



БОМБОРА

психолог, доктор наук

КЕВИН ЛЕМАН

автор бестселлеров по версии

The New York Times

НОВЫЙ СЕКС

к пятнице

секс с мужем как
с любовником за 5 дней

18+

БОЛЕЕ 1 000 000 УДОВЛЕТВОРЕННЫХ ПАР

Кевин Леман
Новый секс к пятнице.
Секс с мужем как с
любовником за 5 дней
Серия «Измени свою жизнь за 5
дней. Бестселлеры Кевина Лемана»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66345552

*К. Леман. Новый секс к пятнице. Секс с мужем как с любовником за 5 дней: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-115655-8*

Аннотация

Кевин Леман, доктор психологических наук и эксперт по отношениям с 30-летним стажем, предлагает вывести ваши отношения на новый уровень и обещает сделать это за 5 дней. Его метод позволит укрепить не только интимную, но и эмоциональную связь с партнером.

В понедельник вы узнаете, что нужно женщине, чтобы она снова захотела секса с партнером.

Во вторник поймете, какая прелюдия подходит мужчине и почему она так важна для него.

В среду избавитесь от «багажа» прошлого, который незримо присутствует в вашей постели.

В четверг научитесь говорить на языке любви партнера.

В пятницу соберете воедино все ноу-хау и внесете немного острых ощущений в ваш секс.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Для кого эта книга?	6
Введение. Да здравствует разнообразие!	10
Понедельник. Зачем женщине секс?	35
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Кевин Леман
Новый секс к пятнице.
Секс с мужем как с
любовником за 5 дней

Dr. Kevin Leman

Have A New Sex Life By Friday: Because Your Marriage
Can't Wait until Monday

Copyright 2017 by Dr. Kevin Leman

© Крейнина И., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Для кого эта книга?

Пройдите небольшой тест, и вы узнаете ответ на этот вопрос. Впишите «да» или «нет» рядом с каждым из утверждений, если вы согласны или не согласны с ними.

- Вы не можете вспомнить, когда муж/жена в последний раз по-настоящему поцеловал вас или взял за руку.
- Экспериментировать в спальне – значит поменять цвет покрывала на кровати.
- Вы разговариваете со своей половиной в основном о том, что надо купить, когда вынести мусор и т. п.
- Секс стал скучноватым. Все время повторяется одно и то же.
- Вы всегда можете заранее предсказать, куда потянется рука мужа/жены, где он/она прикоснется к вашему телу.
- Спонтанно прыгнуть в постель и заняться любовью? Да, такое бывало, но очень давно, до рождения детей.
- Когда муж вдруг начинает хитро поглядывать в вашу сторону, вы тут же принимаетесь энергично вытирать стол, отмывать кастрюлю, в общем, находите какое-то «очень важное» бытовое занятие.
- Жена не желает заниматься сексом, если в радиусе пяти километров есть хоть какие-то люди.
- Вы всегда прячетесь от глаз мужа/жены, когда переоде-

ваетесь.

- Вы недавно поженились, но «секс мечты» так и не случился, хотя вы этого очень ждали.
- Вы не прочь поплакать над трогательным моментом в сериале или вообще эмоционально реагируете на то, что видите на экране. Но если эмоциональные моменты возникают в общении с мужем, ощущаете дискомфорт.
- Когда вы говорите: «Я подумала, что можно попробовать что-нибудь новенькое», – муж не понимает, о чем вы.
- Раньше муж был «всегда готов к бою» и теперь всегда готов... повернуться к стене и побыстрее заснуть.
- Последний раз вы читали книгу о сексе, когда были на консультации с психологом до брака.
- Вы никогда не обсуждаете, чего действительно хотите от секса и интимных отношений в целом. Говорить на эту тему как-то неловко.
- Вы занимаетесь любовью только при выключенном свете.
- Вы с мужем/женой смотрите сериал, сидя рядышком на диване. Герои на экране целуются, а вы мирно продолжаете жевать попкорн.

Если хоть что-то из этого вам знакомо, если вы хоть раз ответили «да», эта книга – для вас. Более того, ее нужно прочитать самостоятельно и передать мужу/жене.

Если вы мечтаете обновить свою интимную жизнь уже к

следующей пятнице, если хотите, чтобы секс был не просто хорошим, а потрясающим, не просто занятием любовью, а волнующим интимным общением, мои советы помогут добиться цели, я вам это обещаю!

Хотите ли вы:

- Упасть друг другу в объятия и пережить вместе сексуальное единение, более впечатляющее, чем его изображают в кино и романах?
- Узнать, почему ваш супруг/супруга поступает именно так и как говорить так, чтобы к вам прислушивались?
- Наладить интимный контакт, который будет длиться целый день, даже когда вы находитесь далеко друг от друга?
- Получить прямые ответы на самые жгучие вопросы о сексе и интимной близости? Возможно, они давно терзают вас, но вам неловко их задать?
- Выстроить собственную потрясающую любовную историю, которая будет длиться всю жизнь?

Эта книга расскажет, как получить желаемое. Придется приложить немного усилий, но все описанные здесь стратегии вполне реализуемы. Вскоре вы получите дивиденды на свои «инвестиции». Первый эффект появится уже к пятнице, но сохранится надолго. Это даст новый старт вашему браку и превратит посредственный супружеский секс в невероятную феерию. И даже в том случае, если вы сейчас не жалу-

етесь на интимную жизнь, описанные здесь техники помогут сделать ее еще прекраснее! Я вам это гарантирую.

Посвящается моей единственной и неповторимой миссис Аппингтон и всем семейным парам, которые не останавливаются на достигнутом.

Всегда желайте большего и стремитесь сделать свою сексуальную жизнь лучше и ярче!

Введение. Да здравствует разнообразие!

Почему мужчинам нужны женщины, а женщинам – мужчины. И почему за хороший секс все-таки стоит бороться

Если вы взялись читать эту книгу, значит, у вас есть на то причины. Вы, вероятно, хотите больше заниматься любовью или мечтаете разнообразить интимную жизнь. Некоторые, скажем честно, жаждут хоть какого-нибудь секса, не правда ли?

Для начала прочтите приведенные ниже тезисы и подумайте, могли бы вы сказать это о себе.

- Я почему-то думал, что интимные отношения будут больше меня удовлетворять и мы будем ближе друг другу.
- Раньше рядом с мужем меня охватывал трепет, дрожь нетерпения. Куда все это делось?
- Я всегда считала, что муж должен инициировать секс, а он ждет, пока я проявлю инициативу.
- Я надеялась, что все это будет... более романтично.
- Секс не волнует и не возбуждает, как я этого ожидал. Я испытываю большее воодушевление, когда гуляю с собакой, чем в постели.

