



# МУЗЫКА ПРОСТЫНЕЙ

РУКОВОДСТВО  
ПО ХОРОШЕМУ СЕКСУ  
ДЛЯ ПАР

КЕВИН  
ЛЕМАН

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ,  
АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРОВ ПО ВЕРСИИ  
*The New York Times*

18+



**BOMBOFA**

**Кевин Леман**  
**Музыка простыней.**  
**Руководство по**  
**хорошему сексу для пар**  
Серия «Измени свою жизнь за 5  
дней. Бестселлеры Кевина Лемана»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68346874](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68346874)*

*Музыка простыней : руководство по хорошему сексу для пар / Кевин*

*Леман: Эксмо; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-04-176150-9*

### **Аннотация**

Секс – это тема, которую большинству неловко и стыдно обсуждать даже с любимым человеком. «Музыка простыней» поможет преодолеть неловкость при обсуждении вопроса, важного для всех пар. Это практическое и откровенное руководство исследует секреты близости в браке, а также рассказывает, как разжечь огонь, поглощаемый стрессом, работой, детьми или повседневной рутинной.

В своей книге психолог и эксперт по отношениям Кевин Леман обращается к широкому кругу людей – от тех, кто не

имеет сексуального опыта, до тех, у кого в прошлом были сексуальные проблемы или даже жестокое обращение. Книга поможет новобрачным в начале семейной жизни, а тем, кто давно женат, подскажет, как вернуть страсть и желание в отношения.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

К читателю	6
1. История о двух парах	7
2. Переполненная постель	36
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Кевин Леман

## Музыка простыней.

### Руководство по хорошему сексу для пар

Kevin Leman

Sheet Music

Originally published in English in the U.S.A. under the title:  
Sheet Music, by Kevin Leman

Copyright © 2003, 2008 by Kevin Leman

© Котанова А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

*Посвящается моему зятю Деннису О'Рейли и его  
замечательной жене, моей дочери Крисси.*

*Вперед к созданию симфонии!  
Ну и нескольких детишек в придачу...*

# К читателю

В книге будут моменты, когда то, о чем вы прочтете, покажется слишком откровенным и прямолинейным. Взгляды каждого человека на секс (и его/ее прошлое, которое формирует мышление и модели отношений) отличаются.

Тем не менее, если вы готовы двигаться вперед ради улучшения брака, эта книга точно для вас. Она расширит сознание и бросит вызов вашему мышлению о сексе. Вместо простого руководства «Как это сделать» она скорее представляет самостоятельный взгляд на то, зачем это делать и как сделать это лучше.

Цель книги не заставить вас чувствовать вину за то, что вы сделали или не сделали, – она для того, чтобы как можно быстрее определить, что происходит в вашей голове и в отношениях с супругом (или будущим супругом). Все это нужно для того, чтобы вы могли вести активную, полноценную сексуальную жизнь.

Если в настоящее время вы пользуетесь услугами добрачного консультирования, прочитайте главы 1–4, а также главы «Только для мужчин» и «Только для женщин». И, пожалуйста, остановитесь на этом – все остальное прочтете после того, как вступите в брак.

# 1. История о двух парах

Джим и Карен были девственниками, когда поженились 21 год назад. Как и у многих молодых пар, у них были довольно нереалистичные представления о том, каким должен быть секс. «Выстрел – промах» – это довольно хорошее описание их сексуальной жизни после медового месяца; у них не возникало и мысли о проблеме, пока они не прожили в браке почти 15 лет.

А дело было вот в чем. Джим всегда искал (и, что еще хуже, думал, что нашел) «волшебную точку» своей любимой. Он пробовал что-то новое – обнимал Карен, поглаживал ее или нежно касался деликатного места, – он прислушивался к ее стонам, полагая, *что именно это – ключ к ее оргазму.*

Хотя Карен действительно наслаждалась этим новым ощущением, она научилась сдерживать свои стоны, потому что как только Джим слышал их, то уверенно повторял *те же самые действия* в следующую сотню занятий любовью.

Карен никогда не понимала, почему нужно долго молчать, а потом выдать один стон, но с Джимом было именно так. Он стал настолько предсказуемым, что то, что когда-то заводило ее и делало ее тело жарче, чем августовский день, сейчас превращало ее в ледник. Джима это огорчало, он думал (но никогда не говорил): «Я же все делаю правильно. В тот раз ведь сработало, почему не получается сейчас? Наверное,

я делаю это недостаточно нежно (или недостаточно быстро, или как-то еще)».

Когда я впервые встретился с Джимом, то дал ему простое задание.

– Джим, я хочу, чтобы вы пошли домой, заглянули в шкаф своей жены, а потом в свой. Скажите мне, если заметите какую-то разницу.

– Для этого мне не нужно возвращаться домой, доктор Леман. Я знаю их содержимое как свои пять пальцев.

– Ну ладно. Когда вы смотрите на обувь, вы замечаете что-то?

– Да, у нее 50 пар, а у меня три.

– Дайте угадаю – деловые туфли, теннисные и для работы во дворе.

– Совершенно верно.

– Итак, если бы вы пересчитали ее наряды, а затем пересчитали свои, к каким бы выводам вы пришли?

– Для ее нарядов мне понадобится калькулятор, а свои я могу пересчитать на пальцах.

– Вам это о чем-то говорит?

– Ей нравится покупать одежду?

– Ну, это да, но что это значит в отношении секса?

– Ну, у нее не так уж много всяких сексуальных нарядов, если вы к этому...

Видя, что понимание тонкостей не является сильной стороной Джима, я решил выразиться прямее.

– Джим, я пытаюсь сказать, что ваша жена, похоже, любит немного больше разнообразия, чем вы. Она не хочет носить одно и то же платье в понедельник, среду и пятницу. На самом деле она, возможно, не захочет надевать один и тот же наряд и каждый понедельник. Она хочет разнообразия. Видите ли, некоторые из нас, парней, относятся к сексу как к учебнику по футболу. Мы знаем, что будем делать, как это сделаем и где в итоге окажемся. Проблема в том, что нашим женам наскучивает рутина. Они могут составить график наших передвижений и примерно за десять секунд предсказать, сколько времени мы проведем наверху, прежде чем спустимся вниз. Ваша жена хочет большего.

