

Ирина Бйорно
Дорога к счастью

или как создать счастливую семью



Ирина Бйорно

**Дорога к счастью. Или как
создать счастливую семью**

«Издательские решения»

Бйорно И.

Дорога к счастью. Или как создать счастливую семью /
И. Бйорно — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-742713-9

Счастливая семья — мечта любой женщины и любого мужчины. Но как же её построить? Эта книга поможет тебе в этом — несомненно!

ISBN 978-5-44-742713-9

© Бйорно И.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Основы науки о семье	8
Бракосочетание: традиция или биологическая необходимость?	12
Любовь и семья. Мифы и реальность	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Дорога к счастью Или как создать счастливую семью

Ирина Бйорно

© Ирина Бйорно, 2023

ISBN 978-5-4474-2713-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Эта книга была написана именно для Вас, потому что в один прекрасный день Вы решили разделить свою жизнь с человеком, которого Вы сами и выбрали, и с которым вы планируете прожить в радости много-много лет (пока смерть не разлучит Вас). Не правда ли?

Многие сказки заканчиваются волшебными словами: они поженились и с тех пор жили долго и счастливо... Сказка закончилась, но история только начинается... Как же им удавалось жить счастливо с тех пор? В чем же кроется их секрет?

В этой книге я расскажу Вам простую, но правдивую историю двух людей из двух разных стран. Они полюбили друг друга и поженились. Они хотели быть счастливы и быть Настоящей Семьей – счастливой семьей. Но они не знали КАК. Эта книга написана для того, чтобы помочь Вам понять, как найти дорогу к счастью на долгие-долгие годы. Она научит Вас искусству семейной жизни и интимным отношениям. Для формирования счастливой семьи необходимы две составляющие: знания и практика. Вы узнаете секреты, которые сможете использовать сами для того, чтобы чувствовать себя почти всегда счастливым в семейной жизни.

Вы спросите, касается ли эта книга только международных браков или подходит и для семейных пар родом из одной страны? Да, конечно, потому что некоторые аспекты семейной жизни настолько фундаментальны, что даже люди, живущие в соседних квартирах, в то же самое время могут быть настолько разными, как будто они прилетели с разных планет.

Почему эта книга была написана?

Она родилась в связи с острой необходимостью помочь людям, которые ищут стабильных семейных отношений. Каждый третий брак заканчивается расставанием или разводом, спустя несколько лет. В старой русской поговорке говорится, что нужно съесть пуд соли (пуд – 16 кг по старинной русской мере), прежде чем ты сможешь сказать, что ты хорошо знаешь свою половинку. Люди в среднем едят 5 граммов соли в день. Двое съедают 10 грамм за день. Потребуется по крайней мере 4 года прожить вдвоем, чтобы съесть 16 кг. По статистике пик разводов приходится на период между третьим и пятым годом совместного проживания. Разве это не является серьёзной причиной для того, чтобы потратить своё драгоценное время и узнать, как же построить стабильные семейные отношения? Мне кажется, что вы найдёте время, чтобы прочитать эту книгу с пользой для себя и своей (может будущей) семьи – затратить время на получение знаний для того, чтобы научиться справляться с возникающими трудностями в семейной жизни. А трудности всегда есть и будут.

Я живу в прекрасной стране Дании и уже 25 лет счастлива в своём втором замужестве, не смотря на то, что я русская, а мой муж – датчанин. У меня счастливая, замечательная жизнь. Но это (к сожалению) скорее исключение, чем правило.

В своей профессии терапевта (а у меня была собственная клиника терапии более чем 12 лет, в которой я ежедневно сталкивалась с вопросами здоровья – физического и психического) я наблюдала одну и ту же повторяющуюся картину: мои клиенты делали одни и те же ошибки и попадали в одни и те же ловушки.

Чтобы не повторяться опять и опять, я решила описать созданную мною за годы практики уникальную систему «интегральной терапии семейного здоровья» в этой книге, которая основана на моем собственном опыте и является результатом многих многочисленных сеансов индивидуальной и групповой терапии (я – профессиональный терапевт, гипнозо-терапевт, писатель и преподаватель йоги и цыгуна с многолетним стажем).

