



**Классный час**

# **Почему люди целуются?**

**Из цикла  
«Твоё  
здоровье»**





Во-первых, потому что это привито культурой. Во всем мире люди, попадая в романтическую ситуацию, чувствуют неосознанную необходимость целоваться. Такое ощущение, что представители противоположного пола запрограммированы на поцелуй и только этого и ждут. Если вы это поймете, то будете получать больше и самих поцелуев, и удовольствия от них.

Эта программа действует изо дня в день. Люди видят актеров, целующихся на экранах телевизоров, в кино и в рекламе, им рассказывают о том, что их друзья целуются с тем-то и тем-то, они видят людей, целующихся на улице. В результате в известных ситуациях поцелуй воспринимается как обязательная их составляющая. Поэтому в романтической ситуации в силу вступает подсознательный стереотип, и люди чувствуют практически непреодолимое желание поцеловаться независимо от того, хотят они этого в действительности или нет.



**Трудно представить себе, но поцелуй в его обычной форме долгое время не был известен полинезийцам, обитателям Мадагаскара, многим племенам в Африке, эскимосам, японцам, китайцам и многим другим народам.**



**Китайцы, например, издревле вместо поцелуев просто терлись носами. Бирманцы и до сих пор не целуются, а лишь соприкасаются губами и носами - "вдыхают запах" друг друга. Японцы целуются очень скромно, не разжимая губ, поглядывая при этом по сторонам, чтобы никто не заметил - стесняются.**





Поцелуйный обряд - величайший знак почета и дружбы, оказываемый русскими гостю, в России в 16-17 вв. представлял собой сложное действие, включавшее взаимный обмен поклонами и питье вина "друг к другу". После угощения хозяин велел своей жене, пышно одетой, выйти к гостю и, пригубив чарку водки, собственноручно подать ему. Иногда гостю в знак особого расположения разрешалось поцеловать хозяйку в уста. По словам историков, русские, угощая гостя, "приводят к нему свою жену, чтобы он и все присутствующие поцеловали ее в уста, причем муж ее спокойно смотрит на это, и никто не может ее не поцеловать, а то выгонят из дому".

## Что же такое поцелуй?

Шекспир называет его "*печатью нашей любви*", остроумный Кольридж говорит что поцелуй - это "*нектар дыхания*", а Ван де Вельде считает, что это просто "*райское наслаждение*". Более простое, но более точное с медицинской точки зрения определение можно найти в словаре сексологических терминов и понятий.

