



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**

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 переодеваетесь.
- 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 жалуетесь 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 такими, 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 мозга<sup>[1]</sup>. 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 определяют эмоции, – утверждает Рубен Гур, невролог из Пенсильванского университета. – Они легче и чаще меняют выражение лица и интонации»<sup>[2]</sup>. 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. Всемогущий 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.

## **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 состояние 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, работать 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 угождать. 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

размазался 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. Печально, 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 вплотную взаимодействовать друг с другом, между ними начнутся трения.

### **Мультисенсорная информация**

Из-за того, что мужчины более целеустремленны и в определенном смысле даже зациклены 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, мужа 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 семье<sup>[3]</sup>. А я беззаботный и не знающий 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 манеры<sup>[4]</sup>. 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 многозадачны. 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 обоим партнерам 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, когда 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 больше 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 вопросов 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 снова.

## 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 жены 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 доме. 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, поест 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 покорила 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 важная потребность женщин – потребность в общении. Они в целом нацелены на отношения, любят делиться – в широком смысле слова. Можете ли вы представить, 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: учительница, 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.

Когда мужчины заканчивают свою работу, они обычно рассуждают так: «Что ж, я сделал, что мог, продолжу завтра». А что же женщины? Их терзает чувство вины, потому что они не успели переделать тысячи дел. Они не хотят отказывать, не хотят никого огорчать и поэтому часто выбиваются из сил, стараясь сделать больше, чем возможно. Поэтому во многих домах вы можете увидеть такую картину: вечером муж лежит на диване у телевизора, а жена все еще моет посуду или составляет список на следующий день, заканчивает стирку, параллельно помогая ребенку выучить таблицу Менделеева для завтрашнего теста по химии.

Я обычно говорю, что к таким безотказным женам просто «липнут» любые хлопоты. Благодаря им быт семьи отлично налажен. Задумайтесь, кто всегда помнит, когда у четырехлетнего ребенка ближайшая репетиция в танцевальном кружке? Кто найдет время поговорить с подростком о его новой пассии в школе, а среднему ребенку поможет с домашним заданием по математике? Кто собирает всех детей в школу и не забывает дать каждому с собой еду? Кто днем едет за покупками? Кто моет посуду, стирает и убирает, а также занимается другими домашними «проектами», для которых нередко требуются время и разъезды? А еще ей надо принарядиться и отправиться с мужем, скажем, на банкет в вуз, где тот преподает. Как при такой загруженности умудриться работать? Но так живут ваши жены. И нет ничего удивительного, что к концу дня они не просто устают, а чувствуют себя выжатыми как лимон.

**Для прекрасной дамы эротическая прелюдия начинается с того, что ее храбрый рыцарь приходит ей на помощь в трудную минуту.**

Интересно, что будет, если в разгар обычного (то есть сумасшедшего) дня женщина получит сообщение от супруга, в котором говорится: «Милая, я просто хочу, чтобы ты знала, как сильно я тебя люблю. Хочешь, я сделаю что-то полезное после работы?» Так муж показывает, как он предан ей. Он помнит об интересах жены и всей семьи и готов помочь. Для женщины это и есть эротическая прелюдия. Ей так хочется, чтобы рядом был сильный и мужественный партнер, который в нужный момент всегда придет на помощь. Такой мужчина не брезгует тем, чтобы протереть стол после обеда, приготовить в выходные завтрак своей половине, встать ночью к младенцу, болеющему гриппом, может сам вызваться забрать детей из школы, если вдруг освободился раньше. Какие выводы сделает жена, глядя на такие поступки? Он заботится о ней и о детях, семья для него на первом месте.

Итак, дорогие друзья, помните, что, предлагая: «Дорогая, чем я могу тебе помочь?», вы уже начинаете любовную игру.

## **Почему уходит желание?**

У нас с женой четыре дочери. И сам я рос рядом со старшей сестрой. Будучи психологом, я часто общаюсь с женщинами со всего мира, обсуждаю с ними проблемы родительства, трудности брака, разные семейные вопросы. В общем, будучи мужчиной, я все же неплохо изучил женскую натуру.

Обычно женщины довольно открыты и настроены на теплое общение. Им вообще нравится сближение с другими. Они всегда готовы обниматься с подругами, погладить по голове своего или соседского ребенка, даже приласкать кота, который забрел к ним на крыльцо. Им свойственно сочувствовать всем, с кем жизнь обошлась

сурово. Так почему же, когда дело доходит до сексуального акта – вершины всякой мыслимой близости и нежности, – большинство дам отговариваются тем, что у них много работы по хозяйству? Почему многие предпочтут срочно взяться за мытье полов, вместо того чтобы забраться в постель с любимым? Что мужчины делают не так? Или не делают вовсе? Почему наши жены придумывают отговорки и что это на самом деле значит?

## **Страх уязвимости**

На самом деле никто не хочет быть уязвимым. А секс в браке предполагает предельную открытость и, как следствие, уязвимость. Чтобы доставить другому удовольствие, надо подчиниться, отдаться ему. Фактически вернуться во времена Адама и Евы, когда те гуляли обнаженные по райскому саду, не зная стыда. Они тогда и не замечали, что не одеты. Это было естественной частью бытия. Но потом, после того как вкусили от древа, к которому Господь запретил прикасаться, глаза людей открылись. Пришлось искать фиговые листья, чтобы прикрыть наготу. С тех пор женщины все время отчаянно пытаются «лучше прикрыться». Вот почему им, чтобы наслаждаться интимной близостью, надо выключить свет.

Секс, как я уже говорил, есть высшая форма близости, которой один человек может достичь по отношению к другому. Но интимный акт может привести и к дистанцированию, если превратится в пустое и механическое занятие, лишённое эмоций и коммуникации. Многие не разговаривают в постели, и это очень плохо, особенно для женщин, которых слова очень возбуждают. Если же мужчина делает комплименты своей подруге, нашептывает ей нежные слова, прикасается к ней и говорит, сколь она желанна, такой любовник вполне может добиться от нее выплеска страсти невиданной силы.

## Негативный прошлый опыт

Сексуальный контакт может вызывать дискомфорт и даже страх по многим причинам. Девушки, выросшие в консервативных семьях, иногда начинают воспринимать секс как что-то грязное. К примеру, одна моя пациентка вспоминала: когда она вступила в пубертатный период, отец резко отдалился от нее. Он почти никогда ее не обнимал, а когда это все же случалось, то всем своим видом демонстрировал неловкость. У девочки появилась грудь, и он просто не знал, как правильно с ней взаимодействовать. Но она интерпретировала отцовскую холодность по-своему, решив, что недостаточно красива и потому недостойна любви. Тогда же она стала задумываться, как оценивают ее другие мужчины. У нее было много проблем с самовосприятием в подростковом возрасте. Она увлекалась диетами и все время беспокоилась, не слишком ли она толстая и непривлекательная. Молодой женщине отчаянно хотелось внимания противоположного пола, она попыталась подчеркивать и выставлять напоказ свои формы, чтобы завлечь парней. В конечном итоге у нее развилась булимия.

Многие женщины пережили сексуальные домогательства со стороны близких родственников, которым ранее доверяли. Кто-то подвергся насилию во время свидания, кто-то – абыюзу со стороны бывшего супруга или друга. Пережившим подобные травмы по понятным причинам теперь трудно доверять окружающим. Ведь близкие люди, которые по идее должны были защищать от внешнего мира, совершили насилие. Кроме того, стоит отметить, что рано начатая половая жизнь меняет взгляд девушки на себя. Она начинает считать, что никогда не вызовет ни у кого подлинной любви.

Однако все это самообман. Каждая женщина уникальна, она создана Всесильным Творцом и потому может и должна быть любима. Девушки, пережившие абыюз, нуждаются в преданном,

внимательном, деликатном партнере, который будет учитывать их особые потребности и страхи. Если в вашей паре возникла такая проблема, вам стоит сходить на несколько сеансов к надежному, проверенному психологу, которому вы оба доверяете.

## **Пренебрежение и неуважение**

Каждый день женщина спрашивает свою половину: «Ты меня действительно любишь? Я тебе действительно небезразлична?» Как можно измерить любовь, проявляемую мужем? Отношения начинаются вовсе не в спальне. На самом деле, если супруг выказывает страсть только в постели, это действует на жену отталкивающе. Для нее это унижительно, она чувствует себя так, будто ее просто используют.

За плечами у вашей спутницы жизни может быть тяжелый опыт – недостаток любви, насилие, – но при этом она все равно способна быть активной при сексуальном контакте. Ее поведение определяется тем, как мужчина обращается с ней. Если он озабочен лишь тем, «дадут или не дадут» ему сегодня, он не сможет завоевать ее доверие, не покорит ее сердце. С ним она не будет чувствовать себя уверенно. В лучшем случае она подчинится его желанию, но в ней самой не пробудится страсть, а лишь возрастут досада и отчуждение. Эти чувства будут появляться снова и снова при всяком очередном физическом взаимодействии.

Так как же возбудить ту, которая ранее сталкивалась с пренебрежением? Очень просто! Мужчины, попробуйте не разбрасывать вещи по углам, а повесить их в шкаф. Снимите и сложите высохшее белье, предложите куда-то пойти вместе, помогите с детьми, выслушайте жалобы на то, что беспокоит вашу половину, поцелуйте ее перед уходом на работу и после возвращения. После всего этого у жены само собой родится желание пойти вам навстречу в постели. Как отказать тому, кто очарован ее

красотой, хочет ее, стремится доставить ей удовольствие? Понимающий и благодарный партнер, каждый день приходящий на выручку, точно сможет покорить женское сердце.

**Раннее начало половой жизни нередко оставляет травматичный след. Девушка не верит в себя, считает себя недостойной любви.**

## **Чрезмерная загруженность**

Я не знаю ни одной женщины в мире, которая может думать о любви и сексе, когда посуда не помыта. Возможно, она уступит желаниям мужа, настаивающего на близости. Но где будут ее мысли? На кухне! Она будет думать: «Я все перемыла после завтрака и обеда. Как же получилось, что за два часа после этого опять набралась полная раковина грязных тарелок и чашек?» Такое блуждание мыслей происходит, потому что женщины, в отличие от мужчин, многозадачны. К примеру, муж тратит обеденный перерыв просто на то, чтобы поесть, а жена делает сразу несколько дел: составляет список покупок, отвозит вещи в химчистку, договаривается о визитах детей к стоматологу, а собаки – к ветеринару, подвозит забытые ребенком вещи в школу. Женский мозг просто не в состоянии остановить бесконечный поток сознания и сконцентрироваться исключительно на сексе, даже если жена очень любит мужа.

Женщине не так уж необходимы большой дом, дорогая машина, много одежды. Ей по-настоящему нужен неравнодушный мужчина, готовый подставить плечо в ее ежедневной суете. Если супруг вдруг сомневается в том, что его половина способна делать семнадцать дел, в то время как он делает одно, пусть попробует хоть день пожить ее жизнью. Он должен следовать ее графику в течение суток, и я гарантирую, что по окончании марафона он упадет на диван

абсолютно без сил и отключится.

**Каждый день женщина ждет от партнера доказательств, что он ее любит, что она ему небезразлична.**

Поэтому очень важно, чтобы к концу рабочего дня, к моменту возвращения в семью, вы сохраняли хоть какой-то заряд энергии и не исчерпали полностью свой ресурс общения. Вы нужны жене и детям. Им требуется ваша поддержка, готовность выслушать, а также помощь с ужином и вечерними делами.

В моем детстве мне казалось, что мама похожа на сову: она все время вертит головой в разные стороны, чтобы за всем уследить. А уследить за мной, надо сказать, было трудно.

Многозадачная женская природа влияет также на то, что, к примеру, моя драгоценная супруга не в состоянии наслаждаться близостью, если рядом – на расстоянии до пяти миль от дома – есть хоть одна живая душа. Поверьте, мы пытались преодолеть это препятствие. Когда дети были маленькими, мы в субботу утром включали им мультфильмы и объясняли, что маме и папе надо на время уединиться и «поговорить». После чего запирали дверь в спальню. Но минуты через две кто-нибудь обязательно появлялся под этой дверью. «Папа, ты там? Я не слышу твоего голоса. Ты же сказал, что вам надо побеседовать?» – спрашивала дочка Крисси. «Уйди отсюда!» – рычал я, изображая сурового отца. Санде бросала на меня скептический взгляд, поднимала красивую бровь: «Ты же психолог. Ты что, не можешь придумать ответ получше?» За дверью слышался топот маленьких удаляющихся ножек. Но через несколько секунд дети прибежали снова. Однажды в самый неподходящий момент, когда мы с моей возлюбленной почти что достигли вершин страсти, я услышал, как маленькая Крисси зовет сестренку: «Поди сюда! Мне кажется, у них там что-то неладно, надо им помочь. Принеси молоток, попробуем открыть». Казалось бы, это всего лишь малыши. Тем не менее они способны парализовать сексуальную

жизнь пары. Даже если дети далеко (в другой комнате), заботливая мать-медведица все время остается начеку, прислушиваясь и переживая, все ли в порядке с ее медвежатами. Не подумайте дурного, отец-медведь тоже не забывает о своих отпрысках, и все же его внимание в этот момент сконцентрировано на объекте страсти. В общем, супругам приходится проявлять чудеса творческой фантазии, чтобы преодолеть различные бытовые препятствия.

**Хорошая хозяйка не может думать об интимных радостях, когда раковина полна невымытой посуды.**

### **Скука: нет искры**

Мужчина любит предсказуемость, женщина – разнообразие. Если вы, мужчины, мне не верите, загляните в шкаф жены. Посмотрите, сколько там пар обуви. Возможно, около двадцати. А потом вспомните, сколько у вас. Наверное, три или четыре. Женщина не наденет одну и ту же одежду два дня подряд. А мы? Понюхаем вчерашнюю рубашку, посмотрим, нет ли на ней пятен, и спокойно идем в ней на работу.

Женщине нужно новое, рутина ей быстро надоедает. Если она возбудилась от определенного прикосновения один раз, это не значит, что тот же прием подействует снова. Но ведь мужчине нужно знать точно, как добраться до цели, причем максимально коротким путем. И он действует стереотипно. Его возлюбленной такой подход быстро наскучивает.

Допустим, сегодня или вчера она была вполне рада короткому сексуальному контакту. А через два дня ей нужны долгие и томные ласки, бесконечная прелюдия. Что должен делать ее партнер? Для начала выяснить, в каком она настроении. Я знаю одного человека (не будем называть его имя), который как-то счел, что оптимальной предварительной игрой станет поход в душ, а затем –

импровизированный сольный танец под музыку из шоу «Танцы со звездами». Но Санде сказала прямо: «Знаешь, хореография подкачала». Было немного обидно, но я принял это к сведению.

Для женщины секс – это не короткое физическое упражнение. Он требует подготовки в течение целого дня. Прелюдия начинается с самого утра, с того, как муж обратился к ней, когда они только встали. Все мы знаем, что физическая близость имеет удивительную способность «склеивать» брак. Без него женщина не получит того, чего хочет: нежности, общения и подтверждения преданности. Я уже говорил выше, что это три вещи, которых она жаждет больше всего. А если она не будет удовлетворена, то и потребности ее половины останутся без внимания. В итоге супруги отдаляются друг от друга. Отчуждение зачастую нарастает незаметно. Муж и жена начинают ощущать эмоциональную пустоту и пытаются занять себя работой или полностью погружаются в заботы о детях.

**Секс для женщины – это вовсе не короткая физзарядка. На него надо настраиваться весь день, в том числе и в ходе простого бытового общения с мужем.**

В этот момент им бы слиться в экстазе, чтобы они буквально не могли оторваться друг от друга. Ровно как тогда, когда отношения только начинались. Тогда стоило им лишь обнять друг друга, как все остальное отходило на второй план. Почему же они остыли, почему старые приемы более не возбуждают? Почему секс перестал быть захватывающим приключением? Пора вернуться к началу!

Когда близость радует и удовлетворяет обе стороны, когда оба хотят друг друга, никто не станет обращать внимание на набранные кем-то из двоих лишние килограммы или на появившиеся на теле складки. Напротив, креативный партнер найдет, как воспользоваться этими «анатомическими особенностями» в любовной игре. Хороший секс может прочно скрепить брак и придать смысл жизни. Мать, проведшая целый день в бесконечных заботах о маленьких детях,

оживится, если муж вечером зажжет в спальне свечи и потянет ее танцевать – прямо тут же, вокруг кровати. Только он должен не забыть нашептать ей нежные слова на ухо. Они очень ободрят ту, которая целый день крутилась среди грязных памперсов и убирала пролитый на пол сок. Для нее это станет настоящим романтическим подарком.

Чтобы интимная близость стала ярче, мужчине придется быть внимательнее и принимать во внимание все страхи жены и сомнения своей половины. Он должен знать, с каким негативным опытом она сталкивалась в прошлом. Ему необходимо вникнуть в то, как устроен ее многозадачный мозг, и придумать, как внести в секс разнообразие. Чтобы отношения расцвели, мало просто взять и прыгнуть в постель. Надо очень хорошо понимать друг друга.

### **Раздувание пламени: четыре совета мужьям**

Мужчины быстры и прямолинейны. Они готовы к бою везде и всегда, действуют оперативно, разогреваются сразу – как микроволновка. Женщины более сложно устроены. Я часто сравниваю их с «тиховарками», предназначенными для долгого и медленного кулинарного томления. Женщина медленно «раскочегаривается», но, когда наконец она набрала жар, потрясающие «спецэффекты» могут поразить обоих. То, что будет сказано ниже, адресовано именно сильному полу. Его представителям, как правило, нужны подсказки, чтобы начать думать и действовать в нужном направлении.

**Дайте жене почувствовать себя стопроцентной женщиной. Покажите, как вы ее цените.**

Позвольте указать вам на очевидный факт: ваша жена – женщина. Она мыслит не так, как вы, и говорит не так (в несколько раз

больше). В одних и тех же ситуациях каждый из вас будет реагировать по-разному. Отношения от этого не становятся проще и предсказуемее. Но зато и скучно не будет.

Некоторые воскликнут: «Точно! Можете еще раз повторить эту истину?» Хорошо, что в этом вы со мной согласны. Посмотрим, согласитесь ли с тем, что будет сказано далее. Представьте себе, что вы смотрите футбол. В разгар игры приходит ваша дама сердца и говорит: «Дорогой, ты меня на самом деле любишь? В последнее время ты?..»

Недальновидный муж махнет рукой и ответит: «Любимая, второй тайм почти закончился. Давай поговорим в перерыве». Но мудрый, заинтересованный в долгих и благополучных отношениях, поступит иначе. Он выключит звук телевизора, отложит пульт, всем телом развернется к своей половине и, глядя прямо ей в глаза, мягко спросит: «Солнышко, что ты хотела мне сказать?» За это он будет вознагражден в спальне и получит там куда большее удовольствие, чем то, которое он обычно получает в кресле за просмотром матча.

Вспомните, почему женились на этой женщине. Наверное, вас привлекло что-то, чего нет у вас. В том числе вас всегда трогало, что она внимательна к вам и всегда спрашивает, как у вас дела, как прошел день. Так позвольте ей быть другой, не такой, как вы! Дайте проявить себя как эксперта по коммуникациям – это ее природное свойство. Да, иногда она слишком беспокоится о несущественных деталях, да, временами не умеет правильно выбрать время для разговора (как ей пришло в голову заявиться посреди игры?). Но ее равнодушие и постоянное стремление сделать ваши отношения лучше – неотъемлемая часть ее личности. Все это когда-то вам понравилось, заставило влюбиться. Признайтесь себе: если бы вы женились на ком-то, кто слишком уж похож на вас, это вряд ли бы вас порадовало, правда?

Так почему бы не сделать так, чтобы различия супругов работали на них, а не против них? Мужчины любят сам секс, а женщинам больше нравятся нежности и разговоры. Мужчина может пробурчать

что-то нечленораздельное, а женщине нужны слова, а лучше – предложения и даже целые абзацы. Мужчина жаждет, чтобы его ценили за то, что он трудится, уважали его достижения. Он доказывает преданность семье, обеспечивая ее материально. А женщина служит близким тем, что она «всегда рядом», на подхвате. Мы ведь все понимаем, почему те из них, кто и зарабатывает, и занимается хозяйством, сталкиваются с двойным стрессом. Они несут трудовую вахту вне дома (с полной или неполной занятостью, не так важно), а потом еще и отрабатывают дома. Да к тому же испытывают постоянное чувство вины по поводу того, что не могут больше времени уделять мужу и детям.

Сильному полу необходимо осознать ключевые женские потребности, о которых я говорил выше, и научиться считывать сигналы, которые жена посылает. Ее настроение переменчиво – может быть разным в разные дни или даже часы. Ей нужен тот, кто научится приспосабливаться к этим переменам, проявит внимание, пойдет навстречу ее запросам, сможет показать, что она любима, создать атмосферу тепла и защищенности, о которой она так мечтает.

Короче говоря, позвольте ей быть собой. Пригласите ее в ресторан на ужин. Как вариант: периодически водите ее в салат-бар или на шведский стол, где можно попробовать много всего и сразу – помните, как она ценит разнообразие. Не забудьте делать комплименты: она наряжается и прихорашивается для вас. Смотрите на нее восхищенным взглядом, дотрагивайтесь до нее, чтобы она снова почувствовала себя желанной. Сделайте ей небольшой сюрприз, подарите сертификат в парикмахерскую или к косметологу. И не надо закатывать глаза, когда вы увидите цену этого удовольствия. Улыбайтесь и говорите ей приятные вещи.

**Так ли уж здорово было бы жить всю жизнь с человеком, который во всем абсолютно похож на вас?**

То, что вы цените женственность, вовсе не делает вас менее мужественным. Как раз напротив. Вы можете оставаться собой – надевать одну и ту же рубашку и бейсболку, которую носили несколько дней подряд. Есть на завтрак одно и то же целых две недели. Вы можете производить все те же физиологические звуки, что и обычно... но только не в ее присутствии! И перед тем как заняться любовью, почистите зубы и примите душ. Не пренебрегайте и каплей одеколона – специально для ее чувствительного девичьего обоняния. Заключите ее в объятия и расскажите, что в ней все прекрасно.

И тогда в вашей «тиховарке» медленно, но верно начнут кипеть и пениться сладкие соки.

**Выслушайте жену, но не спешите решать проблемы, пока она не попросит.**

Когда мы, мужчины, разговариваем, то в большинстве случаев обмениваемся конкретной информацией, необходимой для решения той или иной проблемы. Мы видим цель и ориентированы на оперативное ее достижение, в том числе и через обсуждение. Но когда говорит женщина, она далеко не всегда озабочена тем, чтобы дать вам четкую инструкцию, как из пункта «А» добраться до пункта «Б». Иногда она просто делится эмоциями. Возможно, ей вовсе не нужна ваша помощь в преодолении трудностей, а необходимо, чтобы ее кто-то выслушал. Как правило, она уже знает, что будет делать, но жаждет, чтобы сильный и мудрый мужчина, то есть вы, поддержал ее и сказал: «Любимая, я уверен, что ты поступишь правильно, впрочем, как всегда. Я в тебя верю». Суть того, что она сообщает, может показаться вам важной или неважной, но в любом случае вам следует отнестись к сказанному со вниманием. Активно слушайте. Если вы уделите супруге время лишь во время телевизионной рекламы или в ответ будете все время ворчать, ее потребность в общении не будет удовлетворена. Это как если бы

вам принесли отличный стейк, вы откусили бы один кусок, а официант тут же забрал бы тарелку у вас из-под носа. Конечно, жена обрушит на вас миллион подробностей, которые, вероятно, вы не хотите знать. Она, условно говоря, пересказывает вам весь роман, в то время как вы хотели лишь ознакомиться с кратким содержанием. Однако вы не сможете покорить ее сердце, если не научитесь проникать в ее мир, становиться его частью.

Мелочи очень ценны для женщин – сообщения, подтверждающие, что вы думаете о ней, краткие телефонные звонки из командировки, неожиданный букет и записка «Я тебя люблю», поездка среди ночи за срочно понадобившимся, хотя и не жизненно необходимым лекарством. Жена постоянно наблюдает за вами, запоминает все ваши слова, все жесты и гримасы, то, как вы реагируете на ее просьбы. Ваша заинтересованность и вовлеченность в ее заботы напрямую повлияет, насколько здоровые отношения в браке вам удастся выстроить.

## **Будьте ей опорой**

Давайте признаем очевидный факт. С самого раннего возраста юноши нацелены на соперничество и часто бывают жесткими. Кто-то, конечно, остается ранимым мальчиком, кто-то превращается в подкаблучника, но большинство все же стремятся выглядеть для внешнего мира уверенными в себе и непоколебимыми, как скала.

Что ж, жены тоже хотят видеть нас такими. Они мечтают, чтобы на нас можно было опереться, чтобы мы были защитниками семьи и отводили от нее все невзгоды. Чтобы муж-рыцарь совершал самые невероятные подвиги – к примеру, пообщался с разъяренным соседом после того, как ваш сын поломал его цветущие кусты. Или изгнал мышь, которая завелась в кладовке. Или дал отпор бывшему бойфренду супруги, который снова и снова появляется на пороге без приглашения.

За прошедшие сорок лет я консультировал многих незамужних женщин, и ни одна не сказала: «Знаете, доктор Леман, я хочу найти партнера, которым будет легко манипулировать, которого я смогу контролировать. Эдакого лопуха, который будет делать все по моей указке, не имея своего мнения». Нет, женщины уважают сильных, восхищаются ими и нуждаются в них. Конечно, если сила правильно приложена – для поддержки и ободрения семьи, для создания ее стабильного фундамента.

**Муж слушает жену вполуха во время телерекламы? А как почувствует себя он, если ему принесут в ресторане отличный стейк и практически сразу отберут?**

Женщина от природы ориентирована на отношения. Она все время думает о них, и иногда острое беспокойство находит выход в спонтанно изливающимися слезах. Таких эмоциональных выплесков большинство мужчин страшно боятся, потому что не знают, что с ними делать. Некоторые убегают в другую комнату, бормочут что-то несуразное: «Дорогая, когда ты закончишь, может, мы пойдем ужинать?» Совсем по-другому действует «муж-скала», «муж-опора»: когда он видит слезы на глазах у любимой, он обнимает ее своими сильными руками и дает ей выплакаться. Держит ее в объятиях, пока она не сможет снова говорить. И я вам гарантирую, друзья, что, если вы поступите так, вне зависимости от того, каков ваш рост и вес, вы ей покажетесь мощнее и прекраснее, чем любой тяжелоатлет-чемпион.

**Будьте активны – в постели и вне ее**

Забавно, но большая часть моих психотерапевтических консультаций посвящена тому, чтобы помочь женщинам быть

активнее в постели, а мужчинам – проявлять активность во всех остальных областях.

Если для мужа занятия любовью ограничиваются только спальней, значит, оба супруга многого недополучают. Любовь реализуется не только в кровати. Нет-нет, я вовсе не о том, чтобы найти место для секса, скажем, на кухне (хотя и это иногда полезно). Я о том, что для «эротической затравки» мужчина должен прежде всего помочь по хозяйству.

Муж, который сходит в магазин и принесет тяжелые сумки с продуктами в свой выходной, на самом деле совершает рыцарский подвиг. Это в своем роде тоже акт любви, сообщающий: «Ты и наши дети мне небезразличны. Я хочу облегчить твой труд». Даже такие простые знаки внимания, как звонок во время грозы, когда она не дома, а за рулем, чтобы спросить, все ли у нее в порядке, тоже служат свидетельством бережной заботы. Настоящий мужчина поможет детям с домашним заданием, уложит спать – то есть проявит себя как нежный и внимательный отец. Глядя на все это, жена подумает: «Я самая счастливая на Земле, мне так повезло с супругом!»

Именно с этих позиций надо подходить к интимной близости. Всякий раз, когда вы помогаете жене развешивать тяжелое белье, когда выносите мусор или пылесосите, каждый раз, когда покупаете хлеб и молоко, вы набираете баллы. Жена складывает все это в свою «копилку», на этом строится ее уважение к вам. Вы как бы даете ей понять: «На меня можно рассчитывать, я рядом всегда, когда тебе нужно». Видя такое преданное «служение», супруга наверняка будет более открыта к любым постельным инициативам, потому что она ценит и уважает своего мужчину. Конечно, она и сама может справиться со всеми хозяйственными делами. Но это не значит, что ей не нужно участие мужа. Она, безусловно, очень порадуется помощи. Она ведь, как и в детстве, мечтает, чтобы принц на белом коне решил все ее проблемы, спасал во всех трудных ситуациях, дарил минуты отдыха. Да и с прагматичной точки зрения участие

еще одного взрослого члена семьи тоже полезно – вдвоем дела будут сделаны быстрее, а задачи покажутся проще.

Совместные усилия – вот путь к преодолению большинства стрессов семейной жизни. Если женщина знает, что ее опора – муж-защитник, который блюдет ее интересы, ей не страшны усталость и апатия, которые иногда накатывают от бесконечной смены грязных памперсов, стирки испачканной детьми одежды, и даже такое страшное испытание, как удаление осинового гнезда в сарае. В ответ на поддержку мужа жена очень во многом пойдет ему на уступки.

**В ходе психотерапии я часто убеждаю жен быть активнее в постели, а мужчин – во всех других областях.**

### **Идеальное свидание: удивляем и радуем**

Хотите продемонстрировать, как сильно любите свою половину? Попробуйте воспользоваться этими простыми подсказками – одной или несколькими – в ближайшие вечер или в выходные. Каждый раз, когда вы придумываете для нее что-то особенное, планируете и воплощаете в жизнь, вы делаете ценный вклад в ваш общий «банк взаимной страсти».

Попросите бабушку посидеть с детьми один вечер, позвоните лучшей подруге жены или наймите профессиональную няню. В общем, организуйте все так, чтобы бэбиситтер явился как минимум за час до вашего выхода. Предупредите жену, что у вас планируется ужин вдвоем, чтобы она подготовилась и смогла спокойно оставить детей. Целый час присутствия помощника даст ей возможность привести себя в порядок и ввести в курс дела того, кто останется с детьми. Мы, мужчины, собираемся быстро. Нам надо всего-то сходить в туалет, почистить зубы, снять галстук (или, напротив, надеть его) – и мы готовы. Женщинам нужно время – душ, укладка,

макияж. И конечно, все эти сомнения и страсти, когда она мучается выбором, что надеть, тоже отнимают много времени.

### **Наймите домработницу**

Пригласите сотрудника клининговой службы или договоритесь с частной помощницей по хозяйству о генеральной уборке. Я по собственному опыту знаю – есть службы, которые могут управиться за час, даже если дом довольно большой. Ну, или за те несколько часов, которые вы проведете в ресторане. Представьте: когда ваша подруга жизни вернется после романтического ужина, ей не надо будет мыть посуду, собравшуюся в раковине за день, или собирать крошки из-под дивана. Она окинет свое гнездо удивленным взглядом и порадуеться тому, что кругом так чисто.

### **Добавьте романтики**

Договоритесь заранее, чтобы официант поставил на стол букет ее любимых цветов. Или даже один цветок. Или небольшой подарок – простой знак внимания. Даже подписанная открытка со словами любви подойдет. Завезите это все в ресторан заранее, чтобы к вашему приходу все было на месте. Или используйте такой сценарий: когда вы только закажете аперитив или салат, официант появится с цветком и запиской: «Одна из причин, почему я так тебя люблю...» А когда принесут основное блюдо, официант доставит на подносе небольшой подарок. Или следующее любовное послание: «Еще одна причина, почему я люблю тебя...» Во время десерта – третий цветок и еще теплые слова: «Каждый день не перестаю радоваться тому, что ты рядом».

Вы будете вознаграждены тем, как засияют ее глаза!

## Приготовьте ужин самостоятельно

Ваша жена, наверное, отлично готовит. Но она будет рада иногда попробовать то, что вы ей предложите. Просто скажите: «Дорогая, сегодня ужином займусь я, а ты отдохни немного». Более того, подготовьте пенную ванну с ее любимыми эфирными маслами, зажгите ароматизированную свечу и только потом отправляйтесь на кухню. Не забудьте положить пару мягких полотенец и уютный халат так, чтобы ей удобно было дотянуться. Нет такой женщины, у которой не захватит дух от подобной обходительности. И уже не важно, будет ли ваше блюдо вкусным, вы получите «высший балл» за старания.

А еще предварительно договоритесь с няней, чтобы она отвела детей в какое-нибудь детское кафе или игровой центр, заняв их внимание на какое-то время и позволив родителям насладиться обществом друг друга.

Многие мужчины на такие советы отреагируют недовольной гримасой. «Столько всякой суеты и приготовлений! Я не умею все это планировать и организовывать. Неужели мне придется устраивать подобные мероприятия каждые пять лет? Или, может, еще чаще?»

Намного чаще, дорогие мои супермены! Но задумайтесь: супруга каждый день вертится как белка в колесе, делая миллион дел. Благодаря ей у вас есть надежный тыл, ваша жизнь стабильна и отлажена, все в ней работает, как часы. Так неужели она не заслужила, чтобы вы хотя бы иногда устраивали ей праздник и делали для нее то, что ей нравится?