- Я снова и снова задаюсь вопросом: «И это все? Лучше уже не будет?»
- Я уверена, что муж вспоминает обо мне лишь тогда, когда ему «хочется немного...» (ну, вы понимаете).
- Куда делось все то прекрасное, что он совершал ради меня, когда мы только встречались?
- Трудно быть в настроении для интима, когда рядом постоянно бегают двое детей и тянут тебя в разные стороны.
- Сексуальная жизнь? А что это вообще такое? Кажется, последний раз секс у нас был... Даже вспомнить не могу, так давно это было.
- Я все время с беспокойством думаю, что мы можем больше дать друг другу в интимном плане. Мы что-то упускаем!

Если вам хоть раз в голову приходили такие мысли, знайте, что вы не одиноки. Тысячи мужчин и женщин ощущают нечто подобное. Близость двоих в браке, в том числе и сексуальная, – это невероятный сложный процесс. Она соединяет преданных друг другу людей, цементирует отношения так прочно, что никто не сможет их разрушить. Возможно, в вашем браке этот механизм работает недостаточно хорошо или вообще не работает. Пора что-то менять! Вы оба достойны большего и можете этого добиться... всего за пять дней. Не важно, живете ли вы сейчас сексуальной жизнью или у вас никого нет, эта книга покажет, как сделать интимные отношения волнующими, нежными и страстными. То есть та-

кими, о каких вы могли ранее только мечтать.

Некоторые из вас скажут: «С моим-то мужем/женой? Вы что, шутите? Для хорошего секса придется искать другого партнера!» Однако «перезагрузка» страсти не требует супружеской измены. Как раз наоборот. На этих страницах я открою секреты, как наладить отличный контакт и сделать общение с любимым человеком более радостным, и, конечно, как «повысить температуру» в спальне.

К примеру, тот самый мужчина, который, казалось, еще недавно был равнодушен к сексу, станет неутомимым любовником, хищником, настоящим тигром. Это потребует минимума усилий со стороны жены. Чтобы переломить ситуацию, достаточно просто попробовать посмотреть на мир глазами своей половины.

Я многие годы консультирую семейные пары и советую им использовать эти техники. Благодаря им удалось наладить отношения в тысячах браков. Супругам, между которыми годами царили холодность и отчуждение, удавалось укрепить свою связь, снова слившись в экстазе. Те, кто помоложе, переживают такой сексуальный всплеск, что ведут себя прямо как кролики весной. Да и людям среднего возраста вовсе не стоит ставить на себе крест: не верьте тем, кто говорит о снижении активности к сорока годам. И даже старшее поколение должно помнить, что и в их годы все возможно: жизнь (в том числе и половая) продолжается, радуя и удивляя.

В одной из глав вы прочтете, чем объясняются те или иные

реакции жены или мужа и как говорить с ним или с ней, чтобы к вашим словам прислушивались. Вы получите ответы на вопросы, которые давно хотели задать, но не знали, кому их адресовать. Уже через пять дней вы далеко продвинетесь в построении новой любви, согревающей и дарящей наслаждение. И научитесь поддерживать разгоревшийся огонь до глубокой старости. Даже находясь на расстоянии, вы не будете терять друг друга из виду, регулярно переписываясь и перезваниваясь, потому что прервать общение будет просто невозможно.

А дома вам будет так хорошо вдвоем, что вы даже забудете про сериалы Netflix!

Ради таких результатов стоит потратить время, не правда ли? Всего пять дней! К тому же вы не просто будете трудиться, но получите удовольствие.

Конечно, у каждого человека свой взгляд на секс и свой опыт в нем. Но в любом случае эта книга сможет расширить ваш кругозор и заставит по-новому взглянуть на супружескую близость. Отбросьте все предрассудки и будьте готовы избавиться от стереотипов. Попробуйте вникнуть в те принципы и идеи, которые я предложу. Совершите этот прорыв ради своего блага, ради блага супруга и детей (если они есть), потому что отношения – наша главная ценность, над ними стоит поработать. Помните, что «тюнинг» супружеской связи – лучшая профилактика измен.

Итак, готовы? Тогда вперед!

Мужчины и женщины удивительно разные

Чем мужчины отличаются от женщин – кроме очевидных физиологических признаков? Вот некоторые признаки, которые показывают разницу в работе мозга представителей двух полов. Не важно, восхищает ли вас этот факт или огорчает, но вам придется понять, как это работает, и начать использовать полученные знания во взаимодействии с вашей половиной.

Обработка речи и эмоций

Профессор психологии Ричард Хайер из Калифорнийского университета (филиал в городе Ирвайн), а также его коллеги из Университета Нью-Мексико изучали механизмы обработки образов человеческим мозгом. Они пришли к выводу, что мужчины и женщины очень по-разному воспринимают речевые сигналы и переживают эмоции. Когда мужчины слушают собеседника, активизируется только левое полушарие, а у женщин – оба полушария. Такая мозговая активность, по мнению ученых, приводит к тому, что у прекрасного пола оказываются более развиты языковые навыки.

Мужской мозг на 10 % больше, чем женский (в силу того, что мужчины, как правило, физически крупнее). В нем в 6,5

раза больше, чем у женщины, серого вещества, именуемого также иногда мыслительной материей. Но умнее ли мужчины в действительности? Не обязательно. У женщин более чем в 9,5 раза больше белого вещества, отвечающего за связи между разными отделами мозга¹. В этом есть логика: женщины посредством языка лучше выстраивают контакты. Кроме того, у них, как правило, выше, чем у противоположного пола, склонность к многозадачности, ведь оба полушария работают одинаково активно.

В целом для мужчин характерна концентрация на одном деле. За такую прицельную фокусировку как раз отвечает левое полушарие.

Когда мужчина слушает собеседника, у него активно только левое полушарие мозга, а у женщин задействованы оба полушария.

Ориентируясь в пространстве, женщина скажет: «Поверни направо возле кафе, а затем налево за угол после рынка». Мужчина скорее произнесет такую фразу: «Пройдете один квартал на восток, а затем три квартала на север». Подобные отличия определяют не только способ мышления, но и влияют на сферу чувств. «Женщины быстрее и точнее опре-

¹ Richard J. Haier, Rex E. Jung, Ronald A. Yeo, Kevin Head, and Michael T. Alkire, The Neuroanatomy of General Intelligence: Sex Matters, *NeuroImage* 25 (2005): 320–27, http://www.imaginggenetics.org/PDFs/2005_Haier_NeuroImage_SexdiffIQ.pdf. (Прим. автора.)

