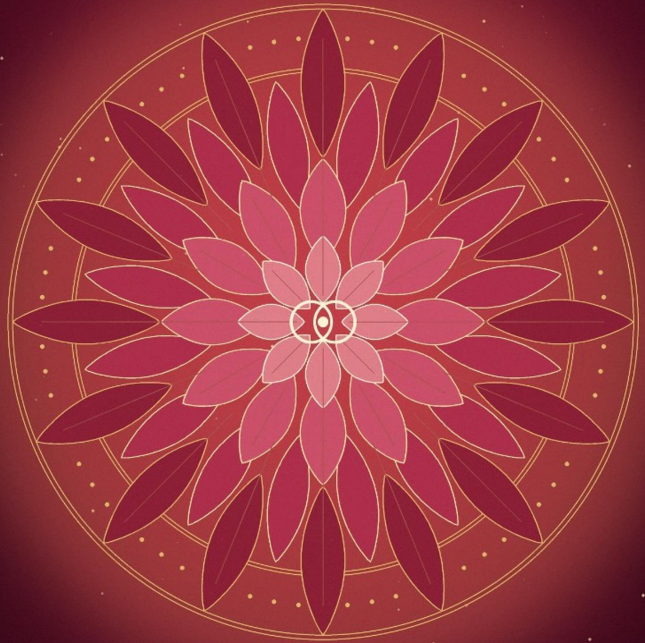
РОМАНТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДВОИХ

КАМА-СУТРА

Люби своего партнёра



Искусство нежности, близости и доверия

18+

ПИТЕР БРАУН

Peter Brown
Камасутра. Люби своего партнёра

https://litres.ru/74837398
SelfPub; 2026

Аннотация

Вам знакомо это чувство? Вы рядом, но будто бы далеко.

Работа, дети, усталость, телефоны. Вы давно не смотрели друг другу в глаза дольше трёх секунд. Вы не ссоритесь, но и не смеётесь, как раньше. Вы не разлюбили, просто любовь осталась без внимания.

Эта книга о том, как вернуть то, что вы когда-то потеряли.

Больше полутора тысяч лет назад мудрец Ватсьяяна написал трактат о том, как сделать жизнь вдвоём красивой. Мир помнит из него лишь одну тему, и это ошибка. В оригинале главное не позы и не техника. Главное — внимание, нежность, умение слушать и желание быть интересным тому, кого любишь.

Питер Браун берёт эту древнюю идею и переводит её на язык современной пары. Без пошлости и стыда. С теплом, юмором и конкретными шагами.

Содержание

Предисловие. Письмо тому, кто держит эту книгу 9
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОТКУДА ВСЁ НАЧАЛОСЬ 12
Глава 1. Человек, который писал о любви 12
Кто такой Ватсьяяна 12
Что значит само название 13
Книга, которая пережила века 13
Мир, в котором она родилась 14
Почему это важно сегодня 15
Для двоих 16
Глава 2. Семь книг: что на самом деле написано в «Кама-сутре» 17
Книга первая: общие положения 17
Книга вторая: о близости 17
Книга третья: о браке и выборе спутника 18
Книга четвёртая: о жене и жизни в браке 18
Книга пятая: о чужих союзах 19
Книга шестая: о куртизанках 19
Книга седьмая: о привлекательности 19
Что остаётся нам 20
Для двоих 21
Глава 3. Четыре цели жизни 22
Дхарма: жить достойно 22

Артха: заботиться о жизни 22
Кама: наслаждаться жизнью 23
Мокша: свобода и смысл 23
Главное: баланс 23
Колесо отношений 24
Для двоих 25
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ИСКУССТВО БЫТЬ РЯДОМ 26
Глава 4. Нагарака: человек, умеющий любить 26
Как жил нагарака 26
Главный секрет нагараки 27
Четыре качества человека, с которым приятно 27
1. Ухоженность без показности 28
2. Живой интерес 28
3. Теплота в общении 28
4. Лёгкость 28
Дом как отражение любви 29
Для двоих 29
Глава 5. Шестьдесят четыре искусства 30
Что в этом списке 30
Искусства сегодня 31
Секрет: учиться вместе 32
Правило мастера 32
Для двоих 33
Глава 6. Язык симпатии: как слушать и говорить 34

Слушать значит видеть 34
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Peter Brown
Камасутра. Люби своего партнёра

ПИТЕР БРАУН
КАМА-СУТРА
Люби своего партнёра
Романтическое руководство для двоих
Искусство нежности, близости и доверия
18+
Питер Браун
Кама-сутра. Люби своего партнёра

Книга носит информационно-развлекательный характер и не заменяет консультацию врача, психолога или семейного психотерапевта. Все упражнения выполняются только по взаимному согласию. Истории пар вымышлены или обезличены, любое сходство случайно.

