Однако, смею вас заверить, для вашего супруга это будет иметь огромное значение. И чем чаще вы будете это делать, тем быстрее вы этому научитесь. Примите решение каждый день демонстрировать своей половине, как сильно вы ее любите, с помощью прикосновений. Почему бы вам не обнять ее перед уходом на работу и не подарить ей поцелуй по возвращении домой. Одно это способно сотворить в вашей спальне невероятные чудеса.

Да и сам половой акт, в общем-то, предполагает прикосновения. Однако позвольте заметить, что если вы касаетесь своего супруга (или супруги) только во время секса и при этом его языком любви является язык прикосновений, можете быть уверены, что секс между вами не будет декларацией вашей любви. Как-то одна женщина сказала мне: "Он прикасается ко мне только тогда, когда хочет секса. Нет чтобы просто поцеловать, или обнять меня, или подать мне руку и помочь выйти из машины. Да что говорить, даже когда мы просто где-то вместе сидим, он боится взять меня за руку. А для меня самым простым, понятным и, пожалуй, важным всегда был язык прикосновений. У меня и так внутри пусто. А ему еще и секс подавай. Это невы-

носимо! Мне кажется, что он меня не любит". Этот мужчина занимается сексом, а не любовью.

У мужчин существует биологическая потребность в сексе. И некоторые из них, вероятно, уже сделали вывод (причем весьма поспешный), что их язык любви — это язык прикосновений. Это, собственно, и говорит в пользу необходимости непременно удовлетворять все их сексуальные потребности. Ну, хорошо. А теперь позвольте мне спросить тех из вас, кто так считает: чувствуете ли вы, что вас любят и ценят, когда ваш супруг (или супруга) касается вас просто так, безо всякой задней мысли? А когда он обнимает или целует вас и за этим не следует половой акт? Что вы ощущаете, когда он сидит рядом на диване? Если эти не имеющие непосредственного отношения к сексу прикосновения для вас ничего не значат (я имею в виду эмоциональную сторону любви), скорее всего, они не являются вашим основным языком любви.

КАК УЗНАТЬ, НА КАКОМ ЯЗЫКЕ ОНА ГОВОРИТ?

Каждый из нас может принимать любовь на всех пяти языках, однако свой основной язык любви мы все же понимаем лучше всего. Если мы получаем необходимую дозу любви на своем языке, то оставшиеся четыре можно "съесть на десерт", как кусок торта с кремом. Но не получив ее в полном объеме, столько, сколько нужно, мы не сможем понять, что кто-то очень сильно нас любит, даже если этот кто-то говорит на всех остальных языках, причем совершенно искренне. Таким образом, для того чтобы научиться любви и сделать секс одним из ее проявлений, нужно понимать и, самое главное, постоянно использовать язык любви вашего супруга.

А как узнать, какой язык является основным для вашей половинки? Сделать это можно с помощью трех простых, но очень важных вопросов. Первый из них: "Какой язык использует ваш супруг (или супруга), чтобы выразить свою любовь вам или кому-то еще?" Если чаще всего он говорит на языке прикосновений, значит, лучше всего он понимает именно этот язык (и если вы хотите выразить ему свою любовь, то выучите его). Если ваш супруг постоянно поддерживает окружающих, вероятно, это и есть его язык любви. Если же он при каждой возможности дарит людям подарки, скорее всего, язык подарков является самым важным средством выражения любви и для него самого.

Второй важный вопрос: "На что ваш супруг жалуется чаще всего?" Нам, как правило, очень досаждают постоянные нытье и жалобы су-



пруга, однако они служат весьма эффективным показателем того, что ему чего-то не хватает. Если ваш муж говорит: "Мы не проводим время вместе", – вероятно, язык качественно проведенного времени – это его основной язык любви. Когда вы возвращаетесь домой из командировки и ваша жена говорит: "Ты ничего мне не привез", – значит, с ней лучше всего говорить на языке подарков.

И третье, о чем стоит задуматься: "А есть ли что-то такое, чего он (или она) просит у вас чаще всего?" Если ваша жена постоянно говорит: "Может, сходим прогуляться после ужина?" или "Давай съездим куда-нибудь на выходные", – будьте уверены, ей недостает качественно проведенного с вами времени. А если она говорит: "Почеши мне спинку, пожалуйста", – ей не хватает ваших прикосновений. Если муж спрашивает: "Как ты считаешь, у меня получилось?" – все, что ему от вас нужно, – всего лишь несколько слов ободрения и поддержки.

Ответьте на эти три вопроса, и вы поймете, на каком языке говорит ваш супруг.

Освоив язык любви вашего супруга, вы совсем скоро увидите разительные перемены в эмоциональном климате вашего брака. И помните: язык любви, на котором вам лучше общаться с мужем (или с женой), – это совсем не обязательно то, что, *по-вашему*, должно помочь ему почувствовать вашу любовь. Скорее это нечто такое, что *он* считает наиболее эффективным и действенным средством. Ваша половинка прекрасно в этом разбирается, поэтому даже не пытайтесь навязать ей свой язык любви. Вместо этого, выучите тот язык, с помощью которого вы сможете лучше всего выразить свое отношение. И когда вы оба поймете, как сильно любите вы и как сильно любят вас, секс перестанет быть чем-то из серии "я должен", а превратится в естественное продолжение вашей любви.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ



1. Знаете ли вы, на каком языке любви говорит ваш супруг (или супруга)? А знаете ли вы свой язык любви?
2. Если вы никогда не задумывались об этом, почему бы вам не ответить на вопросы, упомянутые в этой главе?
3. Как, зная язык любви своего супруга, вы можете выразить свою любовь?
4. Вам бы хотелось, чтобы ваш супруг, выражая свои чувства, принимал во внимание тот язык любви, на котором говорите и который лучше всего понимаете вы сами?

VI



ЛЮБОВЬ НЕ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕДА



Она сидела напротив меня, обливаясь слезами. "Помогите, – сказала она. – Я больше не могу. Вчера вечером он прижал меня к кровати так, что я не могла пошевелинуться, и выдал получасовую лекцию на тему "Воспитание детей, и что ты делаешь не так". Он обвинил меня в том, что дети плохо учатся в школе потому, что я не помогаю им делать уроки. Он сказал, что я сижу у телевизора, вместо того чтобы заниматься детьми. Я не знаю, почему он так решил. Его по вечерам и дома-то не бывает. Он постоянно сидит в баре, попивая пиво и обсуждая спортивные новости с друзьями. Я воспитываю детей одна. От него помощи не дождешься. Он приходит домой, когда дети уже спят, и его не волнует, устала я или нет. Ему нужен секс, и он его получит. Это невыносимо! Но стоит мне отказаться, как он тут же приходит в бешенство. Поэтому я вынуждена это терпеть. Если бы вы знали, как я его за это ненавижу!" Совершенно ясно, что эти двое людей понятия не имеют о любви, хотя и занимаются сексом.