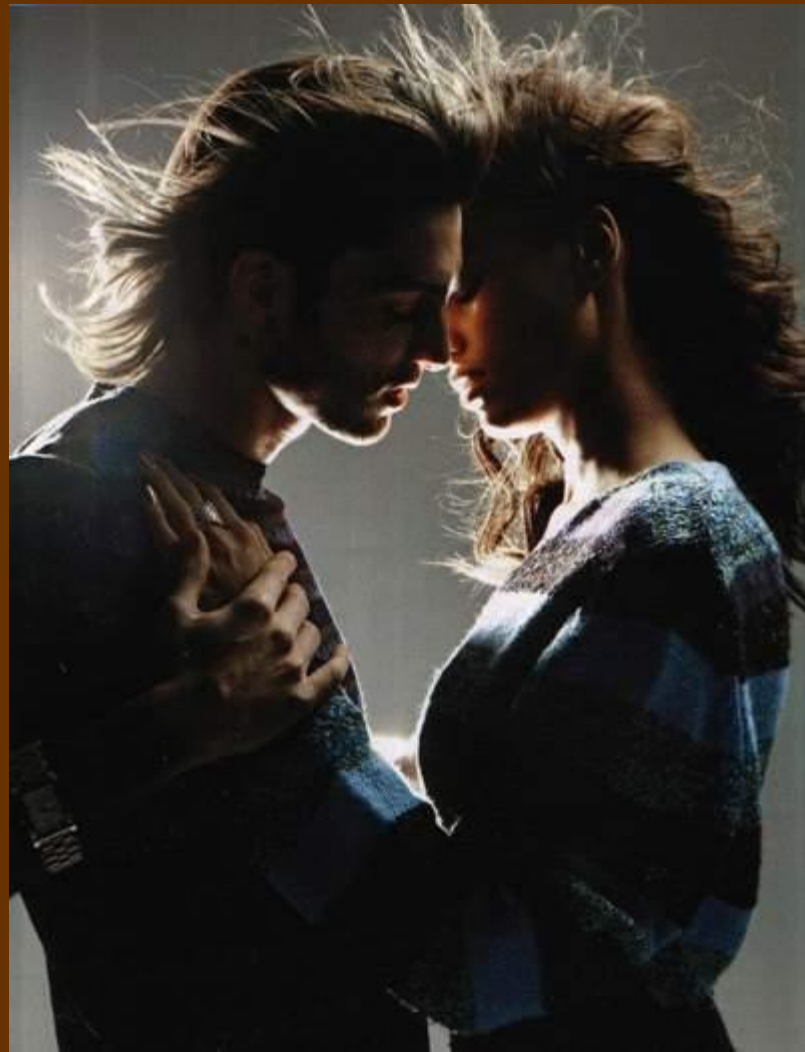






Кто, когда и каким образом впервые поцеловался, неизвестно. На этот счет существует множество интересных и неправдоподобных теорий. Одна из них гласит, что в древние времена люди верили, будто дыхание содержит душу и все силы человека. Поэтому соединение дыхания целующихся называлось свадьбой душ. Раньше поцелуй был знаком доверия. Давая другому человеку подойти к себе так близко, люди показывали, что они не боятся его, что целиком ему доверяют.

**Как сделать так, чтобы тебя  
хотелось целовать?**



Люблю...



У шведов есть великолепное слово, которое может быть переведено как "к поцелуям зовущий". Для них это понятие - целая концепция, серьезное дело. На Западе такого нет. Впервые мы узнаем о существовании подобного понятия из рекламы зубной пасты и освежающих дыхание конфет.

Поэтому лучший способ  
сделаться более желанным -  
следить за своим дыханием.  
Чистите зубы. Пользуйтесь  
полосканием для рта,  
несмотря на то что оно  
эффективно только в  
течение часа. А самое  
главное - чистите язык. Это  
убивает скопившиеся  
бактерии и освежает его,  
делая ваше дыхание чистым  
и приятным.



**Но помимо этого,  
существует еще  
множество способов  
сделать себя  
привлекательным для  
поцелуев. Не многие  
это понимают, но  
вашему очарованию  
поможет хорошее  
чувство юмора.  
Выучите несколько  
шуток и время от  
времени вставляйте их  
в разговор.**





Мужчин более притягательными делают высокий рост и дружелюбное поведение.

Большинство женщин (53%) предпочитают чисто выбритого парня, но на удивление большой процент из них (33%) не отказались бы иногда поцеловать небритого. Говорит молодая женщина: "Когда он небрит, то похож на ковбоя, и мне просто ужасно хочется сбежать с ним". Попробуйте как-нибудь прийти на свидание небритым. Ей может это понравиться.

Как вы можете определить, хорошо ли  
вы целуетесь?





Вы хорошо целуетесь, если и вам, и вашей партнерше нравится то, что вы делаете.

Следите за ее реакцией, когда целуете ее. Если у нее скучающий вид, можно со стопроцентной уверенностью сказать, что вы ее не заводите.



Если она смеется,  
краснеет, потеет,  
извивается и  
вскрикивает от  
удовольствия... надо ли  
продолжать? Вам  
необходимо научиться  
читать женщину, как  
книгу. Это не так уж  
трудно. Потребуется  
только капелька  
здорового смысла.



Случается, что после поцелуя женщина говорит: "Ты здорово целуешься!" Бывает, что она только стонет и смотрит как во сне. Женщины могут сыграть много чего, но практически никогда не делают этого, целуясь.



По каким признакам можно определить, что вы не умеете целоваться?



**Вот десять  
признаков того,  
что вам надо бы  
развить ваш  
навык**

1. Когда вы готовитесь к поцелую, ваша девушка выглядит испуганной, как будто за ней гонится преступник.
2. Во время поцелуя она закрывает рот.
3. После поцелуя она вся в слюнях.
4. Во время поцелуя она никогда не смеется, не стонет, не покачивается, не теряет контроля над собой.
5. У нее такой вид, будто она читает скучную газету, пока вы ее целуете.
6. Она не отвечает на ваши поцелуи, предоставляя инициативу вам.
7. После поцелуя она взволнованно спрашивает, видели ли вы последний выпуск новостей.
8. Она отвлекается.
9. Она засыпает.
10. Она говорит что-нибудь гадкое, типа: "А картошку ты чистишь так же умело?"

**Что  
является  
самой  
большой  
ошибкой,  
когда  
целуешься?**





Самое скверное, что вы можете сделать, - это забыть о чувствах вашей партнерши. **Поцелуй - это оральное удовольствие.**

Это удовольствие сродни тому, которое вы получаете от вашей любимой еды. Но некоторые люди настолько увлекаются своими собственными впечатлениями, что забывают о партнере. Помните, партнерша - не ваш любимый жареный картофель, у нее есть свои чувства, эмоции и ожидания. Вы совершите ошибку, игнорируя их.