Бывают дни, когда ваша половина думает: «Зачем все это? Я чудовищно устала. Быть женой и матерью – такое неблагодарное занятие! Никто не замечает моих стараний». Но если муж покажет, что любит и ценит ее, если поддержит в трудную минуту, будет восхищаться ею, ее женственностью, ей в голову придут совсем

другие мысли: «Другие, может, и не замечают моих усилий, но он замечает. Как же мне повезло!»

Помните, что женщине периодически нужен выходной, чтобы отдохнуть от детей и от постоянного беспокойства за них. Мать всегда будет волноваться о своих малышах, а если они не дома, ей вдвойне тревожно. Поэтому так важно иметь в запасе «надежные кадры», которые в случае необходимости придут на помощь и на время возьмут на себя заботы о детях. Тогда она не будет ничего бояться и по-настоящему насладится теми часами и минутами, которые вы проведете наедине.

Можете последовать этим советам или проявить фантазию, придумав что-то еще. Еще раз повторю: ваша задача – заново завоевать сердце своей любимой женщины и удовлетворить три главные ее потребности – в нежности, общении, преданности.

### **Чтобы люстра закачалась**

За многие годы практики я встречался с тысячами женщин. И спрашивал их всех, что в первую очередь вызывает у них стресс. Три его главных источника – нехватка времени, дети, муж (последовательность может быть разной, но «набор» всегда один и тот же). И, что интересно, даже работающие мамы никогда не упоминали при этом работу. Все дело в том, что для женщины важным приоритетом всегда является семья. Когда я просил своих респонденток пояснить, что они имеют в виду, говоря о недостатке времени, то всегда получал примерно один и тот же ответ: они хотели бы больше проводить досуг с самыми любимыми людьми.

Попробуйте угадать, кто может лучше всего помочь прекрасной даме справиться с тремя основными источниками стресса? Муж! Правда, проблема в том, что обычно нам, мужчинам, кажется, что женщины так ловко преодолевают любые трудности, что им вовсе не требуется поддержка. И поэтому мы, такие робкие и ранимые

мальчики, не предлагаем свою помощь. Любимые, мы бы хотели сделать вам приятное, но не знаем, с чего начать. Если можете, мягко подскажите нам, что делать, и посмотрите, какой эффект это даст.

К примеру, обратитесь к мужчине: «Милый, мне нужно немного времени на себя. Всего пару часов. Можешь пораньше прийти с работы и посидеть с детьми сегодня?» Супруг будет рад и горд тому, что в состоянии сделать что-то для вас, и поспешит домой, и займется отпрысками, а заодно и ощутит, каково это, снимать с люстры качающегося на ней пятилетнего сына...

Дорогие женщины, предложите мужу не только помочь по хозяйству, но и иницируйте эксперименты в постели. Слова: «Милый, давай попробуем кое-что» – подействуют на него волшебным образом. Ласково дотроньтесь до его тела, начните нашептывать нежные слова на ухо или положите его руку туда, где вам будет особенно приятно его прикосновение. Поверьте, он с готовностью ответит на ваш призыв.

Возможно, после этого люстра в вашей спальне начнет раскачиваться еще сильнее, чем от забав разбушевавшихся детей. И вы оба насладитесь этим безумным танцем, почти как Тарзан и Джейн в той старой, но очень трогательной любовной истории.

## Вторник. Зачем мужчине секс?

*Что ему больше всего нужно. И почему ему не меньше, чем женщине, необходима прелюдия*

Парни иногда дают пенису разнообразные имена, и тому есть причина. Это их любимая часть тела с самого детства. По статистике, здоровый мужчина думает о сексе как минимум тридцать три раза в день! Мужчины, читающие эти строки, вероятно, уже с охотой кивают: «Да, все правильно!» А женщины, скорее всего, возмущаются: «Вы издеваетесь? Это отвратительно! Видимо, сильный пол о других вещах не думает! У меня не хватает времени даже на то, чтобы принять душ. Постоянно надо куда-то бежать, за что-то хвататься! Теперь понятно, почему у мужа уже лет пять не доходят руки, чтоб починить ступеньку крыльца».

Но поймите: думать о сексе так часто – естественное мужское состояние. Такими нас сделала природа. И что в этом такого уж извращенного, особенно если эти мысли снова и снова приводят мужа в объятия жены, заставляют спешить домой, чтобы устроить для любимой романтический вечер?

Когда женщина поймет, что нужно мужчине, о чем он мечтает и как удовлетворить его потребности, она сможет «создать себе» идеального партнера. Он будет верен цели – доставить удовольствие своей подруге, а также с готовностью примется убирать за детьми, чинить в доме все, что сломалось, ходить в магазин по первой просьбе, причем даже среди ночи, если его избраннице вдруг захотелось шоколадку. В общем, это будет союз, выигрышный для обеих сторон. Немного теории и практики, и вы сможете свернуть горы!

**Мужские мозги**

Наверное, вам иногда хотелось хотя бы на мгновение забраться в мозг своего мужа. Интересно было бы разобраться, какая работа идет там. Что он думает и чувствует? Вот подсказки, которые помогут вам это понять.

## **Физическая привлекательность**

Видели ли вы, как белка или сорока беспокойно следит за поблескивающим на солнце металлическим предметом? Ей так не терпится подобраться поближе и узнать, что это такое. Мужчины устроены схожим образом, их привлекает все яркое, особенно когда «оно» имеет красивый женственный силуэт. Представители сильного пола лезут из кожи вон, чтобы завладеть вниманием интересующего их «объекта». Продолжая аналогию с белками, опишем это так: распушают хвост, агрессивно дерут кору дерева и т. п. Если вы когда-нибудь наблюдали в школьном холле за подростками, вы бы увидели, что юноши демонстрируют почти такие же формы поведения, пытаясь произвести впечатление на одноклассниц.

Мужчинам нравится физическое, телесное. Они все время озираются, но глядят по сторонам совсем не так, как женщины. Им необходимо сканировать пространство в поисках определенных вещей. «Ах, какие появились новые компьютерные игры с усовершенствованной графикой, прямо технологический прорыв! А какой бампер у новой модели Cadillac! А как плотно униформа облегает фигуру у официантки, которая обслуживает столик сегодня во время обеда». Мужчины меньше времени фокусируются на предмете или человеке, но они активнее его изучают. Не просто наблюдают за ним, а оценивают.

Это, конечно, может слегка раздражать находящуюся рядом женщину, особенно если муж «изучает и оценивает» потенциальную соперницу. Впрочем, не все так безнадежно. Милые дамы, посмотрите на ситуацию с другой стороны. Когда ваш супруг

впервые увидел вас, он не просто скользнул взглядом и перевел его дальше. Он изучил вас с головы до пят, пришел к выводу, что вы восхитительны, и решил, что стоит потратить время, чтобы добиться ответного интереса. А затем неумолимо двигался к этой цели, то есть пригласил вас на свидание.

Когда вы впервые встретили своего суженого, вы тоже пристально в него всматривались. Вы заметили, что он хорошо одет, чистоплотен и у него хорошие манеры. Вы успели подумать обо всем этом, и все же вам было интереснее заглянуть в его глаза и слушать то, что он рассказывает – о своих родителях, братьях или сестрах, об увлечениях. Вы обращали внимание на его жесты и язык тела в целом, чтобы понять, что он на самом деле о вас думает. Потому что для женщин главное – отношения. Вспомните ваше первое свидание. Кто больше говорил? Готов поспорить, что вы, потому что общение – ваш конек. Потенциальная связь должна была сложиться, как пазл. У вас уже появилось некое романтическое предчувствие, а воображение рисовало множество возможных сценариев. Потом вы подробнейшим образом обсудили все детали этого свидания со своими лучшими подружками. Большинство женщин делают так: звонят одной и рассказывают ей всю историю. Потом звонят другой и в разговоре с ней добавляют детали. Затем на очереди третья...

А в это время ваш избранник, скорее всего, предавался занятию, в котором весьма преуспевают мужчины, – вспоминал соблазнительные черты и формы и прикидывал, как завладеть таким лакомым кусочком.

## **Врожденный дух соперничества**

Любому психически нормальному мужчине от природы присущ охотничий инстинкт. Когда ваш муж сконцентрирован на какой-то цели или проекте, его трудно отвлечь. Он последовательно пытается

добиться желаемого. Его подталкивает инстинкт – стремление во всем быть первым.

Когда едете по скоростной трассе, обратите внимание, кто движется по крайней левой полосе. Проведите небольшое собственное исследование. Пристройтесь в правом ряду и минут десять понаблюдайте, кто будет «пролетать» мимо. В большинстве случаев это будут мужчины, и особенно молодые мужчины. Страховые компании не ошибаются: они точно знают, что именно молодые водители мужского пола склонны к превышению скорости и к риску в целом, поэтому именно для этой категории полис стоит дороже.

Нам, мужчинам, очень важна конкуренция. Мы никому не дадим себя обойти, во всяком случае легко не сдадимся. Управляя автомобилем, я внимательно слежу за дорожной ситуацией и часто перестраиваюсь, чтобы двигаться побыстрее. Если за руль сядет моя любимая, мы вдвое дольше будем добираться до места назначения. Она будет тихонько тащиться в правом ряду, вдыхая запах роз, растущих на обочинах скоростного шоссе. А я человек дела, мне надо добраться из пункта «А» в пункт «Б».

И точка.

## **Жажда приключений**

В сердце каждого мужчины живет страсть к приключениям. Нам нравится куда-то двигаться, переходить на следующую ступень, преследовать цель. Если не верите, присмотритесь к мальчишкам на детской площадке. Они действуют, соревнуются между собой, пробуют новое, чтобы почувствовать острый вкус авантюры. Кто дольше повесит на перекладине вниз головой? Кто дольше просидит на вращающейся карусели и не побежит потом в кусты «отдавать» съеденное за обедом? Кто дальше плюнет и, конечно, кто дальше пописает? (Будем считать, что этот «ключевой конкурс»

проводится тайно, когда никто не видит.)

**Каждый самец склонен к соревновательности. Охотничий инстинкт заложен в нем от природы.**

А что в это время делают девочки? Сидят тесным кружком и поверяют друг другу сердечные тайны, держатся за руки, обсуждают мечты и план. И, закатывая глаза, смотрят на мальчишеские забавы, восклицая: «Больные на всю голову!»

Дорогие женщины, ваша великовозрастная половина сохраняет ту же мальчишескую страсть к авантюрам. Поэтому многие мужчины после свадьбы и отличного медового месяца рассуждают примерно так: «Что ж, я женился – важное дело сделано, ставим галочку. Мне повезло, какая женщина! И она теперь моя!.. Так, что у нас дальше в списке запланированных побед?» Погладил себя по головке за то, что так успешно справился с задачей по созданию семьи, и отправляет штурмовать новые вершины.

А его избранница после медового месяца думает так: «Наконец-то мы вместе! Навсегда! Я могу взять его за руку, когда захочу, мы можем миловаться целые выходные. Можем целыми днями разговаривать – за обедом и ужином, прижимаясь друг к другу, пока не догорит последняя свеча... – тут следует романтический вздох. – Как хорошо выйти замуж за лучшего друга!»

Вообразите изумление на ее лице, когда оказывается, что ее «молодожен» взялся за новые задачи и абсолютно не сидит дома. Он физически (или эмоционально) отсутствует гораздо чаще, чем она предполагала. Ей кажется, что ее предали и недолюбили. Она гадает, что произошло с мужем, который еще недавно был таким нежным и романтичным. А он не понимает, почему жена все время ходит обиженная и пребывает в дурном расположении духа. Он-то считает, что все наконец наладилось: у них дом, семья. Он завоевал свой приз – женился на любимой женщине. Ему неизвестно, что для

нее главное – отношения. И она ждет, что муж постоянно будет источать ласковое тепло.

Вскоре в такой паре начинаются стычки.

## **Что мне нравится в моей жене**

### **Мнения мужчин**

- Она поддерживает мои решения и ценит мою работу.
- Несмотря на то что я иногда что-то делаю не так, она все равно любит меня.
- Она разделяет мои интересы или (ха!) хотя бы делает вид, что ей это интересно.
- Рядом с ней я чувствую себя неуязвимым, как настоящий супермен. Кажется, мне все под силу.
- Она продолжает любить меня, даже если я совершаю небольшие, но столь ненавистные ей проступки – скажем, не опускаю сиденье унитаза или выдавливаю зубную пасту из середины тюбика.
- Она слушает, когда я что-то говорю. Останавливается, что бы ни делала, смотрит мне в глаза. Хотя обычно она может выполнять много дел одновременно.
- Когда я возвращаюсь домой, она очень коротко рассказывает о самом важном, что случилось за день. Мне так проще оценить обстановку, все обдумать. И уже после я могу попросить ее выдать больше подробностей.
- В мой день рождения она взяла на работе выходной, чтобы мы могли днем заниматься любовью, пока дети в школе.
- Она не заставляет меня гадать, чего она хочет. Ненавязчиво, но ясно говорит об этом.
- Она никогда не забрасывает меня вопросами.
- Я как-то подслушал, как она говорила подруге по телефону, какой я потрясающий муж!

- Представляете, она купила новую красивую ночную рубашку! Без всякого повода. Даже не к годовщине совместной жизни.

## **Три главные потребности**

Чего больше всего жаждет мужчина? Чтобы его хотели, чтобы в нем нуждались и чтобы его уважали. Именно в такой последовательности.

### **Быть желанным**

Вашему любимому может быть далеко за сорок, он может начать лысеть, а талия его уже еле угадывается. И все равно ему жизненно важно, чтобы его физически хотели. Если вы сделаете так, чтобы он почувствовал себя в кровати королем, этот человек сможет свернуть горы. К примеру, он будет держаться за ненавистную работу, на которую вынужден ходить ежедневно просто потому, что он трудится ради вас. Женщина способна придать смысл не только работе, но всей жизни мужчины.

Большинство представителей сильного пола легко возбуждаются. Достаточно жене снять бюстгальтер, и внимание мужа уже будет приковано к ней. Остается только изящным движением женской руки быстро снять с него штаны.

Но здесь и таится ловушка. По женскому мнению, мужчины далеко не всегда выбирают удачное время для секса. Ведь многозадачная женщина всегда чем-то очень занята. А у него на уме только одно – он хочет заняться любовью. Такие уж вы разные создания.

Но подумайте вот о чем: *именно вы* единственная на всем свете, кто сейчас в состоянии исполнить его желание. Может, мытье полов все-таки подождет? И ничего страшного не случится, если на завтрак следующим утром вы подадите ему макароны, оставшиеся от ужина,

потому что не успели сходить в магазин (детям, скорее всего, такой вариант даже понравится). То, что вы пожертвуете получасом домашних забот – мелочи, по сравнению с колоссальными дивидендами, которые получите от того, что проведете это время в интимном общении с мужем.

Очень часто супруги спорят о том, насколько часто нужно заниматься сексом. Для каждой пары ответ будет свой. Но есть одно универсальное правило: когда одному очень необходим сексуальный контакт, второму стоит пойти ему навстречу. Такой подход – важное условие здорового брака. Это значит, что каждый из вас готов поставить желания своей половины на первое место.

Наверное, вы иногда думаете: «Мог бы и подождать». Но если муж готов, а вы отказываете, потому что слишком заняты, какой вывод он делает? «Она меня не ценит, я для нее непривлекателен». Самый надежный способ защититься от измен – дать ему почувствовать его значимость и привлекательность. Повторюсь, что ему крайне необходимо быть желанным, нужным, состоявшимся и самореализовавшимся. В противном случае он будет очень уязвим и доступен для любой другой заинтересованной особы, которая даст ему все перечисленное.

**Сделайте так, чтобы муж почувствовал себя в спальне настоящим королем. Тогда ему под силу горы свернуть!**

Бывают, конечно, моменты, когда дело, которым вы заняты, нельзя отложить. Тогда женщине, от рождения наделенной даром слова, придется донести до своего партнера одну простую мысль. Дело в том, что есть на свете нечто, что не хуже секса и впоследствии даже усилит удовольствие от близости, – это ожидание и предвкушение. Очень мощное чувство!

Представьте, что вы утром в спешке собираетесь на работу, где вам предстоит делать важную презентацию. Вы приводите себя в

порядок в ванной, а муж подходит сзади, прижимается всем телом, тянется к вашей груди. Нет никаких сомнений, чего он хочет.

У вас есть несколько вариантов.

**Вариант № 1.** Вы отталкиваете его руку: «Не сейчас! Мне через полчаса надо быть в офисе». В итоге вы уходите на работу раздраженная, он остается сексуально неудовлетворенным и с горечью думает, что вы его не понимаете и не уважаете его потребности. И вообще, работа для вас ценнее, чем он.

**Вариант № 2.** Вы позволяете ему несколько секунд или даже целую минуту ласкать вашу грудь. А когда он чуть отстранится, игривым тоном говорите: «Ты не уделил должного внимания второй груди». Он делает вдох, тянется ко второй. На эту игру у вас уйдет всего минута-другая, но мужчина будет знать, что вам нравятся его прикосновения и вы ждете от него большего, пусть и не обязательно сей момент.

**Вариант № 3.** Вы позволяете ему играть с вашей грудью, а потом поворачиваетесь и сами переходите в наступление, берете инициативу в свои руки. А в это время производите в голове вычисления: «Если мы сейчас сделаем это по-быстрому, я потом все равно успею на пять минут в душ. Укладку делать не буду, соберу волосы в хвост». В итоге и жена, и муж довольны и будут целый день с улыбкой вспоминать это славное утро.

**Вариант № 4.** Вы знаете, что первостепенная потребность вашего рыцаря – почувствовать себя желанным. Поэтому вы позволяете ему несколько секунд трогать вашу грудь, а потом поворачиваетесь к нему лицом, смотрите ему в глаза и, нежно обнимая за шею, шепчете: «О, я вижу ты сегодня в боевом настроении?! Увы, мне надо бежать на работу. Но я тебе хочу кое-что пообещать. Если ты, нигде не задерживаясь, вечером примчишься домой, тебя будет ждать

большой сюрприз. Куда больше, чем то, что может произойти прямо сейчас. Обещаю, тебе понравится». Подкрепите свои слова поцелуем, от которого у него перехватит дыхание. После чего можно шепнуть ему на ухо: «И это лишь малая часть того, что тебя ожидает». Таким образом вы подарите ему чудные часы предвкушения, и вечером он будет целиком и полностью весь в вашей власти.

Ваш супруг любит, когда к нему прикасаются, а его мужской орган не принимает во внимание режим дня и расписание электричек. Когда начинает бурлить тестостерон, «самец» забывает обо всех планах и встречах. Хотя, конечно, бывают моменты, когда спонтанный секс невозможен. В этом случае пообещайте мужу позже хорошую компенсацию. Тогда у него целый день будет блаженное и мечтательное выражение лица. Он проведет много часов, думая о вас. Но данное слово, как известно, надо держать. Вместо нескольких страстных минут утром, вас ждет глубокое и долгое наслаждение вечером.

**Главный мужской орган ничего не знает о режиме дня и расписании электричек. Когда начинает бурлить тестостерон, «самец» забывает обо всех планах.**

Да, мужчина – существо несложное, он «всегда готов». Но именно благодаря этому он так привязан к женщине и возвращается к ней снова и снова, ищет физического контакта, а заодно и общения с ней. Так что это взаимовыгодный обмен. Всякий раз, когда вы совершенствуете сексуальную коммуникацию в паре, вы таким образом налаживаете супружеские отношения в целом.

**Быть нужным**

Вы многозадачная женщина, постоянно участвующая в сеансах одновременной игры. Муж наверняка смотрит на вас, раскрыв рот от удивления. Вы настолько ловко со всем справляетесь, что это даже немного давит ему на психику. Но есть один мужской секрет, который вам следует знать. Супруг хочет быть героем в ваших глазах. Он, как и большинство из нас, крупный парень с совершенно мальчишеским сердцем. Когда-то самым важным для него человеком в жизни была его мама. Он всячески старался ей угодить. Но с тех пор, как женился, вы стали этой ключевой персоной. Теперь мужчина хочет угодить вам. А угодить – значит помочь, чем может. Проблема в том, что зачастую он не знает, где именно требуется его участие. Вы ведь так здорово «закрываете собой все амбразуры».

Когда вы говорите: «Дорогой, все нормально, я сама это сделаю!», вам кажется, что таким образом вы добры и ласковы и даете ему отдохнуть. Но если такое происходит слишком часто, муж начинает думать, что вы имеете в виду следующее: «Да ладно, не вмешивайся, милый. Я сама обо всем позабочусь, а ты сделаешь только хуже. Поди займи себя чем-нибудь». В итоге мужчина начинает ощущать, будто он в доме лишний. Семейная жизнь идет своим чередом вне зависимости от того, подключен он к ней или нет. Ободрите его и дайте важное поручение. Поверьте, вам это очень пригодится. Возможно, он справится с задачей не идеально, но все же справится. К примеру, приготовит ужин детям. Может, это не будет самая полезная и питательная еда, но ваши чада будут сыты и довольны.

Как-то давно жена попросила меня поменять памперс маленькой дочери, и я пошел подмывать ее шлангом в сад, а не в ванной под краном, как положено. После этого я выслушал много горьких сетований от жены, когда та узнала об этом. И все же я справился со своей задачей: продукты жизнедеятельности малышки удобрили газон, ребенок был чистым, соседи как следует повеселились, наблюдая за этим действием. В итоге все оказалось к лучшему, не правда ли?

Мужчины любят решать проблемы. Хотите, чтобы мы показали себя во всей красе? Поставьте цель, и мы будем идти к ней, пока не добьемся своего. Таким образом мы попутно удовлетворяем свои потребности – в нас нуждаются и начинают уважать за целеустремленность. Супруг с радостью станет вашим помощником. Только попросите, и он с удовольствием подключится. Еще раз повторю: показывая, что вы и без него прекрасно обходитесь, вы отбиваете у него желание участвовать в семейной жизни.

Помните, что добровольного помощника необходимо направить в нужную сторону. К примеру, начните так: «Не знаю, как мне успеть сегодня все, что запланировано. Можешь посмотреть мой список и сказать, что, по-твоему, в нем требует внимания в первую очередь?» Так вы убиваете сразу двух зайцев. Во-первых, еще одна пара глаз оценит ваш список, и станет понятнее, что делать сейчас, а что можно и отложить. Во-вторых, ваш муж увидит, как много у вас хлопот. У него появится возможность проявить инициативу: «Давай я возьму пункты третий и пятый и сделаю все это во время обеденного перерыва. А после работы займусь пунктом двенадцатым. Пункт шестнадцать может подождать – это я сделаю в выходные». В этом случае вам даже не надо ни о чем просить, ваш чудесный муж первый выступит с предложением! Почувствовав себя нужным, мужчина с радостью бросается в атаку.

**Некоторым отцам семейств кажется, что они дома не особенно нужны. Жизнь там идет своим чередом вне зависимости от того, участвуют ли они в ней.**

С особым энтузиазмом мы, конечно, участвуем во всем, что так или иначе связано с занятием любовью. Если дама сердца вдруг почувствует необходимость «усилить» постельную составляющую брака, не смущаясь, скажет об этом: «Милый, завтра дети уйдут на кружки. И я подумала, может, нам немного поэкспериментировать в спальне. Мне бы хотелось попробовать вот что...» И тут она с

загадочным видом вкладывает в его руку записку. Готов поспорить, что принц на белом коне с огромным рвением примется решать эту «задачку». И даже отработает сверхурочно, а также выдвинет предложения по оптимизации некоторых процессов.

## Уважение

Как и всякий мужчина, ваш муж жаждет, чтобы ценили то, что он делает дома и вне его. Он хочет, чтобы в нем уважали мужское начало – силу, логику, решительность, умение концентрироваться на деле. Вы прекрасно поддержите в нем его мужественность, если время от времени будете говорить:

- «Любимый, я знаю, сколько трудностей тебе сейчас приходится преодолевать на работе. Я каждый день радуюсь тому, что я вышла замуж за человека, который способен справляться с любыми препятствиями. Я очень благодарна тебе за то, что ты так много работаешь, чтобы обеспечить семью».

- «Я помню, как мы с тобой ходили на каток, когда только начали встречаться. Как-то раз здоровый детина, проезжая мимо, толкнул меня и потом еще смеялся, когда я упала. Он умчался прочь, хохоча. Ты тогда помог мне подняться, проводил до скамейки, а потом догнал его и... заставил извиниться. Не знаю уж, как ты его убедил сделать это, но он уходил, нервно озираясь. С тех пор я чувствую себя рядом с тобой в абсолютной безопасности. Прошло уже много лет, но я знаю, как ты надежен. Ты всегда защитишь меня. Это лишь одно твое качество, благодаря которому я могу ощутить себя настоящей женщиной, которой очень повезло в жизни».

- «Для меня так ценно твое мнение! Ты умеешь видеть проблему со всех сторон, и всегда находишь интересные решения. Спасибо, родной!»

- «Каждый день я с нетерпением жду твоего возвращения с работы. Ты даже не представляешь себе, как здорово иметь такого

друга и партнера!»

Такие слова заставят мужа поверить, что он занимает особое положение в вашем сердце и очень значим для вас. Дети тоже должны это знать. Вы можете сказать им: «Папа пришел домой, не беспокойте меня некоторое время, мне надо с ним поговорить». Прервите свои дела, обнимите супруга, поцелуйте его. От этого на его лице наверняка засияет широкая улыбка от уха до уха, потому что он поймет, кто для вас «номер один», самый главный человек в жизни.

Когда вы проявляете уважение, вы получаете его в ответ. Ни вы, ни ваш муж не идеальны. У каждого из вас случаются неудачные дни. Но если в целом вы ждете друг от друга позитива и обращаетесь друг с другом достойно, семейная жизнь будет в целом благополучной.

Удовлетворение трех основных потребностей мужа – важный элемент прелюдии, ценный пролог к сексу для него. Если он чувствует себя желанным, если в нем нуждаются и уважают его, он будет рад удовлетворить основные потребности женщины, которые мы разбирали в предыдущей главе. Более того, в силу своей природной соревновательности, мужчина постоянно стремится «повысить показатели», то есть со временем будет выполнять свои обязанности лучше и качественнее.

Чтобы усовершенствовать секс к пятнице, вам обоим придется поработать, учитывая изложенные в этой книге принципы. Но у вас ничего не выйдет, если каждый будет рассуждать так: «Я-то согласен, но только если супруг/супруга сделает первый шаг». Кто-то должен быть первым. Почему бы не взять на себя инициативу именно вам?

**Если вы уважительно относитесь к мужу, то, скорее всего, получите такое же отношение в ответ.**

## 7 идей, как сделать мужчину счастливее

### За 5 минут и даже меньше

1. Интересуйтесь его мнением.
2. Используйте его естественную способность аналитически мыслить для решения текущих проблем.
3. Благодарите даже за небольшие одолжения, которые он делает.
4. Поворачивайтесь к нему лицом, когда он говорит, слушайте внимательно.
5. Прикасайтесь к нему, когда хотите сообщить что-то важное.
6. Экспериментируйте, ищите быстрые способы подарить ему сексуальное удовлетворение.
7. Дайте ему понять, что он ваш герой.

## Мужские секреты

Мы уже говорили о трех основных потребностях мужчин и о том, как удовлетворение этих запросов влияет на качество отношений. Открою еще несколько мужских секретов, которые необходимо знать женам, чтобы улучшить супружескую близость.

### **Секрет № 1. Он хочет быть вашим рыцарем в сияющих доспехах**

Прекрасный рыцарь, мчащийся на белом коне, – этот образ существует не только в старомодном романтическом кино. Кому-то он кажется отжившим и неактуальным, но в глубине души каждый мужчина хочет выступить в этой роли для своей любимой. Ему хотелось бы предотвратить катастрофу, примчаться и спасти вас, а потом увезти в закат. Он жаждет служить вам, защищать и ограждать от бед не только физически, но и эмоционально. Никто не имеет права обижать его подругу, когда он рядом.

Прекрасные дамы, если вы мечтаете добавить в ваши отношения романтической страсти, почему бы не попробовать обращаться со своей половиной, как со сказочным принцем? Сделайте ему комплимент, скажите, какой он мужественный и надежный, и вы сами удивитесь тому, как он преобразится. Вероятно, белого коня в спальню все-таки не притащит, но цветы, свечи и другие приятные сюрпризы вам обеспечены.

### **Секрет № 2: Он хочет, чтобы женщина относилась к сексу с энтузиазмом**

Ничто так не уязвляет мужское эго, как жена, которая занимается любовью только потому, что мужу это надо, из одного лишь чувства долга или потому, что так «положено» в субботу вечером. В последнем случае он чувствует себя просто одним из пунктов в большом списке необходимых дел. Покажите, что процесс вам нравится, что вы участвуете в нем с удовольствием. Скажите, что вам нравится, где вам особенно приятны его касания, и он почувствует себя самым желанным на Земле. Ваше возбуждение и открытость подвигнут его пробовать новое – то, что в другом случае он счел бы слишком рискованным. В те моменты, когда инициатива будет принадлежать вам, продемонстрируйте, что вы хотите его и любуетесь им. Слова любви и маленькие подсказки в постели станут свидетельством того, как он вам нужен. А также укрепят его уверенность в том, что вы цените его мужественность.

Действительно, секс очень много значит для мужчины. Но еще более значимо – видеть, что женщине нравится то, что он делает. Это вызывает мощный чувственный всплеск, который заставляет мужа искать супружеской близости снова и снова.

Вы, возможно, переживаете, что бедра ваши немного раздались вширь, в то время как муж вообще не замечает таких деталей. «Эта потрясающая женщина принадлежит только мне, – радуется он. – Сегодня у нас был восхитительный секс! Может, в следующий раз мне удастся возбудить ее еще больше?»

Вы когда-нибудь видели, как павлин распускает хвост с разноцветными перьями и издает призывные звуки, пытаясь привлечь самку? Примерно то же психологически происходит с вашим «самцом», когда он видит, что вы наслаждаетесь его ласками. Он смотрит и думает: «Это сделал я! Да, именно я!»

Впрочем, давайте посмотрим правде в глаза. Женский организм подчинен определенному циклу, так что регулярно случаются периоды, когда женщину интимная близость не привлекает и даже может вызывать дискомфорт. Плюс добавляются моменты усталости и стрессы. В любом случае будет много дней, когда мужской орган, обычно навязывающий хозяину свою повестку, останется неудовлетворенным. Однако в критические дни женщине важно хотя бы продемонстрировать желание и заинтересованность в сексе в целом. Это нужно делать, даже если в данную минуту физический контакт невозможен. Кроме того, следует поискать креативные способы подарить друг другу удовольствие в предложенных обстоятельствах. (Подробнее об этом будет сказано в главе «Пятница».)

**Видели, как павлин распускает хвост перед подругой? Так же раскрывается любовник навстречу своей избраннице, видя, как она наслаждается близостью.**

Большинству мужчин стоит немного придержать свое рвение, а большинству женщин, напротив, подстегнуть свое либидо. Такая ситуация возникает от того, что гормон тестостерон вырабатывается в мужском организме постоянно, а уровень гормона эстрогена, отвечающего за желание женщины, колеблется. Вам обоим было бы полезно определить и синхронизировать циклы сексуальности – то есть то, как часто каждый из вас хочет близости. Тогда вы сможете договориться о некоем ритме сношений. Кому-то нужна разрядка раз в сорок восемь часов или раз в семьдесят два часа. Некоторым парам нужно четыре раза в неделю, а другим – раз в неделю, причем только тогда, когда этим можно заняться любовью с

чувством, с толком и расстановкой. Вы решаете это сами, учитывая интересы друг друга. Не важно, каким именно будет решение, главное, чтобы оно устроило обоих партнеров.

**Секрет № 3. Мужчине нужно проводить время наедине с женой, то есть с самым важным человеком в его жизни, чтобы делиться своими мыслями и чувствами**

Вообще сильный пол обычно не очень хорошо умеет выражать свои переживания. И, вступая на эту стезю, испытывает неловкость. Часто ли вы слышали во время обеденного перерыва, чтобы парни с друзьями обсуждали свои чувства? Например, в таком ключе: «Сегодня утром я встал такой подавленный. Не знаю, что такое со мной происходит на этой неделе». – «Небо серое уже который день. Это навевает тоску...» – «Знаешь, это, наверное, сезонное аффективное расстройство. Многие люди впадают в депрессию, когда долго не видят солнца». – Пауза. – «Тебе, вероятно, нужна специальная терапевтическая лампа солнечного света». – «Я про такое слышал. Интересно, эти лампы помогают?» – «Да, один мой друг, Майк, пробовал... У него и сексуальная жизнь улучшилась». – «Да уж, это порадует мою жену. Мне с самого лета совсем не хотелось секса». – Смех. – «Может, вам нужно съездить куда-нибудь на море? Погреться, походить по песочку. Жена принесет фруктовый коктейль с зонтиком, чтобы вы оба могли расслабиться. И жизнь наладится...» Ни один мужчина в здравом уме не станет вести такие разговоры. Если на него и накатит грусть-тоска, он просто нальет себе чашку кофе, кивнет коллеге, с которым столкнулся возле кофеварки, и вернется за свой стол, чтобы продолжить трудиться над проектом.

Именно поэтому для мужчины так важно дружеское общение наедине с женой. Как ни странно, душевные разговоры очень хорошо влияют на сексуальную активность. Ваш муж редко с кем готов говорить откровенно, и если он хочет такого контакта, то именно с вами.