До тех пор, пока один из супругов причиняет боль другому, они не смогут пережить истинного удовлетворения и радости. Боль можно причинить по-разному. Давайте остановимся на трех наиболее распространенных способах.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БОЛЬ

Эмоциональная боль чаще всего возникает в результате грубости. Когда вы говорите на повышенных тонах, щедро обмениваясь "любезностями" и обвиняя друг друга во всех смертных грехах, происходит "эмоциональная бомбардировка", способная проникнуть в самое сердце и уничтожить любовь.

В Библии есть слова: "Смерть и жизнь — во власти языка, и любящие его вкусят от плодов его"¹. Это значит, что своими словами, своим языком, тем, как вы говорите, можно убить человека или подарить ему жизнь. Когда вы ободряете супруга (или супругу), ему хочется стать лучше. И напротив, унижая его и ни во что не ставя, говоря о нем исключительно в негативном свете, вы тем самым вызываете ответную реакцию, способную причинить много вреда.

В большинстве семей эмоциональная боль редко имеет одну сторону. Неспособность уважать и любить другого человека, как правило, ведет к взаимному осуждению и ссорам. Например, когда я говорил с мужем той женщины, о которой упоминал в начале главы, он сказал вот что: "Она только и делает, что критикует меня. И вообще это все неправда. Я вовсе не провожу каждый вечер с друзьями. Да, по понедельникам мы с ними смотрим футбол, но все остальное время я работаю в доме. (В то время они делали ремонт.) Что бы я ни делал, все не так. Она винит меня во всех наших проблемах. Я знаю, что, вероятно, был не прав, когда прижал ее к кровати в тот вечер, но я больше не мог терпеть. Когда она сказала, что это я виноват в том, что дети плохо учатся, я взорвался. Я не закончил школу и не знаю, как им помочь. Она все знает, но, вместо этого, только смотрит телевизор и курит. А я терпеть этого не могу. Курение вредит нам всем".

Слова осуждения, подобные тем, которые эти двое метали друг в друга, жалят, словно осы, и только усиливают обиду. Два обиженных человека становятся серьезным источником негативных эмоций, что, в свою очередь, приводит к еще большей боли. Когда сердце наполнено болью, в нем нет места любви. Супруги будут все больше и больше отдаляться друг от друга, пытаясь как-то избежать страданий. Хотя возможен еще один вариант развития событий, когда два человека продолжают словесную перебранку до тех пор, пока кто-то из них не капитулирует. В наступившей тишине оба супруга испытывают боль осуждения и отверженности. У них еще могут быть интимные отношения, но они будут далеки от любви, пока искренне не по-

каются и не просят друг друга и пока на смену грубости не придут слова любви и заботы.

Я уверен, что, когда мы демонстрируем искреннее желание измениться и просим прощения за прошлые ошибки, прощает нас не только Бог, но и наша половинка. Когда между нами исчезает глухая стена из обид и пережитой боли, наступает время учиться любить, говорить правильные слова, слова ободрения, поддержки и созидания, что, в свою очередь, для каждого из нас служит толчком к тому, чтобы стать лучше.

Не так давно я общался с женщиной, которая чувствовала себя абсолютно опустошенной и разочарованной. Я рассказал ей о той необыкновенной созидательной силе, которой обладают слова ободрения и поддержки. Она слушала очень внимательно, после чего посмотрела на меня и совершенно искренне сказала: "Я все это понимаю. И я знаю, что если бы могла сказать в адрес мужа что-то хорошее, то нам обоим было бы очень хорошо. Но, честно говоря, мне нечего сказать".

Я задумался и после небольшой паузы спросил: "А ваш муж принимает душ?"

"Да", — ответила она.

"А как часто?" — спросил я.

"Каждый день", — ответила она.

"Вы знаете, будь я на вашем месте, я бы взял это за основу. Почему бы вам не поблагодарить его за то, что он каждый день принимает душ? Ведь многие этого не делают".

Я никогда еще не встречал мужчины, о котором нельзя было бы сказать *хоть что-нибудь* хорошее. И я никогда еще не встречал женщины, о которой нельзя было бы сказать *хоть что-нибудь* хорошее. Облекая в слова то, что вам нравится в вашем супруге, вы тем самым делаете первый шаг к истинной любви.

ФИЗИЧЕСКАЯ БОЛЬ

Физическая боль выражается в физическом насилии и в насилии в сексуальной сфере. Физическое насилие предполагает нанесение телесных повреждений и как следствие — причинение боли. Когда кто-то сильно хватает вас за руку, после чего на ней остаются синяки, или отталкивает вас, трясет, или бьет, или даже царапает, это и есть физическое насилие. Через мой офис прошли десятки, если не сотни людей, одетых в свитера с высокими воротниками, или в рубашки с длинными рукавами, или в солнцезащитных очках, чтобы скрыть си-

няки на теле и под глазами. Там, где физическое насилие, насилие над личностью становится неотъемлемой частью жизни другого человека, и речи быть не может о любви. Жертве насилия остается только молча соглашаться с таким положением вещей, чтобы хоть как-то избежать новой боли. Ее сердце заходится от страданий, а сама она все больше замыкается в себе.

Физическое насилие может быть частью сексуального насилия. Но даже если обходится без этого, жертва в любом случае испытывает сильную боль вследствие обращения с ней, как с предметом. Мужчина, который принуждает жену к сексу, причиняет ей боль. Это не что иное, как насилие. Мужчину, которому безразлично, болеет жена или нет (в частности, я имею в виду различные заболевания половых органов), и который все равно принуждает ее к сексу, назвать иначе, как насильником, невозможно. С другой стороны, женщина, которая знает о своих заболеваниях, но ничего в связи с этим не предпринимает, мучает мужа. Все это стимулирует боль и обиду, что явно не способствует созданию здоровой атмосферы любви.

Изменить ситуацию можно, только имея прямо противоположное отношение. "Я не хочу тебя обидеть и не хочу причинить тебе боль. Если я что-то делаю не так и тебе от этого больно, ты только скажи. Я хочу доставить тебе удовольствие, а не боль". Когда вы будете выражать подобное отношение как словами, так и поступками, можно будет с полной уверенностью сказать, что вы научились любить, а не просто заниматься сексом.

ДУХОВНАЯ БОЛЬ

Для христиан секс имеет несколько иной смысл, несколько иное, духовное, измерение. Воспринимая секс, как дар от Бога, а брак — как некую огранку, в которой и только в которой Бог заповедал мужчине и женщине наслаждаться сексом, верующий человек, находясь на брачном ложе, испытывает сильнейшее чувство признательности своему Господу. Причем это чувство может настолько его переполнить, что он не сумеет его сдержать (да и стоит ли?) даже на пике наслаждения. Удовольствие, которое испытывают муж и жена, так велико, что один из них может не удержаться и воздать хвалу Господу за то, что Он однажды даровал им друг друга.