Я увидел, что Джима осенило. То, что я говорил, имело для него смысл.

– Вот в чем состоит ваша задача, Джим, – продолжал я. – Ваша жена не будет той же женщиной во вторник вечером, какой она была в субботу утром, – в сексуальном плане, разумеется. Однажды ночью она может быть готова к длинному приключению – или же к быстрой авантюре. Она захочет, чтобы вы просто «взяли ее». Каким-то утром она может захотеть медленного, томного секса, и вам потребуется много времени, чтобы довести ее до кульминации. Ваша задача – выяснить, в какую сторону дует ветер именно сегодня.

Большого и не требовалось. Я не советовал ему «заменителей секса» (и я бы никогда этого не сделал). Ему не нужно было смотреть видео. Не нужно было тратить бешеные

деньги на секс-игрушки. На самом деле Джим понял – как я писал в другой книге, – что секс начинается с кухни и может продолжаться целый день. Он принял новый образ мышления и, по словам Карен, стал настоящим виртуозом в постели.

Теперь, семь лет спустя, секс пронизывает практически все, что делают Джим и Карен. Если у вас не было подобного опыта, вы не поверите, как хороший секс может оживить супружескую жизнь. Три года назад Джим был вынужден мириться с работой, которую ненавидел. Его босс будто намеревался стать самым ненавистным человеком к востоку от Миссисипи. Когда вам за сорок, ощущение, что вы в ловушке, – это худшее чувство из всех возможных. Джим с трудом мог заставить себя пойти в офис, но у него не было выбора: близнецы-сыновья учились в средней школе (и пора было задумываться о колледже), а двое малышей готовились к начальной школе. Сейчас было не время идти на рискованные финансовые изменения.

В пятницу Джим получил от Карен имейл. Это было первое, что он увидел, когда пришел в офис.

*У меня прекрасные новости! Младшие дети сегодня вечером у бабушки, а старшие мальчики уйдут в молодежную группу. Я заказала столик на восемь в «Палатки» (это любимый ресторан Джима). Если у тебя получится вернуться домой к шести, у нас будет добрых полтора часа, чтобы насладиться друг другом. Кстати, если ты заглянешь в свой*

*портфель, то найдешь фото. Считай, это твое обеденное «меню». Жду встречи.*

*Твоя Карен*

Знаете, что сказал Джим, прочитав это письмо? Имейте в виду, что у него была бесперспективная работа, а финансовое давление росло. Его босс был придурком, превратившим повседневную жизнь Джима в сущий ад. Но, несмотря на это, Джим закрыл это письмо и сказал: «Я самый счастливый человек на свете».

Отличная сексуальная жизнь – это волнующее переживание; она может накрепко связать мужа и жену. Понимание того, что ваша невеста действительно заботится о вас, что ваш муж желает вашего тела больше всего на свете, глубинно и разнообразно скрепляет отношения мужчины и женщины.

Кстати, дети Джима и Карен тоже были в выигрыше от этого письма. Когда Джим и Карен наконец забрали младших от бабушки, Джим не мог дожидаться встречи с ними. Поскольку он был сексуально удовлетворен, то мог полностью сосредоточиться на том, чтобы быть рядом со своими детьми: выслушать, как прошел их день, и найти время, чтобы уложить их в постель. И не думайте, что дети не заметили, какими нежными с ними были Джим и Карен в тот вечер. Это давало им чувство безопасности и счастья, заставляя их думать, что у них лучшая семья на свете.

Сексуальное удовлетворение не пришло к Джиму и Карен

в одночасье. Но когда это случилось, их жизнь полностью изменилась. По правде говоря, Джим готов был умереть за Карен; он, не раздумывая, принял бы за нее пулю. Нет ничего такого, на что бы он не был готов ради нее.

Марк и Бренда столкнулись с трудностями. Они были сексуально активны до брака, и оба признавали, что секс был довольно захватывающим. Но, как и следовало ожидать для пар, вступающих в сексуальные отношения до брака, эти самые отношения остыли вскоре после свадьбы. Марк уже не казался таким нетерпеливым, как раньше, а Бренда была гораздо менее заинтересованной.

Сначала они думали, что это все из-за детей. Бренда забеременела в самом начале брака, и теперь у супругов было двое малышей, которым еще не было и пяти лет. Однако со временем они стали заниматься сексом еще реже, и это было почти неловко, потому что оба считали, что этим нужно заниматься хотя бы раз в месяц.

У Марка была хорошо оплачиваемая работа и понимающий начальник, но он все равно испытывал огромный стресс. Марк работал оптовиком, и, если продажи росли, его ждало щедрое вознаграждение. Если бы они упали до нижней трети оценочной шкалы, его бы уволили. Он изо всех сил старался оставаться на высоте.

Марк думал, что контракт на несколько сотен тысяч долларов у него в кармане; оставалось только приложить немного усилий и заставить компанию подписать контракт. Одна-

ко, войдя в офис покупателя, он был шокирован новостью: «Очень жаль, Марк, но мы решили выбрать других поставщиков».

– Да вы шутите! Мы работали над этим контрактом два месяца, и на прошлой неделе вы сказали, что дела идут прекрасно. Что нужно сделать, чтобы вернуть вас?

– Слишком поздно, – ответил покупатель. – Другой контракт уже подписан.

Ошеломленный, Марк направился к своей машине. Он автоматически ответил на звонок сотового, но тут же об этом пожалел.

– Эй, Марк, – крикнул в трубку его босс. – Я приглашаю тебя на обед в тот новый итальянский ресторан, чтобы отпраздновать удачную сделку с Эндрисоном.

Марку захотелось проглотить телефон прямо на месте.

Пять часов спустя, после обеда в одиночестве и с большим количеством алкоголя, Марк начал размышлять о том, во что превратилась его жизнь. В прошлом году сумма его дохода была шестизначной, но он круглосуточно был занят – о чем напомнил ему босс, услышав новости о сделке с Эндрисоном.

Как давно они с Брендой проводили время вместе в последний раз? Марк вспомнил те дни, когда они не могли оторваться друг от друга; теперь же они были похожи на соседей по комнате, делящих одну кровать, не более того. С тех пор как появились дети, казалось, что они заперты в этом

(признаемся, великолепно) доме площадью 3500 квадратных футов. Марк тосковал по тем дням, когда они с Брендой могли заставить мир исчезнуть на несколько часов, потерявшись в объятиях друг друга.

