

Тема 4. Лекція. Любов, відповідальність, інтимність.

План

- Типи любовних взаємин.
- Культура сексуальних взаємин. Відповідальна сексуальність.

Типи любовних взаємин

Кохання у психологічній теорії А. Адлера

У своїх працях А. Адлер розглядає окремо питання любові й шлюбу. До цього питання, за словами А. Адлера, дитина готується поступово. Всі його оточення виконано відносинами любові і шлюбу. Вже в перші роки життя дитина намагається зайняти свою позицію з цього питання і виробити свій напрямок. Те, що ми чуємо на словах, не є важливим, тому що як тільки заходить мова про питання любові, дитиною часто опановує неймовірна боязкість. Є діти, які зовсім виразно висловлюються, що не можуть говорити на цю тему. Є діти, які дуже прив'язані до своїх батьків, але не можуть бути з ними ніжними. Перші ніжні спонукання у дитини виявляються вже в самому ранньому віці. Простеживши за їх розвитком, ми з легкістю можемо встановити, що всі вони є спонуканнями вродженого почуття спільності. Те, що почуття спільності є вродженим, впливає з постійності, з яким воно щоразу виникає. Говорячи безпосередньо про кохання як переживання, Адлер зазначає: «Те, що ми називаємо у власному розумінні любов'ю, відношенням між статями, завжди нерозривно пов'язане з почуттям спільності. Любов як відношення двох людей і як складова частина почуття спільності має свої власні закони. Оскільки вона є необхідним компонентом збереження людського

суспільства, її не можна розуміти у відриві від нього. Хто позитивно ставиться до суспільства, той, безумовно, позитивно відноситься і до любові. Хто має почуття спільності, той буде виступати за шлюб або рівноцінну або перевищує його форму любові. У того ж, у кого почуття спільності придушене, хто не зумів прийти до вільного прояву своєї сутності в рамках людства, любовні стосунки будуть мати окремих характер».

Також А. Адлер називав фактор, пронизливий любовне життя людей, який завжди веде до

порушень спільного життя: прагнення до влади і особистого вищості. Автор говорить про вплив характеру, поведінки, прагнень людини на любовні відносини:

«Лінія поведінки людини обов'язково проявиться і в любові. Вона змусить його або

прагнути до нещасної любові і на ній застрягати, або дозволить йому ставитися до неї

простіше і призведе до підйому».

2.2 Тріангулярна теорія любові Стернберга

Мовою тріангулярної теорії любові любов розуміється як поєднання трьох компонентів, які представлені у вигляді вершин трикутника. Ці компоненти - інтимність (верхня вершина трикутника), пристрасть (ліва вершина у підстави трикутника) і рішення / зобов'язання (права вершина у підстави трикутника).

Під компонентом "інтимність" маються на увазі почуття близькості, взаємної

прихильності і тісні узи між людьми, що виникають при любовних відносинах. Таким чином, цей компонент включає в себе ті почуття, які створюють теплоту в любовних відносинах. Під компонентом "пристрасть" мається на увазі романтична сторона любові, фізичний потяг, сексуальні відносини і пов'язані з ними аспекти любовних відносин. Таким чином, компонент "пристрасть" включає в себе мотиваційні та інші джерела збудження, якими зумовлені пристрасні почуття в любовних відносинах. Під компонентом "рішення / зобов'язання" мається на увазі прийняте однією людиною рішення любити іншого і зобов'язання зберегти цю любов. Таким чином, компонент "рішення / зобов'язання" включає в себе когнітивні елементи, які беруть участь у прийнятті рішення про вступ в любовні відносини і про збереження їх протягом тривалого часу. Існує вісім можливих поєднань різних компонентів любові. Кожне з цих сполучень породжує любовні переживання різного виду.

В більшості описів любові, як одну з її ознак виділяють схильність до ідеалізації

партнера, до переоцінки притаманних йому позитивних якостей та часткового ігнорування негативних. Але якщо розглядати ідеалізацію партнера як його неадекватне сприйняття, її не можна вважати особливістю, принаймні, стабільних любовних відносин. За довгий час спілкування люди добре знають один одного, знають всі достоїнства і недоліки коханого, але далеко не завжди перестають любити. Справа в тому, що ідеалізація партнера, особливо на перших етапах розвитку любові, дійсно існує і навіть грає позитивну роль. Ідеалізація - це не неправильне, але інше сприйняття, при якому закоханий вбачає в об'єкті свого кохання не тільки те, що там є на сьогоднішній день, але і те, що там буде, або, принаймні, може бути.