Для читателей старше 18 лет.
Электронное издание, 2026
Язык: русский
Содержание

Предисловие. Письмо тому, кто держит эту книгу

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОТКУДА ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Глава 1. Человек, который писал о любви

Глава 2. Семь книг: что на самом деле написано в «Кама-сутре»

Глава 3. Четыре цели жизни

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ИСКУССТВО БЫТЬ РЯДОМ

Глава 4. Нагарака: человек, умеющий любить

Глава 5. Шестьдесят четыре искусства

Глава 6. Язык симпатии: как слушать и говорить

Глава 7. Языки любви: как сказать «люблю» так, чтобы услышали

Глава 8. Как завоёвывают сердце

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЯЗЫК ПРИКОСНОВЕНИЙ

Глава 9. Взгляд, голос, дыхание

Глава 10. Прикосновение и объятие

Глава 11. Поцелуй

Глава 12. Пространство любви

Глава 13. Тело, которое мы любим

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ЛЮБОВЬ НА ДОЛГУЮ ДИСТАНЦИЮ

Глава 14. Ссоры и примирения

Глава 15. Верность и доверие

Глава 16. Когда страсть засыпает

Глава 17. Любовь после рождения детей

Глава 18. Любовь в зрелые годы

Глава 19. Ритуалы двоих
Глава 20. Тридцать дней любви
ПРИЛОЖЕНИЯ
Приложение А. Пятьдесят вопросов для разговора по душам
Приложение Б. Памятка влюблённых: двадцать правил нежности
Эпилог. Нить, которая не рвётся

Предисловие. Письмо тому, кто держит эту книгу

Эта книга написана для двоих. Даже если вы читаете её в одиночестве, прямо сейчас, в тишине, с чашкой чая, — думайте о том, кто рядом с вами или кого вам хотелось бы видеть рядом. Каждая страница обращена к паре, пусть пока воображаемой.

Слово «Кама-сутра» знают почти все. И почти все знают его неправильно. Для большинства это синоним «позы» и «ночного чтива», что-то между шуткой и запретным плодом. Между тем древний текст, который носит это имя, совсем о другом. Он о том, как сделать жизнь вдвоём красивой, как привлечь внимание любимого человека и сохранить его, как говорить, чтобы тебя слышали, как ссориться и мириться, как обустроить дом, чтобы в нём хотелось быть. Он о нежности, которую надо уметь выражать, и о любопытстве, которое надо уметь поддерживать. Он написан более полутора тысяч лет назад человеком, который считал любовь ремеслом, достойным уважения и мастерства.

Я не буду пересказывать вам древний трактат. Это было бы и скучно, и неверно: мир изменился, и многое из того, что в нём описано, нам сегодня чуждо. Я не буду и обещать вам «секретов страсти», потому что их не существует. Вместо

этого я хочу сделать то, что, по-моему, сделал бы сам автор, живи он сегодня: взять главную его мысль и показать, как она работает в современной жизни, между двумя людьми, у которых есть работа, телефоны, усталость, привычки и общая жизнь.

Главная мысль проста. **Любовь — это искусство, а искусству можно учиться.**

Страсть не падает с неба и не исчезает навсегда. Она похожа на огонь: ей нужен воздух, топливо и внимание. Любимого человека не получают один раз, а выбирают каждый день и каждый день завоёвывают заново. Это не тяжёлая работа, как принято думать, а удовольствие, если подойти к нему как мастер, а не как должник.

Как пользоваться книгой. Её можно читать подряд, как рассказ, и можно открывать на нужной главе. В конце каждой главы вы найдёте раздел «Для двоих»: небольшие задания, вопросы и ритуалы. Они не потребуют ни денег, ни специальных знаний, только времени и честности. Не торопитесь. Лучше сделать одно упражнение от души, чем пять по списку.