Однако это важнейшее духовное переживание может быть утрачено, если один из супругов вдруг решит уйти от Бога. Верующему человеку, супруг которого по той или иной причине отступает от Бога, будет



несказанно больно. Ведь он понимает, что без Божьего благословения им никогда не удастся использовать данные Богом возможности. В таком случае молитесь, чтобы Бог дал вам способность любить вашего мужа (или жену), невзирая на то, что он причинил вам боль. Бог любит нас безусловно. Постарайтесь следовать Его примеру и верьте, что Бог может сделать так, чтобы ваша жизнь с Ним положительно повлияла на вашего супруга.

Как следствие, когда муж и жена признают первенство Бога в каждой сфере своей жизни, их интимные отношения приобретают совершенно новый оттенок, новую окраску. Муж, предлагая жене вместе молиться и читать Библию, делает их сексуальную жизнь более богатой и полноценной. Когда жена видит, как муж читает с детьми Библию и стремится научить их Божьей любви, она начинает уважать его еще больше и любить еще сильнее. Ее духовная жажда по Богу вызывает в ней желание близости с этим человеком, с человеком, ищущим Господа. Здесь нет ничего, кроме фактов: успеха в любви достигнут только те из нас, кто искренне ищет Господа.




ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ




1. Можете ли вы вспомнить какой-либо случай, когда ваш супруг (или супруга) своей грубостью, осуждением или обвинением причинил вам боль? Теперь вспомните случай, когда то же самое сделали вы. Кто из вас первым признал свою ошибку и попросил прощения? Если вы, то как на это отреагировал ваш муж? А если не вы, то почему бы вам этого не сделать?
2. Можете ли вы вспомнить случай физического либо сексуального насилия с вашей стороны? А теперь постарайтесь вспомнить случай, когда то же самое сделал ваш супруг. Кто из вас первым попытался исправить ошибку? Если вы до сих пор этого не сделали, быть может, стоит попробовать прямо сейчас?
3. Можете ли вы сказать, что ваша жизнь с Богом способствует созданию в вашей семье такого климата, который улучшает ваши сексуальные взаимоотношения? Что бы вы могли сделать, чтобы хоть немного приблизиться к своему идеалу благочестивого мужа или жены?
4. Постарайтесь в разговоре со своим супругом (или супругой) сделать следующее заявление.
"Хочу, чтобы ты знала, что больше всего на свете я желаю доставить тебе удовольствие. Я не хочу причинять тебе боль. Если я когда-то сделал тебе больно, прости меня".
Такое заявление удвоит и даже утроит ваши шансы овладеть искусством любви, а не просто техникой секса.

VII



ЛЮБОВЬ ПРОЩАЕТ ОШИБКИ



Ваша супруга, согласившись выйти за вас замуж, наверняка рассчитывала, что после свадьбы вы будете вести себя так же, как и до нее. К сожалению, этого не случилось. Как только прошла первая влюбленность, вы вновь стали "нормальным".

Когда обычное поведение супругов (эгоизм, постоянные требования и критика) то и дело становится поводом для ссор и обид, многим из них почему-то начинает казаться, что, создав семью, они допустили самую большую свою ошибку, что они просто не подходят друг другу и никогда не будут счастливы вместе.

В такие моменты неизбежно возникает желание сдаться, все бросить и развестись, чтобы найти кого-нибудь более подходящего. К несчастью, так получается замкнутый круг, и все повторяется снова и снова. И однажды вы вдруг понимаете, что, женившись вот уже в четвертый раз, вы так же несчастны, как и в своем первом браке.

Знаете, мне все же кажется, что выход есть. Секрет счастливого брака заключается не в том, чтобы всякий раз спасаться бегством или прятать голову в песок, а в умении управлять своим эгоизмом. Как это сделать? А вот как. Прежде всего, вам нужно научиться прощать друг друга, принимая Божье прощение, и заниматься своей семьей, а не рассчитывать, что все как-нибудь само собой образуется. А теперь — обо всем этом подробнее.



ПЕРВЫЙ ШАГ

Сначала придется признаться себе и Богу в том, что, стремясь восполнить собственные нужды и потребности, вы иногда позволяли себе негативно говорить и поступать по отношению к своему супругу. И так как часто вы вели себя очень грубо и тем самым ранили свою половинку, между вами выросла стена. И до тех пор, пока эта стена будет оставаться между вами, вы не сможете познать любовь во всей ее полноте и целостности. Для того чтобы восстановить доверительные, полноценные взаимоотношения, которые были, когда вы только пожились, вам предстоит хорошенько потрудиться.

За свою тридцатилетнюю практику я, как семейный консультант, помог многим семьям. Все начинается с простого, казалось бы, духовного задания. Уединитесь с Богом. Признайте тот факт, что вы были далеко не идеальным мужем (или женой), попросите Его показать вам конкретные области, в которых вы допустили те или иные ошибки, все тщательно запишите и вознесите свой список перед Богом, последовательно исповедуя все, что вы записали. Поблагодарите Его за то, что Христос уже заплатил за все ваши грехи, и попросите прощения.

ВТОРОЙ ШАГ

Второй шаг может оказаться куда более трудным, чем первый. Теперь настал черед признать свои ошибки перед супругом (или супругой) и попросить прощения у него. Начните примерно так: "В последнее время я много думал о нас с тобой. Я понимаю, что я далеко не такой, как хотелось бы тебе. Знаешь, несколько дней назад я попросил Бога показать мне, что я делаю не так, и Он указал на многие мои ошибки. Я попросил у Него прощения, и, если у тебя есть время, мне хотелось бы поговорить об этом с тобой и попросить прощения у тебя".

Если ваш супруг не прочь выслушать вас, прочтите свой список и скажите: "Я знаю, что был не прав. Мне так плохо оттого, что я тебя обижал. Я не хочу больше так жить. Я хочу стать для тебя тем, кого ты заслуживаешь. Я рад, что у меня появилась возможность все исправить. Только я не знаю, простишь ли ты меня".

Сразу оговорюсь: не рассчитывайте на то, что супруг сразу же с радостью простит вам все обиды. Что ж, по крайней мере, вы сделали первый шаг, и теперь настал его черед. Мы не можем избавиться от прошлого и от своих ошибок. Что было, то было. Но мы можем признать их и попросить прощения.

Теперь вашему супругу необходимо сделать то же самое. Но так или иначе стена между вами уже не такая непреодолимая, как раньше, потому что со своей стороны вы ее уже разобрали. После того как вы оба все-таки решитесь признать свои ошибки и простить друг друга, у вас вновь появится шанс постичь искусство любви, а не просто технику секса.

БОЖЬЕ ПРОЩЕНИЕ

В Библии сказано, что, когда мы исповедуем свой грех перед Богом, Он прощает нас. "Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды". Признав свой грех перед Богом, вы можете почувствовать теплое прикосновение Небесного Отца и то, как Он вас обнимает. Больше нет преград, и теперь вы вновь можете общаться с Ним, как прежде.