деляют эмоции, – утверждает Рубен Гур, невролог из Пенсильванского университета. – Они легче и чаще меняют выражение лица и интонации»². После этого стоит ли удивляться, что вам иногда кажется, будто ваша половина представляет собой полную противоположность? И правда, все так. Женщина легко переключается с полушария на полушарие или мобилизует оба, в то время как мужчина не может так легко менять фокус, поэтому преимущественно смотрит на ситуацию с одной стороны. Всемогуший Господь явно подошел к делу с юмором, создавая нас такими разными. Благодаря этому появляется сила взаимного притяжения. Во многих сферах мы не можем обойтись друг без друга.

Поясню одну важную деталь. Я глубоко уверен, что женщины и мужчины имеют равную социальную ценность и одинаково дороги Богу. Но это вовсе не значит, что представители полов *одинаковы*, а ведь многие так думают. Если бы это было так, мы бы не были нужны друг другу. Мужчина использует женскую многозадачную природу, чтобы организовать благоприятную среду вокруг себя и чтобы не забывать о самом важном, по уши уйдя в работу. Женщинам очень полезна мужская способность сосредоточиться на одной проблеме и трудиться над ней, пока она не будет решена.

² How Male and Female Brains Differ, *WebMD*, April 11, 2005, <http://www.webmd.com/balance/features/how-male-female-brains-differ?page=3>. (Прим. автора.)

Концентрация внимания и отношение к риску

Мужчины изыскивают возможности и решают задачи. Они склонны фокусироваться на том, что происходит в настоящем («что происходит и как на это реагировать?», а также на будущем («что произойдет, если..?»)). У них доминирует одно полушарие, они умеют оперативно оценить обстановку и решить, как действовать дальше. Мужчины с большей готовностью идут на риск, потому что для них главное – сделать дело. То, что связано с отношениями, их не очень волнует, они не позволяют этим рассуждениям сбить себя с пути. Для них не так уж важно, что родные или коллеги подумают о принятых ими решениях. Приоритет всегда один – достижение поставленной цели.

К примеру, за обедом мужчина либо думает о еде, либо, если он ест на работе, продолжает размышлять над проектом. Образно говоря, мужчина как бы подбрасывает одно яблоко и тут же ловит его. Закончив с одним, он берет следующее и начинает подбрасывать его. Таким образом, он последовательно перебирает все яблоки из фруктовой корзины.

Мы, мужчины, просты и бесхитростны. Нас куда проще понять и нами проще управлять, чем более сложными и многогранными существами противоположного пола.

Женщины склонны концентрироваться на прошлом и будущем. Минувшие события влияют на их эмоциональное со-

стояние здесь и сейчас, потому что их память устроена удивительным образом. Особенно это касается деталей, связанных с отношениями. Дорогие джентльмены, учтите: если вы хоть раз забудете о дне рождения подруги, она еще много лет будет ставить это вам в укор. Так что соберитесь и не повторяйте подобных ошибок в последующие годы. У женщин задействованы левое и правое полушария одновременно, поэтому они могут в мельчайших деталях представлять себе реализацию сразу нескольких задач. В голове у них как бы постоянно прокручивается список из многочисленных дел, которые необходимо сделать.

Если речь идет о домохозяйке, жене и матери, то, скажем, за обедом она будет думать: «Что я приготовлю детям на ужин?» То, что она ест в данный момент, не так важно. Может, подбирает какие-то крошки за своими чадами, урывая минуту-другую в домашней суете. В большинстве случаев ее обед – это остывшие остатки чужой трапезы. Ведь надо срочно куда-то бежать с детьми или выполнить просьбу мужа, который просил ее что-то купить для него после того, как она заберет сына или дочь из школы. И вот она сидит за рулем и перебирает мысленно, что еще надо успеть: «Постирать, купить сыну новые джинсы (из прежних он как-то в одночасье вырос), не забыть заехать на заправку, купить что-то к чаю, потому что вечером зайдет соседка...»

Мужчины чаще концентрируются на настоящем и

будущем, а женщины – на прошлом и настоящем.

Если жена и мать еще и ходит на работу, то к череде домашних хлопот прибавляется еще деловая повестка: «Мне надо разобраться с этим большим проектом. Может, поработать по паре часов вечерами на этой неделе после того, как уложу детей? Нет, наверное, сделаю по-другому: отправлю мужа в субботу днем с детьми в парк, а сама поработаю и тогда успею сдать все к сроку».

Тысяча мелочей мелькает в женском сознании. Чтобы ничего не упустить и сохранить во всем баланс, надо вести себя осторожнее и меньше рисковать. Женщины слишком хорошо понимают, что нужны семье и не могут подвести близких. При этом многие из них по натуре еще и нацелены на то, чтобы всем и всегда угодить. Они взваливают на себя непосильный груз просто потому, что не хотят огорчать отказом того, кто просит. В итоге – постоянное чувство вины, если ты не в состоянии справиться со всем, на что «подписалась». Женщина жонглирует сразу десятком яблок, апельсинов, бананов. У нее множество дел разного рода. Надо успеть поймать каждый фрукт, чтобы он не упал на землю и не размазлся по асфальту. Фантастические существа! Я ежедневно восхищаюсь ими и поражаюсь их достижениям. Но такие сверхспособности дорого обходятся: приходится жертвовать личными интересами, особенно если муж никак не уяснит, как много везет на себе многозадачная супервумен. Печаль-

но, когда мужчина не поддерживает подругу и не благодарен ей за ее нелегкий труд.

«Я» или «мы»?

С той самой минуты, как маленький мальчик появляется на свет из материнской утробы, он постоянно стремится к независимости. С возрастом желание самостоятельности лишь возрастает.

Как-нибудь, когда будете гулять по парку, остановитесь и понаблюдайте, как взаимодействуют малыши на детской площадке. Мальчишки бегают, дерутся, толкаются, борются, выясняя, кто сильнее. Они кричат: «Я старше и больше тебя!», «Мой папа побьет твоего папу, а я побью тебя». Девочки играют в дочки-матери, держатся за ручки, смеются, обсуждают: «Чем сегодня займемся?» или «Давай представим, будто мы...». Заметьте, какая разница между ними даже на вербальном уровне. Мужчина говорит «я», женщина – «мы». Первый стремится забраться на самый верх пищевой пирамиды, чего бы это ему ни стоило. Его мало заботят чувства и эмоции, главное – добиться своей цели. Женщины хотят общаться, и так будет всю жизнь, не только в детстве. Их волнуют мысли и эмоции окружающих.