Сразу договоримся о правилах, на которых держится вся книга:

Только по согласию. Всё, что здесь предлагается, имеет смысл лишь тогда, когда этого хотят оба. «Нет», «не сейчас» и «давай по-другому» — полноценные ответы, и услышать их спокойно — часть искусства любви.

Без оценок и без гонки. Здесь нет «нормы», на которую надо равняться, и нет «рекордов». Есть вы двое и ваш способ быть вместе.

Книга не заменяет специалиста. Если у вас или у вашего партнёра есть медицинские или психологические трудности, обратитесь к врачу или психотерапевту. Это не слабость, а забота.

Тактично и красиво. Книга говорит о близости языком нежности. Она не содержит откровенных описаний, но говорит о теле, желании и чувствах уважительно и прямо.

Если вы готовы, давайте начнём с самого начала. С человека, которого звали Ватсьяяна.

Питер Браун

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОТКУДА ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Глава 1. Человек, который писал о любви

Представьте себе город на севере Индии в первые века нашей эры. Улицы, полные торговцев, храмы, дворцы, сады с павильонами и водоёмами. Образованные люди собираются по вечерам, чтобы послушать музыку, поспорить о поэзии, сыграть в какую-нибудь затейливую игру, а заодно присмотреться друг к другу. Это мир, в котором родился текст, названный позднее «Кама-сутрой».

Кто такой Ватсьяяна

Автором традиция называет мудреца по имени Маллананга Ватсьяяна. О нём известно очень мало: ни точной даты рождения, ни места, ни подробностей жизни. Учёные относят его труд примерно ко II–IV векам нашей эры, и спорят об этом до сих пор. Сам автор, судя по всему, был человеком учёным и очень методичным. Он не придумывал свою науку из головы, а собирал и упорядочивал то, что до него ве-

ками накапливали другие авторитеты. В тексте он то и дело ссылается на предшественников, спорит с ними, уточняет и приводит собственные доводы.

В этом, пожалуй, первый урок, который стоит вынести из его книги: **о любви можно говорить серьёзно.** Не как о стыдной тайне и не как о шутке, а как о предмете, достойном наблюдения, терпения и ремесла.

Что значит само название

Название «Кама-сутра» состоит из двух санскритских слов. *Кама* означает желание, влечение, наслаждение, любовь в самом широком смысле: то, что тянет людей друг к другу, делает жизнь вкусной и яркой. *Сутра* означает «нить» и обозначает краткое изречение или свод наставлений, нанизанных, как бусины на нить. Вместе получается что-то вроде «Нить желания» или «Наставления о любви».

Заметьте: в названии нет слов «позы» или «техника». Есть желание и есть нить, которая связывает мысли в единую мудрость.

Книга, которая пережила века

Рукописи «Кама-сутры» переписывали и комментировали много столетий. Самый известный средневековый комментарий, «Джаямангала», принадлежит учёному по имени

Яшодхара и относится примерно к XIII веку. Для европейцев же книга долго оставалась неизвестной. Лишь в 1883 году в Лондоне вышел английский перевод, выполненный Ричардом Бёртоном и Форстером Арбетнотом. Издание вышло небольшим тиражом, почти тайно, как это было принято для текстов подобного рода в викторианскую эпоху. С того момента книга стала мировой знаменитостью, а вместе с славой пришло и искажение: из многогранного трактата о культуре отношений в массовом сознании осталась одна-единственная тема.

Представьте, что вы прочли о кулинарии одну главу, посвящённую десертам, и решили, что вся кулинария — это торты. Примерно это и произошло с «Кама-сутрой».

Мир, в котором она родилась

Нужно понимать, из какого мира вышел этот текст. Автор писал для вполне определённого круга: для образованных горожан, людей достаточно состоятельных, чтобы иметь дом, досуг и возможность учиться искусствам. Многие его советы отражают общественное устройство того времени, которое сегодня мы не принимаем, например, неравенство полов и сословий. Читать его надо с поправкой на эпоху, как читают любой древний текст.