Будучи последователями Христа, мы должны просить других так же, как Бог однажды простил нас². Прощение — это не чувство, а осознанный выбор. Ваш супруг признал свои ошибки и просит за них прощения. Вы принимаете решение простить его, потому что когда-то Бог точно так же простил вас.

Опять-таки вам не стоит рассчитывать на то, что прощение тут же избавит вас от пережитой боли. Последствия всего этого еще не раз дадут о себе знать. Прощение нужно для того, чтобы сломать преграду между вами и вы могли продолжить свои отношения.

СОЗИДАЯ НОВОЕ БУДУЩЕЕ

Теперь, когда ваши ошибки перестали влиять на ваше настоящее, настало время заняться будущим. И если вы решите "жить, как раньше", совсем скоро между вами вновь вырастет стена. Помните: вместо того чтобы жить, как все, мы, христиане, призваны жить сверхъестественно. В нас обитает Дух Святой, и Его сила способна изменить наше эгоистичное мышление и создать в нас нового человека, любящего и лишённого эгоизма. И теперь, вместо того чтобы жить исключительно для себя, мы учимся жить для близкого нам человека.

Бог любит вашего супруга безо всяких условий, так же как и вас. Он желает, чтобы вы были Его сосудом, каналом Его любви, текущей от Него к вашей половинке. И Он не передумает и не изменит Своего сердца, даже если ваш муж (или жена) вас несколько не любит.

Говоря о Божьей любви, апостол Павел пишет: "Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками"³. Он дал нам пример. Он любил нас вовсе не потому, что мы любили Его. Бог любил нас тогда, когда мы жили без Него и делали, что хотели. Вот какую любовь мы должны показать своим супругам. Вы считаете, что это невозможно? Да, без Божьей помощи действительно невозможно. И далее Павел пишет: "...любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым..."⁴. Не забывайте об этом. Мы с вами являемся всего лишь проводниками любви, которую Бог уже излил в наши сердца.

Вот почему каждая наша молитва должна начинаться словами "Господи, наполни мое сердце Твоей любовью, чтобы я мог показать ее своей жене (или мужу). И подскажи мне, как я могу сделать это сегодня". Бог непременно ответит на такую молитву. Он сделает вас сосудом Своей любви, и придет время, когда ваш супруг обязательно ответит вам тем же.

Это вовсе не значит, что вы больше никогда не выйдете из себя, не наговорите глупостей и не будете обращаться со своей половинкой так, как не подобает. Это значит, что теперь каждый раз, когда произойдет нечто подобное, вы сразу же попросите прощения и постараетесь как-то загладить свою вину, не откладывая "на потом". Вы делаете все для того, чтобы вашей любви ничто не могло помешать.

Христиане, как и нехристиане, далеки от совершенства. Но нас все же отличает то (причем отличает весьма выгодно), что мы готовы признавать свои ошибки и прощать ошибки других. Помня, что однажды Бог простил нас, мы принимаем решение прощать несовершенства других людей. Искренне раскаиваясь в своих проступках и не менее искренне прощая чьи-то проступки, мы тем самым открываем для себя еще несколько невиданных ранее граней любви.




ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ




1. Проанализируйте, не выросла ли между вами и вашим супругом стена, которая мешает вам достичь такой сексуальной близости, о какой вы мечтаете.
2. Если стена есть, готовы ли вы попросить Бога показать вам допущенные вами ошибки? Если Бог укажет вам на них, запишите их на бумаге. Признайте их перед Богом и попросите за них прощения.
3. Готовы ли вы признаться в своих ошибках супругу (или супруге) и попросить у него прощения? (Возможно, для этого вам придется еще раз перечитать "признательное заявление", которое я предложил вашему вниманию на странице 46.) Может быть, ваш супруг простит вас сразу же, а может быть, и нет. Но, как бы там ни было, ваше покаяние станет основой примирения в будущем.

VIII



ЛЮБОВЬ – ДЕЛО ВСЕЙ ЖИЗНИ



Сексуальной совместимости невозможно достичь раз и навсегда. Даже если вам посчастливилось ее добиться и проблема секса для вас не актуальна, а само это занятие доставляет вам двоим исключительно удовольствие, такое состояние не может длиться вечно. В жизни постоянно происходят перемены, и сексуальное желание зависит от множества весьма изменчивых факторов. На него могут влиять различные заболевания. Рождение детей подчас приводит к нарушению интимного равновесия. И никто из нас не застрахован от разного рода стрессов (и это при том, что наша собственная способность противостоять стрессам также постоянно колеблется). Разного рода переживания и неурядицы могут негативно влиять на интимную жизнь супругов. Необходимость постоянно нести на своих плечах слишком большой груз ответственности, будь то на работе, в церкви, в обществе или в отношениях с многочисленными родственниками, также отражается на сексуальной удовлетворенности.

Например, капитан морского судна, который вдруг понял, что корабль сбился с курса и идет не туда, куда нужно, должен уточнить курс. Так же и в браке время от времени следует пересматривать сексуальные отношения и при необходимости изменять их. На нашу жизнь постоянно влияют самые разные течения, способные отнести нас друг от друга. Но если в это время взяться за весла и постараться вернуться на прежний курс, можно вновь обрести утраченную радость секса и взаимное удовлетворение.



Знаете что? У вас все получится. Однако для этого нужны взаимодействие и чувствительность. Вам просто необходимо принять решение, что отныне ваш брак, ваша семья являются для вас главным приоритетом.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Для того чтобы изменить свою сексуальную жизнь, обоим супругам нужно открыто и честно об этом говорить. Те, кто с этим не согласны, вряд ли когда-то станут мастерами в этом потрясающем искусстве.

Брак и семья – это своего рода партнерство, в котором всегда присутствуют два человека. И у каждого из них есть свои соображения, идеи, предпочтения и эмоции. И если при всем этом вы все же хотите достичь истинного удовлетворения, вам придется найти время для откровенного разговора.

Вот несколько вопросов, которые супругам следовало бы задать друг другу, чтобы сделать свою интимную жизнь гармоничной.

- Как бы ты оценил по десятибалльной шкале нашу половую жизнь и то, насколько ты ею удовлетворен? (Если ваша оценка – 9 или 10, то следующий вопрос, который вам следует себе задать: "Что мы можем сделать для того, чтобы удержать эту "планку"?" Если же вы поставили себе 8 или меньше баллов, спросите себя: "Что я могу сделать для того, чтобы улучшить положение?".)
- Как ты считаешь, что я должен сделать – или, наоборот, перестать делать, – чтобы улучшить нашу с тобой сексуальную жизнь?
- Если бы я мог изменить что-то одно в наших интимных отношениях, то, как ты думаешь, что именно?

С помощью этих, казалось бы, довольно простых вопросов, вы вызовете свою половинку на откровенность.