Нетрудно предсказать: когда представители полов начнут плотную взаимодействовать друг с другом, между ними начнутся трения.

Мультисенсорная информация

Из-за того, что мужчины более целеустремленны и в определенном смысле даже заиклены на выполнении намеченного, им зачастую быстрее становится скучно. Левое полушарие заставляет их быстро переносить внимание целиком и полностью с одного объекта на следующий. Они переключаются на новый объект, погружаются в новую тему, как будто переключили телевизор на другой канал с помощью пульта. Этот процесс происходит у них быстрее, чем у женщин. Но при этом они могут растерять какую-то часть информации, упускать детали, так как они менее сенсорно чувствительны, чем их подруги.

Неудивительно, что мужчины иногда неправильно интерпретируют слова женщин. Они не тратят время, как прекрасный пол, на то, чтобы обработать и сопоставить вербальные и мимические сигналы собеседника, а потому не улавливают противоречивости таких знаков. Он понимает все прямолинейно, в то время как она ищет тайные смыслы между строк.

Мужчины – индивидуалисты, они практически всегда говорят «я». А женщины – коллективисты, мыслят в категории «мы».

Время секса: утро, вечер

Однажды во время семинара для семейных пар я спросил: «Когда, по-вашему, большинство женатых мужчин предпочитает заниматься любовью? Утром или вечером?» И попросил поднять руки тех, кто голосует за первый вариант, а кто за второй. Интересно, что очень многие женщины высказались в пользу вечера. А что же мужчины? Они проголосовали за оба варианта. А когда я попросил выбрать что-то одно, большинство высказались за утро.

Дамы удивились и с интересом воззрились на своих мужей. После чего одна из них вслух заявила: «Серьезно, ты хочешь утром? Но я не могу заняться любовью, пока не почищу зубы и не схожу в душ. Да, вообще, я думаю о тысяче вещей, которые нужно сделать до ухода на работу!» «А ведь вы так прекрасны и женственны утром, когда только поднимаетесь с постели, что супруг не хочет вас отпускать, – сказал я. – Задумайтесь об этом. Вообще-то таким образом он делает вам комплимент». Тогда встала другая женщина: «Я замужем уже семнадцать лет. Думаете, он столько лет каждое утро поражается моей привлекательностью?» Она с недоверием подняла бровь и слегка толкнула локтем в бок сидящего рядом мужчину. Я кивнул: «Да. Он думает об этом каждое утро». «Вау!» – воскликнула она с энтузиазмом, и все женщины в зале засмеялись. А мужчины подняли большой

палец вверх.

Когда я спросил у женщин, в какое время они предпочли бы заниматься любовью, мужья наострили уши. Им было интересно услышать ответ. Их жены единогласно проголосовали за вечер. Ни одна не захотела утреннего секса.

Мужчины удивленно глядели на своих подруг.

Один, подначиваемый еще двумя товарищами, решился спросить: «Может, можно прийти к компромиссу и оптимальным временем для обеих сторон будет примерно три часа дня?» А потом, пожав плечами, добавил: «Правда, для этого мне придется отпрашиваться с работы». «Что ж, – ответил я. – Может, появился хороший повод устроить себе дополнительный выходной, как думаете?» «Да, но объяснить свои обстоятельства начальству будет трудно», – произнес он с усмешкой.

«Я предлагаю лишь немного поменять обычный сценарий, – продолжал я. – Иногда занимайтесь сексом утром, как приятнее вам, а иногда – вечером, чтобы доставить удовольствие жене. Но на самом деле любое время может быть подходящим, в том числе и обеденное. Если кто-то настаивает на утреннем варианте, то почему бы обоим партнерам сначала не почистить зубы и не принять быстро душ, чтобы чувствовать себя комфортно во время близости? Женщины весьма чувствительны к запахам, да и выглядеть хотят всегда наилучшим образом. На подготовку к интимному акту каждому из вас хватит нескольких минут. А еще лучше, идите

в душ вместе – устройте себе маленький аквапарк для двоих. Быстрый утренний секс соединит ваши сердца на целый день. Не обязательно предаваться постельным радостям долго. Но после них вы наверняка выйдете из дома с улыбкой. Вечером, кстати, можно следовать тому же сценарию, но в данном случае у вас будет больше времени, чтобы заняться делом обстоятельно, особенно если рядом не крутятся дети. Займитесь любовью, когда они уже глубоко спят в своих кроватках или когда ночуют у бабушки. Приглушите свет, зажгите свечи. Мужчины, помните, что вечер – любимое время женщины, так что создайте ей романтическую атмосферу. Понимаю, что само собой это не получится, но вы уж постарайтесь ради жены! Ей это понравится... правда, дорогие дамы?» Зал взорвался аплодисментами.

Вечером того же дня и на следующее утро много счастливых пар, присутствовавших на том выездном семинаре, имели возможность открыть для себя новый подход к интимному общению. Я знаю, что мои слова имели влияние, потому что некоторые пары опоздали на мой утренний семинар. Одежда их была слегка помята, они явно собирались впопыхах. Но при этом широко улыбались, держались за руки и куда больше, чем накануне, прижимались друг к другу, сидя на соседних стульях.

Я смотрел на них, и мне тоже хотелось улыбаться.

Да будут двое едины

Наверное, двум полам было бы проще жить в согласии, если бы хотя бы три главные потребности у них совпадали. Но, увы, они не совпадают. В следующих главах вы узнаете о том, в чем больше всего нуждаются мужчины и женщины и как ежедневно удовлетворять эти жизненно важные запросы. Только тогда между двоими интимными партнерами сложится гармония и они станут верными друзьями и отличными любовниками на всю жизнь. Двое действительно способны слиться воедино. Вы ведь именно об этом мечтали, когда приносили брачные обеты?

Легко ли это дается? Нет, нелегко. Отношения не становятся идеальными просто по щелчку пальцев. Но дорогу осилит идущий, а сам путь к цели вполне может доставить удовольствие.

Не проходит и дня, чтобы мы с моей любимой Санде, с которой прожили вместе более четырех десятилетий, не смеялись до колик над нашими различиями. Мы смеялись не просто над гендерной разницей. Моя жена – дотошная перфекционистка, и эта особенность характера связана с тем, что она старшая дочь в семье³. А я беззаботный и не знаю-

³ Доктор Леман придерживается теории, что особенности характера человека в значительной степени определяются тем, каким по счету он родился. Этой теме посвящена его книга «Порядок рождения». (Прим. ред.)

