

SEX=БАЛЯСЫ

ГОЛЫЯ І ДОБРАЗЫЧЛІВЫЯ

Памятаеце знакамітую фразу героя Ляпішава з савецкага фільма пра вячэрнюю навучальную ўстанову «Вялікі перапынак»: «Што ж такое атрымліваецца! Ходзіш-ходзіш у школу, а потым — бац! — другая змена»? Гэта я да чаго? Жывеш сабе, жывеш, у нечым быццам бы разбіраешся і тут — бац! — прыходзяць яны. Навукоўцы са сваімі чарговымі доследамі. («Румынскі інстытут незакончаных даследаванняў высветліў, што ў васымі выпадках з дзесяці...») І ты разумееш, што жыццё ўжо не будзе такое, як раней. Ну вось вы, напрыклад, чулі, што ўрачы настойліва раяць спаць без сподняй бялізны? («Спачатку ты кажаш, што ў нашым ложку можна ўсё, а потым — «З пельменямі нельга», «Куды ты цягнеш кавун?»...») Шмат хто ў абдымках начной феі зімой знаходзіцца ў піжаме, а летам — у адной бялізне. Аднак лекары рэкамендуюць як жанчынам, так і мужчынам абыходзіцца без сподняга. («Нішто так не засцерагае ад цяжарнасці, як халат, бігудзі і маска з агуркоў».)



На думку экспертаў, сон у сподняй бялізне наносіць больш шкоды, чым карысці. Каб пазбегнуць размнажэння хваробатворных бактэрый, медыкі рэкамендуюць пазбаўляцца ад яе і даваць палёжку інтымным часткам цела. («Спаць — гэтак жа добра, як і ёсці. Толькі бясплатна».) Пры гэтым мужчыны ў бялізне рызыкуюць сваёй фертыльнасцю — здольнасцю да апладнення, кажа доктар Аліса Двек,

практыкуючы гінеколаг некалькіх медыцынскіх цэнтраў Нью-Ёрка. («— А ты ў сексе спрынтар ці марафонец? — Я той, хто страляе з пісталета на старце».) Для тых, хто не можа адмовіцца ад сподняй бялізны, Двек рэкамендуе баваяўняныя трусы свабоднага крою, так званыя бабуліны трусы. («Ён сказаў, што хоча паспрабаваць штосьці новае ў ложку. Яна паказала яму, як мяняць падкоўдранік...») Дарэчы, у «аголенага» сну ёсць яшчэ адна перавага, акрамя апісаных вышэй, — сон без бялізны дапамагае панізіць крывяны ціск. («Ноччу сяброўствам не зоймешся».)

Зноў жа амерыканскія навукоўцы высветлілі, як 20 секундаў абдымкаў уплываюць на арганізм чалавека. Калі чалавека абдымаюць, ён адчувае давер, сімпатыю, бяспеку і спакой — гэта спрыяльна як для псіхікі, так і для фізічнага самаадчування. («Калі вы лічыце, што вамі ніхто не маніпулюе, значыць, вы ў руках прафесіяналаў».) У такія моманты арганізм выпрацоўвае сігнальныя рэчывы, што ў народзе называюць «гармонамі шчасця». («Вельмі карысная парада мужчынам. Калі вашы вочы закрылі мяккія ручкі, у спіну ўпёрліся пышны бюст і пухленькі жывоцік, і ззаду пачулася: «Адгадай — хто?...» У любым выпадку адказвайце: «Сярога, ты?» Паверце, так будзе лепш».)

У часы абмежаваных кантактаў і захавання дыстанцыі расце туга па блізкасці, фізічным кантакце і абдымках. Навукоўцы высветлілі, што аксітацын, які ўтвараецца ў арганізме падчас абдымкаў, акцтвае заспакаяльнае дзеянне, дапамагае пазбавіцца ад стрэсу і ўмацоўвае міжчалавечыя адносіны. («І пацалаваў прынц спячучую прынцэсу... Тая прагнулася, уляпіла прынцу аплявуху, пераставіла будзільнік на дзве гадзіны наперад і зноў лягла спаць».)