Ідеалізація в цьому сенсі сприяє оптимізації відносин в парі, вселяючи в партнерів упевненість у ставленні до них іншої людини і підвищуючи їх рівень самопритязання. Всі ми любимо, коли нами щиро захоплюються, припускають у нас шляхетні риси. У такому випадку наше розташування гарантовано. До речі, чоловіки більш схильні до ідеалізації своїх партнерів, ніж жінки. Це може бути пов'язано з тим, що чоловік традиційно відіграє у любовних стосунках більш активну позицію, повинен долати більше труднощів і більше тому більше потребує ідеалізації партнера. Отже, ідеалізація не суперечить знанням.

Погляди Фромма на природу любові та її значення в людському житті становлять істотну частину розроблялися їм "гуманістичної етики", яка, за його формулюванні, є "прикладна наука" мистецтва жити ", заснована на теоретичній" науці про людину ". Таким чином, "мистецтво жити "у Фромма включає в себе "мистецтво любити ".

Твердження, що любов - це мистецтво, а не інстинкт і не дар згори, виражає специфіку поглядів Фромма. Помиляються ті, хто думає, ніби любов до нас приходить зовсім незалежно від нас - як непідвладний нам інстинкт або як щасливий випадок, як збіг зовнішніх обставин, подарившее нам коханого.

Справа насамперед у тому, чи вміємо ми самі любити. Фромм порівнює здатність любити зі здатністю, наприклад, до малювання: уявімо собі людину, яка хотіла б чудово малювати, але замість того, щоб вчитися цій справі, став би

чекати щасливого випадку, коли йому зустрінеться "гідний предмет", уявляючи, ніби тоді він відразу стане малювати чудово. Всі людські здібності, вміння повинні вироблятися, формуватися завдяки нашим зусиллям і досвіду; це повною мірою відноситься і до любові.

На думку Фромма, любов - це шлях подолання відокремленості людей один від одного. Роз'єднане існування нестерпно для людини, воно вводить і тримає його у стані тривожності. Фромм розглядає кілька способів, якими люди намагаються вирватися з самотності.

У сучасному суспільстві панують мінові відносини. Чоловіки і жінки оцінюють і вибирають один одного на зразок товарів - за "споживчим" якостям, слідуючи ринковим принципом корисності товару; при цьому випадає з уваги самоцінність людського "я". Підкоряючись законам ринкових відносин, люди не відрізняють себе самих від товарів і уподібнюються живим автоматів, який діє за заданою програмою. Але автомати не можуть любити, вони здатні тільки до насолоди; їх сімейні

відносини оцінюються за критерієм злагодженості (незважаючи на наявність або відсутність "глибинних зв'язків"); не дивно, що перебільшене значення надається "правильній техніці" сексу. Сучасне суспільство, вважає Фромм, обумовлює розкладання любові, породжує різні форми "невротичної любові"

- такі як інфантильна прихильність до матері або батьку, нерозділене кохання. Крім розглянутих вище питань, Фромм зупиняється у своїх працях на ті способи, використовуючи які, люди намагаються вийти із самотності в умовах відсутності любові: Перший: перехід в оргіастическое стан. Воно являє собою транс, в який людина впадає за допомогою наркотиків,

алкоголю, сексу. При стані екзальтації втрачається з виду зовнішній світ, а разом з ним і почуття відокремленості від нього. Ці стани на час позбавляють людину від тривоги, але в принципі проблему відокремленості не знімають. Інший спосіб: пристосування індивіда до групи. Він вимагає від особистості конформізму: щоб бути прийнятим в групу (потрапити в "тусовку"), потрібно поступитися своїм особистим гідністю ("не висовуватися з натовпу"), підкоритися правилам стада. У порівнянні з

оргаїстичними станами стадний конформізм володіє тим перевагою, що він стабільний, а не періодичний. Третій спосіб: занурення у творчу діяльність. Людина творить, творить зливається з предметом своєї діяльності, завдяки чому об'єднує себе зі світом. При цьому не відбувається, як у двох попередніх випадках, ні втрати світу, ні втрати "я", проте досягається тут єднання зі світом все ж не є міжособистісним (між "я" і іншим "я"). Нарешті, четвертий шлях - любов - Фромм вважає справжнім подоланням людської відокремленості від інших. Причому відразу робиться застереження: власне любов'ю слід називати зрілі її форми, а незрілі - це не любов, а тільки "симбіотичний союз" (від біологічного терміну "симбіоз").