Некоторые девушки покачают головой: «Да он вообще редко разговаривает». Кажется, вы поняли, что я имел в виду. У вас есть подруги, с которыми вы можете переписываться, перезваниваться, вместе пить кофе. Среднестатистический мужчина может обсудить новости спорта и погоду с коллегами, но единственный его настоящий друг, с которым он может поделиться эмоциями, – это вы. Он хочет, чтобы вы его выслушали с уважением и вниманием, а также поддержали принимаемые им решения.

**Парни редко говорят с кем-то по душам. А если и делятся чувствами, то именно со своей любимой.**

Представьте себе боксерский ринг. Во время перерыва соперники уходят в противоположные углы площадки, обсуждают дальнейшую стратегию, набираются сил. Это место – безопасное убежище, куда не дотянется противник. Вы – тот самый человек, который ждет бойца в его углу. Он жаждет любви и приятия. Вы его «тихая гавань», «безопасный порт». Он хочет, чтобы его обняли и пожалели, позаботились о нем. Если вы делаете все правильно, удовлетворяя три основные его потребности, в том числе и сексуальную, это поможет ему восстановиться и зарядиться энергией перед следующим раундом боя.

**Секрет № 4. Муж хочет, чтобы жена читала его, как открытую книгу, и давала ему то, что необходимо (даже когда он сам не знает, что ему нужно)**

Представьте себе такую ситуацию. Есть семья, соблюдающая некую традицию или, если можно так сказать, ритуал: вы с мужем и детьми каждую пятницу идете в ресторан. Допустим, муж звонит вам пятничным вечером и говорит: «Я наконец-то выезжаю с работы. Давай решим, куда мы едем сегодня на ужин». «Ой, милый, у тебя какой-то грустный голос», – отвечаете вы. «Да, неделя была тяжелая, – вздыхает он. – А сегодня вообще ужасный день». Вы, как

мудрая женщина, предлагаете: «Давай никуда сегодня не пойдем. Почему бы не заказать пиццу? Можно расслабиться и провести тихий вечер дома». На том конце провода – вздох облегчения. «Прекрасная идея. А то у меня совсем нет сил. Увидимся через полчаса». Положив трубку, вы думаете: «Мммм... пицца. Ладно». И звоните маме, которая живет неподалеку. «Мам, ты говорила, что готова забрать детей на один день с ночевкой. Сможешь сегодня? Через десять минут в принципе они будут готовы». На что бабушка с энтузиазмом отвечает: «Да, конечно, с удовольствием! Мы можем поехать в кино, они как раз хотели посмотреть недавно вышедший фильм». После чего вы заказываете большую пиццу с начинкой, которую муж любит больше всего, и одновременно собираете детей. Через пятнадцать минут их забирает ваша мама. Вы успеваете сбегать в душ, подушиться любимыми духами и надеть ночную сорочку, которая так нравится вашему супругу. (Вообще-то ваша любимая ночнушка фланелевая, а его... Но ему больше по вкусу та, с кружевами... из другой ткани...) Поверх накидываете халат, чтобы встретить курьера, доставившего пиццу.

Когда муж заходит на кухню, вы стоите в соблазнительном ночном белье, держа коробку с пиццей в руках и изображая официантку-профи. И говорите нежным голосом: «Дети уехали ночевать к бабушке. Чего ты хочешь больше – насладиться сначала пиццей или насладиться сначала мной?» Обратите внимание, как быстро он отодвинет рукой в сторону коробку с едой.

Ну ничего, потом вы ее разогреете. Затем в доме и существует микроволновка.

Мудрая жена знает, как угадать желания ее половины. Большинство мужчин неразговорчивы. Мы не умеем делиться переживаниями, поэтому женщинам придется учиться читать подаваемые нами знаки. Устраивая маленькие сюрпризы, как я описал выше, вы дарите нам большое счастье. Мы так благодарны за них, что готовы для вас сделать все, что угодно. Мы в ваших руках.

Нет лучшего способа победить стресс, чем провести вечер в постели с любимой!

Итак, позвольте мужчине быть мужественным. Пусть он решает трудные задачи, преодолевает препятствия, побеждает любого врага, как истинный рыцарь в сияющих доспехах. Используйте себе на благо ту жажду приключений, которая живет в нем с детства. Переживайте приключения вместе. И вместе восходите на седьмое небо блаженства.

## Среда. Чужие в вашей постели

*В спальне с вами находится не только ваша половина. Кто и что мешает вам наслаждаться общением наедине друг с другом*

Вам кажется, что вы занимаетесь любовью с супругом или супругой, однако в кровати с вами незримо присутствует еще кто-то. Конечно, есть вещи, которые в среднестатистическом браке не принято выносить на обсуждение. Но вы же не хотите среднестатистическую семью? Такую, которая, по наблюдениям социологов, живет не более семи лет, а потом двое разбегаются, унося с собой боль и обиду.

Вы взяли в руки эту книгу именно потому, что хотите добиться особой сердечной привязанности, прочной и долговечной. В этой главе я помогу вам определить, какие непрошеные гости вторгаются в вашу спальню и как выгнать их оттуда, чтобы вы наконец остались один на один с любимым человеком.

Каждый из супругов берет с собой в создаваемую семью свой собственный «багаж». Никто из вас не бросил старые привычки и давно сложившиеся установки сразу, как вас объявили мужем и женой. Обычно люди не начинают жизнь с чистого листа, вступив в брак. И мужчина, и женщина по-прежнему остаются заложниками своей индивидуальной истории. Прежний опыт во многом определяет их поступки.

У каждого из нас есть личное, стихийно сложившееся внутреннее «Руководство по интимной жизни». Этот сборник правил уникален и неповторим. Они влияют на семейные отношения в целом, в том числе и на секс. Усвоенные некогда стереотипы определяют, как вы относитесь к тем или иным формам сексуального поведения и то, как вы взаимодействуете с супругом. Обычно такие установки складываются в детстве и отрочестве на основе опыта, полученного в родительском доме, а также контактов со сверстниками или во

время ранних романтических свиданий. В общем, все виды отношений, и особенно отношения с противоположным полом, формируют модель общения с будущим спутником/спутницей жизни.

Проблема в том, что большинство пар даже не задумываются, что постоянно носят с собой весь этот «груз памяти» и не замечают, как он сказывается на их повседневном существовании. Пора раскрыть древние сундуки и узнать, откуда взялись ваши мечты и чаяния и чем вызваны требования, предъявляемые к себе, к мужу или жене, к браку в целом.

### **Родительское наследство**

Давайте разберемся, какой вклад внесли родители в формирование ваших жизненных установок. Ваше мировоззрение сложилось в детстве: тогда вы начали определенным образом воспринимать себя, оценивать окружающих и события. Ваш взгляд на мир определяется тем, как близкие относились к вам. А это, в свою очередь, имеет прямое влияние на то, какого отношения вы ждете от своей половины. К какой из описанных ниже моделей вы бы отнесли свое воспитание?

### **Синдром принца/принцессы**

Когда вы были ребенком, было ли ощущение, что весь мир крутится вокруг вашей персоны? Всегда ли вы получали то, чего хотели, и как быстро вы добивались желаемого? Если вы ответили утвердительно на эти вопросы, можно предположить, что вы ждете подобного и от своего брака. И готовы ради достижения этой цели на все: плакать, делать вид, что больны, скандалить или долгое время не разговаривать ни с кем в знак протеста. Но ведь ваша половина выросла в совсем другой среде и потому по умолчанию

считает, что отношения должны строиться совсем по-другому, то есть так, как было принято в его или ее доме. Поэтому между вами возникают разногласия и стычки.

## **Спокойствие и уравновешенность**

Возможно, оба родителя относились к вам уважительно, спрашивали ваше мнение по важным вопросам, но далеко не всегда шли у вас на поводу. Дети, выросшие в семье, где поддерживался здоровый баланс между авторитетом старших и любовью к младшим, где ценились дисциплина и ответственность, обычно вырастают сильными личностями, готовыми многое дать окружающим. Но им кажется само собой разумеющимся, что другие росли в такой же обстановке. Это рождает повышенные требования к спутнику жизни и ожидания, что он будет таким же, как ваши мама или папа.

## **Меня все игнорируют...**

Бывает такое: ребенок не приходит ужинать, а никто из близких на это не обращает внимания. С подобным нередко сталкиваются дети, родившиеся средними. Старший становится «звездой», притягивает много родительского внимания, растет целеустремленным и организованным. Младшему все умиляются, постоянно ждут от него сюрпризов. А тот, кто посередине, растет тихо, никого не тревожа, никем не замечаемый. Он никому не бросает вызовов и втайне надеется, что так будет всю жизнь. Но в итоге такая личность иногда вырастает пассивной, не умеет высказывать свои желания, тогда как в браке это необходимо. Человек просто плывет по течению, так ему привычнее.

## **Объект критики**

Есть семьи, где дети очень рано понимают, что никогда и ничем не могут угодить отцу и матери. Если такой человек впоследствии совершает ошибку, его не стоит ругать или стыдить – он сам постоянно занимается самобичеванием. Он будет лезть из кожи вон, чтобы угодить супругу или супруге. У него низкая самооценка, он боится сказать, что ему нравится или хочется, потому что раньше никто и никогда этим не интересовался.

Подобное воспитание может породить и другую крайность. Дети, некогда остро ощущавшие свою неполноценность, могут ополчиться на весь мир: «Раз я в любом случае недостаточно хорош для них, зачем стараться быть лучше?» Неуверенность в себе приводит к стремлению контролировать все и вся в браке. «Раз уж я за рулем, то могу ехать, куда хочу» – такова его логика во взаимодействии с близкими. Такие люди нередко сами гиперкритичны к окружающим.

Но критика – самый быстрый путь к разрушению брака. Подумайте, как это действует на вашу половину. Скажем, женщина в здравом уме не наденет соблазнительную одежду, чтобы порадовать мужа, если тот все время бурчит: «Тебе, похоже, надо сбросить еще килограммов десять, которые ты набрала после рождения ребенка!» И никакой муж не рискнет сказать жене, что бы он хотел попробовать в постели, если та пресекает любую его инициативу: «Даже и думать не смей!»

## **Тернистый путь**

Отношения иногда трудно складываются не с обоими родителями, а с одним из них. Есть и те, кто вырос без родителей. Перед их глазами не было ролевой модели, они не видели, как люди

взаимодействуют в паре. Значимые взрослые были физически далеко или эмоционально отчуждены, или, того хуже, подвергали ребенка насилию – словесно или физически. Я знаю случаи, когда ребенок изо всех старался быть идеальным, чтобы умиротворить родителя-абьюзера, но все равно ничего из этого не выходило. Вследствие такого опыта у юного существа может сложиться негативное отношение к семейной жизни в целом.

Женщине, выросшей в подобной атмосфере, будет трудно полностью довериться супругу, даже если она благополучно вышла замуж за хорошего и надежного человека. Часто девочкам из неполных семей очень не хватает отцовской любви, и из-за этого они оказываются готовы броситься в объятия любого мужчины. Всю свою жизнь они пытаются обрести отца, рисуют в своем воображении его идеальный образ – поддерживающего, принимающего, всегда готового подставить плечо. Если отношения с папой были непростыми или его вовсе не было рядом, им трудно представить себе, как истинный джентльмен должен относиться к даме. В этом случае вполне вероятно, что девушка будет мириться с недолжным отношением к себе лишь потому, что, по ее мнению, ничего лучшего она не достойна. Узнали себя в этом описании? Скорее всего, вы пережили один или целую серию неудачных романов. А сейчас, возможно, наконец-то нашли мужчину, совместно с которым хотели бы выстроить здоровую и счастливую семейную жизнь. Вам необходимо понять, откуда в вас взялись эта жажда мужского внимания и недостаток доверия, а также поделиться этими проблемами с мужем. Вместе вы сможете найти решение.

**Если хотите, чтобы брак быстро распался, почаще критикуйте свою половину!**

## **Стиль воспитания**

Как вас воспитывали? Все время твердили: «Не мешайся под ногами у папы и мамы»? Вы не должны были лишней раз беспокоить тех, кто принял роль абсолютных и непререкаемых авторитетов? Разрешалось ли вам задавать вопросы и высказывать сомнения, или вам просто говорили: «Выполний, потому что я так сказал»? Был ли ваш отец категоричным и нетерпимым домашним тираном? Или всем управляла мать? Если что-то из перечисленного верно, значит, вы выросли в авторитарной среде. Вами пренебрегали просто на том основании, что вы еще ребенок. Глубоко засевшие в душе чувство несправедливости и фрустрацию вы приносите с собой в брак. Особенно ярко это сказывается на отношениях, если с вами дурно обращался родитель противоположного пола. Скажем, отец был жесток с девочкой, а она, став взрослой, подсознательно переносит накопившийся негатив и протест на своего мужа, который, казалось бы, ни в чем не виноват.

Рассмотрим такой пример. Муж говорит жене: «Завтра после работы я заеду в салон и посмотрю недорогие машины, так как наша Toyota стала часто ломаться». И какова же ее реакция? «Хорошо, делай, как знаешь. Да ты и так делаешь, что хочешь». Мужчину озадачивает такое отношение. В конце концов, это же Toyota жены, и она заглохла посреди шоссе, когда жена была за рулем. Он же заботится о ее благе! На самом деле она отвечает не супругу, который вовсе не одержим идеей контроля, а запоздало мстит отцу, командовавшему в ее детстве всеми, не оставляя никому из членов семьи ни капли свободы.

Представим себе другую ситуацию. Ребенок растет в доме, где отец и мать из кожи вон лезут, чтобы драгоценное чадо было счастливо. Они делают все возможное, чтобы сын не столкнулся ни с какими препятствиями. Если же он допускает ошибку, придумывают для него тысячи оправданий. Они всегда прикрывают его тыл и таким образом избавляют от ответственности за свои поступки. Такая атмосфера называется вседозволенностью и попустительством. С юности человек привыкает получать все, что

хочет. И если в браке вдруг что-то складывается не так, как в родительском доме, он становится мрачным, дуется, обиженно молчит. А супруга недоумевает: «Почему он так себя ведет? Что такого я сказала?»

Есть те, кому посчастливилось вырасти в благожелательной и доверительной атмосфере, где к детям относились с уважением, обращались к ним, как к равным, но при этом выполняющим в семье другую роль, отличную от родительской. У таких людей больше шансов, строя собственный брак, быстро наладить сотрудничество со своей половиной и достичь гармонии. Они готовы обсуждать трудные темы и конструктивно решать возникающие проблемы, потому что видели, как это делают мать и отец. Взаимодействие с родителями было здоровым, поэтому выросший в такой среде человек, как правило:

- умеет уважать свою половину и признает ее/его уникальную роль в семье, ценит и поддерживает супруга/супругу;
- любит проводить время с близкими и считает это важным; такую модель поведения он усвоил в родительском доме;
- совместно со всеми прикладывает усилия, чтобы преодолеть возникающие трудности;
- более открыт к экспериментам в сексе, так как в целом позитивно воспринимает себя самого и свою половину;
- свободно высказывает свои мысли и делится идеями, потому что понимает, что его ценят и к нему прислушиваются.

## **Отношения между родителями**

Стереотипы будущего поведения в браке во многом закладываются тогда, когда ребенок наблюдает за общением родителей между собой. Уважительно ли они относились друг к другу? Прислушивались ли к мнению друг друга? Было ли принято спокойно обсуждать большие и маленькие проблемы? Или один

тянул на себе все хозяйство, а другой только раздавал указания? Половое поведение родителей также имеет значение – такие вещи закладываются в сознании детей с детства. По поведению людей в собственной семье часто можно безошибочно судить, каким был брак их матери и отца. Негативный детский опыт можно скорректировать, но для начала его придется осознать и проанализировать. Только так можно будет нивелировать призраки из спальни. Прошлое изменить невозможно, но можно принять осознанное решение: «В своей семье я буду поступать по-другому!»

Бывает, что один из родителей всем заправляет, а второй вынужден подчиняться. Иными словами, пара состояла из контролирующего и угождающего. Если же вы выросли в семье, где и мать и отец были склонны к контролю, значит, с молодых лет вы получили изрядную дозу «родительской тирании». Вероятно, за вами постоянно следили и указывали, что делать. Нет ничего удивительного, что сейчас, в зрелом возрасте, вас сопровождает неизбывное чувство вины. Вам постоянно кажется, что вы делаете недостаточно и вообще не дотягиваете до неких высоких стандартов. Семьи, где оба родителя стремятся всем угождать, тоже не такая редкость. Меня искренне поражает, что воспитанные в подобной атмосфере дети научились делать хоть что-то сами, в том числе завязывать себе шнурки. В целом не очень понятно, как может существовать подобный тандем, потому что люди, постоянно подстраивающиеся под других, не умеют принимать ответственные решения. Они слишком заняты тем, чтобы все вокруг были довольны, и ни на что другое их не хватает.

Как известно, обычно сходятся противоположности. Склонный командовать скорее женится на той, которая перед всеми лебезит. Обратное тоже верно. Задумайтесь о стереотипах поведения – своих и супруга. Видите ли вы в своем браке влияние родительских отношений?

Мужчины, если ваши детские годы прошли в доме, где отец не обращал внимания на чувства матери и считал, что она должна

принимать это как должное, весьма вероятно, вы будете склонны вести себя так с женой. Заметили за собой такое? Попробуйте избавиться от дурной привычки. Каждый раз, собираясь высказаться, сначала спросите себя: «Что она подумает и почувствует?» Изливайте на супругу бескорыстную любовь, принимайте такой, какая она есть. Интересуйтесь ее мнением. Каждый день она ждет вашего одобрения и вашей благосклонности. Она очень нуждается в тепле и нежности!

Женщины, возможно, вы росли, постоянно пытаясь угодить отцу, который помыкал всеми. Эти времена миновали, пора научиться отстаивать свои интересы. Муж вам не папочка. Не скрывайте свои мысли и эмоции, они ценны и очень значимы. Вы полноценная участница отношений. Вы должны говорить о том, что у вас на уме и на сердце, иначе как еще ваша половина узнает об этом? У мужа ведь нет дара телепатии!

### **Деликатная тема**

Демонстрировали ли родители любовь и нежность друг другу – обнимались ли и целовались при вас? Или они испытывали неловкость и выражали свои чувства искусственно? Стиль общения родителей глубоко запечатлевается в мозгу ребенка и затем транслируется в его супружеской жизни. Если вы выросли среди людей, считающих секс грязным, низким занятием или чем-то табуированным – даже и слово такого нельзя произносить вслух, – вы, понятное дело, будете стесняться обсуждать эту тему.

Даже много лет спустя, когда вы будете заниматься любовью со своей половиной, в подсознании возникнет образ глядящих с укором матери или отца. Однако это неправильно и несправедливо: нельзя смотреть на секс как на отвратительный процесс, который приходится терпеть только ради продолжения рода! Такой взгляд бесконечно далек от истины! Напротив, интимная близость – самый

потрясающий способ общения двух любящих и преданных друг другу людей.

## **Пытаетесь ли вы всем угодить?**

- Вы соглашаетесь со своей половиной, просто чтобы не огорчать его/ее.
- Вам кажется, что вы всегда и во всем недостаточно хороши и что ваши чувства не важны.
- Вы редко или почти никогда не говорите о своих желаниях.
- Вы считаете, что делаете недостаточно, даже если сворачиваете горы, как Супермен или Суперженщина (это касается любого вида деятельности).
- Вам всегда хотелось угодить отцу, чтобы он полюбил вас. Теперь вы пытаетесь угодить мужу, следуя той же мотивации – чтобы заслужить любовь.
- Вы изо всех сил старались сделать приятное негативно настроенной матери, но всегда безуспешно. Теперь вы пытаетесь во всем угождать жене, следуя тому же стереотипу.
- Вы меряете свою личную ценность, ориентируясь на собственные достижения.

Если эти утверждения верны применительно к вам, значит, в вас укоренился стереотип, будто супруг или супруга ценит вас за то, что вы делаете, а не за то, какой/какая вы есть. Но на самом деле это не так! Не попадайтесь на этот обман. Будьте собой, это само по себе и ценность, и радость. Не всем и не всегда возможно угодить, некоторые так и останутся недовольными или так никогда не почувствуют к вам истинного расположения. Нужно научиться эмоциональной независимости от окружающих. Подарите партнеру по браку возможность узнать, какой/какая вы на самом деле,

поделившись своими мыслями и желанием, мнениями и мечтами.

Тем, кто рос в «викторианской» атмосфере, необходимо перестать смотреть на секс с кислой миной, какую, бывало, изображали на своем лице матушка или отец, когда слышали о подобном. Вот представьте себе: вы в кухне, садитесь за ужин и вдруг ощущаете прикосновение. С удивлением поворачиваетесь к жене (или к мужу) и спрашиваете: «Что ты сейчас делаешь?» – «Я просто подумал/подумала, что дети вернутся только через полчаса...» Ваша половина считает, что небольшой «аперитив» перед ужином не помешает. Но как же можно этим заниматься... на кухне! Это же не по правилам! В вашем мозгу сама собой возникает картина: шок на лице матери. Секундочку! А что она делает тут, когда вы флиртуете с женой или с мужем? Почему диктует, что можно, а что нельзя? И вообще, почему вы решили, что она будет в шоке? Вы вообще знаете, как именно ваши родители занимались сексом? При этом вы в курсе, что они им занимались, правда? Вы живое свидетельство того, что такое случилось хотя бы однажды.

Кому сейчас какое дело, что подумает ваша мамочка? У вашего мужа или жены возникло желание, так почему бы не попробовать удовлетворить его?

Каков же должен быть ваш следующий шаг? К примеру, жена может улыбнуться и хитро глянуть на своего избранника: «Подожди одну минуточку, – тут она выключает плиту. – Теперь все мое внимание направлено на тебя». И тут же, на кухне, она снимает с себя все, что на ней надето, и направляет руку мужа туда, где ей особенно приятны его ласки. В ближайшие полчаса между этими двоими произойдет много чудесного. И все потому, что супруга вовремя выставила маму за дверь.

Мужчины и женщины, выросшие в консервативной среде, часто вынуждены довольствоваться ужасно малым по части удовольствий, потому что слишком беспокоятся о том, что допустимо или недопустимо в сексе. На одном семинаре некая дама возмущенно

заявила мне: «Я ни за что и никогда не буду сверху. Это неправильно, это мужская роль».

Некоторые слишком узко мыслят и тем самым лишают себя наслаждения. Но я хочу открыть вам один секрет. Сильный пол любит, когда его соблазняют. Когда женщина иницирует секс и демонстрирует желание, это становится мощным афродизиак. После такого муж гарантированно захочет большего. Его будет снова и снова, словно магнитом, притягивать к жене. Еще раз призываю: не ограничивайте себя, ищите новые и неожиданные способы сделать друг другу приятное в постели, вы оба этого достойны.

**Возможно, вы росли в атмосфере викторианской строгости и ваши родители делали кислую мину при одном упоминании слова «секс». Пора бороться с этим стереотипом.**

### **Склонны ли вы к чрезмерному контролю?**

- Вы часто критикуете свою половину.
- В любом споре у вас получается настоять на своем.
- Вы всегда иницируете секс и выбираете позу.
- У вас были сложные отношения с родителем противоположного пола или вы вовсе не знали его.
  - Вы легко выходите из себя.
  - Вам трудно попросить прощения и признать свою неправоту.
  - Вы часто перестаете разговаривать с мужем/женой, пока противоположная сторона не согласится с выдвигаемыми вами условиями.

Если это описание похоже на ваш стиль поведения, значит, у вас завышенные требования к себе и к другим. Скорее всего, это происходит из-за того, что вы жили в постоянном стрессе рядом со слишком строгими и критично настроенными родителями. Вам

постоянно нужно быть правым, вы боитесь потерять контроль. Пока вы не откажетесь от этих притязаний, подлинная супружеская близость невозможна. Вы не рискуете полностью открыться и показать свою уязвимость даже самому любимому человеку и таким образом приносите в жертву полноценные и глубокие отношения. Пора посмотреть на себя со стороны и осознать, что вы делаете не так и почему. В вашей душе постоянно живет страх. «Что будет, если я выпущу все нити из рук? Если я сделаю что-то неидеально, неужели я потеряю свою половину?» – опасаетесь вы. Но когда поймете, что, запугивая себя, вы занимаетесь самообманом, то сможете ослабить хватку и «дать порулить» супругу/супруге. И поразитесь тому, насколько это вас сблизит.

Виртуально выпроводить за дверь придется не только строгих родственников, но и многих других близких людей. Обсуждать вашу сексуальную жизнь не имеет право никто, кроме вас двоих – ее участников. Безусловно, этим нельзя делиться с подружками за чашкой кофе. Кстати, милые дамы, вероятно, наиболее отталкивающим для мужчины может оказаться тот факт, что вы рассказываете о своей интимной жизни подругам. По этой же причине сами представители сильного пола не любят поднимать эту тему в компании. Если в постели происходит что-то не то, муж сам в этом разберемся. Уважайте себя и партнера и не допускайте чужих в спальню, на кухню или в любой другой уголок, где вы соединяетесь с супругом. Лучше сконцентрируйтесь на том, чтобы доставить удовольствие любимому человеку.

Разбудите в себе креативность и чувственность. Приложите все силы, чтобы заново поразить и очаровать своего избранника или избранницу. Научитесь освобождаться от застарелых стереотипов об интимном взаимодействии двоих, попробуйте вместе насладиться новыми открытиями.

Если жена получила консервативное воспитание (старшие следовали принципу: «Мы не говорим о сексе и уж конечно не

занимаемся таким безобразияем»), живущему с ней мужчине следует попробовать посмотреть на проблему ее глазами. Он должен понять, почему она так сдержанна и недоверчива. Если он любит эту женщину, придется проявить терпение и мягкость, делать маленькие шаги, расширяя ее кругозор в интимной сфере. Сконцентрировавшись сначала на том, что не вызывает у нее дискомфорта, можно завоевать ее доверие. А когда она немного расслабится, страх отступит. Не исключено, что она сама захочет поэкспериментировать.

### **Пробуйте новое!**

- Найдите новое применение беседке в дальнем углу сада.
- Начните раздевать супруга или супругу сразу, как он или она войдет в дом.
- Устройте ужин при свечах. После каждой перемены блюд снимайте по одному предмету одежды.
- Разложите закуски на теле друг у друга.
- Проведите весь вечер вдвоем обнаженными.

Возможно, вы и ранее хотели попытаться сделать что-то подобное, но ваша половина отказывала вам, считая, что это «неуместно» или «неприлично». Но почему бы не попробовать еще раз сегодня? Рискните! Увлечите своего возлюбленную или возлюбленного, покорите своей изобретательностью. Пусть все будет красиво и романтично, как в Песне песней царя Соломона!

### **Ключевая мантра и сексуальная жизнь**

То, что думали ваши родители о сексе и близости; то, как они реагировали на физиологические изменения по мере роста ребенка;

обсуждали ли они «скользкую тему» или предпочитали не касаться ее, – все это напрямую повлияло на то, как сейчас складывается ваша супружеская жизнь. Мировоззрение и поведение отца и матери сформировали те правила, которые вы сейчас применяете на практике. Благодаря родительскому влиянию у вас сложилась основная жизненная установка или то, что я иногда называю «ключевой мантрой».

Это совокупность взглядов, основных мотивов и формул, которые определяют реакции человека, его отношения с окружающими и с самим собой. Конечно, они дают о себе знать и в спальне, а также проявляются в повседневном взаимодействии с супругом.

Для того чтобы понять, в чем состоит ваша «мантра», закончите предложение: «Мое существование имеет смысл, только если...» В каком случае вы будете считать себя состоявшейся личностью? Исключительно если трудитесь на благо окружающих, угождаете другим, стараетесь всем понравиться? Считаете ли вы, что жизнь удалась, только если вас похвалят и одобряют? Насколько важно для вас контролировать отношения и управлять ими единолично? Или, напротив, вы всегда ставите чужие интересы выше своих и выбиваетесь из сил, чтобы сделать другим приятное?

Наша основная жизненная установка отражается абсолютно во всем, что мы делаем. Если вы целиком и полностью ориентированы на чужие мнения, то не сможете открыть супругу собственные желания и потребности. Если ключевое для вас – контроль, вы окажетесь не в состоянии интересоваться тем, чего он или она хочет, и обращать внимание на потребности близкого человека.

Пока мы не пошли дальше, сделайте перерыв и проведите небольшой самоанализ и запишите результаты.

- Определите свою основную жизненную установку.
- Подумайте, как она влияет на супружескую близость.
- Какие тенденции вы за собой замечаете: пытаетесь ли всему угождать или всех контролировать?

- Как эти тенденции отражаются на сексуальном взаимодействии с партнером?

Обсудите сделанные вами выводы со своей половиной. Устройте небольшой мозговой штурм. Решите, как использовать то, что вы узнали о себе, чтобы улучшить отношения в браке, сделать их глубже и качественней.

## **Прошлый сексуальный опыт**

У многих из тех, кто читает сейчас эту книгу, был интимный опыт до нынешнего брака. Кто-то был женат или замужем, кто-то занимался любовью в период ухаживания, но еще не будучи связан официальными узами, или просто спал со случайными партнерами. Есть, вероятно, и те, кто пережил тяжелую травму в детстве, столкнувшись с домогательствами или сексуальным насилием. Кто-то рано открыл для себя мастурбацию как средство снятия полового напряжения в подростковом возрасте. Кто-то занимался оральным сексом в юном возрасте, потому что друзья и приятели считали, что так полагается начинать половую жизнь. Кто-то в тот же ранний период познакомился с порнографией. Некоторые испытали влечение к своему полу и экспериментировали в этом направлении.

Творец, создавая секс именно для взаимодействия двух людей, связанных браком на всю жизнь, преследовал определенную цель. Интимная близость, сексуальный акт дарят настолько сильные переживания, что они буквально сплавляют пару в единое целое – эмоционально, психологически, физически. Задумайтесь на мгновение: каким вы запомнили свой первый секс? Был ли это положительный опыт или, напротив, ужасный? Были ли вы разочарованы или шокированы? Или испытали такой восторг, который сложно описать словами?

Каким бы ни был ваш первый раз, он навсегда отпечатался в сознании и стал неотъемлемой частью набора установок, которым вы подсознательно следуете в сексе.

Неудачный первый опыт может диктовать людям, к примеру, следующие стереотипы.

- Мужчине нельзя верить. Он причинит боль и предаст.
- Женщины – это объекты для удовлетворения полового влечения, и не более того.
- Секс – самое поразительное, что человек может пережить. Он главное и самое ценное переживание в жизни.
- Мужчина, получив то, что хотел, уходит.
- Женщина непостоянна. Если не дать ей того, что она хочет, она будет мстить. Или вообще уйдет.

Любовный акт – это действительно нечто незабываемое, поэтому даже когда занимаешься сексом с нынешним супругом, образы прошлого крутятся в голове. Перед мысленным взором проходят другие люди, другие встречи. Прогнать их простым усилием воли не получится. Не решит проблему также и культивирование чувства вины за то, что вы совершили в прошлом. Если кто-то злоупотребил вашим доверием и вы считаете себя жертвой, то в вас постоянно будет жить страх, что подобное может повториться снова.

Так что же делать? Честно рассказать о прошлом своей половине. В подробности вдаваться не нужно, но близкий человек действительно должен в общих чертах представлять, что вам пришлось пережить. Потому что это отражается во всех ваших реакциях. Без взаимопонимания вы не сможете совместно выработать стратегию, которая позволит вам быть «на одной волне».

В качестве подсказки, а не точного руководства к действию, приведу реальные свидетельства некоторых пар, которые успешно вели войну с призраками прошлого.

- «В постели мы стараемся смотреть друг другу в глаза, концентрируемся друг на друге и на обоюдном наслаждении. Таким образом мы блокируем всплывающие образы былых любовников».

- «Я говорю жене, как сильно я люблю ее и только ее. Мы много времени уделяем предварительной игре, чтобы каждый мог расслабиться и настроиться».
- «Жена решает, что и как мы делаем. Когда она руководит процессом, то чувствует себя в большей безопасности, и страх уходит».
- «Мы не используем сексуальные техники, которые муж практиковал со своей бывшей девушкой».
- «Когда у мужа возникает потребность в мастурбации, он говорит мне об этом, и мы удовлетворяем его желания вместе».

Романтические чувства могут со временем уйти. Но близость между вами будет расти, если каждый на первое место поставит желания партнера. Ничего не должно вас сдерживать: рискуйте, пробуйте разные способы взаимодействия, чтобы научиться полностью отдаваться друг другу.

Многие пары, которые в день заключения брака радостно сказали любимому человеку «да», через несколько лет, отправляясь вместе в кровать, регулярно говорят ему «нет». Не позволяйте давно укоренившимся в сознании и подсознании установкам и стереотипам – тем самым «можно» или «нельзя», которые сформировали родители и прошлый опыт, – контролировать нынешние отношения.

### **Пять самых крупных проблем: они рядом, но мы их не замечаем**

Некоторые темы никогда не поднимаются при семейном обсуждении, хотя проблема может быть большой и очевидной. Ни муж, ни жена не дают себе труда остановиться и спросить: «А почему все происходит именно так? Откуда это взялось?» Все аккуратно

обходят больной вопрос, не пытаются что-то изменить, а лишь приспособляются к тому, чтобы жить с мешающей «занозой».