Но в книге есть и то, что поразительно современно. Автор настаивает, что женщине полезно образование: он перечис-

ляет искусства, которым девушкам стоит учиться, и рассуждает о том, как важно понимать чувства друг друга. Он много раз возвращается к мысли о внимательности: нужно наблюдать за знаками, которые подаёт партнёр, и не действовать вопреки им. Он говорит о том, что настоящая близость строится на взаимном доверии, а не на давлении и хитрости.

Эти мысли и составляют зерно книги, которое можно вырастить в любой почве, в том числе в нашей, XXI века.

Почему это важно сегодня

Мы живём в странное время. С одной стороны, о любви и телесности сегодня говорят открыто как никогда: фильмы, сериалы, интернет, советы на каждом шагу. С другой стороны, многие пары жалуются на одиночество вдвоём. Они разучились разговаривать, слушать, замечать друг друга. Усталость, работа, дети, экраны: всё это вытесняет внимание, а внимание — главная валюта любви.

Ватсьяяна, живший полторы тысячи лет назад, мог бы удивиться нашим проблемам. Но он наверняка бы узнал их корень и предложил то, что предлагает на каждой странице: **относись к любви как к искусству, а к партнёру как к человеку, которого стоит узнавать всю жизнь.**

Для двоих

1. Прочитайте друг другу вслух вот этот абзац: «Любовь — это искусство, а искусству можно учиться». Что в этой фразе кажется вам верным, а что спорным?

2. Каждый пусть запишет на листке, что слово «Кама-сутра» вызывало у него до этой книги. Обменяйтесь листками. Посмеяться над стереотипами — отличное начало.

3. Договоритесь о главном правиле: любое предложение из этой книги можно мягко отклонить, и это не обидно.

Глава 2. Семь книг: что на самом деле написано в «Кама-сутре»

Если открыть полный текст «Кама-сутры», вы удивитесь. Это не иллюстрированный альбом. Это строгий трактат, разделённый на семь разделов, которые автор называет книгами. Они делятся на главы, а главы на небольшие смысловые части. Общее число глав — тридцать шесть.

Давайте пройдёмся по ним так, как идут по музею: быстро, но с интересом.

Книга первая: общие положения

Начинается трактат не с любви, а с вопросов жизнеустройства. Автор объясняет, зачем вообще нужна эта наука, как она связана с другими целями человека, какими знаниями и искусствами должен владеть образованный горожанин. Он описывает дом, распорядок дня, круг общения. Читатель сразу понимает: речь не о случайных встречах, а о стиле жизни.

Книга вторая: о близости

Этой книге традиция уделяет больше всего внимания, но в общем объёме трактата она составляет лишь одну из се-

ми частей. В ней говорится о телесной близости: о том, как она может быть устроена, как нужно учитывать особенности партнёра, как важны объятия, поцелуи, прикосновения. Тон этой части трактата не стыдливый и не развязный, скорее деловой, как у учителя, объясняющего мастерство.

Для нашей книги самое важное в этой части то, что автор снова и снова подчёркивает: любое действие должно соответствовать желанию и состоянию партнёра. Главные слова здесь не «технике» и «приём», а «внимание» и «чуткость».

Книга третья: о браке и выборе спутника

Здесь обсуждается, как найти пару, как завоевать расположение, как строятся отношения до свадьбы. Многие советы устарели, потому что браки тогда обсуждали семьи, а не сами влюблённые. Но интересно другое: автор подробно рассуждает о том, как постепенно, шаг за шагом, возникает доверие. Не «раз и навсегда», а через маленькие знаки внимания, подарки, разговоры, совместные занятия.

Книга четвёртая: о жене и жизни в браке

Эта книга посвящена семейной жизни, а именно: как хозяйка дома ведёт хозяйство, как строит отношения с род-

ственниками и как поддерживает уважение и тепло в доме. Это самая «бытовая» из частей. Нам сегодня многое в ней чуждо, особенно распределение ролей, но сам вопрос остаётся живым: как сделать общий дом местом, где хорошо обоим?

Книга пятая: о чужих союзах

В этой части автор рассуждает о том, что происходит вне брака, о соблазнах и об их последствиях. Он не столько призывает к этому, сколько описывает мир как есть, с его ловушками и опасностями, и во многом предостерегает. Для нас эта книга скорее исторический документ, чем практическое руководство.