Совершенно невозможно оставаться полностью здоровым человеком, если Вы не удовлетворены своей семейной жизнью. Если Вы на самом деле не чувствуете себя комфортно в личных отношениях – это в конце концов повлияет и на Ваше физическое здоровье. Лучше быть

здоровым и счастливым, чем больным и несчастным. Эта книга о здоровой, счастливой семье. Читайте её внимательно и медленно – не торопитесь! Делайте задания в конце каждой главы, которые помогут Вам в Вашей нелёгкой, но интересной задаче – создания Вашей Счастливой Семьи. Книга —живая! Для того, чтобы понять себя и своего спутника по жизни немного лучше, я создала для Вас упражнения-задания в конце почти каждой главы. Они не трудные, но чрезвычайно эффективные! И я знаю, что они вам под силу!!!

Итак, начинаем! Сделайте глубокий вдох.

Мне бы очень хотелось, чтобы Вы активно участвовали в процессе построения Вашей счастливой семье, а для этого после прочтения каждой главы спросите себя:

- Что нового я узнал»/узнала из этих страниц?
- Как я могу использовать это для себя, для улучшения отношений в моей семье?
- Что мне больше всего понравилось?

Девиз этой книги: Узнавай — Применяй – Наслаждайся! (Всё в жизни должно быть легко, не правда ли?)

Я совершенно уверена, что в будущем тема «Формирование семьи» будет включена в школьную программу во всех школах во всем мире. Образование – это единственный способ для развития общества, потому что это дает Вам знание КАК поступать и принимать правильные решения. Мы учим наших детей математике, компьютерным знаниям, биологии, но мы не учим их КАК быть хорошим мужем, женой, матерью или отцом, КАК быть хорошим другом, КАК быть хорошим человеком.

Не зная ничего, как слепые котята, люди сначала создают СЕМЬЮ, надеясь, что она будет крепкой на всю их жизнь и удивляются, откуда же берутся проблемы.

Есть ли у меня проблемы в семейной жизни? Да, есть, но я знаю как их решать, и ОСТАВАТЬСЯ при этом СЧАСТЛИВОЙ! И я бы хотела поделиться своими секретами с Вами, мои дорогие друзья. Предполагаю, что Вы находитесь в похожей ситуации: замужем, женаты, собираетесь жениться или пытаетесь найти свою половинку, и, конечно, хотите иметь Счастливую семью – иначе и быть не может.

Итак, начнем с начала! Зачем же мы выходим замуж-женемся? Как найти мужа (жену) своей мечты? Как создать счастливую семью?

Интересно? Тогда вперед...

Основы науки о семье

Вы помните, как и почему Вы выбрали своего любимого человека? Какими критериями Вы руководствовались, чтобы Ваша мечта воплотилась? Была ли это любовь с первого взгляда? Была она настоящей или Вы пожалели потом об этом? Сколько ошибок Вы сделали, прежде чем был сделан правильный выбор?

Скажите, когда Вы идете в овощной магазин покупать морковь, Вы знаете, какую именно выбрать (натуральную, с хвостиком, маленькую, большую, какого цвета, где выращенную, и т. д...)? Если Вы ошиблись и купили не ту морковь, то это – не беда! Можно отдать её в самом плохом случае – птицам.

Когда Вы покупаете новую мебель, Вы начинаете дело с просмотра каталогов, ищите её в различных магазинах, даже пытаетесь попробовать, удобна ли она и подойдет ли к Вашей комнате — это более сложный процесс, чем с морковкой, и занимает гораздо больше времени. Чтобы не ошибиться, Вы пытаетесь быть профессионалом и хотите узнать как можно больше о мебели и её качествах. Ваша ошибка будет стоить Вам гораздо дороже.

Что же происходит, когда Вы выбираете человека «Вашей мечты»? «Я встретил эту девушку (встретила юношу) на прошлой неделе и влюбился (влюбилась) ... Почему? Я не знаю, но Я – АХ – ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ТАК ХОРОШО!!!» – сколько раз Вы слышали это от своих друзей? А через две недели: «Знаешь, мне кажется, мы не подходим друг другу, хорошо, что мы не поженились..»

Что же случилось? Просто Вы никогда не пытались определить для себя – какой же он – Ваш идеальный партнер? КАК же Вы можете сделать правильный выбор, если не знаете, чего хотите?

Если Вы спросите своих родителей, как правильно выбрать свою партнёршу в семье (а счастливы ли Ваши родители?), то они, наверное, скажут Вам: « Ну знаешь, ты просто чувствуешь, твой ли это человек». А как они это чувствуют – они и сами не знают. Их выбор, как правило, был просто интуитивен и не всегда оптимален – Вы же это и сами знаете!