2.4 Типи любовних відносин за Т. Кемпер Більшість філософських та психологічних типологій любові мають апіорний характер, механізм виділення в них тих чи інших типів практично не проглядається, а належність різних типів до одного класу любовних переживань найчастіше не враховується. Тим більший інтерес представляють ті типології, в яких логіка виділення варіантів любові експлікована і піддається хоча б теоретичній перевірці.

Більшість філософських та психологічних типологій любові мають апіорний характер, механізм виділення в них тих чи інших типів практично не проглядається, а належність різних типів до одного класу любовних переживань найчастіше не враховується. Тим більший інтерес представляють ті типології, в яких логіка виділення варіантів любові експлікована і піддається хоча б теоретичній перевірці.

Більшість філософських та психологічних типологій любові мають апіорний характер, механізм виділення в них тих чи інших типів практично не проглядається, а належність різних типів до одного класу любовних переживань найчастіше не враховується. Тим більший інтерес представляють ті типології, в яких логіка виділення варіантів любові експлікована і піддається хоча б теоретичній перевірці.

Спроба створення такої типології була здійснена Т. Кемпер в межах розробленої ним соціально-інтерактивної теорії емоцій. У будь-яких взаєминах (не тільки міжособистісних, але й тих, суб'єктами яких виступають цілі соціальні системи, наприклад держави) Кемпер виділяє два незалежні фактори влада, тобто здатність силою примусити партнера зробити те, чого ти хочеш, і статус бажання партнера по спілкуванню йти [назустріч](#) вимогам суб'єкта. Шуканий результат у другому випадку досягається таким чином не силою, а завдяки позитивному відношенню партнера.

Базуючись на цих двох факторах, Т. Кемпер виділяє сім типів любовних стосунків у парі:

романтична любов, в якій обидва члени пари мають і статусом, і, оскільки кожен з них може "покарати" іншого, позбавивши його проявів своєї любові, владою по відношенню до партнера;

братня любов, яка ґрунтується на взаємній високий статус і

характеризується низькою владою відсутністю можливості до примусу;

харизматична любов, в якій один партнер має і статусом і владою, інший тільки статусом.

"зрада" один партнер має та владою і статусом, інший тільки владою.

Прикладом таких відносин, які дали назву цьому типу, може бути [ситуація](#) подружньої зради;

закоханість один з партнерів має і владою, і статусом, інший не користується ні тим, ні іншим.

"поклоніння" один партнер має статус, не володіючи владою, інший не має ні статусом, ні владою.

любов між батьком і маленькою дитиною. Один партнер тут володіє високим статусом, але низькою владою (дитина), інший (батько) низьким статусом, так як любов до нього ще

не сформувалася, але високим рівнем влади.

Дана типологія є досить корисною для аналізу емоційних відносин.

Конкретні взаємини можуть бути описані у відповідності з тим, якою мірою в них представлена любов кожного з семи виділених тут типів (немає необхідності пояснювати, що мова йшла про чисті типи, будь-які ж реальні відносини носять комплексний характер і до одного типу практично ніколи не зводяться).

З традиційними уявленнями про кохання у різностатевих парі близьких за віком людей пов'язуються перш за все відносини, які характеризуються взаємно високим статусом. По даній класифікації це відносини перших двох типів: романтична та братська [любов](#) (третій харизматична любов характеризується звичайно значним віковими та соціальною нерівністю).

Перша з них романтична, пов'язана з вираженістю, сексуального компонента і задаються як [норма](#) відносин юнаків і дівчат у певний період розвитку їх взаємодії, представляє в контексті обговорюються проблем особливий інтерес.

Культура сексуальних взаємин. Відповідальна сексуальність.

Статеве життя завжди викликало підвищений інтерес людства і водночас було наповнене безліччю заборон і стереотипів. Важко навіть уявити, що в першій половині ХХ століття дослідники сексуальної поведінки людини піддавалися критиці, прилюдному осуду, різним утискам, а то й примусовому позбавленню