Книга шестая: о куртизанках

Старая Индия знала особую категорию образованных женщин, которые владели искусствами и были самостоятельными в экономическом смысле. Автор описывает их положение и отношения с покровителями. Читать этот раздел интересно как социальную историю, но к нашей теме он имеет мало отношения.

Книга седьмая: о привлекательности

Последний раздел посвящён вопросам внешности, ароматов и средств, которые, по тогдашним представлениям, повышали привлекательность и укрепляли отношения. Многое здесь относится к области народных рецептов и суеверий, и современный читатель вряд ли захочет им следовать.

Что остаётся нам

Если отбросить то, что принадлежит эпохе, остаётся ядро, которое не стареет. Вот что в нём главное:

Любовь требует знаний и практики. Это не только дар, но и умение.

Внимание к партнёру важнее любой техники. Чутьё и забота ценнее всего остального.

Красота жизни складывается из мелочей: из того, как убран дом, как вы одеты, как вы говорите, что дарите.

Близость включает всё: слова, взгляды, прикосновения, общие занятия, общий смех.

Любовь живёт не только ночью. Она в утреннем кофе, в записке на столе и в способности помириться после ссоры.

Всё остальное в этой книге мы будем строить на этих пяти опорах.

Для двоих

1. Сыграйте в игру «Что в моём любимом дне»: каждый описывает идеальный день вдвоём, от пробуждения до сна. Сравните описания. Где они совпадают, а где нет?

2. Выберите одну из пяти опор выше и подумайте: что мы уже делаем хорошо? Что хотели бы делать больше?

Глава 3. Четыре цели жизни

В основе индийской мысли лежит удивительно практичная идея: у человека есть четыре цели, и счастливая жизнь складывается из баланса между ними. Эту идею Ватсьяяна взял за основу, и она работает для нас по сей день.

Дхарма: жить достойно

Дхарма — это долг, порядок, нравственность, то, что делает человека честным и достойным. В контексте отношений это значит быть верным слову, уважать партнёра, держать обещания и поступать так, чтобы не стыдиться собственных поступков.

Можно сказать проще: дхарма — это ваша личная честность. Любовь без неё превращается в игру, а игра рано или поздно кончается обидой.

Артха: заботиться о жизни

Артха — это материальное благополучие: заработок, дом, хозяйство, средства к существованию. Древние авторы вовсе не считали её чем-то низким. Они понимали, что любовь, лишённая опоры, рушится: ссоры из-за денег, усталость, страх завтрашнего дня разъедают даже самые крепкие чувства.

Для современной пары это напоминание: говорите о финансах открыто и спокойно, планируйте вместе, заботьтесь друг о друге в бытовых вопросах. Это тоже часть любви.

Кама: наслаждаться жизнью

Кама — это радость чувств: красота, музыка, вкусная еда, запахи, прикосновения, нежность, влечение. Ватсьяяна определял её как удовольствие, которое приходит через органы чувств, слух, осязание, зрение, вкус и обоняние, и которое сопровождается участием ума и души.

Обратите внимание на последние слова. Для автора наслаждение не механическое, оно всегда связано с вниманием и чувством. Кама без участия души считается неполной.

Мокша: свобода и смысл

Мокша — это духовное освобождение, высшая цель. Автор «Кама-сутры» не поучает на эту тему, но подразумевает, что к ней человек приходит позднее, когда прожил полную жизнь. Для нас это можно понять как поиск смысла: что останется после того, как мы всё это пройдём? Какими людьми мы были друг для друга?

Главное: баланс

Самая важная мысль Ватсьяяны в том, что ни одну из целей нельзя пренебрегать. Тот, кто живёт только ради дохода, остаётся без радости. Тот, кто гонится только за удовольствиями, теряет достоинство и опору. Тот, кто думает лишь о долге, становится сухим и холодным.

Попробуем перевести это на язык современной пары. Вот четыре вопроса, которые стоит иногда задавать себе:

Честность. Могу ли я смотреть партнёру в глаза и не прятать важного?

Опора. Чувствует ли он (она) себя защищённым(ой) рядом со мной?

Радость. Когда мы в последний раз радовались вместе, просто так?