Если Вы родом из традиционной мусульманской семьи, то, вероятно, все будет организовано за Вас, и, оглядываясь на статистику, можно сказать, что этот метод аранжированных браков может и сработать – разводов при таком выборе, когда решают родители во благо детей и внуков – значительно меньше, чем при свободной любви. Но в нашей культуре мы мечтаем о ЛЮБВИ: а выглядит в идеале это так: толстый, откормленный в Раю Купидон выстреливает стрелу в оба сердца в одно и то же время, и вдруг те наполняются невыразимым счастьем. Смешно, правда?

Реальность все же не так проста...

Ну а теперь достаточно теории и мы переходим к первой практике. Вам будут нужны лист бумаги, карандаш и таймер.

Засеките 20 минут (время, которое я даю своим пациентам во время консультаций), сделайте глубокий вдох и начните писать:

Идеальный спутник моей жизни:

Он/Она:

Внешние данные (рост, цвет волос, цвет глаз, цвет кожи, вес и т. д...), как можно больше деталей: здесь Вы рисуете портрет Вашего идеального спутника.

Возраст

Пол

Имя, если это важно (для меня это было важно, но чем обернулось, расскажу позже)
Национальность (где Ваша половинка живет сейчас, в какой стране?)
Личные качества (что Вы хотите видеть в нем каждый день)
Религия (будьте честны перед собой: это Ваши мечты, а не ожидания Ваших родителей)
Образование
Профессия
Финансовая ситуация
Социальный статус
Отношения к детям (сколько хотели бы иметь)
Каким он/она видит Ваш дом (семейное гнездо)
Здоровье! (Многие говорят, что это не имеет значения, но это не так! Плохое здоровье может создать генетические проблемы со здоровьем ваших детей – будьте реалистами!)
Интимная жизнь
Как он/она проводит свободное время
Отношение к Вашим родным (отцу и матери)
Семейные традиции
Личные привычки
Социальная жизнь, друзья
Творчество и хобби

Ответьте на все вопросы предельно честно — это ведь Ваша мечта! Затем оставьте Ваши записи в покое до следующих выходных. НИКОМУ не показывайте, НЕ обсуждайте ни с кем в течение недели: дайте ответам окрепнуть внутри Вас!

На следующей неделе: откройте свои ответы, внимательно прочитайте их, исправьте, если это необходимо, и поставьте баллы напротив каждого ответа:

- 1 – Очень важно, основное
- 2 – Важно, но не на 100%
- 3 – Не очень важно, можно пропустить

Теперь работа практически завершена! На новой странице напишите те характеристики, которые идут под №1 и №2. Прочтите их внимательно. Это похоже на создание скульптуры и оживлении её. Вы являетесь творцом, и Вы несете ответственность за то, что Вы создали. Будьте уверены, что Вы действительно хотите того, что Вы написали, потому что это то, что Вы вскоре и получите.

Я помню, как одна из моих подруг попробовала этот метод на себе. Он сработал во всех деталях. Она получила то, что желала, спустя только 6 месяцев. НО она забыла написать, что терпеть не может людей с волосатым телом. Она получила Его, своего идеального партнёра со всеми достоинствами, о которых мечтала, и она до сих пор чувствует себя совершенно счастливой во всем, кроме одного – его волосатого тела. Она так и не может привыкнуть к его обезьяньей груди – это мешает ей быть счастливой на все сто, а сбрить его шерсть она не может! Увы, она получила Его – почти идеального, но не совсем!

Будьте умны! Не совершайте подобных ошибок!

Теперь следующий шаг: знаете ли Вы человека, которого только что описали? Если ответ ДА, идите и приглашайте его к себе! Звоните ему или ей! Не теряйте времени!!! Если ответ НЕТ, попытайтесь выяснить, где он (она) может находиться. В Вашем городе? В другом? В другой стране?

Вставайте с дивана и будьте готовы к путешествию за Вашей мечтой! Это может быть самое важное путешествие в Вашей жизни, путешествие за счастьем! Не ленитесь! Он (она)

не явится к Вам, если Вы не пошевелите пальцем! Это потребует некоторых усилий, но в конце это Ваши старания окупятся сполна! Не отчаивайтесь, если Вы не найдете свою половинку в первую неделю. Это обязательно произойдет! Я обещаю Вам!