Что больше всего вредит здоровой сексуальной жизни? Нерешенные конфликты, нечистоплотность, усталость, недостаток романтических чувств и страсти, отсутствие нежных слов.

## **Конфликт**

Некоторым людям свойственно копить обиды. Недовольство и недоверие не высказываются, а медленно и молчаливо складываются в глубинах души. Вы случайно сказали бестактность пять лет назад, а ваша половина до сих пор помнит и переживает по этому поводу. И это может испортить ваш сексуальный контакт здесь и сейчас. Пока вопрос не будет разрешен, супруг или супруга не сможет полноценно прикасаться к вам и доставлять удовольствие. Потому что в его или ее сердце все еще не затянулась та старая рана.

Представьте ситуацию: муж и жена поссорились. На следующий день у них был секс. Мужчина после этого спокойно засыпает, считая, что вчерашнее небольшое недоразумение исчерпано: «Я все уладил», – уверен он. А женщина все еще продолжает спор по тому поводу. Сегодняшний сексуальный акт никак не решил для нее вчерашнюю проблему. Более того, если она была не в настроении, но ей все равно пришлось согласиться на интимный контакт, то такое несоответствия желаемого и действительного могло ее еще больше разозлить.

Позволю себе дать один мудрый, проверенный временем совет сильному полу. Если вам кажется, что жена на вас злится или она чем-то раздражена, не откладывая, выясните, в чем дело. Мягко спросите: «Дорогая, я заметил, что ты какая-то грустная. Я чем-то тебя обидел? Если так, я хочу знать чем. Давай поговорим об этом». Вроде совсем простой вопрос. Но такой подход поможет вам

получить премию в номинации «Муж года». Во многих случаях дело вовсе и не в вас. Ее мог обидеть кто-то другой – родственник, коллега. Или у нее просто плохое настроение. Не надо сразу ждать худшего. Однако надо понимать, что любой конфликт и недовольство повлияют на супружескую близость, потому что один из вас эмоционально не готов к ней.

**Если супруга чем-то раздражена или недовольна, лучше прояснить ситуацию сразу. Спросите мягко, но прямо, не обидели ли ее невзначай.**

Одна знакомая пара, Роб и Анна, купила большой дом, чтобы у каждого из их троих детей была своя комната. Правда, строение было старым, и его пришлось ремонтировать и делать перепланировку. В частности, Роб решил передвинуть стену их с женой спальни. Занялся этим делом и долго не мог закончить. Через шесть месяцев он признался мне, что в семье что-то не так. «Я не могу понять, что с Анной. Может, это кризис среднего возраста или ранняя менопауза? – гадал он. – Она вообще не хочет больше заниматься любовью». Я попросил его постараться вспомнить, когда именно начались перемены. И тут его осенило. Шесть месяцев назад капитальную стену заменили на тонкую временную перегородку из гипсокартона. Очень может быть, Анна не хотела секса, потому что ей казалось, что комната обладает недостаточной звукоизоляцией? В тот момент это было лишь наше предположение.

После открытия, сделанного Робом, ремонт пошел куда быстрее. Мужчина даже потратился на материалы с дополнительным поглощением звука. И вскоре дела в постели наладились.

Иногда такие мелочи могут всерьез менять ситуацию в семье. Но, не зная, в чем дело, как можно устранить проблему? Не надо заставлять супруга гадать. Разговаривайте друг с другом, делитесь своими мыслями и чувствами! Прошел год после окончания ремонта, а Роб и Анна все еще называют новую конструкцию

«сексуальной стеной». Она напоминает им о том, что надо честно открывать близкому человеку то, что вас волнует... Иначе неудачно сделанная стенка обрушится и придавит собой вашу интимную близость.

## Гигиена

Мужчины, мне придется вам это сказать. Если от вас пахнет, это гарантированно оттолкнет жену. У женщин обостренное обоняние. Их не удовлетворит, если их избранник просто сбрызнулся одеколоном или туалетной водой, чтобы приглушить свои природное амбре.

Когда вы собирались на свидание, вы принимали душ? Надеюсь, что да. Так почему бы не сделать то же самое перед тем, как предложить своей подруге заняться любовью? Смыть с себя все следы машинного масла или пота после активной баскетбольной игры с друзьями. Поверьте, эти запахи не входят в «топ-10 самых возбуждающих для противоположного пола».

Опять же вспомните себя перед свиданием. Вы надевали чистую одежду, а не шли покорять свою красавицу в том, что носили целый день до этого. Так почему же вы прыгаете в кровать к жене в тех же шортах, которые были на вас вчера? Женщина прихорашивается перед важным событием, и это становится для нее частью романтической предварительной игры. И вам надо подыгрывать ей, создавать подходящую атмосферу, важной частью которой становится подготовка вашего тела.

Почему я обращаюсь именно к мужчинам? Потому что, если помните, с юности мама без конца напоминала, что вам пора в душ. Девочкам-подросткам можно было не напоминать, они и так не вылезали из ванной комнаты. Теперь мамочки рядом нет (надеюсь, вы ее выгнали из спальни), и я высказываюсь за нее. Но я говорю с вами по-мужски и потому не собираюсь особенно церемониться.

Если от вас воняет, не забудьте помыться. Пусть ваша возлюбленная насладится вашим чистым телом.

Вы увидите, какие удивительные горизонты откроет перед вами такой простой элемент прелюдии, как поход в ванную.

## **Усталость**

Усталость – один из главных факторов, убивающих секс. Она поражает представителей обоих полов. Люди меньше двигаются и предпочитают смотреть по ночам телевизор, чем «кувыркаться» в постели с партнером. Но женщины, пожалуй, страдают от этого больше. Я вовсе не хочу сказать, что мужчины не устают. Однако ради секса они все же способны мобилизоваться. А женщине нужна дополнительная мотивация и особый настрой, который формируется в течение дня. В данном случае муж может оказаться тем самым «волшебным помощником», который поможет своей половине справиться с одним или несколькими главными источниками женского стресса. Что, если он позанимается с детьми, возьмет на себя какие-то домашние обязанности? Дамы, вы при этом получите еще один бонус: если муж видит, что ваши силы на исходе, но вы готовы пойти ему навстречу в спальне, он будет менее требователен в быту. Да, я понимаю, как трудно найти в вашем безумном графике время на секс. А сделать этот пункт приоритетным кажется почти невозможным. Слишком велика нагрузка! Однако когда муж будет счастлив и удовлетворен, он с большей готовностью будет участвовать в домашних заботах и таким образом разгрузит свою половину.

**Мужчины, не жалейте времени, чтобы лишний раз встать под душ. Пусть подруга насладится вашим чистым и благоухающим телом.**

## Недостаток романтических чувств и страсти

Женщине очень нужно получать романтические знаки внимания в течение дня. Это рождает в ней желание заниматься любовью ночью. Однако стоит отметить, что в проявлениях страсти нуждаются и мужчины – они любят поцелуи, прикосновения и объятия, да и вообще им приятно, когда о них заботятся. Забота может выражаться в мелочах, но в итоге приведет к острому всплеску сексуального влечения к любимой. Если в отношениях в целом нет тепла и страсти, откуда им взяться в постели? Разве будет мужчина желать женщину, которая регулярно ему отказывает. У нее всегда наготове оправдание: «Только не сейчас» или «Мы же уже занимались сексом месяц назад!». Разве будет женщина хотеть мужчину, который сидит весь вечер в трусах у телевизора, когда она бегает вокруг, делая домашние дела и ухаживая за детьми? Что удивляться, что такой герой-любовник, пристающий с просьбой об интимном акте (да побыстрее, чтобы успеть до ночных новостей), получает в ответ краткое и грозное «нет».

Любовь живет в мелочах: во взаимном удовлетворении потребностей, маленьких взаимных одолжениях каждый день. Как приятно будет мужу развернуть упакованную еду, которую он взял в офис, и найти там записку: «Люблю тебя», написанную рукой жены! Как приятно будет жене, если муж позвонит днем с работы и спросит, что купить по дороге домой.

Романтика – это один цветок, который мужчина купил заранее, поставил в вазу и принес своей избраннице в постель вместе с утренним кофе. Это поцелуй, который дарит женщина супругу, вернувшемуся из командировки. Хорошо, если при этом она прижмется к нему, приласкает и пообещает нечто большее позже. Романтика – это когда человек заранее думает, как подготовиться и какую атмосферу создать в доме, чтобы расположить предмет своей страсти.

Подготовка к «постельной сцене» – сложный и многоступенчатый процесс. Для начала надо как следует узнать друг друга и выяснить предпочтения. Иногда люди живут вместе долго, но никогда не обсуждают этих тем, а потому пребывают в неведении, что партнеру больше нравится в сексе и «вокруг него». Проверьте себя, ответив на следующие вопросы.

- Он или она больше любит утренний, вечерний секс? Или считает подходящим любое время?
- Какие у него/у нее самые любимые запахи? Какой вкус ваша половина считает самым приятным? Может, предпочитает какие-то особые отдушки и лубриканты? Какие виды и марки?
- Предпочитает ли секс при свечах, при приглушенном свете, какую-то особую подсветку? Полную темноту или дневной свет?
- Помогают ли ему/ей настроиться определенные цвета, какие-то виды одежды? Или все это зависит от настроения и обстоятельств?
- Какое постельное белье нравится – шелковое, хлопковое, синтетическое?
- Какие поцелуи ему/ей особенно приятны? Любит ли прикосновения языком, и если да, то где именно?
- Нужно ли ему/ей ложиться в постель уже обнаженным или лучше раздеться, уже лежа в кровати?
- Интересуется ли ваш партнер экспериментами с различными сексуальными техниками? Если да, то какие именно его/ее занимают?
- Возбуждают ли его/ее разговоры в постели или какие-то другие звуки?
- Какая прелюдия наиболее предпочтительна, чтобы создать нужный настрой?

Тот, кто знает ответы на все эти вопросы и умеет создать романтическую атмосферу, используя самые любимые приемы и техники партнера, сможет добиться в спальне очень многого.

Вот простой пример. Женщина по имени Карен написала мне, потому что забеспокоилась: они с мужем стали менее внимательны друг к другу в постели, уже нет былой страсти. «Я знаю, что ему нравится, когда я ношу юбку. Он говорит, что это его возбуждает», – призналась она, помимо прочего. «Ну и когда вы последний раз надевали юбку?» – спросил я. «Ну, мне удобнее в джинсах, конечно», – был ответ. Она не носила юбку полгода. «Вы знаете, что нравится вашему мужу, так почему же вы не делаете этого?» – удивился я.

В тот же вечер, когда муж вернулся с работы, Карен оделась так, как он любит. Она подошла, нежно поцеловала в щеку и шепнула на ухо: «На мне нет белья...»

Вроде бы муж даже уронил сумку с компьютером на пол. Представляете, как он спешил? Видите, как мало надо, чтобы оживить затухающую сексуальную жизнь.

Если у вас, дорогие дамы, никогда не было соблазнительного кружевного белья, пора купить такое. И пусть оно будет черным, если именно это любимый цвет вашего мужа.

Если вы, мужчины, никогда не носили шелковых боксеров, несмотря на то что ваша жена обожает шелк, пора приобрести себе одну пару... И пусть они будут красными, потому что ей так нравится красный цвет. Если вы никогда не занимались любовью при свечах, попробуйте. Вы поймете, что это стоит того, когда увидите восхищение в глазах супруги и искры огня, отражающиеся в них.

Если вы, женщины, никогда сами не предлагали заняться сексом, не представали вдруг перед мужем во всем великолепии (обнаженной), рискните и как-нибудь преподнесите ему такой подарок. И вы увидите, как в нем быстро разгорится пламя желания.

Те, кто хочет к пятнице получить отличный секс, начинают с таких скромных шагов, подогревающих романтические чувства. Это потребует минимальных вложений, но приведет к большим переменам.

## Недостаток нежных слов

Ответственные пациенты раз в год ходят на профилактику к стоматологу и снимают зубной камень и глубоко въевшийся в эмаль налет. Иногда браку тоже нужна такая профилактика. Приходится избавляться от налета повседневности, ведь любимый человек, постоянно находящийся рядом, может «примелькаться». Тот, кто не прикладывает усилий, чтобы очистить потускневшие от времени отношения, вскоре обнаружит, что не испытывает к своему спутнику жизни никаких чувств. При этом может показаться, что любовь прошла, исчезла без следа. Но так ли это на самом деле? Стоит снять наскучившую пелену, и вы обнаружите под ней то самое, что когда-то привлекло и заставило влюбиться.

Включите воображение и на мгновение представьте, что через неделю вам придется стоять у гроба близкого человека. Что вы ощутите в этот момент? Наверное, осознаете, что многие пары проводят большую часть жизни, препираясь по мелочам. Придираются, ворчат без особого повода, терзают друг друга. И вот какой волшебный совет могу я вам дать: не ложитесь спать, не примирившись<sup>[5]</sup>. Если вас что-то задело – говорите, не замыкайтесь в себе. Пусть каждый прожитый совместно день подарит вам новые открытия, как будто вы проснулись вместе впервые. Во всяком случае, в идеале должно быть именно так.

Конечно, не бывает людей без недостатков. У всех случаются перепады настроения, приступы сварливости и раздражительности. Иногда мы говорим совсем не то, что имеем в виду. Но самое главное – после ссоры произносить одну из четырех ключевых фраз (или все четыре вместе): «Я сожалею. Я был неправ. Пожалуйста, прости меня. Я тебя люблю». Эти слова должны прозвучать искренне. И вам «отпустят грехи». А когда у вашей половины случится неудачный день, вы должны ее так же великодушно простить.

Ни одна пара не сможет прожить без нежных и ласковых слов, которые питают любовь, дарят чувство надежности и безопасности. В браке не должно быть места критике и соперничеству. В следующей главе мы подробнее поговорим о том, каким мощным орудием может стать слово. С его помощью можно сблизиться с партнером, пробудить в нем страсть и даже довести до сексуального экстаза. А можно и оттолкнуть, ранить, лишиться инициативы и желания пробовать вместе с вами новое в будущем.

Как общаться с супругом или супругой? Человек будет носить ваши слова в сердце целый день, а вечером возьмет с собой в спальню. Хотите ли вы просто передать информацию, сообщить, что надо сделать и что не сделано? Или вы думаете о том, как укрепить связь с вашей половиной?

**Сказанные утром слова супруг будет носить в сердце целый день, а вечером возьмет их с собой в спальню.**

## **Все ресурсы – для любви**

Последний раздел этой главы может вогнать вас в краску. Особенно тех, кто вырос в пуританской среде. Но ведь вы читаете эту книгу не просто для развлечения, а преследуя определенную цель – улучшение супружеских отношений. В противном случае вы не брались бы за нее, а переключали бы каналы телевизора.

Я уже говорил, что нужна большая эмоциональная открытость, чтобы интимная близость могла расти и развиваться. Оценивайте то, что я скажу далее, именно с этих позиций. А дальше вы вдвоем сами сможете решить, в какую сторону направить свои любовные эксперименты.

Надеюсь, вы уже изгнали посторонних, незримо пребывавших с вами в постели. А также поняли, что именно из ваших прошлых стереотипов и бывшего опыта мешает наслаждаться сексом. Вы

прочли о том, что мешает интимной близости. А теперь пора мобилизовать все имеющиеся у вас ресурсы для занятия любовью.

### **Адресовано мужчинам**

Будем откровенны: возбудиться и привести в движение ваш «нижний этаж» не так трудно. Иногда вы достигаете вершины наслаждения раньше, чем жена. Быстрая эякуляция – проблема, с которой сталкиваются многие. Но, честно говоря, пенис – это вовсе не главный участник акта любви.

Да-да, именно так. Есть другие части тела, которые следовало бы задействовать в прелюдии: язык, пальцы, губы, зубы, дыхание и даже ноги. Почему бы не подойти к процессу творчески и не разобраться как следует, что доставит удовольствие вашей половине? Большинство женщин не достигают оргазма при проникновении, им нужна стимуляция клитора, и вообще необходимо больше времени, чтобы достичь экстаза. Мужской половой орган реагирует на возбуждение куда оперативнее.

**Вовсе не обязательно достигать оргазма вместе, чтобы получить удовлетворение от секса. Достаточно того, что по окончании акта оба партнера довольны.**

Вашей целью не должно являться одновременное достижение оргазма. Главное, чтобы оба партнера насладились процессом. К примеру, сосредоточьтесь на том, чтобы первой оргазма достигла жена. В этом случае ее не будет волновать, когда у вас случится семяизвержение – раньше или позже. Она просто растворится в собственных фееричных ощущениях.

### **Адресовано женщинам**

По физиологическим причинам мужчина в определенный момент акта (довольно рано) достигает «точки невозврата», когда движение к эякуляции уже не остановить. Особенно оперативно все процессы протекают у молодых пар. Тестостерон бурлит в крови у юного любовника. Если ваш муж склонен к преждевременному семяизвержению, я подскажу, что надо делать. Допустим, у вас запланирован совместный ужин. С самого утра кратко сообщите мужу, что вы приготовили для него, и немного приласкайте. Если в начале дня он выплеснет немного сексуального напряжения, то сможет вечером дольше продержаться в вашей романтической предварительной игре.

Многие женщины, особенно неопытные, теряются, не зная, как наилучшим образом доставить удовольствие своему избраннику. Как и где к нему прикасаться? Что делать, чтобы достичь наилучшего результата? Во время прелюдии помогите мужчине: направляйте его руку и подсказывайте, к примеру, так: «Поцелуй меня здесь, пожалуйста!»

Иногда, впрочем, женщине придется предпринять собственное предварительное расследование: прикасаться к себе, чтобы понять, какие зоны ее собственного тела наиболее отзывчивы. Это впоследствии поможет ей стать хорошей «путеводительницей» для мужа.

Некоторым из вас неловко читать все это. Даже слово «мастурбация» вызывает у вас гримасу отвращения. Но, пожалуйста, обратите внимание на одно важное обстоятельство. Если муж или жена используют самостимуляцию для того, чтобы избежать интимной близости с супругом или супругой, такие действия можно считать эгоистичными и разрушительными. Однако если они прибегают к тому же методу, чтобы сделать совместный сексуальный опыт более насыщенным, то это полезно. Таким образом их связь становится глубже, а брак – крепче. Они постигают науку наслаждения, становятся более искусными любовниками. По сути,

это своего рода интимная тренировка, укрепляющая сексуальное здоровье в паре.

### **Работа над собой**

Для тех, кто привык к викторианским строгостям, кто в родительском доме никогда не слышал слова «пенис» или «вагина» и боялся произнести это сам, освоить самостимуляцию будет чрезвычайно полезно. Если вы испытываете дискомфорт, прикасаясь к собственному телу, вряд ли вы сможете доставить удовольствие своей половине. Тем, кто пережил сексуальное насилие и теперь вздрагивает всякий раз, когда любимый человек дотрагивается до его или ее интимных мест, придется поработать над собой и изменить некоторые стереотипы поведения. Без этого вы не сможете получить удовольствие от всего того разнообразия эмоций, которое несет с собой общение в постели. Изучайте себя, осваивайте новое, готовьтесь и совершенствуйтесь, чтобы подарить наслаждение партнеру. Это лучший дар, который вы можете ему преподнести. И задействуйте для этого все имеющиеся у вас средства.

## Четверг. Слова любви

*Как слова и поступки влияют на супружескую близость и сексуальную жизнь*

Каким у вас в семье было соотношение эстрогена и тестостерона? У нас, пока дети не выросли и не покинули дом, – пять к двум. Поясню: у меня четыре дочери и один сын, соответственно, в семье пять женщин и двое мужчин. За сорок лет брака я прекрасно изучил женские эмоции на примере жены и моих девочек. А потом к ним прибавились еще и три внучки.

В некоторых вопросах я, возможно, совершенно не разбираюсь, но одну важную вещь усвоил хорошо с самых ранних лет. С девочками нельзя разговаривать так, как с мальчиками. Если тебе нужно что-то сообщить мальчишке, ты можешь говорить прямо, не блуждая вокруг да около. Слушающий вначале покачает головой в бейсболке, а потом кивнет. Это значит, он вас услышал. Но с женским полом все не так, эта техника не работает. Бывает, скажешь что-то на первый взгляд безобидное, а девочка вдруг возьмет и расплачется, повергнув тебя в шок. Более того, побежит к мамочке. И та тут же явится по твою душу: «Что ты ей наговорил!» И испепелит тебя взглядом. Обратите внимание: дочь еще рта не успела раскрыть, а меня уже призывают к ответу.

Но мама почему-то уверена, что виновен именно я – расстроил доченьку. Это потому, что в женщинах очень сильны взаимовыручка и дух коллективизма. Никто из мужчин в здравом уме не захочет оказаться на месте несчастного, которого прекрасные амазонки решили наказать за то, что он обидел одну из них.

И все же есть способы, с помощью которых мужчина может нормально общаться с женой, не теряя при этом своей мужественности. И женщинам тоже надо кое-что усвоить

относительно мужского стиля коммуникации. Чтобы лучше понимать друг друга, запомните несколько основных правил.

## **Общение с противоположным полом**

Мужчины и женщины представляют собой полную противоположность с точки зрения подхода к общению. В начале этой книги я уже говорил о гендерных различиях в языке и проявлении эмоций. А сейчас расскажу, что нужно делать, чтобы ваш диалог, в том числе и в постели, был эффективным.

### **Мужчина обойдется жестом, женщина расскажет целую историю**

Мужчины в целом немногословны. За весь разговор он может пару раз вздохнуть, пробубнить несколько слов, окрасив их определенной интонацией. Жестов и кивков бывает достаточно для мужского общения, но женщине необходимы слова, предложения, иногда целые абзацы. Мужчинам от этого неуютно, они начинают тонуть в женском словесном потоке. Не удивляйтесь, что после первой тысячи слов мы закатываем глаза. Мы изо всех сил стараемся вслушиваться, но отстаем примерно на девятьсот пунктов – то есть все еще пытаемся осмыслить первую сотню. Затем следует эмоциональный выстрел в голову: «Ты меня слушаешь?» Конечно, он слушает, но не успевает уследить за быстрой сменой тем.

**Женщина легко перескакивает с темы на тему, а мужчину при этом накрывает лавиной информации, в которой он не в состоянии ориентироваться.**

## **Мужчины любят прямоту, предсказуемость, простоту. Женщины любят разнообразие и выбор**

Когда мы с Санде идем в ресторан, в котором уже бывали, мне обычно даже не нужно смотреть меню. Я заказываю то, что мне понравилось раньше, а она может минут пятнадцать или даже более выбирать себе блюдо. А еще она часто говорит так: «Дорогой, если будешь заказывать куриное жаркое, я у тебя съем немного». – «Если хочешь куриное жаркое, закажи себе». – «Мне оно не нравится, – отвечает она. – Но у тебя немного попробую». Понять эту логику я никогда не мог. Так что я поступаю так, как многие мужчины: молча делаю все необходимое, чтобы ужин быстрее попал ко мне в желудок. Заказываю лазанью и рагу с курицей, а жена заказывает то, что хочет она.

Я, кстати, никогда не спрашивал официанта: «А что вот у того посетителя в тарелке?.. Выглядит аппетитно. Я тоже хочу попробовать». Мне этого не нужно. Я уж как-нибудь сам справлюсь с выбором, не оглядываясь по сторонам.

## **Мужчины говорят «я», женщины – «мы»**

Помните, я во введении упоминал, что мужчины говорят «я», а женщины – «мы»? Язык девочек «инклюзивен», даже когда они беседуют с куклами. В очень раннем возрасте юные леди уже ориентированы на отношения. Они вместе прыгают, хихикают, держатся за руки. А мальчишки чаще ходят поодиночке, при любом взаимодействии для них важнее соперничество. Девушки могут долго обсуждать разные темы, рассматривать их с разных сторон. Перед тем как начать действовать, им нужно убедиться, что коллектив их поддерживает и в целом все придерживаются единого мнения. А мальчишеская натура совсем другая – в ней преобладает

индивидуализм, они всегда готовы ввязаться в драку с себе подобными.

Если женщина понимает, что постоянно повторяемое мужчиной «я» – это норма, она будет меньше обижаться и перестанет считать его эгоистом. И даже, возможно, будет рассматривать стремление к самоутверждению как преимущество. Ведь оно, кроме прочего, служит мотивацией больше зарабатывать и обеспечивать ее и детей. Она найдет креативные способы поощрить в нем дух соперничества, но не забудет о том, что он нужен и дома. Ведь любая хорошая жена больше всего хочет, чтобы любимый был рядом.

Если мужчина понимает, что женщина говорит «мы», потому что ей от природы свойственно ориентироваться на отношения, его будут меньше раздражать такие ее фразы: «Мне кажется, мы должны...» Он сочтет подобные разговоры попыткой сплотить семью, упрочить связи между ее членами, а вовсе не указанием на то, что глава семьи недостаточно делает для своих близких.

### **Техника правильной ссоры**

- Перед тем как что-то сказать, выслушайте оппонента.
- Подумайте о том, что сообщается «между строк». Что вынудило вашего визави поднять эту тему или предпринять какие-то шаги?
  - Следите за своими реакциями, они часто могут быть провоцирующими.
  - Всегда помните, что мнение вашей половины столь же ценно, как и ваше.

**Мужчины не распространяются о личной жизни, а женщины любят делиться**

Как-то на большом семинаре, где собралось несколько тысяч пар, я спросил: «Кто из вас, женщины, хотел бы посетить бесплатную консультацию семейного психолога?» Лес рук! Но когда я задал тот же вопрос мужчинам, никто не поднял руку. Очень немногие представители сильного пола с готовностью раскрывают перед кем-то свой внутренний мир. Они идут на это, только если жена заставит. Вот как рассуждают мужья: «Зачем мне рассказывать о том, что происходит в моей личной жизни? Не желаю, чтоб мне указывали, как поступать. Я сам решу свои проблемы и не стану выносить сор из избы».

Почему так происходит? Разве мы, мужчины, не хотим улучшить отношения с женами? Конечно, хотим! Но дух соперничества не позволяют демонстрировать слабость.

Думаю, что эту книгу, скорее всего, купила и принесла домой женщина. Она первая открыла ее и пытается заинтересовать тем, что в ней написано, свою половину. С другой стороны, фигурирующее на обложке слово «секс» в принципе способно привлечь и мужскую аудиторию.

## **Учимся говорить о сексе**

Когда вы в последний раз обсуждали со своей половиной сексуальную жизнь, говорили о том, что нравится и что не нравится? Если приходится рыться в глубинах памяти или вообще нечего вспомнить – вы не одиноки. Для большинства пар интимная близость на 99 % состоит из самого секса и на 1 % из разговоров о нем. Под разговорами я имею в виду обсуждение предпочтений, что, как и где вы хотите делать, что приносит удовлетворение, что нет.

Если задуматься, это странно. Вы беседуете о деньгах, детях, работе, визитах к врачу, походах за продуктами, но почти никогда – о сексе, даже если занимаетесь им пару раз в неделю. Почему так происходит?

Когда супруги приходят ко мне на консультацию, чтобы обсудить интимные проблемы, они с трудом подбирают слова: «Доктор, нам нужна ваша помощь с... хм... – во взгляде беспомощность, – с сексом». Последнее слово они произносят шепотом.

Понятное дело, люди занимаются этим, раз ежедневно на планете рождаются младенцы. Так почему же нельзя сказать об этом вслух?

Все дело в том, что секс для многих – либо запретная тема, либо тема для шуток. Но это не табу и не предмет юмора, а критически важная часть брака. Не анализируя вместе, что нравится и что стоило бы попробовать, невозможно совершенствовать сексуальное взаимодействие в паре.

### **Будьте открыты к новым предложениям, пробуйте новое**

Что может быть заманчивее – ну, или ужаснее, в зависимости от того, с какими установками вы выросли, – чем супруг или супруга, которые соблазнительно улыбаются и заявляют: «Знаешь, что я хочу попробовать в следующий раз, когда мы займемся любовью?» От реакции на это заявление многое зависит. Нужно учитывать, что тот, кто это произносит, некоторое время набирался смелости, чтобы сделать первый шаг. Если партнер или партнерша откажет, то таким образом закроются возможности для обсуждения секса и в дальнейшем.

Когда ваша половина предлагает новое, постарайтесь не говорить «нет» сразу. Реагируйте позитивней, хотя бы возьмите паузу, даже если предложенное вызывает у вас дискомфорт: «Хм, интересная идея. Расскажи об этом подробнее и объясни, почему тебя это так заинтересовало».

### **Говорите прямо, что вам нравится**

К примеру, заранее оповестите мужа: «Любимый, не могу дождаться ночи! Мне так нравится лежать обнаженной в твоих объятиях. И понравится еще больше, если мы не будем спешить и сделаем все очень медленно. Ох, так хорошо, когда ты прикасаешься ко мне здесь (укажите, где именно). Это так возбуждает, и я хочу тебя еще больше!» Такие слова по-настоящему заводят мужчину. Уж он-то постарается, сделает все возможное и все устроит так, чтобы у вас было достаточно времени. Помните о мужском конкурентном духе. В данном случае он на руку женщине. Ваши слова послужат для него вызовом, обозначат задачу – доставить вам удовольствие. Он с радостью приложит силы для ее реализации.

## **Языки любви**

Знаете ли вы, какой из четырех перечисленных ниже языков сексуального общения самый возбуждающий для вас и для вашего партнера?

- Визуальный (все, что видит глаз).
- Кинестетический (прикосновения).
- Аудиальный (звуки).
- Чувственный (эмоциональные проявления).

Вы не знаете ответа? Значит, не сможете добиться потрясающих успехов в постели. Лучше всего прямо расспросить партнера, какое обращение его больше всего возбуждает. Получится очень соблазнительная беседа. Возможно, вы из семьи, где не принято было говорить о сексе. Тогда сначала обдумайте свои ответы и попробуйте записать их. А потом напишите предполагаемые ответы, которые, по-вашему, дала бы ваша половина. Обменяйтесь этими записками. Это станет основой для обсуждения.

Выяснив, какой язык предпочтителен для вашего спутника жизни, попробуйте говорить с ним на этом языке в постели. Приведу

пример, чтобы проиллюстрировать, что я имею в виду. Допустим, вы живете в Миннесоте. В этом штате зимой очень холодно, и вы это остро чувствуете, потому что пытаетесь сэкономить на отоплении. Обычно вы ложитесь в кровать во фланелевой пижаме и даже в теплых носках. Но попробуйте на одну ночь изменить порядок вещей. Скажем, жена, зная, что для мужа предпочтительный сексуальный язык – визуальный, решит удивить его. Для начала заранее включит батареи, чтобы нагреть комнату. А когда он заберется в кровать и соберется выключить свет, она может крикнуть ему из ванной: «Подожди минутку, любимый. Не гаси лампу. Хочу кое-что тебе показать». И тут супруга входит в легкой шелковой сорочке, соблазнительно подчеркивающей грудь. Муж не сможет отвести взгляда от этих округлостей. Вряд ли кто-то из мужчин сможет внятно объяснить, что происходит внутри, когда мы видим женские соски, просвечивающие через ткань. Сердцебиение учащается, ноги подкашиваются. Для окончательного эффекта жена ныряет в постель, прижимается к своему благоверному и нежно шепчет: «Я купила это для тебя». По опыту знаю: мужчина будет готов на все ради такой женщины. Можно использовать эту технику, чтобы «раскрутить» его на новые ласки, которые его половина давно хотела опробовать.

**Настроить партнера на секс можно, обращаясь к нему на том интимном языке, который ему близок, то есть воздействуя на зрение, слух, осязание или эмоции.**

Теперь вариант для мужчин. Представим, что сексуальный язык жены – эмоциональный. Вообразите, что она уехала на выходные с подругами. Она выбирается иногда куда-нибудь в компании раза два в год. По возвращении обычно мать семейства обнаруживает в доме беспорядок. Пустые коробки из-под пиццы, переполненное мусорное ведро, пятна и крошки на кухонном столе, повсюду разбросаны игрушки. Полуживой муж, который провел почти сорок

часов один с тремя детьми, лежит без сил на диване. «Милая, почему ты так поздно? – капризничает он. – По моим прикидкам, ты должна была приехать еще два часа назад. И что у нас сегодня на ужин?»

А что, если удивить ее? В доме безупречно чисто. Вы уговорили детей помочь вам с уборкой, чтобы порадовать маму, а сами приготовили ее любимое блюдо (ничего страшного, если оно получилось не таким вкусным, как у нее). Дети уже накормлены, но они устали, поэтому обняли маму и тут же отправились спать. Стол накрыт на двоих, в подсвечнике горит свеча. Горячий ужин ждет в духовке. «Дорогая, добро пожаловать домой», – произносит супруг с улыбкой и обнимает свою избранницу.

Глаза ее удивленно расширяются: «Что здесь произошло? Что это за божественный запах?» – «Мы хотели тебе показать, что очень сильно тебя любим. Я пойду уложу малышей, а ты отдохни и разбери сумку. Потом мы поедем. Хочу послушать рассказ о том, как вы провели время». Так, уважаемые господа, вы наилучшим образом продемонстрируете свою любовь. Красота и чистота, аппетитные ароматы из кухни... Всю эту работу она собиралась делать сама, но ее уже сделали за нее. Плюс муж жаждет узнать подробности о уик-энде... Невероятно!