волі. Подвійні стандарти у ставленні до «основного інстинкту» призвели до того, що секс і досі ототожнюють або з чимось брудним, або, навпаки, він є синонімом успіху, свободи, популярності. Звичайно, у такій ситуації важко знайти «золоту середину». Однак якщо сприймати секс як одну з форм єднання чоловіка і жінки, котрі кохають одне одного, взаємодію, що значно збагачує взаємини, сприяє найбільшому пізнанню партнерів, творенню нового, стає зрозумілим, що сексуальні стосунки займають важливе місце у відносинах пари, але не головне. Це одна з форм любові, яка в поєднанні з іншими сприяє розвитку чоловіка і жінки. Саме в сім'ї, де присутній увесь спектр взаємовідносин, у тому числі й сексуальних, відбувається найбільш глибокий розвиток людини як особистості. Чоловік і жінка є половинками цілого, і тільки в єднанні вони можуть досягти цілісності, гармонійності. Сексуальна енергія не лише значно збагачує стосунки в парі - її сила полягає в єднанні життєтворчості чоловіка та жінки. Сексуальна енергія наповнює людину любов'ю, яка може втілюватися у творчій активності, творенні чогось нового, самотворенні. Для того, щоб сексуальна енергія трансформувалась у творчу, надзвичайно важливим є внутрішній стан партнерів, взаємоповага, взаєморозуміння й справжня любов один до одного.

Отже, важливим є вміння виявляти любов до партнера на трьох рівнях: тілесному (ерос), рівні серця та рівні розуму.

Перевагами сьогодення є численні наукові дослідження у сфері сексології (науки про статеве життя людини), що дають можливість отримати об'єктивні відповіді на інтимні питання, пов'язані зі статевим життям особистості, а також свідомо формувати власну сексуальність.

Сексуальність є втіленням людського прагнення до цілісності та гармонії. Як проявляється сексуальність? Для кожної людини вона має свої, індивідуальні прояви. Але беззаперечними є такі характеристики сексуальності, як задоволення, насолода, щастя, радість. Сексуальність - це сукупність зовнішніх і внутрішніх ознак, які роблять одну людину привабливою для іншої. Сексуальність - це набагато ширше поняття, ніж статеві відносини. Сюди входять почуття, думки, поведінка чоловіка та жінки, їх бажання бути привабливими, кохати й бути коханими, а також мати взаємовідносини, що включають інтимний компонент і фізичну активність.

Наші уявлення про сексуальність є результатом набутого життєвого досвіду. Чим старшою стає людина, тим психологічно різноманітнішою є її сексуальна поведінка. До основних аспектів сексуальності відноситься чуттєвість, інтимність, статева ідентичність, сексуальне та репродуктивне здоров'я. Розглянемо кожен із них детальніше.

Отже, чуттєвість полягає в позитивному ставленні до свого тіла. Чуттєвість дає можливість отримувати фізичне і психічне задоволення від власного тіла й тіла партнера.

Сексуальна інтимність - це здатність і бажання бути в емоційній близькості з іншим. Якщо чуттєвість пов'язана з фізичною близькістю, то інтимність - із близькістю емоційною. Щоб мати по-справжньому інтимні відносини, люди мають відкриватися один одному, ділитися особистими почуттями, переживаннями, бути чесними. Сексуальні контакти можуть бути без інтимності, але в такому разі секс нагадуватиме заняття спортом з гонитвою за

результатом.

Статева ідентичність - це усвідомлення та відчуття себе чоловіком чи жінкою, розвиток чоловічих чи жіночих якостей. Відповідно до статевої ідентичності усвідомлюються статеві ролі. Статева роль - це типова поведінка чоловіка та жінки. Статеві ролі усвідомлюються поступово, у процесі зростання особистості. Саме тому важливо, щоб у дівчаток і хлопчиків були приклади для наслідування чоловічої та жіночої поведінки.

Сексуальне й репродуктивне здоров'я тісно пов'язане зі знанням особливостей функціонування чоловічої та жіночої статевої системи. До показників сексуального здоров'я відносять здатність до насолоди й контролю за власною сексуальною поведінкою, за дітородною функцією, а також позбавлення відчуття страху, сорому, хибних уявлень, що порушують інтимні взаємини.

Приблизно до 5 - 7 років відбувається формування статевої самосвідомості, тобто усвідомлення себе як хлопчика чи дівчинки. Із 5 - 7 до 10 - 12 років формується статево-рольова поведінка, засвоюються типи чоловічої чи жіночої поведінки. Вік від 10 - 12 до 16 - 25 років - період формування психосексуальної орієнтації. Саме в цей час відбувається статеве дозрівання організму, вибір об'єкта статевого потягу, відпрацювання навичок комунікації з представниками протилежної статі, фліртування та залицяння. Статева зрілість у дівчат настає приблизно в 14 - 15 років, у хлопців - у 16 - 17.