Говорите о нем (ней) со всеми! Описывайте его (её) снова и снова! Посвящайте свое время на его (её) поиск, даже если Вы находитесь на работе. Мечтайте о нем (ней) снова и снова. Создайте его (её) портрет и повесьте в Вашей комнате и спальне!

Поищите информацию в интернете (но не в лживом дейтинге!!!). Кто же он – Ваш принц или Принцесса? Например национальность. Если Вам нравятся итальянские девушки, постарайтесь изучить их национальные черты: итальянские женщины много говорят. Это Вам подходит? С другой стороны, женщины Таиланда очень тихие и улыбчивые. Это лучше??? Изучите и узнайте больше о национальных чертах ДО того, как примите решение – будьте дальновидными!

Это примерно похоже на те действия, которые Вы совершаете, покупая собаку: Вы же знаете, какого размера она должна быть и как она должна выглядеть. У меня в семье живёт шотландский терьер: моя маленькая черная красавица Белла. Прежде чем купить ее, я узнала, что эта порода собак не очень легко поддается дрессировке, так как у них очень независимый характер, но мне нравится именно такое сочетание: небольшая, умная и независимая.

Мой второй муж Лайф – датчанин, и я, живя в Москве, еще до замужества, узнала от моего учителя датского языка Эрика, что датчане, в отличие от русских, не показывают своих чувств. Их эмоции скрыты очень глубоко под скандинавской приветливостью. Поэтому я была в какой-то степени готова к различиям в характере между датчанами – сдержанными и внешне холодными в противовес непредсказуемыми русскими типа Гоголевского Ноздрёва – и я была права! Он сильно отличался от обычного русского мужчины этого возраста и социального положения.

Я выбрала моего первого мужа Василия – Вы не поверите – из-за его имени! Его звали Васей – точно также как и моего дедушку, которого я безумно любила, и дала обещание себе и своей бабушке, что моего будущего избранника будут звать только Василием. Когда я встретила этого молодого человека в университете, я подумала — о несчастная – это он! Его имя определило мою судьбу на последующие 12 лет – столько длилось мое первое замужество! Но его имя не стало достаточной причиной для нашего совместного счастья. У этого замужества не было будущего. Зато я многое узнала о себе. И больше – никаких глупостей! А как же любовь?

Любовь? Если это человек Вашей мечты, Вы сразу же почувствуете притяжение, потому что Вы УЖЕ любите свою внутреннюю мечту. Вы знаете её, она внутри Вас, и когда Вы встретите свою половинку, любовь проявится совершенно естественно. Любовь требует принятия другого человека со всеми его сложностями и странными качествами и активного участия в его жизни для того, чтобы создать Вашу ОБЩУЮ жизнь. Вот и все, что нужно знать о любви. Вам не нравится этот ответ? Читайте дальше о любви в этой книге. Но то, что я Вам рассказала есть чистая правда.

Ведь любовь как сексуальное влечение – слепа! Вы спросите почему? По задумке матушки ПРИРОДЫ. Природа создает гормональные процессы и встраивает очень сильные, почти неуправляемые сексуальные центры в наши тела для того, чтобы выполнить свои (ПРИРОДНЫЕ) задачи: поддержание продления жизни для выживания вида/расы. Это не Вы захотели иметь гормональный центр внутри себя – это было задумано без Вашего участия. Вы были созданы такими самой природой. Эти бессознательные центры размножения, руководимые гормонами, есть у всех живых существ в мире, и все чувствуют сексуальное влечение и желание спаривания.

Многие люди путают это желание к продлению рода, которое проявляется в сексуальном интересе, называя его ЛЮБОВЬЮ, что на самом деле ею не является. Это всего лишь гормональный процесс – он бессознателен, естественен и переходящ.

А Вы, мой мудрый читатель, ведь умеете отличить гормональное (природное) желание быть в половом контакте с другим существом от настоящей любви? Позже мы еще поговорим о любви. Это очень важный момент, очень часто неправильно понимаемый, но мы разберемся и в нем.

Помните! Все мы являемся «пищей» друг для друга. Ваш партнер использует вас, как пищу для себя – а вы – его. Он помогает вам получить эмоции, опыт, впечатления, а вы – ему. Он помогает вам исполнить ваши мечты, а вы – ему. Цель такого обмена – это счастье! Семья – это длительная, ежедневная работа, и при этом очень продуктивная, так как Вы можете наблюдать за результатом Ваших стараний каждый день в лице вашего партнера.