ЧУТКОСТЬ

Решив поговорить со своим супругом (или супругой) о ваших сексуальных отношениях, не забывайте еще и о том, что вам недостаточно просто выслушать его точку зрения или попытаться ее оп-

ровергнуть. Самое важное — проявить чуткость к его мнению, его желаниям и чувствам. Предположим, он (или она) скажет: "Мне бы хотелось, чтобы ты не повышала на меня голос и грубила мне. Это убивает всякое желание общаться с тобой". Вместо того чтобы защищаться, попробуйте проявить чуткость. Скажите: "Знаешь, я готова это изменить, но мне нужно кое-что понять. Что ты чувствуешь, когда я повышаю на тебя голос?"

Чаще всего мы и сами не понимаем, как наши слова и поступки влияют на близких нам людей. Поэтому очень важно научиться быть внимательными к их реакции на наше поведение.

Если вы действительно хотите быть близки с вашим супругом, скорее всего, вам придется изменить свое поведение, которому вы научились у своих родителей. Многие из нас росли в семьях, в которых громко говорить было нормой. И никого это особенно не волновало. Однако ваш супруг об этом не знает. У него была другая семья. Может быть, он (или она) вырос в доме, где все говорили друг с другом тихо и ласково, и поэтому ваш стиль общения режет ему ухо. Мужчина не должен относиться к своей жене так, как его отец относится к маме, и рассчитывать, что она будет вести себя, как его мама. Жена — это совершенно другой человек, и на поведение мужа она реагирует по-своему.

Вот еще один пример. В голосе жены постоянно звучат саркастические нотки, и она негативно воспринимает любую идею мужа. Для нее это совершенно естественно, потому что именно так говорила ее мама, а для мужа это подобно ножу в сердце. Это отбивает у него всякое желание общаться с ней, и в результате они становятся чужими людьми. Женщина, которая по-настоящему любит своего мужа и хочет быть для него женой, другом и любовницей, должна быть чуткой к нему.

Помните вот о чем: вы не рабы своего прошлого и той модели поведения и общения, которую вы усвоили еще ребенком. Теперь, став взрослым, вы с Божьей помощью можете все изменить. Если вы хотите научиться любить, а не просто заниматься сексом, прислушивайтесь к мнению и чувствам своей половинки. Ну и, кроме всего прочего, будьте готовы к переменам.

СЕМЬЯ КАК ПРИОРИТЕТ

Супругам, о которых можно сказать, что они — истинные последователи Христа, просто секса мало. Они хотят любить и готовы посвящать этому все свои время и силы.

Самое главное и самое важное для вас — поставить свою семью, свой брак на первое место. Потому что только так можно научиться понимать друг друга и быть чуткими к нуждам и желаниям другого человека. Следует заметить, что для этого понадобятся огромные усилия. Предав себя в руки Христа, вы принимаете решение, что ваша семья станет такой, какой ее видит Бог. Вы понимаете, что секс является крайне важной составляющей брака, и готовы учиться — учиться говорить и слушать, уважать желания партнера, его мнение и чувства. Вы готовы объединить усилия для того, чтобы ваша семья стала истинным воплощением Его идеала.

Если вы считаете, что закат вашей бурной сексуальной жизни должен наступить сразу же по окончании медового месяца, после рождения детей или спустя пятнадцать лет брака, вы ошибаетесь. Бог никогда этого не планировал. Вы сотворены таким образом, что секс является неотъемлемой частью всей вашей жизни. Поэтому, если вас тянет другу к другу и если, будучи уже пожилым человеком, вы испытываете сексуальное возбуждение, глядя на свою возлюбленную, и стремитесь доставить ей удовольствие, это совершенно естественно.

Среди нас есть люди, которым суждено наслаждаться любовью до конца своих дней. Если вы готовы учиться, то и вы будете в их числе. Это супруги, которые стремятся узнать что-то новое о любви, читают книги на эту тему, обсуждают прочитанное друг с другом и применяют это в своей семье. Они посещают семинары по вопросам семьи и брака и руководствуются прогрессивными идеями, чтобы укрепить свои отношения. А если в их семье наступает кризис, они тут же спешат за советом к пастору или консультанту. Они достаточно взрослые, чтобы понять, что все мы нуждаемся в помощи, и этого ни в коем случае не нужно стесняться.

Такие супруги обязательно найдут Божий идеал и постигнут искусство взаимного сексуального удовлетворения. Им просто секса недостаточно. Они жаждут любви, чтобы наслаждаться ею до конца своих дней.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ



1. Если вы хотите поговорить с вашим супругом (или супругой) о вашей половой жизни, для начала обсудите с ним следующие вопросы.
 - Как бы ты оценил по десятибалльной шкале нашу половую жизнь и то, насколько ты ею удовлетворен? (Если ваша оценка — 9 или 10, то следующий вопрос, который вам следует себе задать: "Что мы можем сделать для того, чтобы удержать эту "планку"?" Если же вы поставили себе 8 или меньше баллов, спросите себя: "Что я могу сделать для того, чтобы улучшить положение?".)
 - Как ты считаешь, что я должен сделать — или, наоборот, перестать делать, — чтобы улучшить нашу с тобой сексуальную жизнь? (Возможно, для того чтобы ответить на этот вопрос вам стоит воспользоваться разделами "Чего хотят мужья" на страницах 59–62 и "Чего хотят жены" на страницах 63–67).
 - Если бы я мог изменить что-то одно в наших интимных отношениях, то, как ты думаешь, что именно?
2. Вспомните, когда вы посещали семинар или конференцию по вопросам семьи и брака. Если это было больше года назад, почему бы вам не наметить такого рода "мероприятие" на ближайший год?
3. Возможно, теперь, прочтя эту книгу, вы захотите узнать что-либо еще по этой теме. В конце книги вы найдете список литературы, которую я рекомендую. Вы могли бы читать понемногу, по одной главе в неделю и обсуждать прочитанное, чтобы улучшить свои интимные отношения. Для многих семей такая практика оказалась весьма полезной.



ЭПИЛОГ



Проблема большинства современных семей в том, что никто не рассказал им о любви. Когда молодые люди женятся, они находятся на седьмом небе от счастья (и, кстати, намерены жить вместе долго и счастливо). А секс они воспринимают, как нечто совершенно потрясающее, нечто такое, что не требует ни малейших усилий с их стороны. Однако, когда наступает пора прозрения, первая влюбленность проходит, они спускаются с небес на землю (а стадия влюбленности в среднем длится два года) и прекрасное видение, которое стояло у них перед глазами все это время, превращается в кошмар. И теперь не проходит и дня, чтобы они не ссорились. И секс – это уже не райское наслаждение, а поле боя, на котором происходят жесточайшие сражения. Они несчастны и винят в этом друг друга.

В этой книге я хотел научить вас чуточку больше времени уделять любви, а не просто сексу, чтобы все ваши мечты и надежды исполнились, а ваше сексуальное единение привело к истинному родству и близости.