Статева зрілість значно випереджає особистісну зрілість та економічну самостійність - на п'ять і більше років. Відомо, що отримання задоволення від сексу - це здатність приймати власні емоційні переживання й одночасно розділяти їх із партнером, тобто насамперед це психологічна реакція, а не фізична. Саме тому психологи радять утримуватися від сексуальних стосунків у період дорослішання, займатися формуванням відповідального ставлення до власного здоров'я, керувати своєю поведінкою, а також працювати над позитивним налаштуванням на інтимні стосунки та розвитком чоловічої чи жіночої сексуальності. Однак утримання має бути пов'язане не з придушенням статевого потягу, а зі свідомим підходом до статевого життя, чесністю та відповідальністю перед собою.

Сексуальна поведінка - це поведінка, спрямована на реалізацію сексуальності. Сексуальна поведінка притаманна не лише людині, а й тваринам. В останніх вона має передусім інстинктивний характер, зумовлений прагненням продовження роду. Однак навіть у тварин на сексуальну поведінку впливає набуття досвіду. На відміну від тварин, сексуальна поведінка людини є свідомою та відокремленою від репродуктивної функції. Пряме порівняння сексуальної поведінки тварин із людською некоректне, проте іноді можна побачити в сексуальній поведінці людини те, що притаманно і тваринам: конкуренцію, агресивність, нерозбірливість.

Початок статевого життя не означає закінчення процесу розвитку сексуальності. Сексуальна близькість - не гра і не ритуал переходу в дорослий стан. Сексуальне експериментування, не підкріплене психологічною та соціальною зрілістю, призводить до внутрішніх конфліктів, розчарувань, а іноді накладає негативний відбиток на все подальше життя.

У сексуальних стосунках має бути три види відповідальності: перед самим собою, перед партнером, перед можливим потомством. Управління сексуальністю починається з розуміння і любові до себе та до іншого.

Чи існує суттєва різниця між чоловічою та жіночою сексуальністю? Психологи помітили, що у відповідь на питання «Хто ти?» людина, як правило, вказує на свою статеву належність: «Я - жінка», «Я - чоловік», а вже потім повідомляє іншу інформацію. Отже, життя у статі визначає чимало особистісних характеристик. У сексуальності людина демонструє своє уявлення про ідеальну мужність або жіночність. Еталони сексуальності постійно трансформуються. Більшість жінок і чоловіків успішно наслідують їх за допомогою одягу, косметики, аксесуарів, а то й пластичної хірургії, змінюючи свою зовнішність. Однак істинна сексуальність пов'язана з відчуттям своєї жіночості та чоловічої самоцінності, з любов'ю до себе, бажанням подарувати любов іншому.

Існує і «тіньова» сторона сексуальності - використання сексу або сексуальності для того, аби впливати, маніпулювати чи контролювати інших. Молоді нав'язується думка, що життя обертається навколо сексу. Дуже активно експлуатують сексуальність мода, музика, танці, шоу-бізнес, саме в них акцент робиться на відвертому одязі, звабливій статури, привабливих жестах, поглядах, рухах. В основі такої сексуальності - провокування статевого потягу, що спонукає людину до інстинктивної поведінки. Піддавшись на провокацію, людина перестає бути, собою, хазяїном власного життя, вона перетворюється у «гвинтик», долю якого вирішують інші. Тож треба завжди пам'ятати про це і втілювати в життя власну неповторність.

Отже, сексуальність чоловіка та жінки виявляється у виконанні чоловічих і жіночих ролей, які більш свідомо й природно виконуються за умови розвитку чоловіками своїх найкращих чоловічих, а жінками - своїх жіночих якостей. Усе це свідчить про те, що кожна людина може свідомо розвивати в собі сексуальність і наповнювати своє життя радістю.

Культура сексуальних взаємин - складова культури почуттів людини. Якості, що забезпечують гармонію інтимних взаємин. Правила особистої гігієни та гігієни статі.

Чоловік і жінка - це два різні світи, два взаємодоповнювані починання. Чоловіче та жіноче розумілося нашими предками як взаємодія великих енергій, що створили не лише життя на Землі, а й сам Всесвіт. Усвідомлення різниці та необхідності взаємодії, взаємодоповнення чоловічого та жіночого спонукало людство до розвитку культури взаємин, у тому числі й сексуальних.