**Как научиться целоваться лучше?**



Самый легкий путь - много практиковаться. Практиковаться так же, как вы это делаете, например, играя в футбол или на пианино. Упражняясь в поцелуях, вы не только доводите навык до автоматизма, но и выясняете, какой поцелуй сработает в данной ситуации, а какой нет.





**Какой способ  
тренировки  
лучше?**

Начните с того, что попытайтесь вообразить себе того, кого вам бы хотелось поцеловать. Откиньтесь свободно на спинку стула, закройте глаза и представьте, как вы целуете эти губы, этот рот, это прекрасное лицо... Представляйте это себе до тех пор, пока не почувствуете реальность происходящего. Чем больше чувства вы вложите, тем удачней будет мысленная репетиция. Попробуйте вообразить, как вы вдыхаете запах девушки, как она постанывает во время поцелуя, как приникает теплыми губами к вашим.

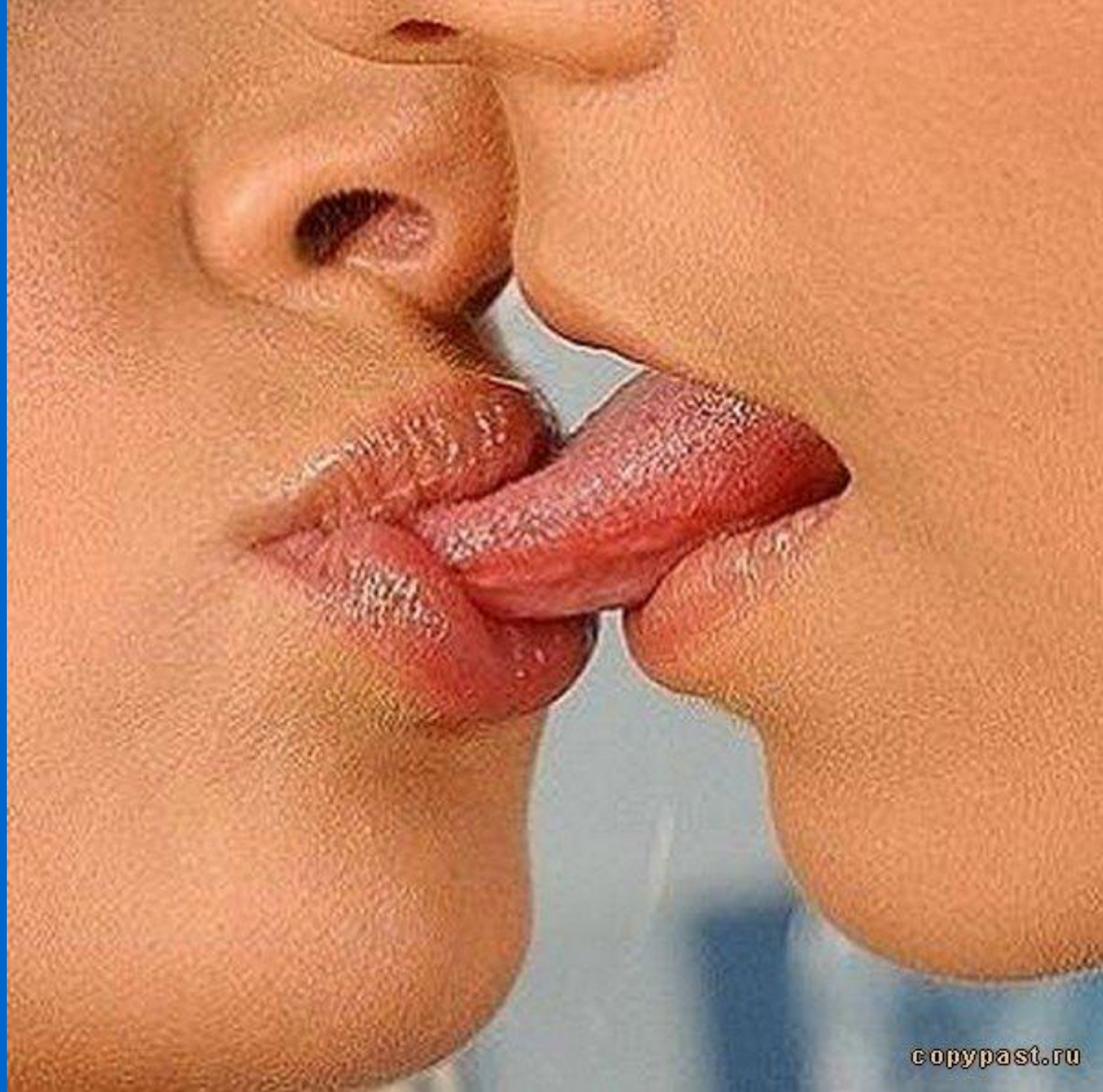


Во время поцелуя четыре чувства - осязание, обоняние, вкус и зрение - напряжены до предела: они заняты узнаванием партнера. Главным элементом поцелуя являются губы. Губы очень чувствительный орган: на одном квадратном сантиметре здесь выходят на поверхность 200 нервных окончаний. Тысячи вкусовых рецепторов пробуют любовь на вкус. Наверное, поэтому любовь называют "сладкой", а измену - "горькой".





Эротический лексикон  
приводит  
классификацию  
поцелуев. Оказывается,  
они бывают сухими и  
влажными, глубокими  
и неглубокими,  
холодными и  
чувственными. Самым  
известным и  
распространенным  
является так  
называемый  
"Французский  
поцелуй".



## Французский поцелуй

Французский поцелуй подразумевает контакт языков, и, как и при приеме пищи, здесь по большому счету не может быть что-то правильно, а что-то неправильно. Иногда работают оба языка, иногда — только один. Бывает, что начинает парень, но бывает, что и девушка. Существует бесконечное множество вариантов, самый простой из которых — просто открыть рот во время поцелуя и ждать, что произойдет дальше.

Представьте, что рот вашей партнерши — это ваш рот, делайте там то же самое, что и в своем: водите языком, как бы изучая территорию, пройдитесь языком по зубам партнера — повеселитесь на всю катушку, но не делайте во рту партнера ничего такого, что бы не понравилось самому. Когда же вам прискучит это занятие, просто остановитесь и попробуйте что-нибудь новое.

Может быть, вам поможет, если вы будете думать об этом как о еде. Вы знаете, какое удовольствие мы получаем от приема пищи? Французский поцелуй — это такое же наслаждение. Только смотрите не проглотите своего партнера!