Смысл. Куда мы идём вместе и зачем?

Если на какой-то вопрос вы отвечаете неуверенно, значит, именно здесь есть над чем поработать.

Колесо отношений

Нарисуйте колесо, разделённое на четыре сектора: честность, опора, радость, смысл. В каждом секторе поставьте оценку от одного до десяти, сколько этого в ваших отношениях сегодня. Партнёр делает то же самое на своём листе. Затем сравните колёса.

Не спорьте о цифрах. Просто посмотрите, где колесо «хромает». Часто бывает, что один сектор вырос чрезмерно,

а другой остался крошечным, и колесо катится с трудом.

Для двоих

1. Нарисуйте свои колёса и обменяйтесь ими. Выберите один сектор, который хотите усилить в ближайший месяц, и придумайте три маленьких шага.

2. Расскажите друг другу, в какой момент вашей совместной жизни вы чувствовали все четыре сектора сразу. Что это был за день?

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ИСКУССТВО БЫТЬ РЯДОМ

Глава 4. Нагарака: человек, умеющий любить

В центре первой книги «Кама-сутры» стоит образ, который автор называет *нагарака*, то есть «горожанин». Это не просто житель города, а человек определённой культуры: образованный, приятный в общении, внимательный, умеющий украсить свою жизнь. Нагарака — идеал того времени, но если убрать детали эпохи, мы увидим удивительно знакомый портрет человека, с которым хочется быть рядом.

Как жил нагарака

По описанию автора, это человек, который:

заботится о своём доме и содержит его в порядке и красоте;

следит за собой, ухаживает за телом, носит чистую и приятную одежду;

владеет несколькими искусствами и любит учиться;

общается с друзьями, ходит на встречи, где обсуждают му-

зыку, поэзию, играют в игры;

умеет вести беседу так, что другим приятно рядом;

не отягощает окружающих жалобами и умеет быть лёгким.

Звучит как портрет современного обаятельного человека, правда?

Главный секрет нагараки

Вдумайтесь: никто из нас не станет привлекательным оттого, что просто «будет собой» и ничего не делать. Привлекательность — результат заботы: о себе, о других, о мире вокруг. Эта забота видна во всём: в голосе, в походке, в аккуратности, в способности слушать.

Конечно, речь не о гонке за идеалом. Любимый человек вас видит насквозь, с утренними припухшими глазами и недовольным лицом, и всё равно любит. Но когда вы хоть немного стараетесь, когда вы рады видеть его, когда вы улыбаетесь в дверях, это тоже подарок. Забота о себе есть забота о нём.

Четыре качества человека, с которым приятно

Попробуем перевести образ нагараки на современный язык. Вот четыре качества, на которых строится обаяние:

1. Ухоженность без показности

Это не про дорогую одежду и косметику. Это про то, что вы уважаете себя и того, кто рядом. Чистые волосы, опрятная одежда, приятный запах, ровная осанка. Партнёр чувствует, что ради него вы стараетесь, пусть даже минимально.

2. Живой интерес

Любопытство — самый недооценённый источник привлекательности. Человек, который читает, смотрит, пробует новое, рассказывает про это дома, всегда интересен. Интересный человек не надоедает, потому что в нём всегда есть что-то, чего ты ещё не знаешь.

3. Теплота в общении

Тёплый человек умеет начинать разговор с добрых слов, а не с претензий. Он замечает хорошее и говорит об этом. Он не молчит там, где нужно сказать «спасибо», и не повышает голос там, где можно сказать тише.

4. Лёгкость

Лёгкость не означает несерьёзность. Это умение не тащить в дом всю тяжесть дня, не превращать мелочи в траге-

дии, смеяться над собой. Рядом с таким человеком отдыхаешь.

Дом как отражение любви

Нагарака, по описанию, особенно заботился о доме. Для нас это тоже важная тема: ваш дом должен быть местом, куда хочется возвращаться. Не обязательно роскошным, просто тёплым. Свечи или мягкий свет вместо яркой лампы. Цветы на столе. Убранные вещи. Любимая музыка. Плед на диване. Это сигналы: «здесь любят и ждут».

Для двоих

1. Каждый пусть составит список «Пять вещей, которые мне нравятся в том, как ты о себе заботишься». Прочитайте друг другу.