Східні цивілізації зробили вагомий внесок у культуру сексуальних взаємин, саме тому їх досвід широко використовується сучасною наукою, мистецтвом, літературою. Але не треба забувати і про багаті традиції української культури. Для неї домінуючим у сексуальній поведінці був її романтичний компонент. Характерною є опосередкованість тілесної чутливості почуттям сердечної приязні, злагоди. У піснях закарбовано досвід переживання статевої любові як найвищого людського почуття. Пригадаймо пісню «Ніч яка місячна, зоряна, ясна». Скільки в ній втілено ніжності, любові, шляхетності у ставленні до жінки! Як в ній шанується кохання! До нього ставляться як до найвищої цінності. Попри вимоги закону, за яким дівчата виходили заміж лише з благословення батьків або опікунів, у народі вважалося гріхом силувати дітей до шлюбу. В українському фольклорі важко віднайти бодай натяк на меншовартість жінки стосовно чоловіка. Для української культури є характерним уміння висловити багату палітру почуттів у стосунках

між чоловіком і жінкою - від туги за коханим (коханою) до жартівливих загравань дівчат і хлопців.

Минуле століття кардинально змінило ставлення до людської сексуальності: від сексуальної свободи до утримання або взагалі відмови від занять сексом. На жаль, сучасна література, популярні видання нав'язують думку, що головним у сексуальних взаєминах є безпечний і технічний секс. Можна побачити безліч так званих інструкцій, котрі знайомлять із статевою анатомією, ритуалами зваблення, різними сексуальними техніками. Але в них сексуальна функція штучно відокремлюється від романтичних почуттів, спілкування, дружби і власне кохання та любові, тобто відбувається зведення багатой палітри сексуальних переживань до статевого акту. Хибні настанови на сексуальну активність призводять до розчарувань, спустошення, втрати власних цінностей. Для тих, хто сприймає секс лише як можливість самоствердитися, він може стати причиною численних негараздів у житті. Як образно висловився американський психолог Е. Етзіоні: «Ми можемо порівняти секс з атомною енергією: якщо вона правильно утримана - це подарунок для людства. Якщо її випустили на волю - вона накоїть зла». Однак зазначимо, що не секс винен у розпусті, статевих хворобах, абортів, а безкультурне та безвідповідальне ставлення до нього людини.

Культура сексуальних взаємин є важливою складовою природної системи цінностей, і вона ж зумовлює сексуальну поведінку людини. Сексуальна культура формується в процесі виховання, під впливом сімейних, суспільних і релігійних стереотипів. Треба зазначити, що найбільша кількість табу стосується саме цієї сфери життя людини. У сучасному інформаційному просторі засоби масової інформації намагаються активно впливати на сексуальну культуру, особливо молоді, нав'язуючи, власне, іноді навіть викривлене бачення дійсності. Однак кожна людина може значно збагатити своє життя, свідомо формуючи власні уявлення, погляди, принципи, котрі сприятимуть розвитку якості інтимних стосунків, в основі яких лежить любов, чесність, свобода і повага один до одного. Для цього, перш за все, потрібні прийняття, позитивне ставлення, повага, а головне - любов до власного тіла як представника певної статі, що втілюються в систематичному догляді за собою, урахуванні власних бажань, увазі до репродуктивного здоров'я, знанні особливостей фізіології власного тіла і тіла партнера.

Сексуальна культура включає уявлення про власну сексуальність. Виявлення чутливості, прагнення до фізичної близькості має різний характер у залежності від віку закоханих, особливостей сімейного виховання. Саме сексуальність несе в собі прояв чоловічих і жіночих якостей. Яскраво виражену чоловічу привабливість формують такі якості, як лідерство, воля, мужність, фізична і моральна сила, рішучість, твердість, цілеспрямованість, дієвість, логічність, дослідницька натура. До чоловіка, наділеного такими якостями, завжди буде прикута підвищена жіноча увага. А жіночі якості, такі як ніжність, м'якість, лагідність, поступливість, прагнення до краси, грація, чарівливість, увага до зовнішньої виразності, прагнення до самовдосконалення, завжди будуть привабливими для чоловіків. Звичайно, кожна людина має свої індивідуальні якості. Мабуть, мало хто може похвалитися, що він від природи наділений розвиненими чоловічими чи

за поставою. Найважливішим у вияві жіночності є внутрішнє відчуття: «Я - Жінка». Те ж саме стосується й хлопців. Лише сказавши собі:

«Я - Чоловік», глибоко усвідомивши це, хлопець може цілеспрямовано виховувати в собі мужність.

У сучасному суспільстві на формування зовнішніх еталонів сексуальності насамперед впливає загальна культура людини, а норми та правила чоловічої і жіночої поведінки, як правило, переймаються із найближчого соціального оточення. Для посилення уваги з боку представників іншої статі жінки та чоловіки використовують різні прийоми покращення сексуального іміджу.