Чтобы закрепить впечатление, нанесите последний удар (такой же, какой делает женщина в предыдущем примере, демонстрируя мужу грудь). После ужина скажите: «Посуду я помою сам. А в ванной тебя ждет сюрприз». У нее озадаченный вид, она идет туда, и слышится тихое восклицание: «Ого!» Вы набрали воды, добавили пену, рядом положили пару мягких полотенец и интересную книгу. Вроде бы все это мелочи, но жена почувствует себя любимой и желанной, ощутит заботу и поблагодарит небеса за то, что у нее такой прекрасный брак.

Не исключено, что ванна подействует настолько расслабляюще, что она заснет в этот вечер до того, как вы реализуете свои эротические планы. Но пусть вас это не беспокоит. У женщин

отличная память на подобные детали. Вам воздастся за труды. В следующий раз, когда вы займетесь любовью, в спальне будут кипеть такие страсти, о каких вы и не подозревали.

## **Женские речи: трудности перевода**

Мужчины устроены просто. Обратите внимание, я при этом не утверждаю, что все мы простаки, а все женщины более сложные существа. Но сильный пол, как правило, говорит, что думает, причем по возможности немногословно. Женская речь куда более развернута, богата эпитетами, сравнениями, ассоциациями, которые противоположный пол зачастую не считывает.

## **Не всегда говорит то, что думает**

Проблемы возникают тогда, когда мужчины принимают все, что говорят их подруги, за чистую монету. Не стоит заикливаться на словах, присмотритесь лучше к жестам и мимике своей красавицы. И вы быстро поймете, что в ряде случаев ее слова ровно противоположны ее мыслям. Допустим, она формально с вами соглашается и говорит: «Ладно, все хорошо». Неопытный муж успокоится и займется своими делами. Но семьянин со стажем прислушается к интонациям, посмотрит в глаза супруги, обратит внимание на язык тела. Улыбается ли она, кивает ли, есть ли искра в ее взгляде? Если да – все отлично, ваше предложение действительно принято. Но что, если та же фраза произнесена обиженным тоном, а руки жены скрещены на груди? Тогда, дружок, лучше не делай того, что собираешься, в противном случае тебя отправят ночевать в собачью будку.

Я понял все это на собственном опыте. Когда Санде говорит: «Милый, хочешь что-то на десерт?» – на самом деле это не вопрос.

Так она пытается донести до меня следующую мысль: «Меня тянет на сладкое. Если ты мне не купишь что-нибудь немедленно, я покусаю всех в этой машине, в том числе и тебя, потому что у меня был трудный день. Или я начну плакать, а ведь ты этого не любишь. Так что лучше давай притормозим где-нибудь и купим пирожное!» Женщины любят такие головоломки. Если бы я прислушивался только к словам, то ответил бы по сути: «Нет, спасибо, не хочу сладкого. Я за обедом наелся». И преспокойно проехал бы мимо ее любимой кондитерской.

Но я женат уже сорок лет, к тому же вырастил четырех дочерей, и поэтому поступаю мудро. Я знаю, что и как делать, и действую сразу, как слышу этот вопрос. У меня всегда наготове план действий, и в семье царит мир. Мы останавливаемся у кафе, заходим туда и заказываем как минимум два ее любимых десерта, даже если мой желудок не в состоянии принять что-либо еще (скажем, я двадцать минут назад плотно пообедал).

**Мудрый мужчина прислушивается не только к словам, но и обращает внимание на интонацию, взгляд, мимику и жесты жены.**

### **Бог велел делиться**

Итак, мы с женой зашли в кафе за десертом. Я выбрал себе десерт и заказал его. Но мне не позволено съесть пирожное единолично. Так не положено, это дурной вкус (простите за каламбур). Сначала надо дать жене попробовать. Одну ложку, вторую, третью... Только потом я могу приступить. Понимаете, женщины привыкли делиться тем, что у них в тарелке, потому что они любят разнообразие и им интересно пробовать новое. Все это чуждо мужчинам, которые скорее склонны защищать еду от покушающегося на нее, как защищаются от врага. Я уверен, что мужской инстинкт пронзить вилкой того, кто потянется к его порции, восходит к

доисторическому периоду, когда пропитание надо было добывать охотой. Чтобы выжить, необходимо было уметь не только найти пищу, но и сохранить трофей до момента, когда ты можешь его спокойно съесть. Живо представляю, как первобытные женщины вырезали из принесенного с охоты мяса нежные медальоны и гарнировали их дикими травами и кореньями, собранными в соседнем лесу, чтобы еда смотрелась красиво. А потом приглашали подружек из соседних пещер, чтобы те оценили их кулинарные шедевры. Так происходит и сейчас. Моя жена, миссис Аппингтон, очень искусно умеет сервировать стол. Меня, к примеру, нисколько не заботит, если в моей тарелке все продукты желтого цвета. Но для нее такое неприемлемо.

Щепетильность женщины в мелочах может свести с ума ее мужа, если он станет всерьез переживать по этому поводу. Лучше попробовать взглянуть на этот вопрос по-другому: тот же инстинкт, который заставляет ее менять скатерть каждые несколько месяцев и переставлять мебель, приводит ее к вам, кокетничающую в новой ночной сорочке. Она так прекрасна в ней, и она вся ваша! Ради этого стоит поделиться с ней пирожным...

## **Пусть разгорится огонь**

### **Добавьте романтики вне спальни**

Подписывайте своему избраннику или избраннице по одной открытке в день. Можно класть их в почтовый ящик или посылать электронные сообщения, как вам больше нравится. Каждое короткое послание должно начинаться с одной из букв его или ее имени. Допустим, женщину зовут Мария. Значит, писем будет пять.

- День 1-й: Мне так приятно видеть тебя каждое утро, после этого я в приподнятом настроении и с улыбкой иду на работу!
- День 2-й: Ах, как здорово, что ты всегда рядом!

- День 3-й: Радостно знать, что ты любишь меня, я не представляю своей жизни без тебя.
- День 4-й: Искрящийся, веселый и нежный – твой взгляд согревает мое сердце!
- День 5-й: Яркие эмоции ты даришь мне не только днем, но и ночью. Давай еще раз повторим то, что было между нами накануне?

## **Как разговаривать, чтобы муж услышал?**

Женщины произносят в несколько раз больше слов в день, чем мужчины. Дорогие дамы, чтобы услышали все сказанное вами, надо усвоить несколько базовых правил. Они помогут эффективно общаться с более сдержанными от природы «самцами».

### **Не пилите**

Этим вы ничего не добьетесь, только выйдете из себя сами, а муж проявит еще большее упрямство. И еще обидится. Вообще-то, он очень хочет сделать вам приятное. Представьте себе мальчика, который стоит в дверях с цветком, сорванным с клумбы в саду. Лицо его сияет от того, что сейчас он сделает маме подарок. Рядом с вами – такой же мальчишка, только с усами и бородой. Может, он не всегда внимателен и чуток, иногда бывает грубоват или консервативен. Мы, мужчины, готовы стараться и даже что-то менять в себе. Просто в большинстве случаев не понимаем, как именно добиться желаемого.

Одна семейная пара придумала забавный способ, как избегать взаимных придирок. Жена один раз просит мужа что-то сделать, заявляя прямо и без всяких намеков: «Мне очень нужно, чтобы ты починил полку для специй до субботы, потому что я собираюсь в выходные много готовить, а баночки все время падают». Если

субботним утром это все еще не сделано, она оставляет перед завтраком записку на столе: «Полочка?» – с подрисованным смайликом. Мило и ненавязчиво. Таким образом не приходится произносить громких речей, указывая мужу, что он забыл о чем-то важном.

### **Скажите прямо, чего хотите**

Прямо укажите, что нужно сделать, и мужчина все сделает. Если хотите, чтобы муж помог вам решить проблему, сформулируйте ее кратко. Если нужно просто выслушать, тоже объявите ему об этом четко и ясно. «Милый, ты не должен за меня это решать, я просто хочу услышать твое мнение. Я слишком сильно переживаю, поэтому нуждаюсь в твоём разумном совете. А ты так здраво и логично рассуждаешь!»

Тот же принцип открытости и прямоты действует в постели. Подскажите ему, в каком месте особенно приятны его прикосновения. Возьмите его руку и поместите ее туда, куда нужно.

**Маленький мальчик сорвал цветок в саду и, сияя, несет его маме. Ваш муж, пусть и взрослый, в душе остался таким же ребенком, который жаждет порадовать любимую женщину.**

### **Прямо говорите о том, что не устраивает, но снизьте эмоциональный накал**

Давайте представим, что муж забыл сделать что-то очень важное. Не обвиняйте и не ворчите: «Ты, растяпа, должен был забрать детей, но забыл об этом! Как ты мог?!» Вместо этого констатируйте факт: «Ужин сегодня запоздает, так как мне придется поехать за детьми после рабочей встречи». Пусть он сам сделает выводы: «Я же

обещал забрать их! Почему же забыл?» Если вы не будете все время стыдить его, он сам осознает свою ответственность и будет стремиться загладить вину, помогая на кухне или в чем-то еще. Может, возьмет и сам приготовит ужин. Он будет думать: «Какая чудесная у меня жена. Я ее подвел, а она меня не винит. Интересно почему? Может, я слишком часто ее подвожу и она к этому привыкла? В следующий раз буду внимательнее относиться к ее просьбам».

Напомню еще раз, что мы, мужчины, существа прямолинейные. Нам нравится честный и открытый разговор, мы не ищем в сказанном подтекст. Если нам заявляют: «Конечно, я могу сама это сделать», – мы принимаем это за истину и не слышим продолжения: «... если ты заберешь детей из сада». Хотите, чтобы мы вас поняли с первого раза? Поменяйте фразу, поставив условие в ее начало: «Если сможешь забрать ребенка из сада, тогда я смогу купить все, что тебе нужно для завтрашнего корпоративного банкета». Видите разницу? Она может вам показаться ничтожной, но мужчины воспринимают информацию именно так. Сосредоточьтесь на главном и не будьте слишком эмоциональны.

Итак, мудрая женщина осознает, что наилучшим образом достучаться до своей половины можно, высказав то, что думает. Туманные намеки, столь распространенные в дамском общении между собой, здесь не действуют. Добавив немного юмора, вы еще больше облегчите восприятие вашего сообщения. Вот вам пример: «Любимый, я знаю, что ты был очень занят всю неделю, но мне крайне необходимо, чтобы ты посмотрел, что у нас с унитазом. Там плохо сходит вода. Можно было бы временно пользоваться в качестве туалета кустарником в саду, но, как ты знаешь, для меня это несколько проблематично». Любой здравомыслящий мужчина тут же отправится чинить унитаз (а тот, у кого, как у меня, руки растут не оттуда, немедленно вызовет ремонтную бригаду).

Когда нужно просто сочувствие, так и скажите: «Родной, давай посидим вместе, обними меня. Я не требую от тебя большего. У меня

был тяжелый день, на меня накричали без повода, мне кажется, я сейчас заплачу. Положи руку мне на плечо и поделись со мной своей силой».

**Мужчины любят, когда с ними говорят прямо – просто и правдиво. А туманные намеки, которые обычно в ходу в женском общении, сильному полу непонятны.**

### **Не заставляйте нас гадать**

В отличие от девочек-подружек, которые всякое утверждение будут подвергать сомнению, мужчина принимает все сказанное за правду. Скорее всего, он не будет терзаться: «Все это так, но... А какое у нее было выражение лица, когда она это сказала?» Мы, мужчины, ненавидим угадывать женские желания. Честно говоря, это очень утомительно. Как правило, мы ошибаемся и ведем себя не так, как следовало бы. Поэтому не надо общаться с нами так, как вы, женщины, общаетесь между собой.

### **Подчеркните главное**

Такова уж мужская натура, что в любой беседе мы обращаем внимание на главные, ключевые моменты. Нам не хочется слушать пересказ событий дня в красках, со всеми подробностями. Многочисленные детали («А она мне сказала... бла-бла-бла... А я ответила... бла-бла-бла...») нас не интересуют. Нормального мужчину это просто сводит с ума. Даже если он терпеливо помалкивает, по его взгляду вы догадаетесь, что он не следит за ходом повествования. Тут обычно следует тот самый сакраментальный вопрос: «Ты меня слушаешь?» И вот мужчина уже чувствует себя виноватым, а женщина недовольной.

С другой стороны, мы все же хотим знать, что же происходит в семье. Просто у нас ограничен ресурс внимания. Рассказывайте о происходящем кратко, а если мужу захочется подробностей, он попросит их предоставить. Мужской ум практичен, мы прекрасно умеем выхватывать суть, чтобы быстрее перейти к следующему вопросу. Это естественное свойство, хотя многие женщины принимают его за черствость. Одна пациентка жаловалась мне: «Доктор Леман, он меня никогда не слушает. Как только я открываю рот, его лицо принимает эдакое озадаченное выражение». Далее она минут десять приводила примеры, как именно муж ведет себя, пропуская мимо ушей ее слова. Я спросил ее: «Когда вы беседуете с супругом, вы сильно вдаетесь в детали, вот как сейчас со мной? Или приводите только факты, описывая ситуацию, на которую он должен обратить внимание?»

Она задумалась. «Ну, я объясняю, что произошло, какие чувства я испытываю по этому поводу, а потом...» Тут я перебил ее. Это, кстати, тоже очень по-мужски. Надо же как-то оставаться на плаву, попытаться не утонуть в потоке ее слов.

«В следующий раз попробуйте вот что, – сказал я ей. – Изложите суть проблемы в нескольких предложениях. Только факты и события. К примеру: «Моя мама стала очень часто забывать о важных вещах, это меня волнует». Когда он будет готов получить дополнительную информацию, он спросит». Пациентка усомнилась: «А вдруг не спросит?» – «Подождите немного, а затем сообщите ему важный факт еще раз, но коротко. Не обрушивайте на него словесный водопад, тогда он будет внимательнее вас слушать». Вот ключ к успеху, дорогие дамы! Хотите разговаривать так, чтобы мы прислушивались? Меньше слов! Вы нам небезразличны, но наш мозг отключается через минуту или две, поэтому мы можем пропустить основное, запутавшись в частностях. Концентрируйтесь на главном, передавайте краткое содержание события, четко обозначайте, какое участие от нас требуется, если оно вообще требуется. Мягко, но честно донесите до нас ключевые вещи, и мы с радостью придем на

помощь. Если закидывать нас мультисенсорной информацией, наше левое полушарие просто не сможет справиться с ней.

**Милые дамы, поменьше слов! Противоположный пол хочет знать только суть и только факты.**

## **Лучший способ показать свою любовь**

Стиль общения вашего супруга или супруги напрямую связан с тем, каким по счету он родился. Вот несколько коротких советов, как показать вашей половине, что вы ее/его действительно любите.

**Психологический тип: родившийся первым или единственный ребенок**

- Поддерживайте, когда он или она рискует.
- Всегда привлекайте к принятию решений.
- Помогайте расслабиться.
- Подробно рассказывайте, что хотите от него или от нее.
- Хвалите, показывайте словом и делом, как вы довольны тем, что он или она рядом.

**Психологический тип: средний ребенок**

- Расспрашивайте, помогайте ему/ей делиться своими чувствами и волнениями.
- Уделяйте больше времени общению друг с другом наедине.
- Старайтесь сделать так, чтобы ваша половина почувствовала свою исключительность и уникальность. Проявляйте заботу, думайте и действуйте так, чтобы партнер заметил и оценил вашу нежность и внимание.
- Спрашивайте его/ее мнение, предоставляйте выбор во всем – от выбора ресторана до подхода к прелюдии в постели.

- Говорите комплименты и дарите особенные подарки.

### **Психологический тип: младший любимчик**

- Учитывайте, что младшие дети, как правило, любят веселье, развлечения, приключения.
- Будьте открыты для экспериментов.
- Говорите мужу/жене, как он важен для вас и как высоко вы его цените.
- Изучите его/ее интересы и постарайтесь приобщиться к какому-нибудь его хобби.
- Делайте сюрпризы. Младшие их очень любят!

### **Хвалите мужчину, и он совершит невозможное**

Женская похвала значит для него очень много. Достаточно нескольких слов поддержки, скромного одобрения, когда муж что-то сделал хорошо или хотя бы попытался помочь! Мужчина хочет стать тем, кем вы его мечтаете видеть, надо лишь сориентировать его в нужном направлении.

### **Почему слова и поступки столь значимы**

Вне зависимости от того, как давно вы женаты и насколько хорошо научились понимать друг друга, в браке всегда есть место совершенству. Недавно жизнь напомнила об этом универсальном законе. Я ездил с лекциями по Аляске, когда позвонила дочь Крисси. «Папа, – сказала она, – у нас тут произошел уморительный случай!» – «Я знаю, что с нашей мамой не соскучишься, я ведь живу с ней столько лет. Но что она учудила на этот раз?» Крисси рассказала, как Санде попросила ее вынести мусор. Крисси не выполнила поручение и на следующий день, когда мать спросила ее об этом, честно

призналась, что забыла. На что Санде воскликнула: «Ну, значит, наш мусор кто-то украл» – и весело рассмеялась.

Тут надо пояснить, что вынос мусора в том районе Аризоны, где находится наш дом, это целое приключение. Из-за жары и из-за того, что в округе живут койоты и дикие свиньи, обожающие разорять помойку, нам приходится целую неделю собирать и хранить все отходы в гараже в большом контейнере на колесиках. Мы выносим его лишь ночью накануне приезда мусоровоза (он забирает все со специальной площадки в пять утра). Чтобы дойти до места остановки машины, нужно сначала протащить тяжелый контейнер по крупной и неровной брусчатке, ведущей от дома к проезжей части, потом по асфальту, а далее по песку (расстояние равно половине футбольного поля). Иногда контейнер настолько неподъемный, что его приходится тащить вдвоем – а путь, как я уже сказал, неблизкий.

Но вернемся к телефонному звонку. Интересно, почему Санде не пришло в голову, что ее заботливый муж перед отъездом в командировку подумал о выносе мусора заранее, чтобы облегчить ей жизнь? И я задал себе вопрос: часто ли до этого я делал супруге маленькие приятные одолжения? Может, она привыкла к отсутствию этих знаков внимания, а потому и не заподозрила, что с мусором я разобрался, пока был еще дома, чтобы сделать ей приятное?

Налаживание общения в паре – длительный процесс. Внимание и заботу надо проявлять ежедневно, а не только по праздникам. Подготовка к вечернему сексу должна идти с самого утра. Вставая по будильнику, скажите что-то милое и приятное тому, кто рядом с вами, сделайте что-то важное друг для друга. Делайте маленькие одолжения друг другу в течение дня. И так изо дня в день, из года в год.

В сердце каждого из нас живет жажда подлинного и глубокого единения с родным человеком. Для того чтобы сексуальная близость могла реализоваться, нужно сначала достичь эмоциональной близости. Так что, дорогие немногословные мужчины, не пожалейте

нескольких комплиментов для своей возлюбленной. Слова для нее очень важны. Выходя с работы, подумайте, чем можете помочь ей по хозяйству. Будьте ласковы с женой, поговорите с ней на том языке, который ей наиболее близок, – скорее всего, это язык эмоций. Дайте ей почувствовать себя женственной – заикленной на деталях, немного капризной принцессой, больше всего в жизни ценящей отношения.

А вы, прекрасные дамы, найдите в себе силы, чтобы ободрить и поддержать своего рыцаря. Ему важно знать, что он главный и единственный в вашей жизни, что вы любите и уважаете его, нуждаетесь в нем. Покажите ему, что он – желанный. Это важно, даже если вы женаты много лет, как мы с Санде. Для взаимопонимания не нужно много слов. Найдите ключ к его сердцу, проявив мудрость и нежность. Разделите с ним восторг любви. Дайте ему почувствовать себя мальчишкой – одержимым духом соперничества, жаждущим завоеваний. Таков его мир, и вам стоит как следует освоиться в этом пространстве.

И, наконец, призываю и мужей, и жен: любите друг друга бескорыстно, уступайте друг другу. Помните о силе слов: они помогают выстроить отношения, ими можно убить любовь или возродить ее из пепла, они серьезно влияют на сексуальное взаимодействие в паре. Найдите общий интимный язык, узнайте, что хочет слышать от вас самый дорогой на свете человек, создайте в спальне, да и в доме в целом, атмосферу открытости и приятия, и тогда не только супружеская близость, но и брак в целом выйдет на качественно новый уровень.

## **Пятница. Поддайте жару!**

*Почему разнообразие – главная «приправа», придающая вкус и остроту семейной жизни и особенно тому, что происходит в постели*

Моя жена очень вкусно готовит. Она щедро использует разные приправы, в итоге получаются блюда, от которых можно язык проглотить. Но мне ни разу не удалось повторить ее шедевры – всегда получается несъедобно.

При этом я твердо знаю рецепт для интимной жизни: в нее обязательно нужно добавить острую «нотку».

Когда я писал эту главу, то сделал некое большое допущение, что читатель в принципе готов пробовать новое. Не все идеи покажутся вам или вашей половине удачными. Некоторые, вероятно, войдут в противоречие с теми установками, с которыми вы выросли. Но вариантов, позволяющих разнообразить близость, много, и вы сможете выбрать из них подходящие именно вам. Это внесет свежую струю в ваше общение. Обсудите предлагаемые мной идеи и решите, какие стоят вашего внимания. Обещаю, что вас ждут волшебные ночи и самые яркие эмоции, каких вы никогда ранее не переживали.

### **Как добавить перца?**

Вы уже многое узнали об особенностях мужского и женского поведения, а также о том, как ваше воспитание и стиль общения влияют на совместную жизнь. Эта глава поможет собрать все ноу-хау воедино и внести немного острых ощущений в сексуальную жизнь. Для ее совершенствования вам предстоит составить свою

собственную уникальную комбинацию техник. Для начала прислушайтесь к нескольким советам.

## **Наперекор воспитанию**

На лекциях и в книгах я не раз рассказывал историю, которую приведу ниже. Ее стоит повторить, потому что она иллюстрирует очень важный принцип.

Моя жена – женщина чрезвычайно стеснительная и скромная. Она выросла в консервативной семье. Когда она в ванной, дверь всегда закрыта. Я никогда не вижу даже мельком, как она моется. Одевается она в гардеробной за закрытой дверью. Будучи старшей в семье, она ценит предсказуемость и не любит сюрпризов. А я младший в семье и обожаю всякие неожиданности.

Однажды мы отправились на уик-энд в Торонто отмечать очередную годовщину нашей свадьбы. Я забронировал отель, купил билеты в театр на первый вечер и зарезервировал столик в ресторане на второй день. Вообще-то я люблю ужинать в пять часов вечера, но в данном случае мы должны были отправиться на ужин в семь тридцать, потому что Санде предпочитает есть позже. Я хотел, раз уж у нас праздник, сделать все так, как приятно ей.

И вот наступил назначенный день. Семь вечера. Санде в ванной. Время идет, а она не выходит. Я знаю, что торопить ее нельзя, но я проголодался и к тому же нервничаю, что мы упустим нашу бронь. Тогда нам придется долго ждать свободного столика. В семь тридцать я громко, но (насколько возможно) миролюбиво кричу через дверь ванной: «Милая, пора выходить! Они не будут ждать нас весь вечер». «Да любимый, сейчас», – отвечает она из своего «бункера».

Я не дурак, и за годы совместной жизни усвоил, что это значит: «Придержи коней, дорогой. Я скоро выйду». Вздохнув, я принялся ждать, меряя шагами ковровую дорожку. Ужас в том, что я еще и

вырядился в пиджак и галстук. Мне в них неудобно, я их надеваю крайне редко, в особо торжественных случаях... и на похороны.

И вдруг открывается дверь ванной и оттуда выплывает супруга... в абсолютно прозрачной ночной сорочке. Это моя-то Санде! Скромница, баптистка!

Я застыл на месте, бормоча: «Не понял...» Тут раздался стук в дверь номера. Санде быстро спряталась обратно за дверь. А я так и остался стоять посреди комнаты, как громом пораженный.

В дверь продолжали стучать, я очнулся от оцепенения и открыл. На пороге стоял официант: «Сэр, я доставил ваш ужин. Можно его занести в номер?» Я все еще не понимал, что происходит. Какой ужин? Я думал, мы идем в ресторан... «Ах да, несите, пожалуйста...» Он ушел, жена снова появилась на пороге в своем прозрачном negligee, в руках у нее были свечи. Она поставила их на стол. «Я решила, что сегодня мы поедем в номере». Я только и смог пробормотать: «О'кей». О том, что было дальше, умолчу. Скажу только, что наша взаимная страсть тем вечером достигла невиданных высот.

Что особенно поразило и возбудило меня, так это то, что я прекрасно знаю – для моей жены такие поступки не характерны. Она решилась преодолеть собственные стереотипы поведения, потому что хотела удивить и порадовать меня, понимала, что мне это понравится. Сюрприз и вправду удался. Особенно в части сорочки. Обычно она носит плотные фланелевые пижамы.

**Взаимные уступки свидетельствуют о взаимной привязанности двоих и прекрасно цементируют брак.**

Знаете, почему Санде сделала мне такой подарок, перешагнув через себя? Потому что я ежедневно жертвую чем-то ради нее. Я уделяю ей время и всегда показываю, как она важна для меня. Иногда это сущие мелочи: чашечка кофе в постель (она сова, и

просыпаться по утрам ей очень трудно). Я звоню ей по дороге домой и говорю: «Хочешь, заеду в магазин?»

Для того чтобы удовлетворять потребности партнера и заставить его почувствовать себя особенным, нужно хорошо знать особенности его воспитания и жизненные ценности. В этом, собственно, и заключается вся суть брака.

К примеру, многие женщины, в силу консервативного воспитания или округлившихся с возрастом бедер, любят приглушенное освещение в спальне. Если это позволяет им чувствовать себя более комфортно, почему бы и нет? Но иногда ведь можно устроить мужу праздник яркого освещения, порадовать его глаз, явившись перед ним при полном освещении, скажем, в соблазнительном белье или в просвечивающейся сорочке, которая доведет его до крайней степени возбуждения?

Пожалуй, с экспериментами надо быть осторожными только в том случае, если супруг или супруга когда-то пережили насилие. Действуйте медленно и деликатно, позвольте травмированному супругу или супруге самостоятельно управлять процессом – это снимет страх и придаст уверенности. Со временем между вами установятся доверительные отношения, и тогда откроются новые возможности для поиска новых форм и более бурных проявлений страсти. Мы вступаем в брак на всю жизнь, и это несет с собой необходимость открыться партнеру. В супружеском союзе каждый из нас в известной степени уязвим, хотя ваша половина, безусловно, желает вам только добра.

#### **4 способа «перезапуска» отношений**

- Представьте, что вы снова собираетесь на первое свидание. Если возможно, сходите в то же (или похожее) место, где вы первый раз увидели друг друга. Попробуйте воссоздать атмосферу, проиграйте

заново те диалоги, попытайтесь пробудить в себе тот самый первый всплеск интереса. А потом повторите свой первый поцелуй.

- Совет для женщин: наденьте сексуальное белье и носите его целый день, чтобы создать себе определенное настроение. Отправьте мужу сообщение, в котором подробно опишите свое белье. В конце добавьте: «Жду не дождусь, когда мы встретимся дома». Гарантирую, он первым из всех сотрудников направится к выходу в конце рабочего дня.

- Наберите ванну и сядьте в нее вдвоем лицом друг к другу. Можете сыграть в игру, которая называется «20 вопросов». Начните с безобидных: «Какая твоя самая любимая еда?» Постепенно дойдите до более глубоких: «Когда ты понял/поняла, что тебя действительно тянет ко мне?» А затем к наиболее волнующим: «Что бы ты хотел/хотела со мной сделать, когда мы займемся любовью?» Этот легкий флирт может завести вас довольно далеко.

- Снова совет для дам: когда вы с мужем будете выходить из дома, собираясь в гости, шепните мужчине: «На мне нет белья». Он не отлипнет от вас весь вечер и постарается как можно скорее свернуть мероприятие.

## **Разрыв шаблонов: в новом месте, в необычное время**

Когда я познакомился с Дженнифер и Мартином, оба признавали, что их интимная жизнь стала скучной. Они женаты всего год, но секс уже приелся, стал будничным и предсказуемым. Оба хотели чего-то большего, но не знали, с чего начать. День их обычно строился так: оба приезжали с работы примерно в шесть тридцать вечера, ужинали вместе, убрали на кухне и мыли посуду, затем немного читали или смотрели телевизор, а затем около половины десятого отправлялись в спальню. Там они раздевались и занимались любовью, а потом облачались в пижамы и засыпали. «Ого, как интересно! – удивился я. – Вы сейчас рассказали о сексе ровно тем

же тоном, каким перечислили все остальные бытовые вечерние дела. Почистил зубы (галочка). Позанимался сексом (галочка). Надел пижаму (галочка). Неудивительно, что вам скучно».

Чтобы немного встряхнуть жизнь этой пары, я решил начать с внесения изменений в место действия. Супруги всегда тщательно готовились к интимному акту: раздевшись, всегда раскладывали большое полотенце посреди кровати, чтобы не надо было стирать простыни. Я быстро понял, что оба участника этого действия – старшие дети в семье и любящие, чтобы во всем был порядок. В этом отчасти и коренятся все их проблемы.

Вот что я предложил:

- Когда возвращаетесь с работы, начинайте прелюдию сразу, прямо на кухне. Уверен, что разогретый в микроволновой печи готовый ужин покажется вкуснее.

- Вместо чтения или телевизора уделите немного времени исследованию тел друг друга и попробуйте новые позиции. Книжка подождет, телепередачу повторят. Но добиться отличного секса можно, только сделав его приоритетом.

- Займитесь любовью в другой комнате. Если вам так уж необходимо это самое полотенце, берите его с собой. Но хотя бы иногда меняйте место действия (и полотенца пускай тоже будут разные).

- Ночью сбросьте одеяло с кровати и забудьте хоть раз про полотенце. Дайте себе волю – катайтесь по всему матрасу. Попробуйте иногда спать обнаженными, попробуйте расстелить одеяло на полу. (Конечно, придется стирать постельное белье, но даже стирку можно превратить в озорную любовную игру.)

- Начните утро с взаимных ласк. Иногда можно немного опоздать на работу, зато вы оба будете целый день улыбаться.

Тем, кто находится в таком же положении – устал от надоевшей рутины, – я советую проанализировать сложившиеся привычки. Изменить время и место сексуального акта, стереотип поведения.

Подумайте вместе, как внести разнообразие в интимную жизнь, чтобы она приносила максимум удовлетворения.

## **Варьируйте позы и виды предварительных игр**

Разнообразие придает жизни вкус, но хочу сразу предупредить вас об одной опасности. Любовь не эгоистична и никогда не выдвигает жестких требований (как сказано в Библии: «Любовь не ищет своего»<sup>[6]</sup>). В ходе экспериментов вы должны найти новые позы и техники, удобные и приятные для обоих. Дамы, если ваш муж – консерватор, помните о том, что вам нужно мягко предложить ему расширить сексуальные горизонты, а не предъявлять ультиматум. В противном случае он будет продолжать держаться своей линии. Интересно, что женщинам наскучивает именно отсутствие разнообразия в сексе, а мужчин это меньше заботит, но они в целом склонны уставать от процесса и отвлекаться, когда он затягивается. Мудрые любовники пробуют новое и ищут необычные пути взаимного удовлетворения, потому что таким образом можно решить проблему скуки для обоих полов, хотя у каждого эта проблема появляется и проявляется по разным причинам.

Большинство пар методом проб находят наилучшие практики, соответствующие предпочтениям и анатомическим особенностям каждого из участников интимного акта, выбирают для себя определенный способ действия и используют его более или менее регулярно. Так формируется привычка, которая в целом может устраивать обоих, однако это не значит, что время от времени не надо что-то менять. Один из супругов может хотеть экспериментировать, а другой – нет. Приведу описание четырех самых распространенных позиций и откровенно расскажу о плюсах и минусах каждой из них. Но надо помнить, что отличный секс – не дело техники. Он возможен только тогда, когда супруги находят

консенсус.

- **Классическая миссионерская поза. Женщина на спине, мужчина сверху.**

Эта поза – самая популярная по ряду причин. В ней есть интимность и нежность: двое смотрят друг другу в глаза. Кроме того, для этого не нужно особой гибкости и физической подготовки. Однако, когда муж намного тяжелее жены, ей в такой позиции бывает трудно дышать. Возникает ощущение, будто по ее телу прокатывает тяжелый каток. Кроме того, при таком положении практически невозможна стимуляция клитора. Тогда это необходимо делать во время предварительных ласк. Впрочем, тут тоже есть выход: можно подложить под спину подушку, чтобы таз женщины был приподнят. Муж после проникновения будет двигаться вдоль ее тела вперед-назад, осуществляя дополнительную стимуляцию без помощи рук. Таким образом можно будет быстро довести женщину до оргазма.