Решив, что нужно что-то менять, Марк позвонил Бренде и признался: «У меня был паршивый день. Давай куда-нибудь сходим сегодня вечером?»

Это был эмоциональный крик Марка – даже больше, чем физический, – но Бренда его не поняла. У нее самой был тяжелый день. И поскольку они с мужем уже стали не настолько близки, она не смогла понять его эмоциональную просьбу и ответила коротко: «Марк, уже пять часов! Я не могу нанять няню так поздно. О чем ты думаешь? Ты *никогда* меня не предупреждаешь заранее».

Марк хотел сказать Бренде, что скучает по ней. Он от всей души желал, чтобы она снова стала той страстной женщиной, какой была раньше, которая всегда готова была выкроить минутку, чтобы немного «пошалить». Но сегодня он уже рискнул, и посмотрите, к чему это привело! Поэтому он перешел к обороне.

– А, забудь, – сказал он и повесил трубку.

По дороге домой Марк зашел в паб и играл в бильярд до 11. Он знал, что услышит от Бренды много «хорошего» за то, что вернулся так поздно, но она не понимала, под каким давлением он находился.

Бренда также не понимала того, что Марк мастурбировал

два-три раза в неделю – и каждый раз, когда он делал это, он чувствовал, что его страсть к Бренде потихоньку угасает.

В свою очередь Бренда была слишком занята детьми, чтобы заметить это. На самом деле она была благодарна Марку за то, что он больше не приставал к ней с сексом; она слишком уставала, чтобы даже думать об этом. Ей никогда не приходило в голову, что Марк взял дело «в свои руки» и достаточно умело скрывал порно на компьютере, чтобы она его никогда не нашла.

Чего Бренда не осознавала – это чего им, как паре, может стоить это сексуальное охлаждение, и что если ситуация не изменится, то, скорее всего, они разведутся в течение следующих пяти лет.

Дети заметили, что мама и папа редко проявляли нежность друг к другу и часто были на взводе. Они чувствовали, что скрываемое недовольство вот-вот выплеснется наружу. Но поскольку об этом никто и никогда не говорил, дети жили с постоянным чувством страха и опасности, порождаемым такой средой.

Бренда все больше сосредотачивалась на детях, пытаясь заполнить душевную пустоту привязанностью к ним. Марк стал больше интересоваться работой и часами сидел за компьютером.

Оба столкнулись с печальной правдой, о которой говорится в стихотворении неизвестного автора.

# Стена

Их свадебная фотография дразнила их со стола,  
Эти двое, чьи мысли больше не касались друг друга.

Они жили с толстой стеной между ними.  
Ни море слов,  
Ни обилие прикосновений не могут ее разрушить.

Где-то между первым зубом старшего ребенка  
И выпускным младшей дочери  
Они потеряли друг друга.

На протяжении многих лет каждый медленно распутывал  
Тот запутанный клубок нитей по имени «Я»,  
И пока упрямые узлы оставались таковыми,  
Каждый что-то скрывал от другого.

Иногда она плакала по ночам  
И умоляла скрытную тьму сказать ей, кто она такая.  
Он лежал рядом с ней, храпя, как медведь в спячке,  
Не подозревая о том, что в ее жизни наступила зима.

Однажды, после того как они занялись любовью,  
Он хотел сказать ей, как боится умереть,  
Но, боясь показать свою обнаженную душу,  
Вместо этого он заговорил о красоте ее фигуры.

Она прошла курс современного искусства,  
Пытаясь найти себя в краске, разбрызганной по холсту,  
Жалуясь другим женщинам на бесчувственных мужчин.

Он забрался в гробницу под названием «Офис»,  
Окутал свой разум кипой бумажных цифр.  
Он закопал себя в клиентах.

Между ними медленно росла стена,  
Зацементированная раствором безразличия.

Однажды, протянув руки, чтобы прикоснуться друг к  
другу,  
Они встретили преграду, которую не могли разрушить,  
И, отшатнувшись от холода камня,  
Каждый отбежал от незнакомца по ту сторону.

Любовь умирает не в момент гневной битвы  
И не тогда, когда страстные тела теряют свой жар.  
Она лежит, тяжело дыша, измученная,  
Задыхаясь, у необъятной стены.

Две пары. Две истории. Одна реальность. Вы глубоко ошибаетесь, если думаете, что секс не важен. Многие люди были травмированы сексом и ранены сексуальными воспоминаниями. (Мы поговорим об этом в следующей главе.) Но если вы состоите в браке, секс будет одной из самых важных

частей вашей жизни, хотите вы этого или нет. Если вы не относитесь к сексу как к вопросу высшей важности, вы будете обманывать себя, своего партнера и своих детей.

На самом деле эта книга может быть трудной для чтения. Это так, потому что сегодня в обществе нам трудно говорить о сексе. Да, мы *шутим* о сексе, унижая его с помощью грязных историй, фильмов и журналов, но мы никогда не говорим о супружеском сексе в том виде, в каком его задумал Создатель. Супружеский секс – самый важный и единственно подходящий вид совокупления, на мой взгляд, – игнорируется, и пары платят страшную цену, когда случается эта печальная реальность.

Но когда вы даете людям разрешение говорить о сексе в безопасной обстановке, вы не сможете заставить их замолчать! Если они заведут этот разговор, их ничто не остановит, потому что они понимают, что секс – это мощная сила в супружеской жизни.

Я надеюсь, что эта книга расширит ваши границы и бросит вызов вашим представлениям о сексе. Это не просто руководство по тому, как нужно действовать; физическая сторона вопроса не так уж сложна. Она больше призвана сформировать у вас самостоятельный взгляд на то, зачем вообще заниматься сексом и как делать это хорошо. Я хочу пробудить в вас общий опыт наслаждения этим замечательным подарком в вашем совместном супружеском путешествии. Эта книга не должна вызывать у вас чувство вины – скорее она

должна расширить ваше мышление и натолкнуть на мысль о том, что вы тоже можете вести активную, полноценную сексуальную жизнь с тем, кого любите.