ций ни в чем отказа младший у родителей. Она любит порядок и не любит неожиданностей. А я обожаю сюрпризы, ничего не планирую и часто просто плыву по течению. Дальше – еще веселее. Санде всегда старается играть по правилам. А я их нарушаю, точнее, придумываю новые. Моя жена может найти что-то в холодильнике за доли секунды. А я долго держу дверь открытой, а потом сдаюсь: «Дорогая, а где у нас горчица?» Так я могу вопрошать много раз на дню... Тут входит Санде, прозванная «миссис Аппингтон» за ее церемонные манеры⁴. Королевским жестом она указывает на полку и объявляет: «Она здесь, на второй полке справа». На самом деле горчица всегда находится там. Так говорит моя супруга. Мне остается лишь развести руками – я в упор не вижу то, что ищу.

Двое могут достичь особой близости, став друг для друга и лучшими друзьями, и любовниками.

За моей спиной Санде издает демонстративно горестный вздох. Своей тонкой и изящной рукой она тянется из-за моей спины к полке, что-то двигает, и – вуаля! – спрятавшаяся баночка горчицы возникает передо мной.

Джентльмены, просто примите тот факт, что женщины всегда обставят вас в игре в прятки, потому что они мно-

⁴ Миссис Аппингтон – церемонная дама, образец светских манер, комический персонаж популярного в США в 1930–1950-е годы радишоу. (*Прим. ред.*)

гозадачны. Мы всегда будем испытывать трудности, отыскивая нужный предмет, даже если его переместили всего на полсантиметра с привычного места. Можете винить во всем левое полушарие. При этом не отказывайтесь от того, чтобы насладиться подобной игрой в спальне. Можете даже издать вопль Тарзана, чтобы придать остроту моменту поиска и преследования «жертвы».

Уверен, вашей пугливой красавице такая игра понравится.

Высокие стандарты

Когда выстраиваете интимное общение, ориентируйтесь не на скромный, а на самый высокий стандарт. Ваша цель – потрясающий, горячий секс с любимым человеком. Но тут, скажу прямо, вас ждет ловушка. Безопасная, удовлетворяющая обоих партнеров близость возможна лишь между двумя преданными друг другу на всю жизнь людьми, связанными узами брака. Только в этот период можно создать свои собственные, индивидуальные и неповторимые, подходящие только для вас интимные практики – я это называю «дизайнерским сексом». Понимаю, что некоторые из вас с трудом удерживаются от того, чтобы лечь в постель с любимым или любимой до регистрации отношений. Восторг и острота ощущений на раннем этапе отчасти вызваны тем, что сознание определяет такой контакт как запретный плод. А он, как

известно, сладок. Особенно велико искушение для тех, кто вырос в консервативной среде и чьи родители были убеждены, что интимная близость допустима только в супружестве. Однако те, кто вкусил радости секса до брака, вполне могут почувствовать серьезное охлаждение чувств после официального заключения союза. Многие в этот момент с удивлением заметят, что их предмет страсти вовсе не так романтичен, как казалось ранее. Отношения дают трещину. И это, на мой взгляд, служит еще одним доказательством в пользу моногамии – верности одному партнеру всю жизнь.

Всемогущий Господь создал секс, чтобы между мужем и женой могло произойти чудо единения. Они становятся одним целым во всех сферах и на всю жизнь. Не верите мне? Почитайте «Песнь песней» царя Соломона – одну из библейских книг. В ней рассказывается о любовниках и о том, что они думают и чувствуют. Прочтите ее как-нибудь вместе с супругом и используйте как руководство к действию. Я убежден, что в вашей спальне после этого станет жарко. Тот факт, что сам Бог сотворил телесное влечение, развеивает миф, будто секс – грязное дело, что-то нехорошее, о чем неприлично даже говорить. Бог замыслил физиологическую близость не как некое препятствие, с которым приходится иметь дело на жизненном пути, но как богатый и важный, прямо-таки захватывающий дух опыт. Он предполагает переживаемое физически и эмоционально слияние сердец. Так зачем же довольствоваться просто хорошим сексом, ко-

гда можно иметь «дизайнерскую версию»?

Я знаю, что в наши дни модно жить вместе прежде, чем пожениться. Многие супруги говорят мне: «Мы женаты пять лет, но вместе уже восемь». Подростки и молодые люди, которым за двадцать, заявляют: «Зачем мне партнер-девственник для свиданий и секса? Я хочу кого-то опытного, кто знает, как сделать, чтобы обоим было приятно». Честно скажу: я убежден, секс – этот мощный клей, скрепляющий двоих, как ничто другое. Поэтому он, согласно замыслу Бога, должен реализовываться в безопасных границах, создаваемых браком. Нарушая эту зону, вы заплатите высокую цену, хотя, может, и не сразу. Последствия могут дать о себе знать намного позже.

В современном обществе сожителство стало нормой, а получить развод очень легко (на самом деле легких разводов не бывает – кто-то обязательно пострадает, чаще всего женщина и дети). В таких обстоятельствах изначальное предназначение интимных отношений не прочитывается, а их чистота замутнена. Печальные и очень травматичные результаты такого положения вещей мы видим вокруг. Все более распространенными становятся болезни, передающиеся половым путем. Многие дети растут без отца. Девочки-подростки, испытывая недостаток общения с мужчиной в родительском доме, рано начинают жить половой жизнью. Разведенные женщины и мужчины уходят с головой в работу и становятся трудоголиками. Супруги быстро теряют интерес

к браку и начинают изменять друг другу. Предательство разрушительно сказывается и на виновнике, и на жертве. Люди надолго перестают доверять кому бы то ни было. Тот, кто обжегся раз, впредь будет чересчур острожен, не так ли?

Вы только один раз вступали в брак? Или уже второй, а то и третий раз женаты/замужем? Тут уж ничего не поделаешь, прошлого не изменить. Но надо извлекать из него уроки и впредь действовать разумнее. Прямо сейчас вы можете измениться и исправить те отношения, в которых находитесь сейчас. Прошлый опыт поможет определить «минные поля», оценить свои действия и разработать позитивные стратегии, позволяющие сделать супружескую близость лучше. Ваш нынешний супруг достоин самого лучшего. Придется работать над сексуальным взаимодействием, чтобы привести его к идеальной гармонии и слаженности.

За более чем сорок лет практики у меня на консультациях побывали тысячи пар, но не припомню ни одной, в которой двое бы заявили: «У меня отличный брак, а вот секс отвратительный». Или так: «У нас хороший секс, а отношения оставляют желать лучшего». В долгосрочной перспективе одно невозможно без другого. Если интимная жизнь не удовлетворяет, супружеский союз развалится, начнутся измены. В общем, если вы та самая сторона, которая сопротивляется интимному общению в силу пережитой ранее травмы или потому, что вам лень и вы предпочитаете вечерами просто поваляться на диване, вам следует задуматься. Семья под

угрозой. Если между вами не будет тепла и близости, если вы не дадите вашей половине то, чего она желает, у нее возникнет искушение искать этого на стороне.