Но даже если сегодня в ваших интимных отношениях не все так, как вам хотелось бы, не отчаивайтесь. Все меняется, и вы изменитесь, если захотите. Для этого нужно лишь принять правильное решение. Ваш выбор обязательно отразится на решениях вашего супруга, и совсем скоро он наверняка захочет сделать то же самое. Наши слова и поступки, которые мы совершаем каждый день и которых порой не замечаем, влияют на наших близких либо позитивно, либо негативно. А вот как именно, зависит от нас. Молитесь, чтобы Бог научил вас любить по-настоящему и чтобы это потрясающее искусство не стало для вас инструментом удовлетворения собственной похоти.

Если эта книга помогла кому-то из вас, моих читателей, надеюсь, что вы расскажете о ней своим друзьям. А если у вас есть о чем рассказать мне, заходите на мою страничку по адресу www.garychapman.org.

О ЧЕМ СТОИТ ПОМНИТЬ



- Во все века любовь и секс были понятиями родственными. Однако в современном мире они признаны равными.
- Институт брака и иудеями и христианами издревле воспринимается как некая священная взаимосвязь между мужем и женой, учрежденная Самим Богом. А сексуальное единение между супругами является своего рода символом их бесконечного посвящения друг другу.
- Муж готов к близости даже тогда, когда в семейных отношениях не все в порядке. Надо сказать, что мы, мужчины, часто склонны думать, что секс решит все наши проблемы.
- Женщина же, прежде чем заняться с мужем сексом, стремится все уладить. С ее точки зрения, интимная близость как таковая вовсе не способствует решению проблем.
- Для того чтобы испытать оргазм, женщине нужно гораздо больше сил и времени, чем мужчине. А иногда бывает и так, что она устала, или ей что-то мешает, или ей просто не хочется этого так, как мужчине.
- Просто занимаясь тем "что естественно, то небезобразно", супруги вряд ли освоят науку любви. Единственное, чего им все-таки удастся достичь, — так это того, что один из них будет отчасти удовлетворен, а другой будет чувствовать себя так, словно его использовали.
- Любовь заключается в умении отдавать, ничего не требуя взамен. Постарайтесь создать в своем доме атмосферу истинной



любви, и вы обязательно получите долгожданное удовлетворение.

- Без любви окружающий мир приобретает сероватый оттенок, а секс, в лучшем случае, служит временным пристанищем, оазисом посреди безводной пустыни.
- Средняя продолжительность "стадии влюбленности" – два года. Такого рода "одержимость" друг другом не может продолжаться вечно. Если бы это было так, мы бы остановились в своем развитии.
- Утраченную любовь можно вернуть, но это не случится только потому, что вы решите какое-то время подождать. Это произойдет лишь в том случае, если оба супруга примут решение любить друг друга и воплотят его на практике. Поступки, таким образом, порождают чувства.
- Сексуальное удовлетворение не имеет ничего общего с техникой, но очень тесно связано с вашим отношением к супругу, а также с вашими словами и поступками.
- Я абсолютно убежден, что самая эффективная молитва, которую можно вознести Господу о своем браке: "Господи, даруй мне сердце Христа по отношению к моему мужу (или жене)". Молитесь так постоянно, и Бог обязательно вам ответит.
- Два обиженных человека становятся серьезным источником негатива, что, в свою очередь, вызывает еще большую боль. Когда сердце наполнено болью, в нем нет места любви.
- Прощение – это не чувство, а осознанный выбор. Ваш супруг признал свои ошибки и просит за них прощения. Вы принимаете решение простить его, потому что когда-то Бог точно так же простил вас.
- Не стоит рассчитывать на то, что прощение тут же избавит вас от пережитой боли. Последствия случившегося еще не раз дадут о себе знать. Прощение нужно для того, чтобы сломать



преграду между супругами и дать им шанс продолжить отношения.

- Бог любит вашего супруга безо всяких условий, так же как и вас. Он желает, чтобы вы были Его сосудом, каналом Его любви, текущей от Него к вашей половинке. И Он не передумает и не изменит Своего сердца, даже если ваш муж (или жена) вас нисколько не любит.
- Разного рода переживания и неурядицы могут негативно повлиять на сексуальную жизнь супругов. Необходимость постоянно нести на своих плечах слишком большой груз ответственности, будь то на работе, в церкви, в обществе или в отношениях с многочисленными родственниками, также отражается на сексуальной удовлетворенности.
- Помните вот о чем: вы не рабы своего прошлого и той модели поведения и общения, которую вы усвоили еще ребенком. Теперь, став взрослым, вы с Божьей помощью можете все изменить. Если вы хотите научиться любить, а не просто освоить технику секса, прислушивайтесь к мнению и чувствам своей половинки. Ну и, кроме всего прочего, будьте готовы к переменам.



ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЬЯ



Что, по-вашему, должна сделать ваша жена (или, напротив, перестать делать), чтобы улучшить ваши интимные отношения? Отметьте те пожелания, которые для вас наиболее актуальны.

- Как бы мне хотелось, чтобы она получала от секса удовольствие, а не воспринимала его, как тяжелую повинность.
- Мне бы хотелось, чтобы к этому вопросу мы подходили более слажено. Например, если я могу рассчитывать на секс, я бы хотел знать об этом заранее. Таким образом, у нас обоих будет время подготовиться, что поможет нам избежать ненужных переживаний и приведет к потрясающему сексу.
- Мне бы не хотелось, чтобы она каждый раз говорила о том, какой я тяжелый.
- А почему бы тебе не надеть что-нибудь сексуальное? Ты ведь знаешь, как это меня возбуждает.
- Я мечтаю, чтобы ей хотелось заниматься со мной сексом почаще. Но она так занята.
- Я хожу в тренажерный зал. Почему бы ей не пойти вместе со мной?
- Почему бы нам вместе не посмотреть какой-нибудь романтический фильм? Мы могли бы делать это чаще.
- Мне бы хотелось проводить с ней как можно больше времени.
- Я был бы не прочь заняться оральным сексом. Что ты об этом думаешь?



А ПОЧЕМУ БЫ НАМ НЕ ЗАНЯТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ?

- Ей нужно предлагать мне заниматься сексом почаще. Это так здорово, когда она проявляет инициативу!
- Тебе нужно быть более открытой в этом вопросе. Давай поговорим.
- Я не помню, когда у моей жены менструация. Ну почему она всегда говорит мне об этом в самый последний момент? Почему бы ей не сделать этого чуточку раньше?
- Я бы хотел, чтобы она гордилась своей внешностью. Нет – "треникам"!
- Если бы вы знали, как мне надоело постоянно планировать время, место и продолжительность секса! Пора бы ей стать более гибкой.
- Я хочу, чтобы моя жена не изображала глухонемую во время полового акта. Для меня это очень важно.
- Я хочу, чтобы она проявляла терпение и не была слишком требовательной, когда ей хочется секса, а мне нет.
- Мне бы хотелось, чтобы иногда мы просто что-то делали вместе.
- Я бы хотел, чтобы в нашем сексе было больше разнообразия и чтобы мы занимались им чаще.
- Как бы я хотел, чтобы у нее на лбу было написано, когда она готова к близости. Терпеть не могу, когда я хочу заняться с ней сексом, а она отказывается.
- Ты знаешь, иногда я хочу просто заняться сексом без всякой романтики.
- Работа отнимает у нас столько времени. А из-за того, что мы приходим домой в разное время, мы так редко бываем вместе и нам так не хватает секса.