А біяпсіхолог Себасцьян Окленбург з Бохума вывучае разам з калегамі, ці ўплывае эмацыянальны кантэкст на тое, як абдымаюцца людзі. «З назіранняў за сотнямі сустрэч у зонах прылёту і вылету ў аэрапорце мы зрабілі выснову: калі маюць месца пачуцці, людзі часцей абдымаюць іншага чалавека левай рукой. Левая палова цела кіруецца правым паўшар'ем галаўнога мозга, якое актыўна ўдзельнічае ў апрацоўцы станоўчых і адмоўных эмоцый», — пракаментаваў вучоны. («Роза імітуе аргазм, каб мець сур'ёзныя стасункі з Яшам. А Яша імітуе сур'ёзныя стасункі, каб мець аргазм з Розай».)

Таксама амерыканскія навукоўцы назвалі самую сексуальную рысу характару. («— Дзяўчына, давайце вечарам сустрэнемся? — Я згодная, толькі майце на ўвазе, што на першым спатканні я сексам не займаюся. — А ў мяне такое адчуванне, што мы з вамі даўно знаёмыя».) У выніку даследавання эксперты высветлілі, што бескарыслівыя людзі, незалежна ад узросту і характару, мелі большы поспех на спатканнях, і для іх не было цяжка знайсці сабе партнёра. Менавіта гэтая рыса характару больш за ўсё прыцягвае прадстаўнікоў процілеглага полу. («Спатканне — гэта літаральна сумоўе на секс».)

У эксперыменце ўзяло ўдзел больш за 800 чалавек. Прафесар псіхалогіі Пэт Барклай задаваў рэспандэнтам пытанні адносна стасункаў: наколькі яны гатовыя дапамагач іншым, у прыватнасці, ці могуць стаць донарам або ахвяраваць грошы ў дабрачынныя арганізацыі і таму падобнае. («Пакрыўдзілася, пайшла. Шукаць не раю! А калі не знойдзеш — горш будзе!») Даследчыкаў здзівіла, што бескарыслівасць пакінула ззаду ўпэўненасць у сабе, пачуццё гумару і сумленнасць, якія, як правіла, мужчыны і жанчыны шукаюць у сваім кампаньёне. («Адказваючы на пытанне жонкі «Што б ты без мяне рабіў?», самае складанае — гэта не ўсміхнуцца летуценна».) Адзначаецца, што бескарыслівасць як рыса характару аблягчае жыццё, фарміруе адмысловае, пазітыўнае мысленне, прымушае паглядзець на свет іншымі вачыма. («Калі твая жанчына заснула падчас сексу, значыць, яна табе давярае».)

Кастусь ХАЦЕЛАЎ-ЗМАГЕЛАЎ.

«МАЯ МАТЫВАЦЫЯ — ПАЗЛ З ЛЮБОВІ І МЭТЫ»

(Заканчэнне.

Пачатак на 1-й стар. «ЧЗ».)

— Ты ўжо пачала гуляць з прадстаўнікамі першай дзясяткі. У тваім актыве — матч супраць трэцяй ракеткі свету Арыны Сабаленкі.

— Так, гэта было цікава. Не буду ўтойваць — хвалявалася, што было відаць па майй гульні. Я разумела свае шанцы ў тым матчы, і таму хвалявалася не за вынікі, а за тое, як пакажу сябе ў сустрэчы. Скажу шчыра — хваляванне заўсёды прысутнічае перад матчам, незалежна ад саперніка і турніру.

— І як ты з ім змагаешся?

— Магчыма, гэта банальна, але мне дапамагае музыка. Яна супакойвае, адцягвае ад думак пра матч. Выбар песні залежыць ад настрою. Калі я спакойная — то нешта меладычнае, калі настрой баявы — то завадныя кампазіцыі.

— Візітная картка кожнага тэнісіста — яго стыль гульні. Які ён у цябе?