- **Женщина сверху.**

Мужчины любят эту позу, потому что она позволяет созерцать тело партнерши во всем его великолепии. Видеть жену и наблюдать за ее возбуждением – огромное наслаждение, так что в целом сильный пол чаще всего получает удовлетворение от такого акта. Есть преимущества и для женщины: она может контролировать скорость движения, угол и глубину проникновения. Что может оказаться особенно актуально, если пенис мужа больше среднего размера или сам мужчина отличается крупным телосложением. Эта поза обычно нравится уверенным и активным женщинам, не стесняющимся показать себя во всей красе. Но и дамы с менее решительным характером могут найти в ней плюсы – у мужа и жены в данном случае свободны руки, и они могут продолжать ласкать друг друга.

- **Рядом на боку.**

Отличная поза, особенно для прелюдии. Попробуйте лежать так и целоваться как минимум час. Если вы никогда так не делали, вы много упустили! Такой секс бывает очень нежным и чувственным. Многие пары сетуют в беседах со мной, что во время свиданий часто целовались, а вступив в брак, стали делать это гораздо реже. Вернитесь к этой практике! Целуйтесь, это прекрасно влияет на интимную жизнь. Наслаждайтесь тем, что лежите рядом, касаетесь друг друга телами, смотрите друг другу в глаза.

У этой позы есть и другой вариант – «ложечки», когда муж входит сзади. Это нежный и бережный вид взаимодействия особенно хорош, к примеру, если один из супругов простужен или если жена беременна. Еще одна вариация той же позы: супруги лежат на боку лицом друг к другу, муж приподнимает находящуюся сверху ногу и сгибает ее в колене. Жена просовывает нижнюю ногу между бедрами мужа, а верхней обнимает его тело. В такой позиции пенис и вагина находятся на одном уровне, как раз так, как надо.

- **Поза сидя.**

Иногда любовники начинают с этой позиции, потому что она – хороший старт для любовной игры и позволяет страстям разгораться постепенно. Супруги опять же имеют возможность смотреть друг на друга и целоваться. Их руки свободны для ласк. Отличный пролог для чего-то большего.

Выберите любую позу или создайте свою собственную! Но при этом помните о том, что на выбор влияет воспитание, прошлый опыт каждого из партнеров, особенности его фигуры и его привычки. Кроме того, следуйте универсальному правилу: если один очень устал, а второй, напротив, полон энергии, то последнему лучше быть сверху, так как обычно именно в этом положении приходится вести себя более активно.

Экспериментируя, вы поймете, что разные положения тела соответствуют разным настроениям. К примеру, если вы хотите

заниматься любовью неторопливо и нежно, то больше подойдут варианты позы на боку. Если жена в игривом расположении духа, пусть управляет процессом сверху. Если вы оба возбуждены и готовы к бою, то миссионерская поза – это то, что доктор прописал.

## **Творческий поиск**

Занятие любовью не исчерпывается совершением определенных телодвижений. Партнерам приходится «синхронизировать» ум и сердце. Поэтому дело, конечно, не в самой позе, а в том, как вы ее обыгрываете.

Нам, мужчинам, по большому счету не так уж важно, где и как заниматься сексом. В этом вопросе мы можем довериться женщине, а сами-то мы готовы к любви всегда и везде. А вот для наших подруг детали чрезвычайно значимы. Им нужен настрой, особая атмосфера. Если не будет романтики, игры, прелюдии, правильной обстановки, в женщине не проснется желание. А женщине нужно помнить, как ждет партнер, чтобы его похвалили и ободрили. Тогда ее прекрасный принц сделает все возможное и невозможное, чтобы доставить ей удовольствие.

## **Немного поэзии**

Читали ли вы когда-либо библейскую Песнь песней, написанную, по преданию, самим царем Соломоном? Обратите внимание, как эротично и романтично звучат эти ставшие уже классикой описания любовных восторгов.

- Как яблоневое дерево среди лесных деревьев,  
так желанный мой среди юношей.  
Я склонилась в тени его сладостной,

и плоды его так приятны.

- Я в сад свой вошел, сестра моя, невеста,  
мирры набрал с ароматами,  
вкусил меда из сот,  
выпил вина и молока.  
Насыщайтесь, друзья,  
пейте и пьянейте от любви!

- Желанный мой в сад свой спустился,  
в цветники благоуханные,  
чтобы в садах побродить,  
из лилий *букет* сложить.

- Желанный мой мне принадлежит,  
а я ему, вот он бродит среди лилий.

- Как прекрасны в сандалиях ноги твои,  
благородная дева, изгиб твоих бедер как украшенье,  
созданное искусным мастером. Пупок твой – чаша круглая,  
не иссыкает в ней пряное вино.

- Я поила бы тебя вином пряным,  
свежим соком гранатов<sup>[7]</sup>.

Думаю (и в этом суждении я не одинок), что многие из этих стихов, посвященных взаимодействию любовников, в возвышенной форме описывают оральный секс – стимуляцию гениталий партнера ртом или языком. Возможно, вы не считаете, что здесь речь идет об этом, и вообще вам не нравятся оральные ласки. Однако нельзя не заметить в целом, какую свободу и страсть демонстрируют нам главные герои древнего текста.

В конце концов, если можно целовать супруга в губы, почему нельзя целовать где-то еще? Например, его или ее шею, живот, грудь, клитор или пенис? Где проходит граница, после которой наступает табу? Это не вопрос гигиены: если гениталии только что вымыты, на них гораздо меньше микробов, чем, скажем, во рту.

**Занятие любовью – это не набор телодвижений. Для него необходимо слияние умов и сердец любовников.**

Я всегда с интересом отмечал, что супруги до тридцати пяти, по их собственным заявлениям, занимаются оральным сексом так же часто, как «классическим». А те, кто старше, считают, что об этом и думать нельзя, не то что говорить. А ведь оральные ласки прекрасно подходят для старшего поколения, то есть для тех мужчин и женщин, которым гораздо труднее достичь оргазма. И конечно, такой вид интимной близости просто создан для тех, кто готов экспериментировать. Но тут я опять же оговорюсь: пробовать новые подходы к сексу уместно лишь тогда, когда оба партнера на это согласны.

Если вы готовы на эксперимент, начните «сверху». Поцелуйте мужа/жену в губы, потом спускайтесь к груди, перейдите к животу, а затем неторопливо пройдитесь по внутренней стороне бедер. Внимательно наблюдайте за реакцией партнера. Если он или она разрешит идти дальше, пускайте в ход язык. Главное, не торопитесь и не давите на свою половину. Заметив, что человек испытывает дискомфорт, немедленно остановитесь. Есть люди, которые не хотят заниматься оральным сексом – ни как дающая, ни как принимающая сторона. И это нормально. Но тем, кому этот вид ласк интересен, дам несколько простых рекомендаций для достижения взаимного удовольствия.

- Поставьте чашку горячего чая или кофе рядом с кроватью и время от времени делайте глоток.

- Перед интимным контактом рассосите ментоловый леденец.

- Попробуйте касаться интимных мест пальцами и параллельно описывать вслух то, что делаете.

**Если целовать супруга в губы – нормально, почему нельзя целовать и другие места?**

## **Об оргазме начистоту**

Мужчине нравится испытывать оргазм. Сильные ощущения длятся всего несколько секунд, но ради них он готов трудиться и стараться. Еще одним источником подлинного наслаждения становится для него наблюдение за нарастающим возбуждением женщины. У них страсть разгорается медленно, зато у многих удовольствие накатывает волнами – одна за другой, снова и снова. Даже достигнув оргазма, женщина может продолжать заниматься любовью. Тут практически нет ограничений – можно продолжать столько, сколько она считает нужным. Муж, перекатившись на спину и тяжело дыша, как выброшенная на берег рыба, иногда реагирует тяжелым стоном на игривое предложение партнерши: «Давай еще разочек?!» Его организму все-таки нужно некоторое время, чтобы набраться сил.

Женское тело так устроено, что оно в принципе способно переживать множественный оргазм. Правда, для многих одного вполне достаточно, а большее количество изматывает. Другие же готовы кататься на этих волнах наслаждения чуть ли не до бесконечности. Кроме того, женщине легче контролировать выплески страсти. Они могут остановиться в любой точке процесса. Именно поэтому, когда дети были маленькие, нам с женой очень сложно было заниматься сексом дома. Стоило младенцу пискнуть в колыбели, как жена тут же переключалась на него, и все мои усилия, предпринятые во время прелюдии, катились в тартарары. Жене необходимо было полностью сосредоточиться на интимном акте, для

того чтобы получить от него удовольствие и достичь оргазма. А муж хоть и всегда готов, но управлять эякуляцией может в весьма ограниченном объеме. В какой-то момент он проходит точку невозврата, когда уже сдержаться не может – семяизвержение, а с ним и оргазм неизбежны. Быстрое развитие этих событий особенно вероятно, если мужчине некоторое время приходилось жить в воздержании. Две минуты интенсивных движений после «входа», и процесс бурно завершается. А большинство дам добираются до пика за более продолжительное время, и, как правило, при этом им необходима стимуляция клитора.

**Женщине нужно время, чтобы полностью сосредоточиться на интимном акте. А мужчина быстро достигает точки невозврата, когда эякуляцию уже не сдержать.**

Вот вам, джентльмены, еще одна причина вложиться в более длительную прелюдию. Сначала подготовьте свою подругу и, когда увидите, что стимуляция возымела действие и она уже близка к кульминации, только тогда переходите к основной части. При этом хочу подчеркнуть, что мужу и жене вовсе нет смысла стремиться достичь оргазма одновременно. Иногда попытка синхронизировать свои ритмы отнимает столько сил у обоих, что им уже не до удовольствия.

Возьмем, к примеру, моих клиентов – Райана и Барбару. Они пришли ко мне на консультацию после шести месяцев совместной жизни. «У меня не получается довести ее до оргазма! – жаловался муж. – Мы уже ходили к врачу, она сказала, что с женой все в порядке. Но мне кажется, тут что-то не так». У Барбары все было «так»: обычная женщина, которой нужны время и большая предварительная подготовка, чтобы добраться до нужной точки. А вот ее супруг хотел всего и сразу. Быстро начал, быстро закончил. И чем больше ему хотелось получить от нее желаемое в нужный ему

момент, тем больше она испытывала стресс, и тем сложнее было настроиться на его ласки.

Когда я объяснил мужу, что именно нужно Барбаре, то заметил, как она облегченно вздохнула. Райан удивился: «Вы хотите сказать, что женщина не каждый раз может испытать оргазм? – уточнил он. – И это нормально?» «Да, нормально, – ответил я. – Но вы сможете превратить свою скромную партнершу в настоящую тигрицу, если не будете спешить и потратите время на нежные поглаживания». Через три недели пара снова пришла ко мне. Они держались за руки. «Дорогой доктор, секс был потрясающий!» – выпалил довольный супруг. Барбара счастливо улыбнулась и кивнула.

Чтобы стать отличным любовником, нужна проникательность и мягкость, а еще много времени и практики. Не ставьте перед собой цель навязать оргазм партнерше с первого же раза или достичь оргазма одновременно. Просто изучайте друг друга, пока не найдете наиболее эффективные способы «разогрева» для каждого.

**Не давите на партнершу, не требуйте от нее оргазма во время каждого контакта и не выбивайтесь из сил ради одновременного достижения пика страсти.**

## **Женское возбуждение**

Женщинам нужна длительная прелюдия, только тогда в конце всего действия есть шанс довести ее до оргазма. Некоторые дамы не всегда уверены после акта, достигли ли они пика наслаждения, так как интенсивность ощущений у разных людей может отличаться. Также она зависит от возраста, дня менструального цикла и многих других факторов. Если вы не уверены, был ли у вас оргазм, вот несколько подсказок, как это определить.

- Чувствуете ли вы себя после секса расслабленно, спокойно, удовлетворенно?

- Ощущали ли вы во время акта нарастающее напряжение, а потом взрывное его ослабление?
- Ощущали ли вы в мышцах сильное напряжение и перегрузку, а потом расслабление?

Предварительная игра очень важна для женщины, но не менее важна и кульминация сексуального акта. Возбуждение нарастает, благодаря стимуляции клитора им может быть охвачено все женское тело. А после достижения высшей точки приходит расслабление, накатывает ощущение удовлетворения, а также долгожданный и благодатный спад эмоционального накала. Всегда ли будут присутствовать все эти составляющие? Вовсе нет. Поэтому для женщины оргазм и не является целью. Джентльмены, ваша задача – подарить женщине чувственные и нежные переживания, которых она жаждет более всего, мечтая, чтобы о ней заботились.

## **Мужское возбуждение**

Для мужчины оргазм легко достижим. Проблема в том, чтобы продлить возбуждение и дольше задержаться на предшествующей эякуляции стадии акта. Определить мужской оргазм несложно – он сопровождается семяизвержением.

Помните, я раньше говорил, что женские чувства вскипают медленно, как в тиховарке, а мужские – быстро, как будто подогреваются в микроволновке? Можно привести еще одну смешную метафору. Представьте, что муж уехал в командировку на две недели. Он не успел еще выйти из такси и переступить порог дома, как его половой орган уже «наготове», потому что все это время мужчина мечтал о сексе с женой. Две недели воздержания! Конечно, в нем кипит сексуальная энергия! А что жена? Она, как медведь зимой, за время отсутствия своего благоверного практически впала в спячку. И вот эти двое отправляются в спальню.

У него уже эрекция, хотя он еще даже не дотронулся до любимой, которую надо еще очень долго «разогреть». Процесс только начинается, а главный орган готов свернуть праздник. То, как пара разрешит эту неловкую ситуацию, напрямую связано с тем, насколько теплые и доверительные у них отношения.

Мудрая женщина скажет: «Ух, какой ты горячий парень. Подожди, у меня для тебя есть сюрприз. Но для начала мне нужна твоя помощь». И начнет гладить и целовать его, водить его рукой и другими частями тела по тем зонам, которые отвечают за ее возбуждение.

Мужчина, который уверен, что его любят и принимают, отреагирует так: «Видишь, что ты со мной делаешь? Я думал о тебе все время по пути домой, и вот результат. Мне хочется доставить тебе удовольствие. Чего бы тебе хотелось?» Такие супруги могут обратить неловкую и неприятную ситуацию себе во благо. Потому что им хорошо вместе, хорошо при любых обстоятельствах, и, преодолевая трудности, они становятся ближе и роднее друг другу.

Мужчинам, регулярно страдающим преждевременной эякуляцией, стоит прибегнуть к простой гимнастике. Надо напрячь мышцы, которые вы бы мобилизовали, чтобы остановить мочеиспускание. Повторяйте это упражнение, напрягая и расслабляя их, от 10 до 20 раз. После нескольких повторов удерживайте их в сокращенном состоянии на три секунды. Такую тренировку можно проводить где угодно, даже сидя в офисе за рабочим столом. Никто ничего не заметит. После нескольких недель занятий ваша половина наверняка заметит, что в постели вы стали более искусным.

**Когда интимное общение налажено, даже неловкую ситуацию можно обратить себе во благо. Вместе преодолевая трудности, супруги становятся ближе и роднее.**

Только представьте себе, как приятно будет отдаваться друг другу со всей страстью после того, как вы усовершенствуете свои

постельные навыки, следуя приведенным выше советам. Женщина пустит в ход свое непревзойденное искусство коммуникации и расскажет мужчине, как сделать ей приятно. Ему больше не нужно будет решать головоломки, действуя вслепую. Он получит удовольствие не только от самого акта, но и от того, что будет видеть наслаждение своей подруги. При этом вы, дорогие мужчины, ни в коем случае не должны забывать, что вам необходимо проявить мягкость и нежность, отказавшись от грубости и напористости.

Для танго нужны двое. Только совместными усилиями вы достигнете результата. Теперь у вас есть все необходимые знания, чтобы режиссировать собственный страстный танец. Так чего же вы ждете?

## Приложения-бонусы. Романтика: бюджетный вариант

Если хотите провести вечер вдвоем, но не знаете, с кем оставить детей, да еще и ваш бюджет ограничен, предлагаю вариант – родительскую кооперацию. Дополнительных средств она не требует. Суть в том, что вы договариваетесь с другими родителями и по очереди сидите со всеми детьми. Вот, например, какую систему придумали четыре пары, которые я знаю лично. Все они живут очень экономно. На четыре семьи – семеро детей. Каждую пятницу месяца одна из четырех пар забирает всех семерых к себе на ночь. Другие пары получают свободу для того, чтобы побыть наедине друг с другом. Вот как они тратят это время.

**Семейство Вашингтонов** решило, что каждую свободную пятницу будут ходить в новый ресторан. Особенно им нравится пробовать кухню разных стран. Это не такие уж большие расходы. Супруги установили лимит – 20 долларов – и пытаются уложиться в эту сумму. Им уже удалось посетить индийский, китайский, польский, итальянский, вьетнамский рестораны. На очереди – тайский. Но больше всего им нравятся романтические вечерние прогулки после ужина. Кстати, это прекрасный способ расходовать калории – пройтись, держась за руки, по вечернему городу, полюбоваться звездами, подышать свежим воздухом. От этого сексуальная энергия буквально закипает в них. «В конце вечера мы бегом бежим в машину», – с улыбкой признается Джим.

**Семейство Пендлтон** посвящает свободное время саморазвитию. Каждые полгода муж и жена записываются на какие-нибудь новые курсы. За последние два года они освоили танец мамба, изготовление керамики, китайскую кухню, научились лучше

ориентироваться в социальных сетях (старшее поколение старается не отставать от своих технически продвинутых отпрысков). В ближайшем будущем они планируют посещать кулинарные мастер-классы по приготовлению изысканных десертов. Кроме свободных пятниц, у Пендлтонов есть еще один дополнительный выходной – раз в месяц их детей на уик-энд забирают бабушка и дедушка. «Уроки мамбы оказались очень полезны», – комментирует Ронда. «Ага, – соглашается Джейсон, – мы разучили некоторые движения, которые можем использовать в спальне», – тут он игриво подмигивает жене.

**Супруги Эштон** установили правило «пяти долларов». Они стараются провести свободное время с минимальным уроном для бюджета. Иногда и этой минимальной суммы не нужно, чтобы получить удовольствие. Вот некоторые идеи, которые они успешно осуществили.

- Мы берем напрокат дешевый фильм (мы особенно любим старое кино 1980-х. Забавно смотреть и вспоминать, какая была в моде одежда и прически). Каждый раз во время просмотра кино мы пробуем разные виды попкорна, в том числе сырный, карамельный, с коричневым сахаром, ореховый или фруктовый. Мы садимся рядом, переплетая руки и ноги. В какой-то момент останавливаем фильм и развлекаемся, устраивая разные нежные игры с попкорном.

- Набираем ванну с ароматной пеной и подолгу сидим в ней вдвоем и болтаем. Мобильные телефоны обязательно отключаем. Рядом кладем много полотенец на случай, если захочется выбраться из ванны и устроить прямо на полу мягкое «гнездо» для занятия любовью.

- Ищем скидочные купоны в недорогие кафе и закусочные. Берем еду на вынос, уезжаем в дальний угол парковки, забираемся на заднее сиденье, наслаждаемся фастфудом и целуемся – прекрасный способ снова почувствовать себя подростками.

- Покупаем какую-нибудь простую и недорогую еду (на пять долларов) и кормим друг друга «с руки». Обнимаемся, смотрим друг другу в глаза. А потом наступает «время десерта» – ну, вы понимаете, что у нас «на сладкое».

- Покупаем простое ванильное мороженое и корневое пиво<sup>[8]</sup>, соединяем одно и другое, иногда добавляем ванильный сироп или свежую клубнику, чтобы расцветить этот экзотический коктейль новыми вкусами. Временам устраиваем вечер низкокалорийных фруктовых смузи. Приглушаем свет и готовим эти нехитрые десерты... обнаженными. По ходу дела можно очень креативно играть с ингредиентами. Мы каждый раз придумываем что-нибудь новенькое!

**Супруги Андерсон** особенно стеснены в средствах, так как компания Марка сейчас переживает трудные времена, а Ким работает неполный день. Много времени уходит у нее на воспитание двойняшек шести лет – это дети с особыми потребностями. Но Марк и Ким не унывают. В тот вечер, когда в семье ночуют дети друзей, они обычно все вместе готовят пиццу. Тесто делают сами, с участием малышей. Каждый может сделать такую начинку, какую хочет. Продукты обходятся недорого, а детям очень нравится возиться на кухне и есть то, что сами приготовили. Все семеро с нетерпением ждут «вечера пиццы», который происходит раз в месяц. И двойняшкам очень нравится, когда к ним приходят гости.

В те вечера, которые Ким и Марк проводят вдвоем, они постоянно придумывают что-то новое. Вот несколько идей, не требующих вообще никаких вложений. При этом такие занятия очень сближают двоих.

- По всему дому расставляем свечи. Подбираем музыку в стиле ретро для вечера медленных танцев в гостиной.

- Некоторое время гуляем под дождем без зонтов, а придя домой, снимаем друг с друга мокрую одежду.

- Делаем друг другу массаж стоп. Потом массаж медленно перемещается все выше.
- Зимой валяемся в снегу, лепим снеговиков, играем в снежки. «Очень романтично играть в догонялки в саду – поймать Ким, попытаться, как в детстве, засунуть ей снег за шиворот, а потом забежать вместе в дом и помочь вытряхнуть его и стереть его остатки с ее тела», – смеясь, рассказывает Марк.
- Смотрим кино, пьем горячий шоколад, касаемся друг друга теплыми руками и горячим языком.
- Играем в прятки на раздевание. Тот, кого нашли, должен снять один предмет одежды... или даже лучше: тот, кто нашел, решает, что его «жертва» будет снимать.

Почему бы вам, дорогие читатели, не попробовать составить свой список бюджетных идей для романтического вечера?

## **Сюрпризы, которые понравятся вашей половине**

Ежедневно мы планируем тысячу разных дел, так почему бы раз в неделю не запланировать эротический сюрприз? Ваша половина достойна такого подарка. После него связь между вами станет еще крепче. Вот несколько идей в копилку.

- **Для женщин:** запомните один секрет – мужчине нравится, когда женщина ложится в кровать одетая. Почему? Да потому что одежду интересно снимать! Если вы облачитесь во что-то соблазнительное, это покажет, что вы заранее подумали о том, чтобы удивить мужа, дали себе труд найти и купить этот предмет туалета и теперь явились во всей красе, чтобы покорить его. Откладывайте время от времени небольшую сумму, чтобы приобрести что-то новое – интригующее, соблазнительное белье, пробуждающее мужскую фантазию. Вдохновите вашего рыцаря на новые подвиги.

- Составьте меню так, чтобы в него входили продукты, поднимающие настроение и стимулирующие желание. К числу афродизиаков относятся клубника, шоколад, морепродукты (особенно устрицы). Разденьтесь и используйте тела друг друга в качестве тарелок.

- Расставьте по комнате свечи. В зависимости от количества и цвета они могут создавать разную атмосферу. Белый свет настраивает на медленные и расслабленные ласки. Красный призывает: «Возьми меня поскорее!» Желтый располагает к игре.

- **Совет мужчинам:** сделайте жене приятное и купите новые простыни из ткани, прикосновение к которой будет особенно приятно ее коже. Для женщин это важный момент. Не дарите в коробке, а сами заправьте простыню, чтобы ваша любимая с удивлением обнаружила сюрприз, когда нырнет в кровать. хлопок подходит для долгого секса, длящегося целый день и целую ночь. А если хотите новых и ни с чем не сравнимых ощущений, купите специальные на матрасники из ПВХ и обильно смажьте их детским маслом для тела.

- **Совет для женщин:** мужчин возбуждают визуальные образы, так что позвольте мужу раздеть вас перед зеркалом, чтобы он мог насладиться видом вашего тела в разных ракурсах. А еще лучше, разложите мягкий плед перед зеркалом и займитесь любовью прямо на полу. Наслаждение будет двойным, потому что вы, помимо прочего, будете наблюдать за собой со стороны.

- Сделайте шоколадную ванну: добавьте в горячую воду три столовые ложки какао и одну столовую ложку сухого молока. Можно при желании украсить все это взбитыми сливками. Гарантирую, купание доставит вам такое удовольствие, что вы поспешите поскорее смыть в душе шоколад и перейти к основному в программе вечера.

- **Совет для мужчин:** попробуйте преподнести жене цветы необычным образом. Поставьте возле кровати одну розу, а также разбросайте лепестки по кровати. Ей понравится аромат, и вы

наверняка придумаете, как креативно использовать нежные шелковистые лепестки для взаимных ласк.

- **Совет женщинам:** попробуйте новые духи, предварительно сказав супругу: «Я нанесла новый аромат на одну из частей своего тела. Найди на какую».

- **Совет женщинам:** не выкидывайте трусики, которые, возможно, уже отслужили свое. Наденьте их и вручите супругу ножницы, чтобы он срезал с вас это белье. Скажите ему: «Освободи меня от него, и я вся буду твоей».

- Подумайте, какую соблазнительную игру можно устроить на кухне. Нанесите на тело взбитые сливки, шоколадный крем, вишневый ликер, кленовый сироп. Игра с таким «соусом» – отличное начало прелюдии. Можно слизывать его языком с тела партнера. Получится необычный, изысканный и возбуждающий десерт!

# Спросите доктора Лемана

*Прямые ответы на самые актуальные вопросы, задаваемые супругами о сексе и интимной близости*

Признайтесь, у вас ведь есть вопросы о сексе и об отношениях в паре, которые вам очень хотелось бы кому-то задать (возможно, некоторые мучают вас уже давно), но вы не знаете, кому их адресовать. К тому же немного неловко такое спрашивать... Меня вы можете не стесняться и говорить прямо. Скорее всего, ваши вопросы совпадут с теми, что задавали мне тысячи других пар, с которыми мне приходилось сталкиваться во время лекций и частных консультаций, а также с теми, что приходили мне в письмах. Более четырех десятилетий я с радостью видел, что супруги с успехом применяют на практике те принципы, о которых я рассказываю в книгах. В итоге их интимное общение становится более разнообразным, а в искусстве любви они достигают уровня Пикассо или Микеланджело. Мне хотелось бы, чтобы вы, дорогие читатели, достигли тех же высот. Позвольте мне сейчас выступить в качестве вашего личного психолога и сексолога.

За дополнительной информацией обращайтесь к ресурсам, приведенным в конце этой книги в разделе «Об авторе». Подпишитесь на мою страницу в «Фейсбуке» и «Твиттере». А если не найдете ответов на то, что волнует именно вас, напишите мне в «Фейсбуке», и я с удовольствием отвечу. Уверен, что таким образом мои знания будут полезны не одному, а многим подписчикам. На каждого спрашивающего, как правило, приходится сотня интересующихся, но не решающихся задать тот же вопрос.

Итак, начнем! Вас ждет много новых открытий и такой потрясающий сексуальный опыт, о котором вы раньше и мечтать не смели.

## **Введение. Да здравствует разнообразие!**

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

### **Предсвадебные волнения**

**Вопрос:** Через два месяца мы собираемся пожениться. С нетерпением жду этого момента и в то же время отчасти боюсь его. Чем ближе дата свадьбы, тем больше осознаю, какие мы разные. Я люблю своего жениха всем сердцем. Может, перед важным шагом в жизни все так нервничают? Насколько нормально то беспокойство, которое сейчас охватило меня?

**Ответ:** Конечно, вы разные. Мужчины и женщины вообще сильно отличаются. Если бы все были одинаковыми, мы бы не нуждались друг в друге. Именно различия делают нашу жизнь полной удивительных и неожиданных поворотов. В чем был бы интерес, если бы вы собрались связать судьбу с тем, кто абсолютно идентичен вам?

У мужчин и женщин очень разные потребности. Она нуждается прежде всего в трех вещах: в нежности (то есть в близости и ласке, причем необязательно сексуальной), в общении и в преданности супруга семье. Ваш муж должен быть готов демонстрировать свою любовь, разговаривать с вами, держать слово и быть верным. Все это может проявляться в мелочах: к примеру, обещал пойти с вами на корпоративный ужин, и сдержал обещание; вы, нуждаясь в помощи, попросили его заехать в магазин – он заехал.

У мужчин три другие ключевые потребности: им нужно, чтобы их желали (прежде всего физически), чтобы в них нуждались (здесь речь идет о чувстве собственной значимости, ощущении уникальности своей роли в семье), чтобы их ценили и уважали (им важно знать, что они – скала, на которой держится семейная жизнь, супермены, способные решать трудные задачи).

Да, потребности полов очень разные, и поэтому прийти к единству непросто. Но есть одно универсальное средство, которое помогает в этом трудном деле: попробуйте взглянуть на мир глазами мужа. И здесь важно отметить еще один момент. Как правило, женщине проще «влезть в шкуру» мужчины, а мужчине совершить такой же шаг в отношении жены намного сложнее. Причина, вероятно, в том, что наши вторые половинки более гибкие и переменчивые. Мы, мужчины, очень зависимы от сложившихся привычек. К тому же мы проще устроены. Мы не такие сложные натуры, как женщины, поэтому нас так трудно сдвинуть с раз и навсегда занятой позиции. Девушки более адаптивны, прекрасно умеют подстраиваться под заданные обстоятельства. Об этом я подробнее рассказываю в своей книге («Музыка простыней» (*Sheet Music*)). Там я призываю взглянуть на мужа как на четырехлетнего ребенка в образе взрослого мужчины с бородой или регулярного бреющегося.

В общем, если вы знаете о различиях и цените их, если умеете встать на место того, кто рядом с вами, у вас все получится. Ваш брак будет прекрасным и принесет вам обоим много радости. Удачи!

**Супружество – это когда люди с разным воспитанием, разными талантами и разными характерами учатся жить вместе.**

### **Парни думают только о сексе**

**Вопрос:** Моя подруга все время повторяет: «Все парни только и думают о сексе». Правда ли это, и если да, то как я могу направить внимание мужчины на другие вещи? Зацикливаться на интимном ведь не очень хорошо... Или все-таки хорошо?

**Ответ:** Парни все время думают не только о сексе, но еще и о еде, и о футболе. А если серьезно, то действительно, мысли о сексе занимают мужчину намного больше, чем женщину. Насколько больше? Я знаю ответ, но для начала попробуйте предположить сами, выбрав правильный, на ваш взгляд, вариант среди предложенных.

Мужчины думают о сексе

- В два раза чаще, чем женщины.
- В пять раз чаще, чем женщины.
- В двадцать раз чаще, чем женщины.
- В тридцать три раза чаще, чем женщины.

Выбрали? А теперь послушайте, что говорит статистика – в тридцать три раза чаще!

«Но это же безумие!» – воскликните вы. Когда я привел эту цифру жене, она отреагировала именно так. Однако взгляните на проблему под другим углом: когда он целый день думает о сексе, он думает о вас! Мечтает о том, как будет целовать вашу шею, снимать с вас одежду, дарить наслаждение. Это здорово, ведь таким образом ваш брак укрепляется, потому что ваш образ постоянно актуализируется в его сознании.

### **Не перестаю смотреть по сторонам**

**Вопрос:** Я счастливо женат уже два года, наша с женой интимная жизнь вполне удовлетворяет меня сексуально. Но всякий раз, когда мы с супругой куда-то ходим, я ловлю себя на том, что обращаю внимание на красивых женщин, проходящих мимо. Жена видит, что я провожаю их взглядом, и очень злится. Недавно она сказала: «Что же это такое?! Ты что, считаешь, что у меня недостаточно большая грудь?» Я стараюсь меньше глядеть по сторонам, но у меня не очень получается. Что со мной не так? Жена для меня – единственная, но мое поведение все больше раздражает и огорчает ее. Мне остается лишь надеть мешок себе на голову, чтобы ничего не видеть... Неужели нет другого выхода?

**Ответ:** Мужчины как сороки – их привлекает все яркое и блестящее. Природой в нас заложен механизм, заставляющий обращать внимание на противоположный пол. В конце концов, именно так и произошло ваше знакомство с женой, правда? Вы не можете зажмуриться и вообще не видеть окружающих «самок». Главный вопрос в том, что происходит, когда вы их видите. Если вы

счастливы женаты, то вам приходит такая мысль: «Какая красивая женщина... Но моя – самая прекрасная на свете. Кстати, ей очень идет это платье, оно такое сексуальное... Интересно, как быстро мне удастся снять его с нее, когда мы вернемся домой». Так ваши мысли возвращаются обратно к жене.

А вашей супруге нужно усвоить всем известный факт, что большинство мужчин – визуалы. Если молодая привлекательная женщина заходит в офис или идет по улице, мы, конечно, оборачиваемся. Это вполне естественно. Но визуальная стимуляция и стремление завести с кем-то интрижку – совершенно разные вещи. Во всяком случае, для мужчины. Женщины более ориентированы на отношения, поэтому многие быстро делают ошибочный вывод: «Он смотрит на нее, считает ее сексуально привлекательной, значит, хочет ее больше, чем меня». Хотя ничего подобного в мужском сознании не происходит! У проходящей мимо девушки может быть масса достоинств, но он не собирается с ней знакомиться, а нацелен на то, чтобы исследовать достоинства своей подруги, которая полностью принадлежит ему.

Я бы посоветовал также и вполне конкретные меры по решению этой проблемы. Чтобы снять напряжение, появившееся между вами, когда приходите, к примеру, в ресторан, садитесь по возможности спиной к дверям или в дальний угол спиной к залу. Тогда ваш взгляд не будет блуждать без цели. Ничего не будет отвлекать вас от вашей избранницы, и она перестанет нервничать.