- Как бы мне хотелось, чтобы мы занимались сексом чаще одного раза в год. А еще я хочу, чтобы во время близости она думала обо мне, а не о своих родителях. Может быть, когда они умрут, ничто не будет нам мешать.
- Как бы мне хотелось, чтобы моя жена воспринимала секс как нечто, предназначенное для нас обоих. Пока же у меня складывается впечатление, что он служит для удовлетворения только моих потребностей.
- Мне бы не хотелось каждый раз использовать презерватив. А почему бы ей не начать принимать таблетки?
- Как бы мне хотелось, чтобы она наконец-то забыла о своем прошлом и научилась получать от секса удовольствие.
- Она всегда так рано ложится. Почему бы нам просто не поговорить и не провести время вместе?
- Я бы хотел заняться сексом утром, после того как мы оба проснемся.
- Почему бы ей не сходить к врачу с этой ее "болячкой", которая так мешает ей во время секса? Я не понимаю, почему она до сих пор этого не сделала.
- Как бы мне хотелось, чтобы она забыла слово "нет".
- Почему бы ей не отправить детей в их комнату? Может, она старается избежать секса?
- Я хочу, чтобы она не вспоминала о проблемах во время секса. Об этом можно поговорить и потом.
- Со дня нашей свадьбы прошло много времени. Она купила себе много вещей, но не носит их. Она красивая женщина, и мне было бы приятно смотреть, как она их надевает.



А ПОЧЕМУ БЫ НАМ НЕ ЗАНЯТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ?

- Мне надоели ее идеи, которые почему-то появляются у нее исключительно по ночам. Почему мы все время заняты и постоянно далеки друг от друга?
- Мне бы хотелось, чтобы во время секса она не изображала бревно. То, что чувствует она, для меня так же важно, как и то, что чувствую я. Кроме того, мне не нравится интимная близость с трупом.
- Как бы мне хотелось, чтобы мы больше времени общались. Как бы я хотел, чтобы она наконец поняла, как это важно. Мне так не хватает близости, которая была между нами раньше.
- Мне бы хотелось, чтобы ей нравилось экспериментировать, чтобы она делилась со мной своими желаниями и чтобы ей было не все равно, чего хочу я. Я не хочу ни на чем настаивать.
- Я иногда хочу, чтобы она хоть немного помолчала хотя бы во время секса и чтобы она просто молча получала удовольствие.
- Я не романтик, и она слишком многого от меня ждет. Я, конечно, пытаюсь что-то придумывать, но ей этого мало.
- Мне надоело постоянно выслушивать, что я не считаю ее привлекательной. *Я так считаю.* И я не знаю, что еще можно сделать, чтобы она мне поверила.
- Как бы мне хотелось, чтобы моя жена позволила мне доставить ей удовольствие в сексе. Она считает секс грязным. Я знаю, что в детстве ее изнасиловали, но проблема в том, что она отказывается от помощи.
- Как бы мне хотелось, чтобы она перестала считать себя некрасивой. Мы бы тогда могли заниматься сексом при свете. Мне нравится ее тело.
- Почему бы ей просто не сказать мне, что я должен сделать, чтобы доставить ей удовольствие?



ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЫ



Что, по-вашему, должен сделать ваш муж (или, напротив, перестать делать), чтобы улучшить ваши интимные отношения? Отметьте те пожелания, которые для вас наиболее актуальны.

- Как бы мне хотелось, чтобы он понял, что мне нравится.
- Я хочу, чтобы он следил за собой.
- Он постоянно пристает ко мне и не позволяет сделать первый шаг.
- Зачем спешить? Почему нельзя чуть больше времени уделить прелюдии?
- Я бы хотела, чтобы он не просил меня о сексе, а чтобы это происходило спонтанно и чтобы он прижимал меня к себе крепко-крепко и не отпускал.
- Почему он всегда ждет, что инициативу проявлю я?
- Мне бы хотелось, чтобы мы с мужем больше общались и дурачились, вместо того чтобы тут же "заняться делом".
- Когда же он наконец поймет, что все, что он делает или, напротив, не делает в течение дня, очень сильно влияет на секс?
- Мне, конечно, хотелось бы большего. Чаще всего все заканчивается слишком быстро.
- Я хочу, чтобы он обратил на меня внимание, выслушал меня и хоть ненадолго оторвался от своего компьютера, радио или телевизора.

А ПОЧЕМУ БЫ НАМ НЕ ЗАНЯТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ?

- Я хочу, чтобы он меня выслушал и безо всякой критики и насмешек воспринял то, о чем я думаю и что чувствую.
- Я хочу, чтобы мы больше времени проводили вместе, как одна семья. Когда я вижу, как сильно он меня любит, я хочу быть с ним.
- Иногда мне хочется, чтобы он лег чуточку раньше, выключил телевизор и просто лег рядом (вот она, прелюдия!) и чтобы наша с ним близость стала для него приоритетом.
- Я не хочу, чтобы он приходил в спальню через полчаса после того, как я уснула, и тут же начинал требовать к себе повышенного внимания.
- Как бы мне хотелось, чтобы иногда он прикасался ко мне просто так. Когда же он наконец поймет, что стоит ему пару раз меня обнять, пару раз, проходя мимо, поцеловать, и я сама этого захочу, и меня не надо будет упрашивать!
- Я нуждаюсь в том, чтобы хоть иногда он говорил мне, что гордится мной и рад, что я — его жена.
- С рождением ребенка я начала сильно уставать. И мне бы не хотелось, чтобы он рассчитывал на меня в плане секса. Ну, по крайней мере, не так часто.
- Как бы я хотела, чтобы мой муж стал таким же романтичным, как раньше. Чтобы он дарил мне цветы, открытки, какие-то маленькие подарочки, что-то, чтобы сказать мне: "Я тебя люблю".
- Мне иногда так хочется, чтобы он сел рядом, взял меня за руку и поцеловал, вместо того чтобы храпеть в кресле.
- Мне бы хотелось, чтобы он чаще выражал мне свою любовь, причем как до, так и после секса, и чтобы это было чем-то не просто физическим, а чаще и духовным и эмоциональным.
- Я очень хочу, чтобы мы почаще ходили с ним на свидания (и неважно, сколько это стоит). А потом можно было бы попробовать что-то новенькое.