— У самым пачатку матча мне важна паказаць саперніцы, што я мацнейшая за яе, гэта прымушае апанента нервавацца. Прычым пачынаю не з агрэсіўнага тэніса. Першыя два-тры геймы назіраю за паводзінамі саперніцы, як яна падае, што робіць на прыёме. І калі ёсць разуменне ўсяго, што адбываецца, выбіраю тактыку і стыль канкрэтна на гэты матч. Таму ў маім арсенале — разнастайнасць стыляў. Магу гуляць і ў абароне, і ў атацы, пастаянна мяняць сваю гульню. Многія топавыя гульцы перамагаюць, дзякуючы агрэсіўнаму стылю. Таму лічу, што мне трэба імкнуцца да яго, але не развітвацца з разнастайнасцю.

«Мне цікава «заходзіць» у дарослы тэніс.

Гэта як выклік самой сабе».

— Крысціна, якія ў цябе засталіся ўражанні ад выступлення на Уімблдоне і ад турніру ў цэлым?

— Мне было цікава выступаць, бо там незвычайнае для нас пакрыццё корта — трава. І мне хацелася паспрабаваць, што гэта такое. Вядома, на новым пакрыцці было шмат нечаканасцяў. Я на першай трэнероўцы нават не разумела, што адбываецца: тэхніка, тактыка — усё іншае. Але ў цэлым трава мне спадабалася, яна «хуткая», падобная да «харду» — аднаго з відаў пакрыцця корта, але са сваімі асаблівасцямі.

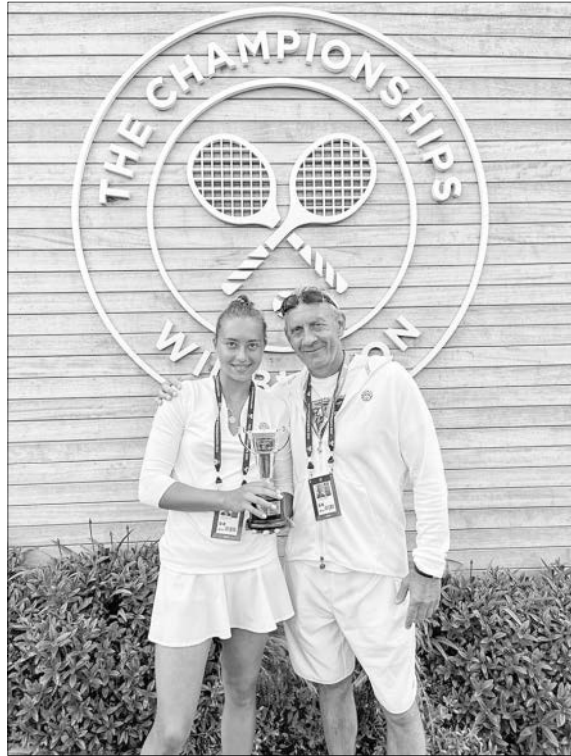
— Доўга прывыкала да невядомага дагэтуль пакрыцця?

— З падрыхтоўкай склалася цікавая сітуацыя. На трэнероўках я не разумела сутнасць гульні на траве. Але перад Уімблдоном, у Лондане, выступала на турніры ITF (Міжнародная тэнісная федэрацыя. — Аўт.) першай катэгорыі. І там я гуляла тры пары і тры «адзіночкі» — матчы былі цікавыя, і там зразумела сутнасць гульні на траве. Таму можна сказаць, што я засвоіла ўсё падчас самога працэсу.

— А сваё выступленне на Уімблдоне як сама можаш ацаніць?

— У адзіночным разрадзе дайшла да чвэрцьфіналу. Але, мабыць, быў не мой дзень. Прысутнічалі пэўныя нюансы, якія сапсавалі эмацыянальны стан. І ў мяне не атрымалася добра выступіць з-за таго, што я не магла настроіцца. Былі добрыя розыгрышы, памылкі рабіла не толькі я, але і саперніца. Але настрой сваю ролю адыграў.