Почему этот поцелуй называется французским?

Термин "французский поцелуй" пришел в русский язык как элемент французской культуры, которая всегда считалась наиболее тесно связанной с темой любви. Во Франции этот поцелуй называется "поцелуем душ".

Если влюбленных не удовлетворяет один поцелуй, они смешивают несколько разных. Здесь главное - изобретательность и неожиданность. Поцелуй может начаться как простой поцелуй, который в самом разгаре может перейти в посасывание губ, потом смениться вакуумным поцелуем, а закончиться, пройдя несколько стадий, так же, как и начинался - обычным поцелуем в губы. Вариантов тут можно изобрести бесконечное множество.



Поцелуй - это не только "райское наслаждение":







1. Врачи установили, что "затяжные" поцелуи благотворно влияют на нашу кровеносную систему. Ведь во время поцелуев пульс учащается до 110 ударов в минуту. Это - отличная тренировка сердечно-сосудистой системы.

2. Целуйтесь чаще! Совершенно серьезно рекомендуют авторитетные западные стоматологи своим подопечным, тратящим сотни долларов на лечение и протезирование зубов. Все дело в том, что поцелуй, не только способствующий слюноотделению, но и повышающий содержание кальция в слюне, значительно снижает опасность возникновения кариеса.



3. Целоваться как можно чаще призывают немецкие ученые. Страстные поцелуи полезны для здоровья. Это неплохое физическое упражнение - в нем активно участвуют 34 лицевых мускула и сгорают 150 калорий, как во время 15 - минутного заплыва кролем.



4. Целуясь, мы обмениваемся 9 мг воды, 0,7 г альбумина, 0,18 г органических веществ, 0,7 мг жиров, 0,45 мг соли и... 250 бактериями! Но это совсем не означает смертельной опасности. В слюне каждого человека содержатся энзимы и антитела, способные противостоять любой инфекции. Кроме этого, в слюне содержится андростерон - вещество, возбуждающее сексуальные желания.



5. Женщины придают большее значение поцелуям, чем мужчины. Кое-кто из женщин утверждает, что достигает оргазма от поцелуев. Этот феномен встречается примерно у 1-2% представительниц слабого пола.

6. Задержка дыхания при поцелуях благотворно действует на организм - достаточно вспомнить различные техники оздоровительного дыхания, такие, к примеру, как пранаямы йогов. Даже если не все целующиеся попадают на "седьмое небо", эндорфины, выделяющиеся при этом в кровь и обладающие наркотическим действием, дают ощущение блаженства и покоя.





**Целуйтесь,  
обнимайтесь,  
дарите друг  
другу  
нежность!**





