Не випадково закохані приділяють велику увагу своїй зовнішності, одягу, білизні, косметиці, аксесуарам. Очі людини, волосся, статура, хода - усе має значення в сприйнятті особи протилежної статі. Однак треба пам'ятати, що збудливі стимулятори можуть бути і неприємними. Надмірне використання косметики, парфумів може призвести до зворотного ефекту. В усьому має бути «золота середина», нав'язувати іншим свою сексуальність неетично.

Культура сексуальних взаємин пов'язана з урахуванням особливостей функціонування чоловічого чи жіночого організму. Знання того, що для багатьох жінок саме еротичні пестощі, сам процес інтимного спілкування набагато важливіші за власне статевий акт, дасть можливість чоловікові виявити чуйність і ніжність до коханої. Розуміння того, що перші враження від сексу можуть бути доволі невиразними, повинно призводити не до розчарування в собі та партнері, а до бажання підтримувати та проявляти любов і терпимість один до одного. Так, взаєморозуміння, взаємоповага і терпимість сприяють поступовому саморозкриттю пари в інтимних стосунках, допомагають досягати максимального сексуального задоволення. Справжній оргазм можна отримати тільки, коли думки та емоції налаштовані на кохану людину та є бажання бути разом із нею. Закохані повинні пам'ятати, що сексуально несумісних людей немає, гармонія інтимності завжди створюється, а не дається в готовому вигляді. Фізична близькість поза близькістю психологічною посилює тривожність коханців щодо успішного виконання сексуальної ролі, що витісняє радість інтимності самого процесу. Статевий акт - це парна активність, що не зводиться до фізіологічної розрядки, а передбачає відчуття гармонії від тілесного «Я» і

«не-Я», досягнення стану «Ми».

Крім поваги та партнерства, в інтимних стосунках важливою є відвертість і чесність, у першу чергу чесність перед собою. Уміння закоханих говорити про потаємне сприятиме емоційній близькості та розкриттю партнерів. Якщо інтимні стосунки збагачені вмінням висловлювати почуття, прислухатися до себе, розуміти свій стан і стан іншого, - це шлях до гармонії.

Саме в темі, присвяченій культурі сексуальних взаємин, на нашу думку, є доречним знайомство з «мовою любові», яку розкриває у своїй праці професор Гарі Чепмен. Адже, як вважає автор, бажання інтимної близькості в парі напряду пов'язане з відчуттям того, що один партнер кохає іншого. Багатий досвід сімейного консультування дав змогу Г. Чепмену дійти висновків, що непорозуміння в парі часто пов'язані з тим, що люди по-різному виражають свою любов.

Розглянемо кожну з «мов» окремо.

Отже, перша «мова любові» - це словесне вираження любові до партнера. Для кожної людини важливі гарні, приємні слова на свою адресу. Схвалення, підтримка, компліменти, вдячність, підбадьорювання сприяють розкриттю потенціалу особистості, надихають, стимулюють розвиток, покращують настрій. Критика, осуд, вимоги діють навпаки. Висловлювання свого позитивного ставлення до партнера дає йому можливість відчутти свою значущість для коханої людини.

Друга «мова любові» пов'язана з трансляцією любові через увагу до партнера, концентрацію тільки на ньому в певний проміжок часу. Це може бути будь-яка діяльність, що передбачає взаємодію, наприклад, прогулянка вдвох, гра в теніс, бесіда тощо. Якщо партнери в парі часто проводять час один з одним, то це свідчить про те, що їм подобається бути разом, що в них є бажання краще зрозуміти думки, почуття, очікування одне одного. Приділення достатньої уваги одне одному - це щоденна мінімальна вимога щасливого сімейного життя, що створює «банк пам'яті», який значно збагачує стосунки в парі.

Третя «мова любові» - це дарування любові за допомогою матеріальних речей (подарунків). Це «мова любові», якій найпростіше всього навчитися, вона добре відома нам з дитинства. Однак аби щось подарувати, необхідно пам'ятати про кохану людину, думати про неї. Саме тому, важливою є не стільки вартість подарунків, скільки те, що подарунок - матеріальне, візуальне підтвердження любові. Дуже важливий момент при даруванні - щирість, яка означає, що той, хто дарує, нічого не очікує взамін, ні зараз, ні потім. Тоді на підсвідомому рівні відбувається єднання партнерів.