### **Утро или вечер?**

**Вопрос:** Мой муж любит утренний секс. Говорит, что в это время у него больше энергии и он чувствует себя посвежевшим и бодрым после сна. Я умоляю его как-то разнообразить этот график. Во-первых, мне хотелось бы, чтобы он перед близостью принимал душ. Потому что естественные запахи тела меня очень отталкивают. (Я вообще придирчива в этом плане и не переношу, скажем, если на кухне пахнет мусором. Поэтому у нас очень маленькое ведро для

отходов и я выношу его дважды в день.) Для меня предпочтителен вечерний секс. После прихода с работы муж всегда моется. Даже доносящийся издали аромат его туалетной воды очень меня возбуждает. Кроме того, вечер более романтичен, это время полумрака. Но мы никак не можем прийти к согласию по этому вопросу. Как думаете, кто должен выиграть, а кто уступить в споре?

**Ответ:** Почему один обязательно должен выиграть, а другой проиграть? Почему не могут выиграть оба? Старайтесь получить по максимуму того, что вам необходимо в любое время суток. Напрямую скажите мужу, что хотите, чтобы он с утра отправился в душ. Что запах его пота прогоняет желание. Судя по вашему рассказу о чувствительности к запаху мусора, он знает о вашем обостренном обонянии. Мягко укажите ему, что этот вопрос болезненный для вас, и он все поймет и не обидится, то есть не примет на свой счет. (Вообще-то, вы не единственная женщина, у которой нос устроен как у чистокровной охотничьей собаки, которая может учуять запах, находясь на большом расстоянии от его источника.) Кроме того, скажите мужу, что его туалетная вода вас возбуждает. Уверен, что он будет поливаться этим парфюмом больше и чаще. Я вам гарантирую, утром он будет вскакивать с постели и нестись в душ, как заяц-энерджайзер. И возвращаться к вам свежим и благоухающим. И вообще, почему бы не заниматься любовью и утром, и вечером? Тогда проблема решится сама собой. Просто помните: мужчине, особенно старшего возраста, требуется некоторое время, чтобы скорректировать свои привычки.

### **Так ли уж нужен секс для счастливого брака?**

**Вопрос:** Секс не был приоритетом ни для меня, ни для мужа с момента нашей свадьбы. Мы живем вместе уже девять лет, и можно сказать, что между нами сложилась прочная дружба. Даже в первый год брака мы занимались любовью лишь несколько раз, когда выезжали на романтический уик-энд. Нас обоих это устраивает. Но иногда я думаю, почему все вокруг говорят, что секс настолько важен

в супружестве? Действительно ли это так или это голливудские сказки? Необходима ли сексуальная близость, чтобы семью можно было назвать счастливой?

**Ответ:** Похоже, вам обоим свойственна низкая сексуальная активность. Или один из вас лжет. Обсуждали ли вы с мужем вашу сексуальную жизнь? Доволен ли он тем, как она устроена? Основные потребности мужчины – быть желанным, нужным, вызывать уважение. А секс напрямую связан с понятием «быть желанным». Если муж чувствует себя сексуально удовлетворенным, он будет готов ради любимой женщины на все, сметет любые препятствия. Он сделает для вас все, что пожелаете. Будет сидеть у вашей постели и держать за руку, когда вы болеете, и продолжать любить, даже когда вы непривлекательны. Он будет выполнять любые ваши просьбы. Образно говоря, сможет ходить по воде.

**Любящие делают друг другу тысячи маленьких одолжений. Здесь нет прямого обмена «ты мне – я тебе», и секс никто не покупает.**

Если все это у вас уже есть, то вам повезло – такой мужчина встречается один на миллион. Если все же ваш партнер не таков, то он таким станет, если вы обеспечите ему незабываемый сексуальный опыт. В нем должно быть все – интрига, ожидание, предварительная игра и, конечно, кульминация, яркий чувственный всплеск. Секс физически соединяет двоих, делает их единым целым. Он помогает проходить через любые трудности, переживать вместе хорошие и плохие времена. Но для этого требуется предельная открытость друг другу, а значит, вы становитесь более уязвимыми. Возможно, именно это как раз каждому из вас и не нравится? Вы пишете, что вы «добрые друзья». Так говорят друг о друге приятели, которые вместе снимают квартиру и иногда делят хозяйственные заботы. Но к этому ли по-настоящему стремится каждый из вас? Может, втайне кто-то из вас мечтает об интимной близости, которая обеспечит такой союз сердец, что вы будете «чувствовать» друг друга, даже находясь на

расстоянии? Подобное бывает у супругов, имеющих здоровую сексуальную жизнь. Но чтобы окончательно понять, каковы ваши цели, вам нужно прямо и честно обсудить с мужем, какие ожидания и желания живут в глубинах его и вашей души.

### **Он ждет вознаграждения в спальне**

**Вопрос:** Всегда ли мужчины приравнивают секс и любовь? Если муж ведет себя «романтично» (целует в шею, приносит цветы, делает для меня что-то по дому), как правило, это значит, что он ждет от меня вознаграждения в постели тем же вечером. Почему он не может делать что-то просто потому, что он меня любит и видит, что я тоже тружусь изо всех сил? Неужели он не хочет бескорыстно помочь мне и дать передохнуть? Мы женаты уже семь лет, и я думала, что со временем он этому научится. Как сделать так, чтобы он понял: для меня романтическая любовь – это множество маленьких, почти незаметных и незначительных одолжений?

**Ответ:** Ежедневно жена спрашивает мужа: «Ты меня действительно любишь? Ты ко мне не равнодушен?» Ответ на этот вопрос для нее в том, что мужчина делает в течение дня. Если ваш благоверный готов трудиться, только чтобы получить от вас секс, вы не будете чувствовать себя любимой, потому что он не удовлетворяет ваши базовые потребности. Говорили ли вы ему, что иногда вам просто требуется его помощь? Пытались ли донести, что хотели бы большего внимания? Он может регулярно делать что-то незначительное по дому и демонстрировать другие маленькие знаки любви, если вы ему подскажите, что именно ждете от него. И тогда вы будете более расположены к занятиям любовью.

Мужу необходимо чувствовать себя нужным. Он должен осознавать, что играет важную роль в семье. Возможно, вы слишком много берете на себя, все делаете сами, не позволяете ему проявить себя? А может быть, неосознанно внушаете окружающим, что вам особенно и не нужно ничье участие? Многозадачные женщины успевают намного больше, чем сильная половина человечества.

Иногда этот факт угнетающе действует на мужчину, который прикладывает максимум усилий, выполняя одну задачу. Вы никогда не беседовали с мужем об этом? Тогда поговорите. Обсудите, в чем вы бы хотели видеть систематическую помощь мужа и какие вопросы желали бы оставить целиком в своих руках.

Кроме прочего, дайте ему понять, как много для вас значат мелочи – когда он просто целует вас в щеку, обнимает вас, стоящую у плиты, звонит по дороге домой, спрашивая, не надо ли что-то купить. Будьте честны с ним и признайтесь, что вам трудно настроиться на секс, если он не делает регулярных романтических жестов, пусть и небольших.

Обычно мужчина вообще не может понять, чего хочет женщина, пока она прямо ему об этом не скажет. Мы не любим гадать, у нас это плохо получается. Если вы сообщите, что именно и как именно делать (в корректной форме, конечно), мы с удовольствием выполним просьбу. Наше искреннее стремление – сделать приятное любимым.

### **Противоположности сходятся... А что дальше?**

**Вопрос:** Мы с женой воспитывались совершенно по-разному, поэтому нам трудно ужиться в браке. Те самые различия, которые когда-то свели нас вместе и благодаря которым период ухаживания был таким ярким и романтичным, теперь осложняют отношения. Мы смотрим на жизнь с разных позиций. При этом мы договорились, что будем работать над собой и пытаться сохранить наш союз, что бы ни происходило. Мы не из тех, кто легко сдается, и семья для нас обоих – приоритет. Но как же столь различным людям найти общий язык, с чего начать?

**Ответ:** Хорошо, что вы договорились оставаться вместе и работать над отношениями. Такое упорство много говорит о вас и вашем характере – у вас есть отличная «база», «сырье» для выстраивания семьи. Рискну предположить, что период ухаживаний был у вас недолгим, очень романтичным, но не хватило времени на то, чтобы

обсудить, как прошлый опыт каждого повлияет на ваше общее будущее. Ну что ж, раз вы не сделали этого ранее, садитесь за стол переговоров сейчас. Устройте что-то типа «тематических вечеров» со своей половиной, и всякий раз выбирайте одну тему и глубоко обсуждайте ее. Вот какие вопросы стоит поднять.

- Каждый опишите свои отношения с отцом.
- Каждый опишите свои отношения с матерью.
- Какие отношения между собой были у ваших родителей?
- Какие ключевые ценности каждый из вас усвоил, когда рос?
- Если бы вы могли изменить что-то одно в своем детстве, что бы это было и почему?
- Похожи ли на вас ваши братья или сестры? Если не похожи, то в чем? С кем из них у вас самая тесная связь и почему?
- Какие два самых теплых воспоминания детства вы сохранили?
- Какое у вас самое раннее детское воспоминание? Как вы думаете, почему запомнилось именно это событие?
- Вспомните случай, когда вы в раннем возрасте столкнулись с непониманием и осуждением? Почему именно этот эпизод так ранил вас?
- В какие моменты радикально менялись ваши жизненные установки и взгляды, в какой период сильно менялись ожидания, связанные с будущим?
- Каким был бы идеальный день, если бы вы сами могли срежиссировать его?

Вы росли в очень разных условиях, поэтому вам обязательно нужно опознать и проговорить эти различия. Весьма вероятно, что многие события вы будете оценивать с противоположных точек зрения. Обсуждение всех перечисленных, а также многих других тем поможет каждому из вас увидеть жизнь глазами вашей половины.

Может ли такой брак, как ваш, быть удачным? Конечно, может.

Думаю, Бог посмеивался, когда повелел: «Да будут двое одна плоть». Это и вправду забавно! Как могут столь разные существа слиться в одно? Тем не менее он дает такую заповедь. Именно

заповедь, а не рекомендацию. Да, это непросто, особенно людям, имеющим разное происхождение. И все же стоит приложить усилия и найти что-то общее. Мы с моей женой Санде – живое тому подтверждение. Когда мы познакомились, она была привлекательной, уверенной в себе красавицей, начинающей медсестрой, твердо верившей в Бога. А я был больничным завхозом, которого только что отчислили из колледжа. Я совершенно не знал, чем буду заниматься, не имел сколь-либо определенной цели в жизни. И хотя я вырос в церкви (мама считала, что я обязан туда ходить), Бог не занимал значимого места в моей жизни. Но по иронии судьбы мы полюбили друг друга, поженились и стали одним целым. У меня появилась мотивация, позволившая мне стать тем, кем я являюсь сегодня. Прошло много десятилетий, но этот стимул сохраняется и заставляет меня совершенствоваться.

Так что оставайтесь преданными друг другу, не теряйте контакта, разговаривайте и старайтесь посмотреть на мир глазами друг друга. И тогда вам море будет по колено.

## **Понедельник. Зачем женщине секс?**

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

### **Как выжатый лимон**

**Вопрос:** Я домохозяйка, и у меня трое маленьких детей. Муж обычно приходит вечером с работы, ужинает, а потом смотрит пару часов телевизор, что помогает ему немного успокоиться и расслабиться. Я в это время заканчиваю уборку, купаю и укладываю детей и так далее. Когда наконец все дела завершены, у меня совершенно нет сил ни на что больше. Мне уже не хочется никаких интимных игр. Максимум, о чем я мечтаю, – сходить в душ и чтобы кто-то сделал мне массаж ног. Я понимаю, что таковы мои

обязанности: моя работа – быть матерью, а супруг целый день трудится, чтоб обеспечить семью. И все же меня это немного раздражает. Насколько несправедливо то, что я ожидаю от него помощи по дому?

**Ответ:** Вы совершенно правы, и ваши ожидания абсолютно обоснованны, а досада вполне объяснима. Вы приняли трудное решение: быть дома и заниматься детьми. А это круглосуточная работа. Невозможно жить в таком режиме, не делая для себя никаких послаблений. К тому же муж явно ждет, что вы будете обслуживать не только детей, но и его самого. У него девятичасовой рабочий день, а у вас – двадцатичетырехчасовой. Готов поспорить, что, когда ночью нужно встать к ребенку, это тоже делаете вы.

Пришло время заявить о своих правах. Однажды моя жена ушла на женское собрание. У нас тогда было две маленькие дочери, и с ними остался я. Мне казалось, что она отсутствовала три дня, а не три часа. К моменту ее возвращения я был выжат как лимон. За те несколько часов я в полной мере осознал, как много делает моя супруга, оценил ее усилия и решил, что каждую субботу буду по утрам забирать детей гулять, чтобы Санде могла выспаться.

Вашему мужу следует понять, как устроена ваша жизнь, побывать в вашей шкуре. Тогда распределение ролей изменится. Сделайте вот что: в какой-нибудь выходной, когда все будут дома, поставьте мужа перед фактом, спокойно сказав: «Мне надо ненадолго уехать, вернусь через три часа, а ты присмотри за детьми». И тут же быстро уходите, пока он не начал возражать. Гарантирую вам, что в ближайшие часы он не будет дремать у телевизора. Ему придется суетиться, справляясь с сотней дел, и к вашему приезду он будет совершенно вымотан. А вы посвятите высвободившееся время себе – дорогой и любимой, отдохните и наберитесь сил. Когда ваш супруг получит представление о том, как проходит ваш день, он наверняка будет готов больше помогать с детьми и по хозяйству. А у вас останется больше энергии, чтобы проявить активность в спальне –

именно так, как он мечтает.

### **Его бывшая жена великолепна**

**Вопрос:** Год назад я разбирала старые фотографии и нашла снимки мужа с его бывшей женой. Выяснилось, что она очень красива. У нее идеальная фигура! На снимке она позирует на пляже в красном бикини. Мне стало так горько, ведь я совершенно обычная женщина и в купальнике вряд ли выгляжу особенно привлекательно. Я никогда не буду такой, как она. С тех пор как появилась эта фотография, я не получаю удовлетворения от секса, потому что все время думаю: «Как я могу тягаться с ней?» Ее образ все время крутится на периферии моего сознания. По сравнению с ней я чувствую себя серой мышкой. Как мне преодолеть это чувство, чтобы вновь наслаждаться любовью?

**Ответ:** Для человека естественно сравнивать себя с другими и считать, что хорошо там, где нас нет. Не исключено, что бывшая жена вашего мужа действительно великолепна. Но почему-то он сейчас женат не на ней, а на вас. Он выбрал вас, значит, в вас есть что-то, чего не было у той женщины, и это привлекло его внимание. Вам не надо мериться с ней, это бессмысленно. Возможно, у вас никогда не будет идеальной фигуры и красного купальника, но вы можете в своем скромном гнезде устроить собственный маленький рай. И поверьте, вашему супругу даже в голову не придет назвать вас «серой мышью». Потому что ему хорошо именно с вами.

### **Забыл о годовщине**

**Вопрос:** Я в шоке: в этом году мой муж забыл про день нашей свадьбы. Как же так? Он помнит счет всех недавних матчей национальной футбольной лиги, но не помнит дату, когда мы поженились? Мы женаты три года. В первую годовщину все было очень романтично. Он забронировал столик в красивом ресторане, опустился на одно колено и подарил мне бриллиантовый кулон в форме сердечка, сказав, что я навеки завладела его сердцем. Во

второй год он принес большой букет красных роз и признался в любви: «Если бы у меня была вторая жизнь, я снова бы выбрал тебя». А еще заказал на дом мои любимые блюда и устроил романтический ужин при свечах. А в этом году... ничего! Он вообще не вспомнил об этом событии. Даже не сказал ничего, когда я облачилась ради него в новую соблазнительную ночную сорочку. Мне не хочется своими вопросами ставить его в неловкое положение и заставлять каяться. Но я не могу понять, что же случилось? Неужели наш брак для него уже ничего не значит?

**Ответ:** Все-таки два раза из трех он был на высоте. Если он будет поддерживать такую статистику, его можно считать настоящим героем! Знаете, многим парням свойственно забывать о знаменательных датах. Вы не поверите, некоторые даже пропускают День святого Валентина и День матери! Понимаю, что вас это обижает. Но тут нет ничего личного. Ваш муж не многозадачен, в отличие от вас. Он может думать только об одном деле в конкретный момент времени. Если он поглощен какой-то проблемой, то может даже не помнить, какой сегодня день. Но это не значит, что он вас не любит. Дайте ему отдохнуть. Романтические жесты, которые он совершал на первые две годовщины, весьма нетипичны для мужчин. Вскользь упомяните о том, что он забыл о важном дне и что вас это огорчает, но потом переверните страницу и двигайтесь дальше, радуясь, что ваш верный рыцарь рядом.

А еще я сделал бы на вашем месте следующее. Завел бы ежедневник на Google Drive и внес бы в него важные даты, чтобы вашему мужу проще было их помнить. Уведомление о них появятся у него на компьютере или телефоне. Хорошо, если эти напоминания будут ненавязчивыми и забавными, а также будут всплывать за пару дней до события, давая возможность подготовиться (нам, мужчинам, нравится все планировать заранее). Вот пример такого уведомления-подсказки: «Наша третья годовщина на подходе. Осталось два дня, начинаем обратный отсчет». И на следующий день: «Третья годовщина уже завтра. Жду возможности предстать перед тобой в

новой сексуальной сорочке, специально купленной по этому случаю». И наконец: «С трехлетием нашей свадьбы, любимый! В другой жизни я тоже бы хотела быть с тобой. Сегодня вечером я докажу, как сильно люблю тебя. P. S. Новая сорочка красного цвета, и она лишь слегка прикрывает тело. До скорой встречи».

Предлагаю еще несколько идей, как нестандартно обыграть напоминание о празднике накануне его наступления.

- Прикрепите записку к язычку молнии его брюк или джинсов (такое он точно заметит!): «Любовь всей моей жизни, с годовщиной тебя!»

- Оставьте открытку там, где он обычно одевается утром перед уходом на работу. Подписать ее можно шутливо, например, так: «Не верится, что мы принесли друг другу брачные обеты три года назад! Кстати, а ты знаешь, что значит слово “обет”?»?

- Положите послание на кофеварку. Напишите: «С годовщиной, дорогой! Приезжай вечером домой пораньше, тебя ждет сюрприз. Я буду в нем».

Наверняка он будет заинтригован и поспешит к вам при первой возможности.

Даже если ваш любимый упустил из виду знаменательную дату, у него впереди девять-десять часов до вечера, чтобы как-то подготовиться. Помните: что бы он ни преподнес вам, он старается. Ненавязчиво намекнуть на то, что вы от него ожидаете, в любом случае лучше, чем молчать и дуться из-за того, что он обо всем забыл. Мужчины вообще предсказуемы, и в некоторой своей рассеянности тоже. Но, увидев отметку в календаре или вашу записку, он сможет что-то быстро спланировать. Таким образом оба вы будете довольны.

**Лучше ненавязчиво напомнить и намекнуть, чего вы ждете, чем молчать и дуться из-за того, что муж забыл о важной дате.**

Мужчина получает высшую оценку женщины, когда обо всем помнит, все продумывает и прикладывает усилия для воплощения в жизнь своего плана. Так почему бы не напомнить ему заранее, чтобы у него была возможность быть на высоте, вместо того чтобы стыдить его за промах?

Благодаря календарю в смартфоне я могу следить за всеми событиями, важными для моей жены и пятерых детей, а также трех зятьев и четырех внуков. А то, о чем не напомнил календарь, напомнит супруга. Она, как я уже говорил, старшая в семье и любит раздавать всем указания. А я младший ребенок, так что привык, что меня все учат жить. Если при этом жена сохраняет доброжелательный тон, мужу это скорее понравится, и он вовсе не почувствует себя униженным.

Бывает так, что иногда важную дату не получится отметить день в день. Я родился 1 сентября, но как-то раз поздравления и подарки получил только 4 октября. В сентябре я был в Нью-Йорке на записи телешоу. Поэтому жена решила перенести праздник на целый месяц, чтобы вся семья могла собраться и как следует повеселиться в честь этой даты. Это классическая стратегия моей миссис Аппингтон. Ей недостаточно просто поздравить меня по телефону, а нужно устроить торжество с размахом. Таковы ее приоритеты. И я это принимаю. Главное – мы хотим быть рядом. Думаю, вам тоже нужно концентрироваться не на том, что муж забыл сделать вам сюрприз, а на том, что он желает провести рядом с вами всю свою жизнь.

### **Травматичный первый опыт**

**Вопрос:** Я потеряла невинность в 15 лет. Влюбилась в парня, но это чувство оказалось роковой ошибкой. Ему не было до меня никакого дела. Переспав со мной, он знать меня не хотел и не желал продолжать отношения. Я была лишь очередной галочкой в списке его побед. Впоследствии я мечтала лишь об одном: поскорее окончить школу и не видеть больше своего первого любовника и

всех его друзей, которые относились ко мне, как к вещи, которой при необходимости можно воспользоваться.

Своего будущего мужа я встретила, когда училась в колледже. Это был совершенно другой человек, отличный от прежних моих знакомых. Ему я могла доверять. Он считал, что с сексом стоит подождать до брака. Мы прекрасно проводили вместе время до медового месяца. Но когда впервые занялись любовью, мне было не по себе, и муж это заметил. В его глазах я прочла разочарование. Прошло два месяца, но мы попробовали снова всего пару раз. Во время полового акта я терпела и ждала, чтобы это поскорее кончилось. Я люблю своего избранника, считаю его сексуально привлекательным, хочу секса с ним. Но у меня ничего не получается в постели. Что со мной не так и как это исправить?

**Ответ:** Ясно, что первый опыт был для вас очень травматичным. Ему сопутствовали страх и крушение надежд. Никаких положительных воспоминаний он не оставил. Партнер вас обидел и предал. Подобные переживания оставляют глубокий отпечаток в сознании: эмоции очень интенсивны, к ним присоединяются специфические физиологические ощущения от первого сексуального акта. Эти воспоминания невозможно стереть, но они не должны затмевать то наслаждение, которые вы можете получать сейчас от интимного общения с мужем. Этот человек любит вас и позаботится о том, чтобы у вас все было хорошо. Понимаю, что легко рассуждать о таких вещах, глядя со стороны. И позволю себе дать совет: надо попробовать простить своего первого любовника, в противном случае вы не сможете двигаться дальше. При этом следует назвать события прошлого своими именами: парень использовал вас и бросил, но он сам был всего лишь подростком, жертвой гормональной бури. Вы нужны были ему только для секса, оказались уязвимой и доступной, так что слепо попали в ловушку. Что поделаешь? Пятнадцать лет, отсутствие жизненного опыта...

Очень важно разделить в сознании того юношу и вашего нынешнего мужа. Вы сказали, что вышли за человека, которому

можно доверять. Он надежен, как скала; он настолько бережно относился к вам, что был готов ждать, чтобы ваш первый секс происходил в безопасных рамках брака. Это показывает, какой у него твердый характер и сильная воля, помогающая противостоять многим эротическим соблазнам этого мира.

Возможно, вас гнетет также чувство вины за то, что вы не смогли подарить мужу то, что он подарил вам, – свою девственность. Пришло время внутренне очиститься и честно рассказать ему о вашем прошлом, если вы этого не сделали ранее. Да, это очень болезненно, и вы должны быть готовы к тому, что он испытает шок, гнев, почувствует себя обманутым. Но он должен знать о вас правду, тогда вдвоем вы сможете преодолеть ваше отрицательное отношение к сексу. Скажите супругу, что жалеете, что так рано попробовали запретный плод. Что хотели бы, чтобы именно он стал вашим первым мужчиной. И если бы вы могли вернуться назад, то ждали бы его. Попросите у него прощения за то, что поспешили. Уверьте, что хотите его и считаете очень сексуально привлекательным. Что вы желаете близости с ним, но вам нужна помощь, чтобы избавиться от бремени прошлых ошибок.

А затем отдайтесь ему со всей страстью – смотрите на его лицо, в его глаза. Этот образ должен отпечататься в вашем мозгу и изгнать тени былого. Только муж теперь будет ассоциироваться у вас с любовной игрой. Изучите все уголки его тела и позвольте ему изучить ваше. Регулярная практика близости заставит старые впечатления потускнеть, новый интимный опыт заменит прежний. И тогда похотливый мальчишка времен вашей юности, который воспользовался вами, покажется бесконечно далеким, чужим и малозначимым.

**Чтобы справиться с болью от прошлых ошибок, нужно честно рассказать о них супругу, и, получив поддержку, вместе двигаться в будущее.**

## **Неугомонный пенсионер**

**Вопрос:** Я люблю своего мужа, но он меня бесит. Он недавно уволился с работы, которой отдал сорок лет своей жизни, и теперь слишком много времени проводит дома, целыми днями ходит за мной по пятам и без конца дает советы, что и как делать. Хочется его убить, хотя я понимаю, что это уголовное преступление. Как заставить его отвязаться от меня и заняться чем-то полезным? Меня так и тянет отправить его куда-нибудь в далекое, почти бесконечное путешествие. Пусть отдыхает, но подальше от меня.

**Ответ:** У нас в Аризоне весной и осенью очень хорошая погода. Присылайте его сюда. Здесь много полей для гольфа, так что ваш благоверный будет некоторое время при деле. А если серьезно, то, похоже, вашему мужу тяжело дался уход на пенсию и он не знает, куда себя деть. Многие годы вы целиком и полностью хозяйничали в доме без его участия. А теперь он пытается «рулить», чем совершенно выводит вас из себя. Я вас понимаю и сочувствую. Жена одного футбольного тренера как-то сказала мне: «Я осознала, почему мы с мужем так хорошо ладили всю жизнь – его никогда не было дома». Сейчас вы целые дни проводите вместе, и настала пора переосмыслить роли каждого из вас. Устройте «производственное совещание» и решите, кто и за что будет отвечать. Напишите список обязанностей каждого. Если, к примеру, муж хочет, чтобы семья закупала продукты в трех супермаркетах вместо одного, потому что таким образом можно сэкономить на разных акциях и скидках, почему бы ему самому не заняться шопингом? Он быстро поймет, что это не так быстро и не так просто, как казалось. То же самое с оплатой коммунальных услуг и другими бытовыми хлопотами. Жена в стрессе, у нее тысяча забот, а у мужа полно свободного времени, надо разгрузить ее немного. Однако очень важно, чтобы у каждого из вас была собственная индивидуальная зона ответственности. Вы не переделываете ничего за него, и он не лезет в ваш огород.

Мужьям остро необходимо, чтобы жены нуждались в них. Когда работа, которой была посвящена вся их жизнь, перестает отнимать

время, они начинают бродить, как неприкаянные, и не могут понять, в чем смысл их существования. Если вы не сможете пристроить свою половину к какому-нибудь полезному домашнему занятию, он так и будет преследовать вас и ко всему придирается, доводя вас до белого каления.

Увы, мы все рабы своих многолетних привычек. Выход на пенсию одного из супругов может стать для пары серьезным испытанием, а может превратиться в благословенный период, когда двое проводят вместе досуг и занимаются тем, на что раньше не хватало сил и времени. Поощряйте увлечения и хобби мужа, посмотрите, в каких учебных программах и мастер-классах он мог бы поучаствовать. Возможно, на какие-то курсы вы хотели бы ходить вместе с ним? Освойте социальные сети, научитесь бальным танцам, попробуйте делать керамику своими руками, изучите, как открыть собственный бизнес с привлечением ресурсов интернета. Есть и более простые радости, которым можно предаваться совместно. Скажем, наблюдать закат, принимать ванну, неторопливо заниматься любовью. Возможно, раньше вас на все это не хватало – дети постоянно требовали внимания. В общем, чтобы наполнить пенсионные годы радостью, надо приложить немного усилий и включить фантазию.

### **КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ЧАС НАЗНАЧЕННЫЙ**

**Вопрос:** Не знаю толком, как спросить... какое количество секса можно считать здоровой нормой? Как понять, что есть проблема? Как распознать зависимость от секса? Дело в том, что меня утомляет постоянное желание мужа заниматься любовью. Мы женаты уже два года, а он ведет себя так, будто все еще продолжается медовый месяц. Каждый вечер сразу после ужина тянет меня в спальню. А мне нужно помыть посуду, немного отдохнуть, сделать какие-то домашние дела. Я не против просто поваляться с ним рядом, посмотреть фильм, может, слегка приласкать его. Но ему постоянно нужен горячий и активный секс. После таких «упражнений» я совершенно обессилена. И потом все равно приходится идти

убирать на кухню. Подготовку к следующему рабочему дню тоже никто не отменял.

Мужу кажется, что я, как и он, должна жаждать такой же частой близости и быть готовой вступить в контакт с ним по первому его призыву. Нормально ли это для тридцатилетнего мужчины? Я старше его всего на четыре года, но вдруг почувствовала себя старушкой. Его поведение становится дополнительным источником стресса. Иногда мне хочется просто побыть одной, заняться собой, накрасить ногти на ногах...

**Ответ:** У одних либидо выше, а у других ниже. Причем высокий уровень сексуальной активности может быть не только у мужчин, но и у женщин. Нет ничего ненормального в том, что у человека обострено желание интимной близости, если супруг при этом внимателен к потребностям своей партнерши, прислушивается к ней. Иногда приходится отодвинуть в сторону свои физиологические позывы и просто проявить нежность и заботу. Но ваш рассказ навел меня на мысль, что ваш муж на самом деле одержим жаждой контроля. Он сексуально активен, и это нестрашно, однако неприятно поражает, что он ожидает от вас постоянной готовности к сексу. Это не про интимную жизнь, а про контроль. Он хочет получить желаемое сразу и на своих условиях. Он все время хочет заниматься «горячим» сексом, то есть делать все так, как ему нравится. И не обращает при этом внимания на вас и ваше состояние.

Возможно также, что у него сексуальная зависимость. Не замечали ли вы у него повышенного внимания к эротическим фотографиям или фильмам? Бывало ли, что он резко захлопывает крышку ноутбука, когда вы входите в комнату? Это может означать, что он смотрит порнографию. В таком случае он может еще меньше обращать внимание на ваши желания и еще яростнее настаивать на реализации своих прихотей. Увлеченные порнографией видят в других людях объекты для удовлетворения своего сексуального аппетита, а вовсе не партнеров, которых надо любить и строить с

ними отношения.

**Если человек желает получить все и сразу на своих условиях, не обращая внимания на потребности партнера, возможно, он одержим жаждой контроля.**

В вашем случае, думаю, все дело в контроле. Муж хочет полностью контролировать сексуальную составляющую отношений, то есть получать секс так и тогда, когда ему это необходимо. Поговорите с ним: «Милый, иногда меня не тянет заниматься любовью. Каждый вечер – для меня это слишком. У меня есть другие дела. Как ты думаешь, почему ты нуждаешься в сексе так часто?» Скажите, что в целом вам нравится ваша интимная близость и она для вас важна. Но когда он требует ее так регулярно и всегда в конкретное время, вы ощущаете, будто вами пользуются. Он либо отнесется к вашим словам с уважением и прислушается к ним... Либо проигнорирует их. Тогда проведите такой эксперимент.

Пойдите ему навстречу и удовлетворите его сексуальное желание, когда он этого потребует – после ужина. Он подумает, что вы сдались и больше не имеете к нему тех претензий, о которых еще недавно говорили. Потом он заснет. А вы разбудите его среди ночи и заявите, что вам недостаточно, и потребуйте еще секса, здесь и сейчас. Проявите инициативу и дайте ему насладиться разнообразными позами, которые он так любит. Пусть получит по максимуму. Прodelайте то же самое в следующую ночь: секс после ужина, такой, как ему хочется, а затем «добавка» по вашему требованию далеко за полночь. Да, вас это утомит (попробуйте поспать днем, если сможете). Но вы ведь все равно постоянно чувствуете себя уставшей из-за его ненасытности. Хотите что-то изменить? Придется постараться.

Продолжайте эксперимент, пока не заметите перемен. Если моя догадка верна и ваш муж одержим контролем, через месяц у него пропадет эрекция. И он перестанет требовать близости каждый

вечер. Иногда он захочет просто поваляться рядом с вами в кровати и посмотреть кино. Тогда вы вдвоем сможете спокойно договориться, сколько секса нужно каждому из вас, и ваш муж проявит больше внимания и уважения к вашим желаниям и потребностям.

### **Старение и застой**

**Вопрос:** Мой муж всегда был вполне здоровым мужчиной с нормальными, вполне умеренными сексуальными запросами. В прошлом году ему исполнилось пятьдесят пять, и он резко потерял интерес к близости. Я на восемь лет младше его, и мне все еще хочется интимного общения с любимым мужчиной. Во всех остальных сферах его жизни заметных изменений не произошло. Может, проблема во мне? Может, я его меньше возбуждаю или изменилось его отношение к сексу как таковому? Как вы думаете, стоит ли вообще мне беспокоиться?