Впрочем, от измен можно защититься.

Итак, «близость класса люкс» возможна в рамках брака, который делает взаимодействие безопасным, потому что вы понимаете потребности друг друга и уважаете партнера. Именно к такой цели надо стремиться. Добиться ее непросто, иногда целая жизнь уходит на то, чтобы как следует узнать близкого человека и научиться смотреть на мир с его позиций. Я каждый день узнаю много нового благодаря общению с женой. Маленькие сюрпризы и взаимная радость от их ожидания обновляют и освежают наши отношения, хотя мы вместе уже долгие годы.

Книга «Новый секс к пятнице» даст вам новые знания и навыки, в том числе и базовую информацию об интимном взаимодействии. Она поможет понять партнера, а также ответит на вопросы, которые вы давно хотели задать, но не решались. Всего за пять дней вы подберете ключи к сердцу супруга и разберетесь, как и когда отпирать заветную дверь.

В понедельник мы поговорим о женщинах. Зачем им секс, почему он является неотъемлемой частью их жизни? Почему женщина перестает хотеть близости? И вообще чего она жаждет больше всего?

Во вторник обратимся к мужчинам. Как они воспринимают секс, чего больше всего ждут от отношений, в чем боль-

ше всего нуждаются? Почему прелюдия и игра так же важны для них, как и для партнера?

В среду мы выясним, кто незримо присутствует в супружеской постели помимо двух основных действующих лиц. И как изгнать этих непрошенных гостей из спальни.

В четверг я расскажу, как выразить любовь и страсть словами и почему это так важно для здорового брака. Объясню, почему речь может стать одним из лучших сексуальных инструментов в вашем арсенале.

В пятницу мы попробуем «поддать жару» – рассмотрим разные техники, позволяющие вдохнуть новую жизнь в интимные отношения.

В разделе «Спросите доктора Лемана» вы найдете прямые и честные ответы на самые актуальные вопросы о сексе, которые часто задают супружеские пары.

Изменить прошлое невозможно, но можно извлечь из него уроки. Постарайтесь построить идеальные отношения здесь и сейчас – с нынешним супругом.

Вы можете распорядиться всей этой информацией по-разному.

- Выбрать те темы, которые последнее время вас особенно беспокоили. Найти проверенные временем советы, а затем адаптировать рекомендации к своей ситуации.
- Прочитать главу и потом сразу перейти в раздел вопро-

сов и ответов, относящихся именно к этой теме.

- Прочитать только ответы на вопросы – тогда вы пройдете нечто вроде экспресс-курса по совершенствованию супружеского секса.
- Выбирать каждый день по одному вопросу и обсуждать его с партнером.
- Использовать эту книгу как учебное пособие для проведения недельного семинара для семейных пар или для более продолжительной, рассчитанной на восемь недель программы семейного дискуссионного клуба.

Уверен, что вы найдете наилучший способ применения знаний, почерпнутых из этой книги. Этот материал можно осваивать и в одиночестве, но намного веселее делать это вместе со своей дорогой половиной прямо в постели! Совместное чтение положит начало чудесному диалогу и, надеюсь, поможет сделать новые открытия. Так что пробегите глазами содержание, а потом отложите книгу и пробегите пальцами по телу партнера. Замечательное будет путешествие! В конце его вас ждет самая прекрасная ночь в вашей жизни. Соберитесь с силами, перезапустите уставший двигатель, и тогда ваши интимные отношения обретут полноту, которой вы не знали ранее.

Это будет здорово, поверьте!

Вы будете засыпать и просыпаться с улыбкой.

И вам захочется повторять этот волшебный опыт снова и

CHOBa.

Понедельник. Зачем женщине секс?

Чего ей больше всего хочется. Почему секс является неотъемлемой частью ее жизни. Почему желание иногда уходит

Как-то раз я проводил семейный семинар для аудитории более чем в три тысячи человек на Среднем Западе. «У меня вопрос к мужчинам, – начал я. – Каков размер клитора у вашей жены?» В зале воцарилась мертвая тишина. Если бы я спросил про пенис, все бы тут же начали хихикать и перешептываться, обсуждая размер «мужского достоинства». Но разговор о женских гениталиях почему-то вызывает неловкость. «Мне нравится это гробовое молчание», – продолжил я, и все засмеялись. Я поднял руку, показав несколько сантиметров между большим и указательным пальцами. «Думаете, примерно столько?» В публике неуверенно кивнули. «На самом деле... более двадцати сантиметров!» На меня смотрели с недоверием. «Да-да, а нервные связи соединяют его со многими другими частями женского тела. Поэтому прикосновение к нему вызывает такую мощную реакцию. Отклик дают многочисленные органы».

Поэтому, господа, когда вы дотрагиваетесь до клитора же-

ны и доводите ее до оргазма, на самом деле на вашу ласку отвечает весь организм. Теплая волна проходит по ее телу, и женщина открывается навстречу любовному порыву – многообещающий момент для обоих участников акта.

Есть известная английская пословица: Happy wife, happy life – «Если жена счастлива, то жизнь хороша (для всех)». Это абсолютная правда. Хотите семейного благополучия, в том числе и потрясающего секса? Так потратьте побольше времени на прелюдию. Однако помните, что предварительная игра для мужчины и для женщины – разные вещи.

К примеру, в моей семье прелюдией может стать уборка на кухне. Я не только мою посуду после ужина, но и протираю все поверхности. Это часть нашей договоренности. Убираю после использования тостер. Мужчины, возможно, спросят, зачем убирать тостер, когда на следующий день все равно надо будет его использовать? Но тут действует один простой аргумент. Как говорится, главное, чтобы мать семейства была довольна.

За долгие годы совместного существования я понял, что секрет счастья и удачного партнерства в браке отчасти состоит в том, чтобы хорошо знать все причуды и предпочтения своей половины и уметь с ними уживаться. Моя задача не оспорить тезис, что каждый день тостер следует убирать в шкаф, а убрать тостер, потому что этот момент важен для жены. Санде – старший ребенок в семье. Люди с такой семейной историей ценят идеальный порядок и чистоту в до-

ме. А что важно для супруги, важно и для меня.