Четверта «мова любові» - виявлення любові через турботу, піклування, служіння партнеру. Вважається, що така форма історично в більшій мірі притаманна жінкам, ніж чоловікам. Адже для жінки є природним піклування про новонароджену дитину. Крім того, приготування їжі, прання, прасування традиційно вважаються жіночими справами. Саме тому чоловікам важливо свідомо вчитися дієво виявляти свою турботливу любов до жінки і робити це при будь-якій нагоді, наприклад, подати руку, відкрити двері перед жінкою, поступитися місцем у транспорті, подарувати квіти, і не лише у свято, помити посуд, допомогти з іншими домашніми справами тощо. Але найголовніше - це вчитися поважати, любити і завжди бачити в кожній представниці прекрасної статі, незалежно від віку і статусу, Жінку!

П'ята «мова любові» передбачає виявлення любові через фізичний дотик. Ця мова добре відома закоханим: триматися за руки, обійматися, цілуватися - це те, про що вони мріють. Дотик до іншого взагалі може багато про що розповісти. Так, рукостискання в чоловіків є способом передачі відкритості та соціальної близькості. Ніжні обійми, поцілунок між закоханими можуть свідчити про довіру, близькість, що існують між ними. У кожному суспільстві є загальноприйнятні та неприйнятні способи дотику до представників протилежної статі. У шлюбі лише самі партнери між собою вирішують, що є для них прийнятним, а що - неприйнятним.

Ми можемо говорити на декількох «мовах любові», але домінуючою в кожного з нас залишається одна. Для того щоб зрозуміти, яка саме «мова

відчув, що мене люблять? Як я сам виражаю любов до інших?» Щоб зрозуміти мову партнера, необхідно обговорити з ним ці питання.

Часто буває так, що чоловік і жінка кохають одне одного, але при цьому говорять на різних «мовах любові». Поступово вони перестають розуміти одне одного і в них складається враження, що любов пішла з їхнього сімейного життя. Наведемо такий приклад. До психолога звернулася сімейна пара. Останнім часом стосунки подружжя погіршилися. Дружина дорікає чоловікові, що він приділяє їй мало уваги, вони майже нікуди не ходять разом, він практично не розмовляє з нею про свої справи й не цікавиться її справами. Чоловіку важко зрозуміти претензії дружини, адже він багато працює, втомлюється, робить усе, щоб забезпечити сім'ю. Він часто дарує дружині й дітям подарунки, щоб показати свою любов до них. Натомість дружина, на його думку, не дуже цінує його зусилля, між ними все менше порозуміння та інтимних контактів, з ініціативи дружини. У цій ситуації основною «мовою любові» в чоловіка є дарування подарунків, а в дружини - якісне проведення спільного часу. Чоловік робить усе, щоб показати свою любов дружині, даруючи їй дарунки. А дружині насправді важливі не дарунки, а відверті бесіди з чоловіком. Саме тоді вона б відчувала, що він її кохає, довіряє їй, що вона йому потрібна.

Цій сім'ї було рекомендовано обговорювати кожного дня в парі три важливі речі, які сталися за день з кожним із партнерів. Через деякий час стосунки в сім'ї змінилися. Дружина відчувала, що чоловік її дійсно кохає, а чоловік дивувався, чому раніше йому не спадало на думку, що для покращення стосунків потрібно так «мало».

Якщо чоловік і жінка будуть знати особливості виявлення «мови любові» у себе та партнера, обговорять між собою способи їх виявлення, то це дасть можливість кожен день говорити іншому про своє кохання і бути почутим. Гарі Чепмен зазначає, що навіть ті сім'ї, у яких чоловік і жінка тривалий час не розуміли одне одного, звинувачували у відсутності любові, ображались, дізнавшись про «мови кохання», змогли стати ближчими, відродити й розвинути любов.

Потрібно пам'ятати, що кожна людина здатна і повинна управляти своєю сексуальністю - саме це є шляхом до внутрішньої і зовнішньої свободи. Важливим є усвідомлення того, що від рівня сексуальної культури, напряду залежить якість життя людини, і не лише статевого. Секс - це вчинок, який обов'язково буде мати наслідки. Які саме, залежить від стану партнерів, їх поваги один до одного, світогляду. Якщо в сексуальних стосунках чоловік і жінка налаштовані на розкриття любові до себе й до партнера, отримання радості, на більш глибоке пізнання один одного, то такі стосунки будуть сприяти особистісному зростанню, росту духовності, творчості, гармонії.