Возможно, в этой книге и нет ответов на все вопросы, но на многие из них точно есть. Я не сексопатолог, я психолог. Пока мы будем говорить о физической стороне секса, моя специальность – это то, что происходит в вашей голове и в ваших отношениях. Именно с этого нужно начинать исцелять брак.

Кроме того, физический аспект обычно может позаботиться о себе сам, если вы состоите в здоровых отношениях. Если вы решите стать сексуально предприимчивой парой, в любом случае не все ваши действия будут идеальными; вы потерпите неудачу и, надеюсь, когда это произойдет, будете смеяться над этим. Никто не может похвастаться такой сексуальной жизнью, каждый опыт в которой был бы на 10 баллов. Возможно, вам придется довольствоваться привычными восьмерками или шестерками и даже случайными тройками.

Но эта книга написана для вас как для пары, чтобы помочь понять, каким уникальным и замечательным подарком вы являетесь друг для друга, а также познакомить с уникальными и замечательными способами выразить свою любовь в приятном тесном физическом смысле.

Из моего опыта работы с тысячами пар я убедился, что секс – как замечательный дар – делает мир лучше. Сексу-

альная жизнь пары обычно представляет собой микрокосм брака. Время от времени бывает такое, что у пары отличная сексуальная жизнь, а отношения в браке скудны, но такие случаи – редкость, то, что можно увидеть только раз в пару лет. Чаще всего, если брак рушится, то с сексом будет то же самое.

## **Наши самые сокровенные желания**

В самом начале этой книги я хочу сказать несколько слов мужчинам. Я знаю-знаю, вы не можете дождаться, когда мы перейдем к самому главному. Но сначала позвольте мне поместить супружеский секс в совершенно другой контекст. Вы должны знать, что каждый день женщина внутренне спрашивает своего мужа: «Ты действительно любишь меня? Тебе действительно не все равно?»

Чем она измеряет эту любовь? Откуда она знает, что о ней по-настоящему заботятся? Обычно дело не относится к вашей спальне. Если что-то и отталкивает женщину, так это чувство, что все, что волнует ее мужа, – это секс. Если жена считает, что ее главная роль состоит в готовности принимать приставания от мужа, то она чувствует себя униженной и лишенной уважения.

Мужчины, если ваше отношение стало похожим на: «Ну, дорогая, ты готова сегодня или нет?», то вы даже не понимаете, как много упускаете. С таким отношением все, чего вы

можете ожидать, в лучшем случае – это готовая удовлетворить вас, покладистая, но не страстно желающая жена. Я могу познакомить вас с лучшей техникой в сексе из всех существующих, но с таким отношением ваша сексуальная жизнь все равно обречена на провал.

Что согревает женщину, так это то, когда ее муж помогает по дому и с детьми, убирает за собой, зовет на свидания и в целом *заботится о ней*. Если муж последовательно и с удовольствием делает это, не ведя себя при этом как страдалец, в 6 случаях из 10 он обнаружит, что его жена готова наслаждаться активной и полноценной личной жизнью и стремится именно к этому. Это будет ее естественным ответом на ваше поведение, полное искренности.

Давайте поговорим о 6 случаях из 10. Женщины, это может вас удивить, но ваш муж хочет доставить вам удовольствие даже больше, чем себе. Может показаться, что все вертится вокруг него, но чего он хочет на самом деле, эмоционально, так это увидеть, насколько приятно вам наслаждение, которое он может доставить. Если ему это по какой-либо причине не удастся, в конце концов он почувствует, что с ним что-то не так, ему начнет казаться, что он одинок и нелюбим. Большинство из нас, мужчин, хотят быть героями в глазах своих жен.

Моя теория заключается в том, что мы, мужчины, на протяжении всей жизни остаемся маленькими мальчиками, которыми были в детстве. Мы по-прежнему хотим угодить

главной женщине в нашей жизни. Когда нам было шесть, мы хотели радовать свою маму; когда нам 26 (или 36, или 46, или 66), нам важно радовать уже свою вторую половину.

Когда для секса в браке наступает смерть, мужчина теряет что-то очень для него важное – знание того, что он способен физически доставить удовольствие своей жене. А женщина теряет чувство удовлетворения тем, что у нее есть мужчина, который очарован ею.

Поскольку секс так близок мужской и женской природе, он становится неразрывно связанным с мельчайшими деталями каждого брака. Если бы пара потратила всего 10 минут на то, чтобы описать мне свою сексуальную жизнь, я бы легко рассказал, что происходит с другими аспектами их брака. Поэтому, помимо того, что я хочу помочь вам улучшить вашу технику в сексе, я также хочу напомнить, что секс – это часть ваших *отношений*.

## **Секс для гурманов**

Почти каждый биологически способен совершить половой акт – точно так же, как любой пятилетний малыш без особых усилий сделает бутерброд с арахисовым маслом. Но если вы любите изысканную еду, то и повар вам нужен самого высокого класса.

Например, любой может приготовить рыбу. Вы можете вытащить скользкую рыбешку из воды, и, не потрудившись

выпотрошить ее и почистить, просто бросить в кастрюлю без специй или маринада и сварить ее. Вы будете вынуждены грызть чешую, выковыривать из зубов потроха, но все же доберетесь до мяса, которое наконец сможете проглотить. Вот она – приготовленная вами рыба.

Если вы сделаете так, как я описал, у нее будет специфический рыбный вкус, а у хорошо приготовленной рыбы его быть не должно. Я знаю, о чем говорю. Мои шведско-норвежские дяди были рыбаками. Кто-кто, а они уж точно знали толк в приготовлении рыбы!

Помню, как однажды в детстве мой дядя спросил меня:

– Малыш, ты любишь рыбу?

– Нет.

– Эта тебе понравится.

– Нет, спасибо, – сказал я своим писклявым мальчишеским голосом. – Я не ем рыбу. Я не люблю рыбу.

Он понимающе улыбнулся и достал красиво переливающийся четвертак.

– Попробуешь всего один кусочек, если я дам тебе это?

В те времена на четвертак можно было купить гораздо больше, чем просто жвачку, поэтому я согласился. Но на одном кусочке я не остановился; я съел 13 рыбешек. Я никогда не пробовал ничего вкуснее!