Неотъемлемая часть ее жизни

Многие пары, приходящие ко мне на консультацию, борются с рутиной и скукой. При этом супруги обвиняют друг друга. Жена говорит: «Он недостаточно романтичен, поэтому мне не хочется заниматься с ним любовью». А муж, со своей стороны, отвечает: «Если мне не хватает секса, с чего же меня потянет на романтику?»

Единственный способ решения такого конфликта – поставить интересы другого человека на первое место. Тогда даже совсем скучный и «почти мертвый» брак оживет, наполнится страстью и станет невообразимо волнующим.

Секс – неотъемлемая часть жизни женщины, хотя она может этого до поры не осознавать. Многие из них рассказывали мне, что в день свадьбы получили от матерей совсем негодный совет: «Просто лежи, и пусть он наслаждается тем, что делает. Секс нужен парням, и тебе придется с этим смириться». Какой ужасный взгляд на чудесное интимное взаимодействие, сотворенное Богом для общения в паре, которой предназначено прожить вместе целую жизнь! Если вы выросли с таким взглядом на половой акт, неудивительно, что вы предпочитаете взяться за мытье посуды, чем провести время в физическом контакте с супругом, когда тот к этому расположен.

Я говорю не просто о совершении определенных телодвижений, не о чисто физиологической потребности мужчины. Если тот не видит никакого удовлетворения и отклика от жены, он чувствует себя отвергнутым. Примерно так же, как чувствует себя жена, когда пытается поговорить с мужем, занятым чтением газеты. Ей хочется побеседовать, она пытается его растормошить, а он индифферентен (в лучшем случае). И потому ее тяга к общению остается неудовлетворенной.

Решение пожениться предполагает, что каждый готов поставить потребности партнера на первое место, то есть впереди своих. Для мужчин важен секс, а для женщин – выражение любви и эмоциональной близости, и это надо учитывать.

Большинство дам скажут: «Да, все это так, секс для меня никогда не будет на первом месте. Мне важнее ласки и выражение любви и привязанности».

Но именно поэтому вам и нужно сконцентрироваться на том, что необходимо партнеру! Хотите ли вы, чтобы он остался с вами навсегда? Хотите ли, чтобы он активно поддерживал вас и был готов общаться с вашими родственниками? Чтобы прислушивался к вам и обсуждал с вами то, что для вас важно? Беспокоился о том, что беспокоит вас? Хотите ли, чтобы он уходил на работу с улыбкой, думая при этом: «Я самый везучий человек на свете, мне досталась такая женщина!» Мечтаете ли, чтобы он был готов на все ради

вас (даже помыть посуду или постирать белье)?

Муж, не видящий удовлетворенности партнерши сексом, чувствует себя отвергнутым. То же самое ощущает жена, пытающаяся поговорить с мужем, занятым чтением газеты.

Женщина должна думать о приоритете желаний супруга, и ему, со своей стороны, стоит поступать так же. Поясню, что я имею в виду. О чем первым делом обычно думает муж, когда приходит домой с работы? Готов спорить на миллион долларов, что не о том, чтобы обсудить во всех деталях, как прошел ее день и что случилось у него в офисе. Нет, все, чего он хочет, – переодеться в удобную домашнюю одежду, поесть что-нибудь, сесть на диван, взять телевизионный пульт... Может, в какой-то момент принять душ. Но если он любит жену, то должен прежде всего позаботиться о ее потребностях.

Что мне нравится в моем муже

Мнения женщин

- Он радуется, когда я встречаюсь с друзьями и занимаюсь тем, что мне нравится.
- Он обнаружил мой секретный запас печенья Oreo, но не стал горько сетовать, что я нарушаю диету, а оставил записку

со смайликом: «На здоровье, дорогая!»

- Он всегда приходит на помощь, когда происходит что-то неожиданное. Вот недавно выгнал паука из-под холодильника. И, кроме того, он регулярно выносит мусор!

- После того как повозится в гараже, он приходит на кухню без рубашки и играет мышцами – специально для меня!

- Он поддерживает мое стремление к профессиональному совершенствованию и готов посидеть с детьми, если мне надо задержаться на работе.

- Иногда он дарит мне цветок. Просто так, без повода.

- Каждый вечер он называет одно мое достоинство, которое считает особенно привлекательным.

- Он уделяет много времени занятиям любовью. Иногда мы долго ласкаем друг друга, не доходя «до финала».

- Он посылает мне сообщения с работы, чтобы я знала о важных для него событиях.

- В течение дня он много делает, чтобы показать, что думает о нас и хочет помочь по хозяйству. Например, в обеденный перерыв едет менять масло в моей машине или заходит за продуктами после работы. Он не ждет, что я взвалю на себя все обязанности по дому потому, что не работаю, а сижу с детьми.

Основные потребности женщины

Я думаю, что Господь Всемогуший с юмором подошел к

сотворению мужчин и женщин. Он сделал их разными, а затем заповедал им быть вместе, сливаясь в единое целое. Женщины больше всего нуждаются в проявлениях нежности, преданности супруга и в общении с ним. По иронии судьбы, именно в этом большинство представителей сильного пола как раз и не сильны. Но когда муж понимает потребности жены, а жена понимает потребности мужа и идет ему навстречу, между ними воцаряется чудесная гармония.

Нежность и ласка

Каждая принцесса мечтает, чтобы рыцарь покориł ее сердце своей любовью и романтическими поступками. Как только мужчина слышит слово «романтика», ему автоматически представляется нечто эротическое. Но это вовсе не первое, чего жаждет его половина. Она хочет, чтобы ее избранник каждый день завоевывал ее, доказывал ей свою верность, демонстрировал, что для него она самая лучшая. Ей хочется, чтобы он вспоминал о ней не только в постели, когда ему захочется физической близости, но и в течение дня – например, в офисе или даже во время футбольного матча, на который он отправился с друзьями.

Муж приходит домой, видит, что жена устала, выбилась из сил. И он «подключается к процессу» – помогает ей приготовить ужин, убрать со стола. Таким образом он делает вклад в «банк любви» на ее депозит. А если еще и уложит детей спать

и подарит ей немного свободного времени, чтобы она могла расслабиться и неторопливо принять ванну, это послужит настоящим проявлением нежности и страсти. Он может тихонечко войти в ванную и сделать ей массаж стоп, помыть ей голову и расчесать волосы. Это наполнит любовную чашу до краев. Делая такого рода вещи, он как бы сообщает своей женщине: «Я люблю и ценю тебя. Когда тебе хорошо, и мне хорошо. Мне важно то, что важно для тебя».