2. Выберите один уголок в доме, который вы вместе сделаете уютнее за выходные. Пусть это будет ваш «уголок нагараки».

3. Подумайте, какому новому интересу вы могли бы посвятить вечер в этом месяце, и сделайте это вместе.

Глава 5. Шестьдесят четыре искусства

Одна из самых любопытных частей «Кама-сутры» — перечень шестидесяти четырёх искусств, которыми, по мысли автора, стоит владеть. Список разнообразен, местами забавен и очень много говорит о том, что считалось привлекательным.

Что в этом списке

Вот лишь несколько пунктов, чтобы вы почувствовали вкус:

пение и игра на музыкальных инструментах;
танец;
рисование и украшение;
плетение гирлянд и составление букетов;
искусство ароматов и благовоний;
кулинария и приготовление напитков;
шитьё и вышивка;
загадки, игры слов и поэтические состязания;
умение вести беседу и рассказывать истории;
знание языков и умение сочинять стихи;
игры, шахматы и подобные им развлечения;
умение массировать и ухаживать за телом;

уход за домом и садом;

искусство одеваться и украшать себя.

Заметьте, насколько этот перечень не похож на «умение соблазнять». Это перечень умений делать жизнь красивой и интересной. Автор исходил из простой мысли: тот, кто много умеет и многим интересуется, сам по себе обаятелен и может вместе с партнёром наполнить жизнь радостью.

Искусства сегодня

Мы можем составить собственный список. Не шестьдесят четыре, у нас нет времени на столько. Но десять-двенадцать умений, которые делают вас интересным и приятным партнёром, стоит выбрать и понемногу развивать.

Вот идеи, которые легко перенести в наши дни:

Готовить вдвоём. Приготовить ужин, где каждый отвечает за своё блюдо.

Танцевать. Хотя бы медленный танец на кухне под любимую песню.

Рассказывать истории. О детстве, о путешествиях, о смешных случаях.

Писать записки и письма. Рукописная открытка запоминается лучше сообщения.

Читать вслух. Стихи, рассказы, главы из книги.

Играть. Настольные игры, головоломки, шарады.

Ухаживать за телом. Массаж плеч, рук, ступней, лёг-

кие, внимательные прикосновения.

Делать фотографии и рисовать. Просто чтобы разглядывать мир вместе.

Ухаживать за растениями. Выращивать что-то вдвоём.

Путешествовать. Хотя бы в соседний город, хотя бы на один день.

Секрет: учиться вместе

Самый сильный приём из всех — учиться чему-то новому вместе. Курс танцев, кулинарная студия, уроки рисования, поход, чтение одной книги и обсуждение. Когда пара вместе осваивает что-то, у неё появляется общая территория, общие шутки, общие победы. Это скрепляет сильнее любых слов.

Психологи, изучающие отношения, не раз отмечали: пары, которые вместе пробуют новое, нередко дольше сохраняют ощущение близости. Новизна пробуждает те же чувства, которые мы испытывали в начале знакомства.

Правило мастера

Вот что стоит запомнить: мастерство в любом искусстве начинается с терпения. Не получится сразу, не страшно. Смейтесь над ошибками. Ватсьяяна, перечисляя искусства, ни разу не требует совершенства. Он хочет, чтобы человек был открыт к жизни.

Для двоих

1. Составьте каждый свой список из десяти «искусств», которыми хотели бы овладеть или которые уже любите. Сравните. Выберите два общих.

2. Назначьте «вечер искусств»: пусть каждый покажет другому то, чем увлекается: песню, рецепт, стихотворение, фокус.

3. Запишитесь вместе на один пробный урок чего-то нового.

Глава 6. Язык симпатии: как слушать и говорить

Если бы мне пришлось выбрать одну главу этой книги, без которой всё остальное теряет смысл, это была бы она. Потому что почти все беды в отношениях начинаются не с отсутствия любви, а с отсутствия понимания.

«Кама-сутра» уделяет много места тому, как люди узнают друг друга: как наблюдают, как задают вопросы, как слушают, как подают знаки. Автор понимал то, что современные психологи подтверждают экспериментами: **близость строится через разговор.**

Слушать значит видеть

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.