Разница в том, что мой дядя знал, что делает. Он тщательно разделал рыбу, умело удалив все кости. Затем он положил рыбу в соленую воду, которая вытягивает кровь и другие ве-

щи, которые вам там не нужны. Затем он окунул рыбу в панировочную смесь и хорошо прожарил.

Шеф-поваром не рождаются. Будущий шеф ходит в школу, изучает искусство приготовления пищи, осваивает использование специй и трав, а также сервировку, а затем экспериментирует с тем, как приготовить блюдо наилучшим образом. Хороший «шеф-повар» в сексе делает то же самое. Любящий муж скоро поймет, что умение презентовать себя значит для женщины все. Чтобы по-настоящему заинтересовать жену, муж должен осознавать, как он себя преподносит. Однако самопрезентации не уделяется никакого внимания, и мужчина ведет себя неуклюже, неловко или даже оскорбительно в попытках склонить свою жену к сексуальной близости.

Мужчины, поверьте: то, как вы выражаете ваше жгучее желание, действительно имеет значение, и это то, что нужно поместить в контекст. Ваша жена хочет знать, что вы хороший отец, добрый и щедрый человек, так же сильно, как она хочет знать, что вы можете коснуться всех нужных мест.

Слишком много супружеских пар довольствуются меньшим. Муж готов использовать свою жену для удовлетворения своего животного желания, и жена может «приспособиться» к своему мужу, просто чтобы избежать его непрекращающихся просьб (а иногда и откровенного попрошайничества). Но это не то, чего на самом деле хочет каждый из них. Ни один человек не останется удовлетворенным, когда

о сексе отчаянно просят или неохотно его дают.

Так что сделайте решительный шаг! С удовольствием переходите от «так себе секса» к интимной близости для гурманов. Не соглашайтесь на меньшее, чем задумал Бог. Секс – одна из самых удивительных вещей, которые когда-либо были придуманы, но классный секс не придет естественным образом ни к одному из нас. Мы должны быть готовы к изучению вопроса «как стать лучшим любовником» на практике; нужно потратить время на размышления о том, как сохранять в сексе свежесть и игривость; нам даже нужно изучить нашего супруга, чтобы выяснить, что именно приносит ему удовлетворение в постели.

Некоторые из вас могут спросить: «Но, док, стоит ли это всех затраченных усилий?» Нет, ну вы серьезно?! Если бы вы могли заглянуть в будущее и почувствовать, что для вашего брака может сделать полноценная сексуальная жизнь, я думаю, что вы были бы готовы инвестировать в секс гораздо больше времени, чем сейчас. Вы бы умоляли меня рассказать вам еще больше секретов.

В дополнение к сексу для гурманов существует секс, который я называю дизайнерским.

## **Дизайнерский секс**

– Неужели все мужчины постоянно думают о сексе? – с явным раздражением спросила меня одна женщина после того,

как я рассказал о различиях между мужчинами и женщинами.

– Ну, не *все* время, – ответил я, и на ее лице мелькнуло облегчение, пока я не добавил: – Иногда мы думаем о еде *и* сексе. Иногда мы думаем о том, чтобы поохотиться на оленя и выбить 90 очков на поле для гольфа, но в большинстве случаев наши мысли возвращаются к сексу.

– В мире что, нет мужчин с чистыми помыслами? – продолжила она.

Видите ли, вот в чем проблема: женщина считает, что, когда я говорю, что большинство мужчин думает о сексе практически постоянно, я имею в виду, что мы думаем о чем-то *грязном*. Некоторые верующие люди думают, что Бог и секс имеют примерно столько же общего, сколько футбол и танцы на льду. То, что мужчина много думает о сексе, не означает, что он думает о разврате. Если он воображает, как будет выглядеть обнаженная женщина (не его жена) или как хороша она в постели, тогда – да, с этим утверждением можно согласиться. Но если он воображает, как приятно было бы натереть жену массажным маслом поздним вечером и помассировать, переходя от одной части тела к другой, он чист, как миссионер в центре города, подающий бездомным тарелку супа.

Кто подарил нам все самое прекрасное на планете? Бог. Секс – это Божий дар и Его заповедь. Когда Бог говорит нам «плодиться и размножаться», он не имеет в виду яблоки или

клонирование. Речь шла о сексе и рождении детей.

Стивен Швамбах пишет:

*Любой, кто когда-либо испытывал великие любовные ласки, инстинктивно знает правду: секс слишком хорош, чтобы просто взять и произойти. Он не появился в результате какой-то космической катастрофы. Нечто столь изысканное должно было быть спланировано с любовью, блестяще, творчески.*

*Если когда-нибудь к вам подойдет атеист и потребует доказательств того, что Бог существует, вам нужно сказать всего одно слово: «Секс». Дайте ему немного времени на размышления. Если ваши слова его так и не убедили, это значит только одно: за это время он понял о своей сексуальной жизни или ее отсутствии гораздо больше, чем ему бы хотелось!*

*Бог создал секс. Разве это не говорит вам о том, кем Бог является на самом деле? Среди прочего это говорит о том, что Всевышний потрясающе изобретателен!<sup>1</sup>*

Дизайнерский секс – это секс, каким его задумал Создатель. Секс, где Его руководство – единственный ориентир. Евреи и христиане, исследующие этот вопрос, верят, что секс, каким его задумал Бог, – это секс исключительно в бра-

---

<sup>1</sup> Стивен и Джудит Швамбах, *For Lovers Only* (Eugene, Ore.: Harvest House, 1990), 127.

ке.

Как вы думаете, почему Бог приберет секс для брака? Мне кажется, что одна из причин (которой, к сожалению, уделяется очень мало внимания) заключается в том, что хороший секс – это нелегкое и очень сокровенное дело. Подумайте об этом: мужчине дается непростая задача попытаться предугадать, как при меняющихся обстоятельствах осчастливить свою женщину в интимной жизни. Иногда ей хочется чувствовать себя легко и свободно, а порой – двигаться взад и вперед, держа все под своим контролем. Если мужчина собирается занять в сердце женщины важное место, он должен научиться доставлять ей удовольствие, что займет немало времени и потребует практического опыта *с одной и той же женщиной*. Опыт общения с другими женщинами скорее введет его в заблуждение, чем поможет ему, поскольку каждая женщина уникальна в своем желании и наслаждении.