- Я хочу, чтобы мой муж перестал воспринимать секс, как что-то такое, что ничего для меня не значит, и чтобы он перестал постоянно просить меня об этом, заставляя меня чувствовать себя виноватой, когда я не в том состоянии или просто не хочу.
- Как бы мне хотелось иногда просто прилечь с ним рядышком, прижаться к нему крепко-крепко, прикоснуться к нему, поцеловать на ночь и пожелать спокойной ночи, ничего не имея в виду.
- Я хочу, чтобы он понял, что его поведение после того, как он возвращается домой с работы (когда он чем-то недоволен, раздражен или его что-то беспокоит), обязательно отражается на моем самочувствии и на моих желаниях. И что у меня нет переключателя, способного заставить меня тут же обо всем забыть и захотеть заняться с ним сексом!
- Как бы мне хотелось, чтобы он понял, что я не "помешана" на сексе так, как он. И вообще, почему бы ему не сделать мне массаж?
- Как бы мне хотелось, чтобы перед интимной близостью он сделал нечто такое, чтобы я поняла, что очень важна для него. Например, он мог бы обнять меня и сказать что-то хорошее. В детстве меня изнасиловали, и поэтому теперь, когда он просто не обнимает меня, мне кажется, что он меня использует.
- Иногда он забывает, что у меня совсем недавно наступила менопауза и теперь во время секса я испытываю достаточно болезненные ощущения. Но я люблю его и хочу, чтобы ему было хорошо.
- Иногда мне хочется, чтобы мы с ним куда-нибудь уехали и были там близки.
- Хочется надеяться, что он поймет, что если я сейчас его не хочу, это никак не связано с ним. Это все потому, что в последнее время я очень занята, очень устаю и очень переживаю.



А ПОЧЕМУ БЫ НАМ НЕ ЗАНЯТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ?

- Мне не нравится, когда он хватает меня за интимные места, когда я готовлю обед или убираю.
- Мне бы хотелось, чтобы во время полового акта мой муж продолжал стимулировать меня не только в начале, но и в процессе, и вплоть до самого конца.
- Мне бы хотелось заниматься сексом чаще. А еще я хочу, чтобы он не так сильно уставал.
- Было бы здорово, если бы он не просил меня о сексе, когда мне нехорошо. Я беременна, и меня часто тошнит по утрам, так что лишняя встряска мне ни к чему.
- Мне не нравится, что он подшучивает надо мной, когда я раздеваюсь.
- Мне бы хотелось, чтобы сначала мы с ним укрепили духовную сферу наших отношений.
- Мне кажется, что моему мужу стоит заняться собой. Пора уже что-то делать с этой его импотенцией! Это продолжается уже очень долго.
- Иногда я хочу, чтобы мы с ним запланировали секс, чтобы мы оба могли как следует подготовиться и хорошенько повеселиться. Я люблю, когда это происходит спонтанно, но когда ты знаешь, что тебя ждет что-то совершенно потрясающее, это здорово!
- Ну, когда же он наиграется на своем компьютере и наконец-то придет в постель?
- Я хочу, чтобы он перестал стесняться и сказал мне, что я должна сделать или, наоборот, перестать делать для того, чтобы наш секс стал лучше.
- Я хочу, чтобы он говорил мне комплименты и делал это чаще. Но больше всего я хочу, чтобы он делал это искренне.



- Я устала слушать, как он хочет меня и как он хочет секса. Я хочу, чтобы он чаще говорил, что любит меня. Я хочу чувствовать себя желанной женщиной, а не вещью, восполняющей его потребности.
- Я хочу, чтобы он наконец понял, что когда я говорю, что очень устала, это значит, что я действительно устала.



ПРИМЕЧАНИЯ



ВВЕДЕНИЕ

1. Linda J. Waite and Maggie Gallagher, *The Case for Marriage* (New York: Doubleday, 2000), 79.

I

1. Бытие 2:18, 21-25.
2. Там же, 1:28.
3. Waite and Gallagher, 124-140.
4. Книга Песни Песней Соломона 4:9-11, 15, 16.
5. Там же, 5:10, 11, 13-16.

II

1. Второзаконие 24:5.
2. *Кевин Леман*. Музыка простыней: раскрывая секреты сексуальной близости в браке ("Библейский взгляд", с. 103).
3. Там же.

III

1. См.: Послание к Ефесеянам 5:25.
2. Первое послание Иоанна 4:19.
3. Книга Песни Песней Соломона 4:1-7.
4. Там же, 4:16.
5. Там же, 5:1.

V

1. *Гэри Чепмен*. Пять языков любви (Chicago: Northfield Publishing, 1992, 1995).
2. Первое послание к Коринфянам 8:1.



Примечания

VI

1. Книга Притчей Соломоновых 18:21.

VII

1. Первое послание Иоанна 1:9.
2. См.: Послание к Ефесянам 4:32.
3. Послание к Римлянам 5:8.
4. Там же, 5:5.



ОБ АВТОРЕ

Доктор Гэри Чепмен — автор неувядаемого бестселлера *"Пять языков любви"* (продано более четырех миллионов экземпляров) и множества других книг о семье и браке. В настоящее время он в соавторстве с Кэтрин Палмер работает над новой художественной серией, которая будет основана на еще одном его бестселлере — *"Четыре сезона брака"*. Первая книга из этой серии подписана к печати весной 2007 года. Доктор Чепмен является директором компании "Консультации по вопросам брака и семьи", всемирно известным оратором и ведущим радиопрограммы "Укрепляющийся брак", транслируемой более чем ста радиостанциями Северной Америки. Гэри Чепмен и его жена Кэролайн проживают в Северной Каролине, США.

*"Давай займемся любовью".
"Давай займемся сексом".
А это разве не одно и то же?
Тотов поспорить, что нет!*



Как секс по праву считается единением двух людей, когда их тела становятся одним целым, так и любовь является удивительным переживанием, когда две души, два любящих сердца сплетаются воедино. Секс без любви никогда не доставит вам полного удовольствия, в то время как секс, в основании которого лежит любовь, принесет в ваш брак истинное удовлетворение.

В своей обычной манере, которую всегда отличали откровенность и простота изложения, доктор Гэри Чепмен исследует различные аспекты любви и секса и говорит о том, что если два человека, мужчина и женщина, жаждут еще большего удовлетворения в своей сексуальной жизни, то им следует научиться любить.



Доктор Гэри Чепмен – автор бестселлеров *"Пять языков любви"* (продано более четырех миллионов экземпляров) и *"Четыре сезона брака"*. Он является директором компании "Консультации по вопросам брака и семьи", всемирно известным оратором и ведущим радиопрограммы "Укрепляющийся брак", транслируемой более чем ста радиостанциями Северной Америки. Доктор Чепмен и его жена Кэролайн проживают в Северной Каролине, США.

БРАЙТ БУКС

www.brightstar.com.ua

ISBN 978-966-426-198-9



9 789664 261989