Ну а если Вы уже встретили кого-то? Как узнать, подходит ли этот человек Вам? Ответьте на те же самые вопросы, на которые Вы отвечали, выясняя какой же Ваш идеальный спутник, но в этот раз перечислите имеющиеся качества Вашего супруга (Вы можете использовать ручку другого цвета). Отличаются ли ответы о Вашем настоящем супруге от воображаемых принцев или принцесс? Будьте честны с собой!

Если у Вас в жизни уже было несколько опытов построения отношений, проверьте снова, были ли желаемые Вами качества идеального партнёра у Ваших бывших спутников жзни. Проведите опять анкетирование для себя и напишите, обладал ли Ваш бывший партнёр желаемыми качествами. Просто проставьте рядом с описанием идеального партнера Вашу оценку его качеств: ДА или НЕТ. Если ответ Нет доминирует, задайте себе вопрос: почему Вы выбрали партнёра для жизни с неподходящими для Вас качествами?

Учитесь на своих ошибках, и Вы будете вознаграждены в будущем тем, что у Вас будут здоровые, длительные и счастливые отношениями с достойными Вас партнёром по жизни.

Моя статистика говорит, что многие люди, которые приходили ко мне на терапевтические сессии, позже разводились, так как обнаруживали, что они предали свои мечты о счастье с идеальным партнёром. А когда Вы убиваете мечты, Вы убиваете часть себя. И сейчас большинство моих пациентов живут счастливо одни или в новом браке, но они научились уважать себя и свои мечты.

Бракосочетание: традиция или биологическая необходимость?

Брак – настоящий ли это путь к счастью? Скажите, Вам необходимо быть замужем (жениться)? Чья это необходимость? Общества? Или это мечта Ваших родителей? А может, Вы ощущаете давление со стороны Вашего социального окружения, Ваших друзей, коллег? Выясните это для себя заранее, пока не поздно.

Оглянитесь, сколько из Ваших женатых друзей действительно счастливы?

А счастливы ли Ваши родители и родственники? Сколько счастливых семейных пар Вы знаете?

Лев Толстой (будучи очень несчастным в семейной жизни) написал в своем романе Анна Каренина: «Все счастливые семьи счастливы одинаково, каждая несчастная семья несчастна по-своему.» Что тут ещё можно сказать?

Счастье – это индивидуальное состояние, которое достигается (временно) при выполнении Ваших критериев счастья. Это так легко! Но эти критерии у всех различны, и они меняются в течении всей жизни. Они меняются – эти критерии счастья – вместе с изменением самого человека.

Большинство людей хотят быть счастливыми. Для одних это значит сыграть свадьбу, и пригласить 200 гостей, для других покорить Эверест. Все люди разные, но у них есть одно общее – состояние счастья не может быть постоянным. Как гласит китайская поговорка: «нет ничего более постоянного, чем временное». Если Вы достигли этого состояния один раз, Вы будете стремиться к нему снова и снова. Мы обсудим это позже. Вы узнаете, как оставаться в браке счастливым и удовлетворять свои вечные потребности в разнообразии. Будьте терпеливы!

Среди моих пациентов был один человек, чей критерий счастья зависел от чистоты посуды на кухне. Когда стаканы блестели – он был счастлив, и наоборот. Грязные стаканы и кружки с чайными разводами внутри лишали его счастья совершенно! Маленькая капелька жидкости на стакане вызывала жуткое раздражение в этом человеке и влияла на его ощущение полноты жизни. Вы скажете, что это – чепуха, но для этого человека это было реальной проблемой.

Ну а теперь, я думаю, Вы готовы сделать следующий практический шаг и определить, чем же измеряется Ваше счастье?

Напишите на листе бумаги:

Мои критерии счастья.

Вам уже знакома эта процедура: берите лист бумаги, ручку и засекайте 20 минут времени. Вздохните глубоко 3 раза и: Да будет так! Мы творим с вами свой список счастья!

Я испытываю счастье когда...

Начните писать все, что может привести Вас к ощущению счастья. Что должно произойти, что бы Вы почувствовали себя совершенно счастливым? Какие условия необходимы для этого? Кто или что Вам для этого нужен?

Не ленитесь! Не думайте слишком много! Пишите! Застряли? Вот Вам небольшая подсказка:

Я чувствую себя счастливо, когда у меня есть:

Отношения – какие?

Когда мне делаю что-то особенное – что?

Хобби – какое нужно для счастья?