Поразмыслите об этом следующим образом: если у вас был секс с девятью женщинами, наденьте девять наручных часов – пять на одну руку и четыре на другую. А теперь я спрошу вас: который час? Попытка найти средний результат для девяти механизмов становится такой сложной, что лучшим решением будет иметь всего одни часы, даже если они пару минут не ходят.

Точно так же жена должна понимать своего мужа настолько хорошо, чтобы интуитивно знать, когда ее муж хочет с ней секса или когда он нуждается в ней, чтобы позволить се-

бе отдался ему самым страстным образом. На самом деле она должна изучать высказанные и невысказанные сексуальные потребности и желания своего мужа в таком же темпе, как изучала любой учебник перед серьезной контрольной в средней школе или колледже. В конце концов, это не просто академическое упражнение. Это ее брак!

Однако дизайнерский секс – это нечто большее, чем просто знать друг друга на «отлично». Это касается еще и уважения. Я слышал, как многие женщины говорят очень обидные и презрительные вещи о мужчинах в целом и о собственных мужьях в частности: «Он всегда готов заняться сексом с кем или чем угодно», «Его ширинка всегда наготове». Женщина принижает мужчину, когда говорит, что все, что его волнует, – это секс; она выдает свое невежество относительно сложности мужской души и взаимосвязи нашей духовности и физического существа. Чего она не понимает, так это того, что секс для мужчины – это набор разных вещей. Некоторые из них являются эмоциональными и духовными, не имеющими ничего общего с физическим. Я обычный мужчина, у которого нет такой кучи приятелей, с которыми можно поговорить о жизни, как у большинства женщин. Все, что у меня есть, – это жена, и, если она слишком занята детьми и ей не до меня, я убеждаю себя в том, что ей на меня плевать и она не понимает, каково мне сейчас.

Иногда мы, мужчины, ведем себя как маленькие мальчики. Я не говорю, что это хорошо или круто, но это правда.

Вы замужем за реальным мужчиной, а не за идеальным стоиком, и, если ему будет отказано в сексуальном удовлетворении, это повлияет на него сильнее, чем женщина может себе представить.

Одна из самых любящих и праведных вещей, которые вы можете сделать в браке, – это сексуально стремиться к вашему мужу или жене. Поэтому, уж простите, эта книга будет самой откровенной из всех, мною написанных (вот почему, должен признаться, писать ее было труднее, чем все остальные). Я хочу научить вас быть искусными любовниками. Я хочу, чтобы ваш супруг ложился спать с улыбкой на лице, думая: «Должно быть, я самый счастливый человек на этом свете!»

Но прежде чем вы продолжите читать, позвольте вас предупредить.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Мне не стыдно признаться в том, что я очень люблю секс во всех его проявлениях. Мало что мне не нравится в сексе двух женатых людей. Всякий раз, когда кто-то спрашивает меня: «Доктор Леман, какая поза лучше всего подходит для секса?», я всегда отвечаю: «Любая, если она приводит к нужному результату!»

Заметьте, я не сказал, что любой *сексуальный опыт* хорош, потому что считаю, что любой сексуальный опыт вне брака в конечном счете разрушителен. Если вы не состоите в

браке (или не проходите добрачную консультацию – подробнее об этом чуть позже), то эта книга не для вас. Советы о том, как прибавить сексу креатива, предназначены для преданных друг другу пар, а не для тех, кто просто живет или спит вместе.

Секс до свадьбы в конечном итоге серьезно угрожает счастьем и чувству удовлетворенности собственным браком. Вот вам наглядный пример.

1. Национальное исследование, в котором приняли участие более 1800 супружеских пар, показало, что вероятность развода для тех, кто жил вместе до свадьбы, по сравнению с парами, которые этого не делали, в два раза выше. Кроме того, совместное проживание до вступления в брак связано с более низким уровнем последующего супружеского взаимодействия и более высоким уровнем супружеских разногласий и нестабильности<sup>2</sup>.

2. Исследование, проведенное среди 3884 канадок, показало, что у женщин, живших со своими партнерами до замужества, предрасположенность к разводу на 50 % выше. Из них 35 %, скорее всего, разведутся в течение первых пятнадцати лет брака, тогда как среди тех, кто до свадьбы не сожительствовал, такая вероятность всего у 19 %.

3. Исследование 4300 шведок в возрасте от 20 до 44 лет

---

<sup>2</sup> Alan Booth and David Johnson, "Premarital Co-habitation and Marital Success," *Journal of Family Issues* 9 (1988): 261–270. – Эта и несколько других цитат в этой главе взяты из Wade Horn, *Father Facts* (Гейтерсберг, Мэриленд: Национальная инициатива по отцовству), 46.

показало, что у тех, кто сожительствовал до брака, количество разводов на 80 % выше.

4. Исследование, проведенное с использованием национальной репрезентативной выборки из 1235 женщин в возрасте 20–37 лет, показало, что замужние женщины, которые жили со своими мужьями еще до брака, в 3,3 раза чаще занимались сексом с кем-либо, кроме своего мужа, чем те, кто с будущим мужем не жил. Одинокие женщины, сожительствовавшие с мужчиной, в 1,7 раза чаще имели любовника, чем одинокие женщины, которые не жили со своими партнерами.

Итак, если вы живете с кем-то вне брака, предлагаю вам разъехаться и начать все сначала. Вы все еще можете исправить ситуацию, но если вы не сумеете поддерживать отношения без сексуальной активности, то и брак наверняка быстро развалится.

Теперь некоторые из вас думают, что доктор Леман сумасшедший и вообще чувак из Викторианской эпохи! Это не так. Прежде чем вы закроете эту книгу и продолжите жить, позвольте мне напомнить вам, что сегодня брак в среднем длится всего семь лет. Это жалкая тень того, чем брак был в прошлом. Очевидно, что поведение, которому мы сегодня отдаем предпочтение, будь то, например, секс на первом или втором свидании, уже работает не на нас. Это может помочь одиночкам ненадолго справиться с сексуальным напряжением, но в долгосрочной перспективе такие действия разруша-

ют полноценные браки.

Может быть, стоит попробовать как-то по-другому?