Или другой вариант: муж приходит к жене за советом по какому-то поводу и таким образом демонстрирует, что ценит ее мнение, прислушивается к нему, восхищается ее многогранным умом. От таких проявлений любви женщина будет мурлыкать, как довольная кошка. Это женская «Виагра». Более того, подобные знаки внимания помнятся долго, эффект от них не тускнеет. Женщины прекрасно сохраняют в памяти детали. Она еще долго с восторгом будет рассказывать подружкам, какой волшебный у нее супруг и что он для нее делает.

Ежедневно жены заняты тысячей забот. Немногие выражают им признательность за стирку, готовку, мытье посуды. Немногие восхищаются тем, что некоторые женщины помимо всего этого еще успевают зарабатывать. А ведь слова любви и благодарности критически важны не только для благополучия брака, но в целом для внутреннего самоощущения женщины. Ей важно услышать, как много она значит для своего избранника, как она привлекательна и желанна. Ему

следует заметить ее новую прическу и сделать комплимент тому, как она одета.

Женщины получают удовольствие от мелочей. Моя жена, к примеру, очень любит педикюр. «Это чистое наслаждение, – признается она, – потому что при этом тебе делают массаж ног и стоп». Поэтому, господа, если у вас есть хоть немного свободных денег, время от времени делайте жене такие подарки, как сертификат в салон. Или хотя бы сами помассируйте ей ноги теплой мыльной водой, массажной щеткой, смажьте кремом. Для ваших рук это тоже полезно: кожа их смягчится, что окажется особенно ценным в тот момент, когда вы будете дотрагиваться до самых интимных женских мест.

Суть в том, чтобы относиться к жене как к принцессе. Делайте все, чтобы угодить ей и доставить удовольствие. Если такие действия приведут вас в спальню, прекрасно. Но при этом не проявляйте заботу только ради секса. Чтобы она могла насладиться интимной близостью, нужно создать атмосферу в доме, способствующую любви.

Женщины не похожи на легко и быстро возбудимых мужчин. Достаточно легкого намека на интим, и вдруг муж, даже и не думавший ни о чем таком секунду назад, уже готов к бою. Вы смотрите на него с подозрением и удивленно спрашиваете: «Как так, ты снова хочешь секса? Мы же занимались этим вчера, помнишь?» «Но, дорогая, – отвечает он. – Это же было много часов назад!»

У женщин все по-другому. Сексуальное желание не генерируется в вагине. Оно начинается в сердце, его зажигает проявление заботы. Жена видит, что муж понимает ее. Сам по себе физический акт любви может быть отлично исполнен с технической точки зрения, но если страсть не разгорится в глубине женской души, ни один из партнеров не получит полного удовлетворения.

Лично я так старался проявлять внимание к потребностям Санде и выказать ей заботу и уважение, – а она их действительно заслуживает, – что мне пришлось разделить с ней всякие «девичьи» увлечения. Ей даже удалось заставить меня смотреть вместе с ней телешоу *Project Runway*! В этой передаче дизайнеры одежды отправляются в магазин, покупают там разные дурацкие вещи, а затем комбинируют их, составляя элегантный наряд. Такие программы мне, как правило, неинтересны. Я ем, пью и сплю под футбол. Но я люблю жену, и раз ей нравится это шоу, я готов составить ей компанию иногда даже при просмотре кулинарной программы *Top Chef*. Может, таким образом во мне пробуждается обычно глубоко спящее женское начало?

Жажда общения

Вторая важнейшая потребность женщин – потребность в общении. Они в целом нацелены на отношения, любят делиться – в широком смысле слова. Можете ли вы предста-

вить, чтобы мужчина сказал другу: «Слушай, давай-ка заедем в тот маленький ресторанчик и возьмем сэндвич на двоих. А может, еще и порцию салата поделим?» От нас вы такого никогда не услышите. Но девочки не только рассказывают друг другу обо всем, что переживают, но и живописуют все это со всеми деталями и нюансами – что он сделал, что она сказала. Меня всегда поражало, как долго моя жена может говорить по телефону с нашими дочерьми. Она задает им вопросы, которые мне и в голову бы не пришли. Когда подруга одной из моих дочек объявила о помолвке, я поинтересовался лишь, давно ли она знает своего избранника и на когда назначена свадьба. Потом передал трубку Санде, и та начала: «О, как замечательно! А теперь скажи-ка...» И они принялись во всех подробностях обсуждать, как, где и когда парень сделал предложение, как выглядит кольцо, какого цвета у невесты будет свадебное платье, какая семья у жениха и так далее. Мне оставалось лишь покачать головой и посмеяться. Как все-таки два пола не похожи! Но я осознаю, что женщин действительно занимают и развлекают все эти разговоры. Если бы беседу на подобную тему вели мужчины, она продлилась бы секунд десять.

Желание секса зарождается не в гениталиях, а в сердце женщины. И к нему надо найти подход с помощью заботы, ласки, постоянного внимания.

За долгие годы брака я понял, что умение слушать – один из главных навыков, которым должен овладеть муж. Если я люблю жену и внимателен к ней, – а в моем случае это так, – я буду открыт для всего, чем ей необходимо поделиться. По ходу разговора я задаю вопросы, чтобы продемонстрировать «активное слушание» и дать показать, что мне небезразлично сказанное. Таким образом я как бы сигнализирую: «Дорогая, я тебя люблю, и мне интересно все, что волнует тебя. Мне хочется провести время с тобой, я хочу знать, что тебя волнует». Кроме того, это значит, что, приходя домой, я не начинаю первым делом говорить о том, как прошел мой день, но спрашиваю: «Как у тебя дела, любимая?» И выясняю, что беспокоит ее, о чем она думает, чем занимается.

Когда муж поступает так, жена приходит к выводу: «О, какой человек! У него ведь столько дел, но при этом ему небезразличны мои проблемы. Я могу поговорить с ним обо всем. Нам все под силу, когда мы вместе».

Преданность и верность

Все женщины знают, что иногда выпадают особые, беспокойные и нервные дни. Как-то раз я читал лекцию в Канаде на тему стресса в их жизни, и одна из слушательниц спросила, как заставить детей делать домашнее задание. Она пояснила, что сейчас у нее на домашнем обучении шестеро детей. Представьте, какой огромный груз она тянет на себе: учи-

тельница, мать, воспитательница, следящая за дисциплиной! Естественно, она устает.

У домохозяйек под ногами постоянно крутится целая армия тех, о ком они обязаны позаботиться. А работающие полный день или на полставки женщины постоянно разрываются между деловыми и домашними заботами. Бывает так: только справилась с авралом в офисе, как понимаешь, что дома все запущено. От этого возникает острое недовольство собой и ощущение тотальной неудачливости во всем.

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.