А з парай усё было цікавей. Мы з Дзіянай Шнайдэр да гэтага не былі знаёмыя. Але на Уімблдоне нашы напарніцы не змаглі выступаць па сваіх прычынах. І нам прыйшлося стаць у пару. Мы неяк лёгка ўсё прайшлі, хоць саперніцы змагаліся. Былі нібыта на адной хвалі, недзе падалі, недзе падымаліся.



Крысціна з трэнерам Вячаславам Яфімавічам Конікавым.

Але ўсё было неяк дзіўна лёгка, як нам здавалася. Таму магу сказаць, што сапернікі былі моцныя, барацьба сур'ёзная, а фінал цікавы. Асабліва калі ўлічваць, што разам мы не гулялі. Цяпер дамовіліся на пару і на US Open.

— Да гэтага ты ўжо ўдзельнічала ў турніры Вялікага шлема — Ралан Гарос у Парыжы. Дзе табе спадабалася больш?

— Для мяне Ралан Гарос і Уімблдон — нароўні. Гэта турніры Вялікага шлема, і яны ўсе вельмі важныя для кожнага тэнісіста. Трэнэру больш спадабаўся Уімблдон, ён сказаў, што англійскі турнір больш маштабны, там было больш людзей і вышэйшы ўзровень. Не магу вылучыць нейкі адзін турнір, бо я засяроджа на на матчы і навокал не гляджу.

— У верасні пачынаецца яшчэ адзін турнір Вялікага шлема — US Open у Амерыцы. Плануеш выступаць на гэтых спаборніцтвах?

— Так, я збіраюся ў ЗША. Невядома, ці змагу выступіць у юніёрскім разрадзе Australian Open, яшчэ адным турніры Вялікага шлема. Але цяпер набіраюся сіл і рыхтуюся да амерыканскага спаборніцтва.

— Улічваючы твой графік выступленняў, паспела спасцігнуць усе радасці школьнага жыцця?

— Не зусім. Сёлета я скончыла школу, але прапусціла выпускны бал, бо ў гэты час была ў Францыі на Ралан Гаросе. Спачатку засулавала, а потым супакоілася — такое жыццё. Мне было больш шкада, што не ўбачылася са сваімі аднакласнікамі. Не скажу, што ў мяне ў школе было шмат сяброў, але дзвюм блізкім сяброўкам я магу ў любы час пазваніць і сустрэцца з імі.

— Якія ў цябе мэты, планы на будучыню?

— Не бачу для сябе іншай дзейнасці, акрамя тэніса. Таму сёння сама, мой трэнер, мая каманда працуем над тым, каб я ўдасканальвалася як тэнісістка і ў будучым была на першым радку рэйтыngu. І ўсе турніры, на якіх выступаю, — гэта крокі да галоўнай мэты.

— І адкуль бярэш матывацыю?

— Самае галоўнае — я люблю тэніс, мне падабаецца тое, чым я займаюся. У мяне ёсць мэта, да якой я іду, няхай і не заўсёды ўсё атрымліваецца. Таму мая матывацыя — гэта пазл з любові і мэты.

Валерыя СЦЯЦКО.

Фота герані.



РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ № 12

ад 19 лютага 2009 года выдана

Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь.

Заснавальнікі газеты —

рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда», грамадскае аб'яднанне «Беларускі рэспубліканскі саюз моладзі».

Дырэктар — галоўны рэдактар

КАРЛЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.

Адказныя за выпуск: рэдактар аддзела Надзея НІКАЛАЕВА, рэдактар аддзела Сяргей РАСОЛЬКА. Выдавец — рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда». Адрас рэдакцыі: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10А.

Кантактныя тэлефоны: 292 44 12, 311 17 41.

e-mail: info@zviazda.by

Газета аддрукавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве

«Выдавецтва «Беларускі Дом друку».

ЛД №02330/0494179 ад 03.04.2009.

220013, г. Мінск, прасп. Незалежнасці, 79/1.

Тыраж 14.804.

Нумар падпісаны ў 19.30 11.08.2021 г.