Следующие после неженатых, кому я хочу посоветовать держаться подальше от этой книги, – это те, кто не может открыто говорить о сексе. Я обсуждал секс с некоторыми взрослыми, которые практически были готовы залезть под стол от стыда после того, как я попросил их перечислить сленговые названия мужского члена. (Вы не поверите, какая гробовая стояла тишина, когда я продолжил: «А как насчет вагины?»)

Буду с вами честен: вероятно, каждый из вас будет оскорблен как минимум одной вещью, о которой говорится в этой книге. Если вам не нравится какой-то конкретный момент – ничего страшного, это нормально. Если вы не взяли эту книгу из библиотеки, значит, вы за нее заплатили из собственного кармана, поэтому вырвите страницу, выбросьте ее и сосредоточьтесь на остальном. Меня это не заденет, но я обязан вести себя с вами откровенно и провокационно.

Некоторые люди слышат слово «секс» и думают: «Класс! Сейчас самое время. Говори откровенно, Леман, не утаивай ни одной детали!» Эти люди похожи на моего лучшего друга Мунхеда, который любит напоминать мне: «Леман, секс, после которого тебе не нужно в душ, это плохой секс». Они обидятся только в том случае, если я прибегну к клише, чтобы мои слова не звучали провокационно.

Другие же едва могут произнести слово «секс» и сохра-

нить невозмутимое выражение лица. И я их понимаю. Мало что может быть более личным и сокровенным, чем сексуальная активность между мужем и женой. Такие люди думают, что даже упомянуть основы сексуальной анатомии и активности, не впадая в дурной вкус или безнравственность, невозможно.

Хочу предупредить вас заранее: в этой книге я буду очень откровенен и честен. Если конкретные описания сексуальных сцен оскорбляют вас или вы находите обсуждение креативного подхода в сексе неприятным, пожалуйста, знайте, что в мои намерения ничего подобного не входило. Хотя некоторые утверждения в этой книге могут вызвать у вас дискомфорт, продолжайте читать беспристрастно – примите вызов, чтобы подумать об этом важном аспекте вашего брака творчески.

Наконец, позвольте мне как психологу предостеречь неженатые пары, которые воспользуются этой книгой. Я рекомендую вам приберечь вторую часть книги для медового месяца. Вам будет полезно прочитать главы, посвященные вашей первой совместной ночи, потому что эта информация пригодится во время медового месяца. Вам также будет полезно ознакомиться с главами «Только для мужчин» и «Только для женщин». Прошу вас, не читайте другие главы, помимо мною перечисленных, пока не вступите в брак. Совместное чтение откровенных описаний секса, когда из сообщений морали вы не можете применить их на практике, –

это искушение, которое на данном этапе жизни вам совсем не нужно.

Если вы все еще не бросили читать, добро пожаловать на борт! С нетерпением жду начала нашего путешествия.

## 2. Переполненная постель

Ваша постель – одно из самых людных мест на земле. Она кишит людьми, с некоторыми из которых вы никогда не встречались, но они все там – влияют на вашу сексуальную близость, смотрят на вас и формируют степень вашего сексуального удовольствия.

Не заглядывайте под подушку, но знайте, что прямо под ней прячутся ваши родители! Если вы думаете, что это не очень хорошо, вам лучше привыкнуть и к родственникам вашего супруга, которые прячутся под его подушкой!

В изножье постели? О, это ваши братья и сестры. Под кроватью? Ой, даже не просите меня продолжать!

О чем это я?

Вы вступаете в брак с гораздо большим багажом, чем вы думаете. Он сформировался в то, что я называю вашим «сводом правил» – бессознательные, но очень влиятельные убеждения, которых вы придерживаетесь в своем ежедневном поведении (особенно в постели). Обширная часть моей практики консультирования посвящена тому, чтобы помочь людям понять их свод правил, потому что именно он регулирует все жизненные процессы – особенно если мы говорим о сексуальности.

«Но, доктор Леман, – скажете вы, – я и понятия не имел, что у меня есть такой свод правил!»

Немногие знают о нем, однако все мы приходим в ярость, когда какое-то правило из этого перечня нарушается. Муж в конце концов заплатит за ошибки своего тестя точно так же, как жена дорого заплатит за ошибки своей свекрови. Вам не удастся выйти замуж за человека без прошлого. Вы ложитесь в постель с человеком, на которого неизгладимо повлияли дата его рождения, стиль воспитания его родителей и ранние детские переживания. Человек может спать обнаженным, но он всегда ложится в кровать не один.

Поскольку я подробно рассматриваю все связанное со сводом правил в другой своей книге, «Порядок рождения: как влияет на вас то, каким по счету вы родились», здесь я ограничусь лишь разговором о том, как он влияет на нас в постели.

## **Ваша книга сексуальных правил**

Шерил хочет удивляться сексу; она хочет спонтанности, изобретательности и разнообразия. Больше всего ее утомляет скука, и она хочет, чтобы муж всегда заставлял ее гадать о том, что будет дальше. Одно из любимых сексуальных воспоминаний Шерил – это когда ее муж принес домой бутылочку детского масла и брезент, чтобы накрыть простыни. Оба супруга скользили друг по другу и создавали настоящий хаос, но это было спонтанно, смешно – и это был лучший момент в жизни Шерил.

Мелисса терпеть не может спонтанности. Она хочет быть в курсе того, что произойдет, по крайней мере за сутки до этого. Если она и ее муж собираются заняться любовью, то под их телами обязательно должно лежать полотенце, потому что мужские и женские выделения оставляют следы на простынях.

Оба партнера должны принять душ и почистить зубы в течение получаса перед началом секса. Мысль о том, что из-за секса в доме будет бардак, скорее снизит либидо Мелиссы, чем наоборот. Если ее муж и приносил домой бутылочку детского масла, она говорила: «А что ты собираешься с этим делать? Ты понимаешь, что я полдня потрачу на то, чтобы навести порядок? Ты когда-нибудь пробовал отстирать эту дрянь?»

В чем же разница?

Тед хочет, чтобы его жена была сексуальным агрессором. Ему нравится, когда она толкает его и прыгает сверху; его безумно захватывает наблюдать, как его жена активно участвует в половом акте, и он действительно проявляет желание найти ту самую позу, в которой она получит максимальное удовольствие. Когда она говорит о том, как ей хорошо, Тед едва может сдержать свои чувства.