Успех – какой и в чём?

Другое – тут уж Ваша власть!

Закончили? Отлично! Отложите Ваш листок до следующих выходных. И опять никому не говорите о нем и никому не показывайте. Дайте идее счастья созреть в ВАС.

Вы уже знаете, что делать в следующие выходные. Откройте Ваш листок с ответами, внимательно прочтите их, исправьте, если это необходимо, и поставьте баллы напротив каждого пункта:

1. Самое главное, основное, что нужно для моего счастья

2. Важно, но не на 100%

3. Не важно. Можно вычеркнуть.

Теперь работа сделана!

На новой странице напишите еще раз те качества, которые очень важны для Вашего состояния счастья (помните, спустя год ситуация может измениться), и в конце страницы напишите то, что важно, но не слишком (с баллом 2). Может, это замужество? Проанализируйте ваши открытия о себе!

Любовь и семья. Мифы и реальность

Язык всегда отражает уровень развития нации (культурный, социальный и духовный). Примитивные народы пользуются простым языком для описания явлений и социальных отношений, но их язык может быть также очень разнообразным при описании специфических вещей, которые очень важны для их конкретного общества. Например, язык бедуинов содержит 40 различных слов, обозначающих «верблюды», а в языке Гренландских инуитов есть 30 слов для обозначения снега. Это всего лишь показывает, как язык отображает стадию развития и каким требованиям народа он удовлетворяет. Язык — это средство общения и зеркало «осознанности нации».

Почему мы так долго говорим о языке? Для того чтобы понять простую истину, что такое знакомое слово «любовь», понятное всем с детства, включает в себе много разных аспектов. И вот это мы будем с Вами вместе подробно изучать, чтобы не было недопониманий и криво-толков, а по большому счёту — разочарований в вашей жизни.

Общество древних Греков было хорошо развитым во многих аспектах, включая уровень философии. В греческом языке есть целых четыре слова для обозначения любви.

Первое и всем знакомое: **Эрос**.

Значение этого слова можно трактовать как сексуальную страсть или, используя медицинскую терминологию, мы можем обозначить словом Эрос гормональную (природную) любовь. Она появляется, когда люди ощущают необходимость в сексе. Эрос и секс ходят парой. Эрос (гормональный коктейль в крови) — это физическое влечение двух тел, возникающее для сотворения новой жизни. Человек может контролировать Эрос, но это требует определенного образования и определенных навыков. Ощущение Эроса меняется в зависимости от Вашего гормонального уровня. Он ослепляет людей, и они перестают видеть реальность, нуждаясь только в одном: удовлетворении своего сексуального желания. Эрос находится у нас в крови, но не в голове. Эрос не обладает умом, он очень примитивен (мы можем видеть это на примере знаменитых людей, таких как бывший президент Клинтон: «У меня не было секса с этой женщиной» — кто же не помнит этих роковых слов и его толстой сигары?).

Эрос приходит и уходит, и Вы не можете построить длительных, счастливых отношений, основанных на Эросе. Но Вы можете наслаждаться тем состоянием, которое он дает: например, сексуальным влечением. Оно живет в нас, но не совсем управляемо, поэтому существует так много общих проблем в замужестве по поводу несовпадения почти постоянных сексуальных желаний с мужской стороны, и периодов — иногда коротких — сексуального голода у женщин. Это создает напряжение в семейной жизни, так как эти два процесса происходят в разное время у мужчин и женщин. Где же решение? На Востоке решение в том, чтобы иметь дома несколько женщин — гарем (это решение соответствует законам природы, и поэтому является честным). На Западе решение — это порнография, онанизм, сексуальная неудовлетворенность, проституция, обман (это неестественно и нечестно).

В природе длительность сексуальной активности ограничена во времени: она происходит раз в году, обычно весной, или в другие периоды, взаимосвязанные с лунным циклом, когда гормональная нестабильность приводит к высокой сексуальной активности. Целью этой деятельности в природе является рождение нового поколения — и только это. Люди же, в отличие от животных, могут заниматься сексом (Эросом) ежедневно — чем больше, тем лучше — думают они — чтобы достичь счастья, но на самом ли деле они его достигают? Существуют животные (например, пауки), которые погибают после любовных утех вследствие изнеможения, так как секс требует огромного количества энергии (не только от пауков, но и от мужчин), поэтому некоторые терапевты советуют пользоваться сексом вместо физической активности, то есть при борьбе с избыточным весом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.