Энди всегда должен контролировать все сам; он воспринимает любую инициативу жены как вызов собственной мужественности. Именно он решает, что они делают, когда они это делают и как они это делают, никакие другие аргументы

не допускаются.

Почему же эти двое так сильно отличаются друг от друга?

Одна из главных ловушек при написании книги, подобной этой, заключается в том, что не существует двух одинаковых мужчин и двух одинаковых женщин. Мужчины могут отличаться друг от друга точно так же, как могут отличаться от женщин. На каждый стереотип может найтись опровержение, поэтому в браке так важно разговаривать друг с другом. Я могу дать вам совет, касающийся того, что нравится в постели большинству мужчин, но на вашем партнере это может не сработать – ведь все индивидуально. Читать эту книгу вместе и обсуждать каждую главу по мере прочтения будет лучшим решением.

Чем объясняются такие разные подходы к занятиям любовью? В 9 случаях из 10 это связано с существующими правилами поведения человека. В своде правил Шерил говорится: «Секс приятнее, когда он заводной и спонтанный; жизнь слишком коротка, чтобы делать одно и то же дважды». А вот свод правил Мелиссы: «Секс должен регулироваться строгими стандартами, чтобы он не вышел из-под контроля». Из свода правил Теда: «Секс наиболее значим, когда моя жена добивается меня, демонстрируя своим поведением, что хочет меня», в то время как в своде правил Энди: «Секс хорош только тогда, когда я доминирую».

Эти правила – наша реакция на детский опыт, воспитание и на то, какой вы по счету ребенок в семье. У свода правил в

разных семьях есть как ряд схожих черт, так и ряд различий. В конечном счете ваш свод правил все же очень индивидуален, и он управляет практически всем, что вы делаете.

Дело в том, что он часто бессознателен. Мелисса, вероятно, не может объяснить, почему ей просто нужно подложить под себя полотенце, так же как Энди не может объяснить, почему он сойдет с ума, если его жена попытается взять контроль. Но эти бессознательные правила управляют каждым сексуальным актом, частью которого они когда-либо были.

## **Понять личный свод сексуальных правил**

### **Родительское влияние**

Чтобы открыть для себя неписанные и часто неосознанные правила, следует задать себе несколько вопросов:

- Что больше всего расстраивает меня в постели?
- Что больше всего удовлетворяет меня в сексуальном плане?
- Из-за чего я теряю всякий интерес к сексу?
- Что вызывает наибольший интерес к сексу?
- Какая сексуальная просьба или действие вызывает у меня наибольший страх?

Теперь сделайте шаг назад и спросите себя, почему так случилось. Почему мысль об оральном сексе вызывает у вас отвращение, когда многих других людей он захватывает?

Почему при включенном свете мое желание пропадает, хотя других это возбуждает? Почему для меня важно, чтобы именно мой партнер инициировал сексуальную близость?

Отчасти ответ может заключаться в вашем сексуальном воспитании. Некоторых людей, особенно из очень религиозных семей, учили, что секс – это то, о чем лучше никогда не говорить. «Да, секс необходим, чтобы населить мир, но в остальное время мы сделаем вид, что его не существует!» Если человек растет в подобной среде, он не сможет раскрепоститься и наслаждаться сексом ради самого секса.

Вот почему вы хотите задать себе эти вопросы и выявить это «скрытое влияние»: как только вы поймете причины, то сможете определить, хорошо это на вас воздействует или плохо. А уже потом решить, оставить его в своей жизни или избавиться от него.

Поэтому задайте себе эти вопросы. Имеют ли к этому отношение ваши родители? Не хлопала ли ваша мама по рукам вашего отца, когда он пытался с ней флиртовать? Был ли ваш отец сдержанно холоден по отношению к вам и вашей маме? Неужели он использовал свои руки только для того, чтобы причинять боль, забывая о ласке? Самое главное, не повлиял ли этот стиль воспитания на ваш взгляд на сексуальное самовыражение?

Может быть, у вас была другая проблема и ваши родители привили вам отвращение, будучи слишком открытыми в сексуальной активности? Возможно, когда вы были малень-

кой девочкой, вы нашли порнографию в спальне своего отца, ее вид вызвал у вас отвращение, и вы сказали себе, что никогда не сделаете ничего подобного? Что еще хуже, вы могли подвергнуться сексуальному насилию, поэтому довериться другому мужчине в вашем случае почти невозможно. Каждое прикосновение кажется надругательством, даже если вы уверены в любви своего мужа.

К сожалению, многие мужья даже не знают, что их жены подвергались сексуальному насилию. Не могу точно сказать вам, сколько раз в своей частной практике я был первым человеком, кто узнал об этом, первым человеком, с которым женщина, подвергшаяся насилию, поделилась своими страданиями. Меня поражает, что мужчина, женатый на женщине уже 10 или даже 15 лет, не знает, какой болью пронизано прошлое его супруги; он думает, что она фригидна, не понимая, что боль и стыд будто парализовали ее, и в конечном итоге именно он за это и расплачивается.

Ирония заключается в том, что женщина, подвергшаяся насилию, часто стремится к замужеству как к возможности избежать физической близости. Она знает, что ее муж не будет использовать ее и принуждать, поэтому с радостью принимает предложение руки и сердца, полагая, что, как только окажется в безопасном браке, то скажет сексу «до свидания».

Печальная действительность заключается в том, что мужчина, который действительно любит эту женщину, становится человеком холодным и грубым. (Мы поговорим об

этом позже, но, если вы в прошлом пережили насилие, рекомендую прочитать книгу доктора Дэна Аллендера «Раненое сердце», которая, по моему мнению, является лучшим исследованием на эту тему. «Интимные вопросы» Линды Диллоу – еще одна книга, которую должна прочесть каждая женщина.)

Как бы то ни было, поймите одно: в большей степени ваша личность формировалась под влиянием родителя противоположного пола. Если отец женщины подвергает ее насилию – сексуальному или какому-то другому, – ей будет очень трудно открыться в сексуальном плане своему мужу, даже если до этого она вела беспорядочную половую жизнь. С другой стороны, если у женщины были здоровые отношения с отцом, она, скорее всего, будет испытывать меньше проблем с достижением оргазма и меньше проблем в постели в целом. Полностью отдаваясь мужу, она будет чувствовать себя естественно и безопасно.

# 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.