**Ответ:** Ох как мне это знакомо! Годы идут. Вот, к примеру, мы с миссис Аппингтон теперь занимаемся любовью всего четыре-пять раз в неделю, и ничего, обходимся кое-как... Конечно, я шучу. Понятно, что с возрастом у мужчины снижается уровень тестостерона, да и вообще убывает энергия. Так происходит со всеми, даже с самыми ретивыми. Чем мы старше, тем меньше сил. Но это вовсе не значит, что интимная жизнь должна прекратиться. Мягко намекните супругу, что вы скучаете по близости вообще или по регулярной близости, которая была у вас раньше. Скажите, что по-прежнему желаете его, что мечтаете о его ласках. Предложите вместе сходить к врачу, чтобы обследоваться. По итогам анализов доктор, возможно, что-то предложит, и вы сможете обсудить с мужем, какие есть выходы из создавшегося положения.

Главное, поговорите честно и признавайтесь в своих чувствах. Возможно, обоим придется что-то изменить в себе: вам скорректировать свой запрос в связи с изменившимся уровнем его либидо, а ему постараться хотя бы отчасти удовлетворить ваше

сексуальное желание. Спросите себя: «Действительно ли мне нужно больше секса? Или мне не хватает именно интимного общения, которое дарит любой эротический контакт?» Ответив на эти вопросы, вы с мужем сможете составить план выхода из кризиса. Обнадёживает то, что с возрастом мужчине начинают больше нравиться нежные игры и петтинг, а именно это женщины любят больше всего. Попробуйте извлечь из этих изменившихся приоритетов плюсы для себя.

### **У меня двое детей – дочь и муж**

**Вопрос:** Четыре месяца назад у нас родился первый ребенок. Я кормлю грудью и страшно не высыпаюсь. Я очень устала и с трудом держусь на ногах, потому что каждые два часа приходится вставать к маленькой дочке. О том, чтобы поесть что-то горячее на обед, можно только мечтать. Муж проводит целый день на работе и по возвращении ждет, что быт будет устроен ровно так, как до появления младенца: еда на столе в шесть вечера и жена, готовая ублажать его в постели. Хорошо, если мне удастся хоть что-то приготовить к его приходу и переодеть заляпанную пятнами футболку. Влечения к противоположному полу я не ощущаю и не чувствую себя привлекательной. Но как только я укладываю ребенка, муж тут же тянет меня в спальню. А я и думать не могу о занятии любовью! Мне хочется поспать, пока малышка уgomонилась. В итоге супруг ворчит, что я больше не уделяю ему внимания. Не знаю, что со всем этим делать.

**Ответ:** Ваш муж ведет себя, как четырехлетний ребенок в образе взрослого мужчины. Мир не должен вращаться вокруг него. В вашей семье теперь трое, и интересы каждого должны быть учтены. Конечно, вы не в состоянии теперь уделять ему столько же времени, сколько раньше. Только женщина может кормить грудью, а вот приготовить обед, загрузить белье в стиральную машину и развесить его может кто угодно. Хорошо бы, чтобы ваша половина поучаствовала в хозяйственных делах. Это было бы по-мужски. Вам

не нужен второй младенец, вам нужен настоящий мужчина, который поддержит во всем и даже при необходимости сможет сменить подгузники, не боясь запачкаться.

Мягко укажите ему, что ждете от него поддержки: «Любимый, мне хотелось бы вечером хорошо провести с тобой время. Ты же понимаешь, на что я намекаю, – тут можно игриво приподнять бровь и хитро улыбнуться. – Но я так устала! Было бы здорово, если бы ты присмотрел за дочкой и помыл посуду, пока я схожу в душ». Тут же разворачивайтесь и уходите в ванную. Причем надолго. Даже если он совсем немного времени проведет наедине с младенцем, то поймет, какой это тяжелый труд. Пусть осваивает новые бытовые навыки – к примеру, сортирует и складывает белье, когда смотрит телевизор. В конце концов, там есть и его вещи.

При этом хочу подчеркнуть: уделять время мужу вы все-таки должны. Когда дочь вырастет и покинет родительский дом, кто останется с вами? Ваша половина. Поэтому так важно выкроить для своего спутника жизни несколько минут и сэкономить силы в течение дня для вечернего интимного общения с ним. Иногда можно пренебречь, скажем, вытиранием пыли и мытьем полов, а вместо этого поспать немного, чтобы получить хоть небольшой заряд энергии. Работа по дому может и подождать, а люди нуждаются во внимании постоянно. Сейчас младенец действительно приковывает к себе все ваши мысли. Девочка беспомощна, если рядом нет матери. Но все же не забывайте и о муже. Оптимизируйте хозяйство, насколько возможно. На ужин вполне можно съесть макароны с сыром, подав их на одноразовых тарелках. Можно попросить иногда о помощи подруг, маму, найти надежную няню. В общем, изыскать средства, чтобы отдохнуть и уделить время супружеской близости. Тогда муж из ворчливого медведя превратится в мурлычущего кота и охотнее будет помогать вам. Да и у вас стресс пойдет на убыль, а качество сна улучшится.

**Ребенок вырастет и покинет родное гнездо, а супругам суждено быть вместе всю оставшуюся жизнь.**

### **Подозревается в неверности**

**Вопрос:** Муж с недавних пор стал гораздо меньше интересоваться сексом. У него прибавилось работы, какие-то новые проекты, он стал задерживаться допоздна, нередко не приезжает к ужину. Я немного беспокоюсь: что, если у него появилась другая женщина?

**Ответ:** У многих мужчин бывают периоды снижения либидо. Причины могут быть разные: возраст, стрессы на службе, отношения в семье. Ваш муж просто мог перенапрячься и устать из-за обрушившегося на него вала работы. Когда проекты закончатся, он вернется к своему обычному ритму интимной жизни.

Но возможен и другой вариант. Ему некомфортно дома. Тогда вам нужно проанализировать ваши с ним отношения. Какая атмосфера в семье? «Пилите» ли вы его: как только он переступает порог, сразу начинаете напоминать о том, что он должен был починить, но не починил? Встречаете ли его поцелуем и объятиями, готовы ли приласкать, даже когда он выполнил не все, чего вы от него ждали?

Еще один вариант – ваши подозрения могут быть верны и он вам изменяет.

Вот несколько признаков, которые должны вас насторожить.

- Вы просите подробнее рассказать, над каким проектом он работает, но супруг уходит от ответа. И сам он никогда не упоминает о том, в чем заключается работа и когда она будет завершена.

- Он опоздал к ужину, но заявил, что сыт. Тогда вы можете ответить: «Надеюсь, ты нормально поел. Хочешь, я завтра тебе соберу не только обед, но и что-нибудь на ужин, чтобы ты разогрел? Или приеду в офис и привезу еду, чтобы мы могли поесть вместе». Если такие предложения вызывают у него неловкость, если он не уточняет, что именно и где он ел, а лишь быстро отмахивается: «Нет, не надо тебе приезжать в офис», эти отговорки могут послужить

тревожным сигналом. Во всяком случае, здесь потребуется более тщательное «расследование».

- Муж говорит, что идет на встречу в ресторан, но не называет тех, с кем встречается. Бросает лишь: «Это по работе». Настойчивее попросите назвать их имена и фамилии и посмотрите на реакцию.

- Муж покупает себе новое белье и новую одежду. Особенно должно насторожить то, что он теперь предпочитает стиль и фасон, который раньше он не носил.

- Он похудел, вдруг начал ходить в спортзал, но при этом не пытается «поиграть мышцами» перед вами, чтобы вызвать у вас восхищение.

Все эти нехитрые приметы могут подсказать, что муж «ходит на сторону». Проявите хитрость и осторожность. Посмотрите его телефон, электронную почту, если возможно, операции по кредитной карте. Нет, повсюду шпионить за ним вовсе не надо, но обычно женщину не подводит интуиция. Возьмите себя в руки и хладнокровно проведите небольшое собственное изыскание. При этом не делитесь ни с кем своими подозрениями – ни с мамой, ни с подругами.

Лучше знать правду, чем гадать, было или не было. Пока вы не узнаете ее, не занимайтесь с мужем любовью. К чему вам болезни, передающиеся половым путем, которые он мог подхватить от неизвестной партнерши? У нее, возможно, до него было много мужчин.

В следующий раз, когда он позвонит и скажет, что задержится на работе допоздна и что ужинать не будет, вы можете сделать следующее. Поезжайте в офис и возьмите на вынос его любимую еду из ресторана. Если не застанете его на рабочем месте, отправляйтесь домой. Когда он вернется, не устраивайте допроса и не говорите, что были в офисе. Просто скажите: «Опять так сидел так поздно? Наверное, снова проект...» Возможно, он сразу ответит: «Да, мы работали до полседьмого, а потом сходили с Джоном в

ближайшее кафе, чтобы перекусить, и вернулись обратно. Если он сам открыто и охотно об этом расскажет, значит, скорее всего, вы просто разминувшись с ним. Но если он промолчит что-то неопределенное и не скажет, куда отходил, тогда пришло время раскрыть карты и сказать, что вы были в офисе и привезли его любимую еду. И выяснить все, как есть...

Если никакой другой женщины все же нет, а он просто переутомился и перенервничал из-за работы, подумайте, как разгрузить его. Может, есть какие-то обязанности по дому, от которых его можно временно освободить? Может, ему будет приятно, если раз в неделю вы будете привозить ему ужин на работу? Даже 15-минутная совместная трапеза прямо за компьютерным столом очень вас сблизит. А также даст понять всем вокруг, и прежде всего коллегам женского пола, что этот мужчина занят.

### **Куда делась романтика?**

**Вопрос:** Мой отец всегда был очень сентиментален и романтичен. Он целует маму всякий раз, когда возвращается домой, даже если отлучался совсем ненадолго. Он часто дарит ей цветы без всякого повода. Когда мы начинали встречаться с моим бойфрендом, он тоже очень красиво ухаживал. И меня это привлекло. Как минимум раз в неделю он дарил цветы, писал трогательные записки и подкладывал их на ветровое стекло моей машины, звонил в обеденный перерыв, чтобы узнать, как у меня дела. А после того, как мы поженились, все это куда-то улетучилось. Причем почти сразу после свадьбы. Как будто кто-то выключил тумблер. Он стал задерживаться на работе, никаких романтических поступков больше не совершает. Как вернуть то, что было?

**Ответ:** Мужчины иногда так разгоняются, устремляясь к цели, что в итоге могут со свистом промчаться мимо нее. Впрочем, будьте более снисходительны к своей половине. Вероятно, он продолжает пытаться покорить вас, но на этот раз карьерными успехами, и

трудится ради этого по двенадцать часов в сутки. Большинство парней могут думать только о чем-то одном (если только их специально не обучали многозадачности). Ваш супруг боролся за то, чтобы получить приз – то есть завоевать вашу благосклонность, – и, очевидно, преуспел. Вы отдали ему руку и сердце. После свадьбы он улыбнулся и решил: «Дело сделано, брак совершился. Что там следующее в очереди?» Поймите, нормальный мужчина последовательно переходит от одной цели к другой. Во время ухаживаний он выполнял все ритуалы, чтобы вы выбрали его. Причесывался, чистил зубы, тщательно выбирал рубашку, желательно не из тех заношенных, что валяются горой на полу возле кровати. А когда он заполучил вас, то естественным образом переключил внимание на очередную задачу. Вероятно, на построение карьеры, накопление денег на дом и так далее. Это вовсе не значит, что он меньше любит вас. Просто муж считает, что с браком уже и так все нормально: он же добился вашего согласия быть с ним всю жизнь. Если задуматься, мужчина делает вам комплимент: он показывает, что уверен в вас, в вашей любви и привязанности, так что спокойно может посвящать себя другим делам.

С другой стороны, вам не хватает романтических жестов, к которым вы привыкли ранее. Вы не хотите быть призом, выигранным раз и навсегда. Вы хотите, чтобы каждый день муж напоминал вам о вашей уникальности, демонстрировал, как вы значимы для него, все время думал о вас. Но он-то не догадывается об этой вашей потребности, как и многие другие представители сильного пола, попавшие в подобное положение! Поэтому я предлагаю следующее. Коснитесь его нежно и скажите: «Милый, я так люблю тебя! Помнишь, ты совершал для меня замечательные романтические поступки? Всякий раз, когда ты мне дарил даже один цветок, я чувствовала себя особенной. Я знала, что из всех женщин на свете ты выбрал именно меня и именно меня одариваешь своей любовью». Немного польстите ему, чтобы он, как павлин, снова

раскрыл свой хвост перед вами. Завершите свою речь так: «Я знаю, как ты сейчас занят на работе. Но мне не хватает твоего внимания. Было бы так здорово, если бы хоть иногда ты повторял былые подвиги, посвящая их мне». Вероятно, молодой человек очень удивится. «Любимая, ты же знаешь, как я предан тебе! – скажет он. – Я тебе об этом говорил, когда делал предложение. С тех пор ничего не изменилось!» Теперь вы понимаете, о чем я. Он считает, что брак заключен и дело с концом. Все сложилось благополучно, и слава богу. Муж продолжает вас любить и, вероятно, будет любить в горе и радости. Но если вы объясните ему, что небольшие знаки внимания для вас по-прежнему важны, как они важны для всех женщин, он поймет и выполнит вашу просьбу.

И последнее. Муж и отец – разные люди. Возможно, ваш избранник во многом напоминает папу. Женщины часто выбирают того, кто похож на отца. Но нельзя ждать, что супруг будет во всем копировать того, кто вас вырастил. Муж – отдельная личность, ваши с ним отношения уникальны, они не воспроизводят родительские отношения. Ваш отец действительно необычайно романтичен, но странно было бы ждать такого же поведения от другого человека. Подобные ожидания ведут к разочарованиям и недовольству. Позвольте супругу быть собой. Возможно, он не будет снова тем донжуаном, которым выставлял себя во время первых свиданий, но я уверен, что он услышит вас, если вы поговорите с ним ненавязчиво и доброжелательно. После этого можете смело идти за вазой для цветов.

### **Женская инициатива**

**Вопрос:** Муж сказал, что хочет, чтобы я хотя бы иногда проявляла инициативу в сексе. А мне неловко, меня это смущает. Вдруг я что-то предложу, а он будет не в настроении? Что тогда делать? И почему вообще для него так важно, чтобы я сама начинала эту игру?

**Ответ:** Во всей Америке вряд ли найдется даже несколько мужчин, которым не понравится идея такой игры: любимая сама соблазняет

их и настаивает на близость. Большинство представителей сильного пола мечтают о таком подарке от любимой, просто не умеют высказать свои желания. Так что прекрасно, что ваш муж может сформулировать, чего он хочет. Обычно парням непросто говорить о своих чувствах, и особенно о фантазиях такого рода.

У каждого из нас есть свои представления о том, каким должен быть секс. Иногда мы и не подозреваем, что следуем какой-то давней установке, пока не сложится определенная ситуация. Предположу, что вы выросли в консервативной среде, где детям внушали, будто мужчина должен быть лидером всегда и во всем, в том числе и в любви и интимной близости. Иными словами, мужчина должен добиваться женщины, а не наоборот. А ваш муж хочет, образно говоря, чтобы вы сделали все наоборот. Вы растеряны, потому что он просит пойти против правил, которые вы усвоили с раннего возраста. Но с чего вы взяли, что это единственно верная аксиома? У всех нас есть какие-то давно сформировавшиеся стереотипы, но зачем за них так крепко держаться?

Предлагаю вам вместе переосмыслить сложившиеся в сознании каждого из вас стереотипные правила. Обсудите, как вы представляете себе роли мужчины и женщины. Тогда сможете лучше понять друг друга и найти решения, которые подойдут вам обоим.

И еще учтите: то, что вы пробуете делать впервые, может вызывать чувство неловкости. Но если вы любите мужа, то пойдете ему навстречу и будете иногда проявлять инициативу, подтверждая тем самым, что он привлекателен как мужчина. Вы спрашиваете: «Что, если он откажет?» Думаю, вряд ли такое возможно, если жена с очаровательной улыбкой поманит его пальчиком.

Мужчинам нравится добиваться женщин и нравится, когда их добиваются. Это как бы двойная стимуляция, мы чувствуем себя сильными и желанными, и каждый из нас превращается в неукротимого Тарзана, готового на любые подвиги ради своей Джейн. Дайте себе волю в джунглях спальни!

## **Хочу больше и чаще!**

**Вопрос:** Мы женаты семь лет, нам обоим чуть за тридцать. Секс у нас отличный... когда он есть. Проблема в том, что мне хочется гораздо чаще, чем мужу. Ему надо пару раз в месяц, не более. А мне бы четыре раза в неделю! Я всегда думала, что мужчинам необходимо чаще заниматься любовью, чем женщинам. Получается, мой случай аномальный? Или что-то не так с супругом? А как поступать, если я настроена на интимное общение, а он – нет? Я так часто засыпаю с чувством неудовлетворенности!

**Ответ:** У каждого из супругов разный уровень энергии, разная степень сексуальной активности, свои, сформировавшиеся много лет назад представления о том, как и когда надо заниматься сексом. Секрет благополучной совместной жизни отчасти в том и состоит, чтобы гармонизировать ваши биоритмы и установки сознания. Отношения супругов развиваются и становятся более зрелыми, каждый из вас идет на уступки, меняется, так как понимает, что это важно для благополучной совместной жизни. Вы утверждаете, что либидо у вашего мужа ниже, чем у вас. Честно скажите ему о том, что часто чувствуете неудовлетворенность: «Любимый, мне так хочется быть с тобой. Причем чаще, чем два раза в месяц. Я мечтала бы заниматься любовью четыре раза в неделю. Может, у тебя есть идеи, как нам преодолеть несоответствие наших потребностей?» Мужчины по натуре устроены так, что они отлично умеют решать головоломки. Вы ему задали задачу, он ею займется.

Попробуйте также особую «технику ожидания». С мужчинами она иногда творит чудеса. Заранее подготовьте его к романтическому вечеру. Еще утром притяните за галстук и подарите глубокий поцелуй. Когда он будет уходить на работу, напутствуйте: «Это лишь малая часть того, что ждет тебя по возвращении домой».

Весь день муж будет вспоминать об этом диалоге, «исходя слюной», так что к вечеру его половой орган будет уже в боевой готовности. Создайте романтическую атмосферу, зажгите свечи, подготовьте еду, которой можно кормить друг друга с руки, наденьте

что-нибудь соблазнительное, визуально возбуждающее, прикоснитесь к его телу. Это лишь ориентиры, вы сами должны понять, что пробуждает страсть в вашем избраннике. Но так как именно женщине в данном случае хочется секса больше, ей и предстоит активнее действовать, чтобы все случилось.

**Ожидание и предвкушение иногда творят чудеса. Брошенная заранее приманка заставляет человека с «ленивым» либидо постепенно настраиваться на секс, даже если изначально он ничего не хотел.**

### **Он засыпает сразу после секса**

**Вопрос:** Сразу после секса мой муж перекатывается на свою половину кровати и тут же засыпает. Он считает, что его дело сделано. А меня это раздражает. Мне хочется еще немного прикосновений и ласк, хочется заснуть в его объятиях. Честно говоря, мне не нужен секс как таковой, а нужна интимная близость. Мои запросы слишком странные?

**Ответ:** Нет, совсем не странные. Женщины стремятся именно к интимному общению. Им надо, чтобы им показали, что они любимы, причем особым способом, не ведущим напрямую к зачатию новой жизни. Им необходима эмоциональная близость, и только во вторую очередь физическая. И даже после окончания сексуального акта они хотят продолжения чувственного контакта. Большинству женщин петтинг кажется куда более романтичными, чем секс. Им нужен сердечный друг, а не спарринг-партнер в спальне.

Однако ваш муж не женщина. Он устроен по-другому и может просто не понимать потребностей, свойственных от природы противоположному полу. Он по-мужски бесхитроу и считает, что его миссия выполнена, причем выполнена, позволю себе предположить, на отлично. Вот он и засыпает рядом с дорогой подругой – спокойно, с чувством выполненного долга.

Что делать? Немного помочь ему и подсказать, как сделать вам приятно. Откуда же еще ему это узнать? Конечно, от вас! Причем намеками здесь не обойтись. Лучше всего сказать прямо: «Любимый, мне очень хотелось бы, чтоб ты приласкал меня сразу после акта любви. Мне нужно продолжать чувствовать твою близость. Обними меня, пожалуйста!»

Мужчина с удовольствием выполнит вашу просьбу. Ему ведь нравится ощущать соединение ваших тел. И даже если его очень скоро одолеет сон, он будет продолжать прижиматься к вам тепло и нежно. И вы тоже заснете счастливой.

### **Апатичный муж**

**Вопрос:** Мне очень хочется добиться внимания от моего неповоротливого и нелюбознательного супруга. Недавно я очень похудела и выгляжу намного лучше, чем долгие годы до этого. Кстати, один из коллег все время делает мне комплименты. Он заметил перемены во мне. Выбирая платье, я поймала себя на мысли: «Понравится ли оно Фрэнку?» (Тому самому коллеге.) А про мужа не подумала, и меня это немного напугало. Помню, вы говорили о том, как легко иногда люди изменяют. Я не такая и не желаю быть такой женщиной. Я люблю мужа и хочу сохранить брак, но мне необходимо, чтобы он замечал то, что происходит со мной, – новое платье, новую прическу. А сейчас мне кажется, что он не обратит никакого внимания, если я войду в комнату с мешком на голове. Как отвлечь его от телевизора, который, похоже, окончательно заменил ему подругу жизни?

**Ответ:** Очень хорошо, что вы честно признаете свои слабости и видите опасность. Нужно срочно что-то делать, а то вскоре вы окажетесь в объятиях коллеги. В среднем браки длятся лет семь. Но вы ведь не хотите пополнить статистику разводов. Влюбившемуся в диван и телевизор мужу нужно раскрыть глаза на происходящее. И чем раньше, тем лучше.

Зайдите в гостиную, возьмите такой родной ему пульт и погасите голубой экран. А затем скажите следующее: «Дорогой, я люблю тебя, но нам надо серьезно поговорить, причем немедленно. Я много работала над своей внешностью, чтобы порадовать тебя, а ты ничего не замечаешь. Для тебя, похоже, важна только работа... и телепрограмма. Мне очень хочется внимания! Оно мне настолько необходимо, что я невольно прислушиваюсь к комплиментам одного из сотрудников, который мне все больше начинает нравиться».

Вероятно, после этого ваш благоверный поднимется с дивана.

Для обычного любителя расслабиться у экрана сообщение о потенциальном сопернике – гарантированный шок. Вероятно, он поймет, что может потерять что-то очень важное. И начнет бороться за свое счастье. Он посмотрит на вас другими глазами, как на желанную, сексапильную женщину, то есть увидит вас такой, какая вы есть. Вы получите все то внимание, которого по праву заслуживаете. И тогда в супружеское меню вернется все, чего ему так долго в нем не хватало: интимное общение, любовь и нежность. Bon appétit!

### **Борьба за близость**

**Вопрос:** В детстве в течение пяти лет меня подвергали сексуальному насилию мой отчим и сводный брат. Когда мать узнала об этом, она выгнала обоих. Но травма никуда не делась. В старших классах я не встречалась с мальчиками, потому что считала себя грязной, испорченной, да и не доверяла противоположному полу. То, что я впоследствии смогла влюбиться и выйти замуж, – настоящее чудо. Мы с будущим мужем несколько лет работали вместе. В какой-то момент он пригласил меня на свидание, и я согласилась. Это был первый мужчина, которому я смогла довериться.

Но с тех пор, как мы поженились, я без конца пытаюсь полностью погрузиться в мир чувственного наслаждения, и у меня это не получается. Всякий раз, когда мы занимаемся любовью, в моем сознании проносятся образы из детства, связанные с насилием.

Даже мысль о сексе вызывает у меня отторжение. Мне хочется, чтобы интимная близость поскорее закончилась, точно так, как бывало в те далекие годы, когда меня к ней принуждали. Во время акта я представляю, будто нахожусь где-то в другом месте – на пляже, на теплом песке, одна и в безопасности. Знаю, что муж меня любит, но секс не позволяет мне почувствовать себя любимой. Мне кажется, что мною снова пользуются. Мне очень дорог мой супруг, я хочу доставить ему удовольствие, но я не в состоянии открыться и отдаться ему полностью. Не могли бы вы нам помочь?

**Те, кто в детстве столкнулся с сексуальным насилием, впоследствии не могут полностью открыться даже перед любимым и желанным интимным партнером.**

**Ответ:** То, что произошло с вами в детстве, ужасно. Мужчины жаждали власти и контроля и получили его, надругавшись над беззащитным ребенком. Нет ничего удивительного, что после этого секс не вызывает у вас положительных эмоций. Для вас он вовсе не является синонимом любви. Это напоминание о том, как мужчина доминирует над женщиной, напоминание о насилии со стороны родственников. Вы научились доверять мужу, но при этом он мужчина, а травматичный опыт подсказывает вам, что надо внутренне сопротивляться любому воздействию с его стороны.

Первое, что нужно сделать, это не просто осознать, но и принять всем сердцем тот факт, что вы не виноваты в насилии. Вы, слабая маленькая девочка, никак не могли его спровоцировать. Мужчины, использующие девочек, да и женщин тоже, – извращенцы, больные люди. Нередко оказывается, что они сами в детстве были жертвами абьюза и просто не знают, как разорвать порочный круг зла, в который попали.

Кроме того, вас тяготит боль предательства – над вами совершили зло близкие люди, члены семьи, которым ребенок обычно доверяет. Для того чтобы преодолеть последствия произошедшего и

восстановить свою сексуальность, требуется время. Это длительный и с эмоциональной точки зрения очень тяжелый процесс. Вы не сможете пройти такой путь в одиночку.

Простите за уточнение: знает ли ваш муж о том, что произошло с вами в детстве? Если нет, ему необходимо об этом рассказать. Не откладывайте этот разговор и не бойтесь его реакции. Супруг любит вас, и он заслуживает честности с вашей стороны. Посвятите его в детали того, что произошло с вами в прошлом, несмотря на то что вы не желаете вспоминать эти подробности. Скорее всего, сначала это вызовет вспышку гнева по отношению к негодяям, совершившим насилие над ребенком. Помните, что эта злость направлена не на вас. Муж хочет быть не только вашим любовником, но также и защитником любимой женщины, настоящим рыцарем, героем. Он обнимет вас, и вы поплачете вместе о том, что вам пришлось пережить.

Скажите ему конкретно, в чем вы нуждаетесь: «Милый, мне так трудно говорить об этом, в том числе и с тобой. Можешь просто обнять меня?» Без откровенного разговора этот замечательный человек может решить, что вы отталкиваете именно его, не примет и не поймет, что внутри вас идет внутренняя борьба, связанная с мужским доминированием в целом и неприятием секса из-за давних драматичных событий. Когда он узнает о вашей боли и страхе, вы вместе сможете обсудить, как адаптироваться к ситуации. Вот несколько советов, которые могут оказаться полезными.

Вероятно, вы почувствуете себя увереннее, если во время интимной близости будете управлять процессом. Например, будете находиться сверху во время прелюдии и полового акта. Это положение, наверное, отличается от тех давящих и доминирующих позиций, которые занимали отчим и сводный брат.

Если какие-то части дома, скажем, спальня, вызывают стойкие ассоциации с абюзом, переместитесь с мужем в другое место. Создайте романтическую обстановку: зажгите свечи или перенесите матрас на пол на террасу, где много солнца. Не занимайтесь

любовью ночью, если темнота навевает неприятные воспоминания. Во время близости делайте все неторопливо, пусть будет много ласк, объятий, нежных прикосновений и нашептываний. У вас должно появиться чувство безопасности и трогательной заботы, прежде чем муж перейдет к проникновению. Сделав акцент на теплом и ласковом взаимодействии, вы уйдете от стереотипа, сложившегося из-за пережитого надругательства. Так установится глубокая и прочная связь с мужем, которой вы на самом деле желаете. Не делайте ничего из того, к чему вас принуждали насильники. Муж должен сконцентрироваться только на том, что вам приятно и приносит наслаждение.

Не исключено, что вам поможет прекрасная книга Дэна Аллендера «Раненое сердце: что дает надежду взрослым, пережившим сексуальное насилие в детстве» (Dan Allender, *The Wounded Heart: Hope for Adult Victims of Childhood Sexual Abuse*). Я часто рекомендовал ее жертвам абьюза и видел, какое влияние она на них оказывала. Книга дарила надежду на исцеление тем, кто много лет боролся с последствиями травмы, полученной в раннем возрасте.

Ваша боль глубока, и для ее преодоления требуется поддержка психолога. Рекомендую сходить на консультацию вместе с мужем. Брак предполагает, что вы противостояте трудностям вместе. То, что причиняет вам боль, отражается и на ваших близких. Любящий человек обязательно поддержит вас. Чем быстрее вы обратитесь к профессионалу, тем лучше.

Это не ваша личная проблема, но проблема, с которой вы имеете дело как пара. Вдвоем вы быстрее сокрушите все препятствия на пути к подлинному супружескому слиянию и сможете наслаждаться здоровым и приятным сексом и всеми радостями брака. Вместе вы все осилите!

## **Потеря работы и потеря желания**

**Вопрос:** Восемь месяцев назад, сразу после потери работы, у мужа совершенно исчезло сексуальное влечение. Сначала он, как безумный, бросился искать, куда бы устроиться. А теперь просто сидит целыми днями понурый, не может собраться с мыслями. Я пыталась проявлять инициативу, но он не реагирует. Как уверить его, что для меня он остается мужчиной, с работой или без? Как показать, что я хочу его физически, несмотря ни на что?

**Ответ:** Мужчина от природы настроен на конкуренцию. А способность финансово обеспечивать семью – важный конкурентный фактор. Сейчас ваш муж чувствует себя неудачником. Его половой орган вряд ли будет готов бодро встать и приняться за дело, когда «хозяин» уверен, что подвел жену и всю семью.

**Попавшего в трудную ситуацию мужа не нужно «пилить». Надо показать, что он остается желанным и нужным, вне зависимости от того, есть ли у него работа.**

Что же сейчас нужно вашему любимому больше всего? Поддержка и ободрение!

В принципе вы на верном пути. Надо на практике доказать мужу, что его ценят и уважают вне зависимости от того, есть ли у него работа. Подумайте, как он может помочь вам решить какую-то проблему. Женщины не очень часто обращаются с просьбами, а ждут, чтобы мужчины сами догадались, где требуется их участие. Однако в вашей ситуации очень важно, чтобы вы указали, в чем он будет полезен семье. Найдите момент, когда уместно примерно такое обращение: «Милый, мне нужна твоя помощь. Тебе всегда удастся посмотреть на проблему с разных сторон. Дело вот в чем...» Расскажите о том, что вас волнует, и, вероятно, он придет к оптимистичным выводам: «Жена во мне нуждается. Да, я потерял работу, но это не значит, что я ни на что не гожусь. Для меня найдется место в ее жизни, в жизни моей семье». Это пример позитивного мышления, которое пригодится также и для

трудоустройства. Даже когда работодатели отказывают ему, он будет знать, что всегда может вернуться к жене, которая любит его и нуждается в нем вопреки любым внешним обстоятельствам.

Также необходимо уверить его, что он остается для вас таким же желанным, как и прежде. Он по-прежнему привлекательный мужчина в ваших глазах. Безусловно, не стоит на него давить, побуждая к более активному поиску работы, да и постоянно напоминать о сексе не надо. В его нынешнем угнетенном состоянии либидо угасает. Мужу требуется психологическая разгрузка, которую, кстати, иногда может дать сексуальное общение в браке, но прежде всего ее обеспечивает эмоциональный контакт с близким человеком.

Вот что я предлагаю. Если у вас есть дети, отправьте их ненадолго к бабушке или попросите соседей присмотреть за ними хотя бы пару часов. Скажите мужу, что хотите провести время наедине с ним и все для этого организовали. Улыбнитесь ласково и хитро подмигните. Пусть ждет сюрприза. Проведите приятный вечер вдвоем и посмотрите, улучшится ли его настрой на следующий день. Не исключено, что он, взбодрившись, займется поиском работы без всякого напоминания с вашей стороны. Вы – самый главный человек в его жизни, и именно ради вас он будет стараться. Когда вы посвящаете ему свое время и свои силы, когда показываете, что у него прекрасно получается доставлять вам удовольствие, вы возвращаете ему веру в его собственную мужественность.

### **Я не в форме**

**Вопрос:** После рождения ребенка мой организм работает совсем не так, как ранее, и фигура сильно изменилась. Я пытаюсь поправить ситуацию, но растяжки и складки пока никуда не уходят. Когда я смотрю на себя в зеркало, мне не нравятся мои собственные живот и грудь. Так как же они могут понравиться мужу? Но он тем не менее пытается затащить меня в постель сразу, как младенец засыпает. А я каждый раз ищу отговорки, чтобы не заниматься сексом. Как мне

потушить страсть супруга до момента, пока я вернусь к прежней форме? Сколько времени он сможет ждать моего возвращения в спальню?

**Ответ:** Есть такое чудесное изобретение – детская коляска. Когда муж уйдет на работу, или после того, как вы вернетесь со своей работы, положите своего драгоценного младенца в коляску и пойдите погулять. «Леман, вы с ума сошли, – возразите вы. – Я живу на севере США, большую часть года здесь холодно». Нет, я не сошел с ума. В конце концов, погуляйте по большому торговому центру. Ребенок с удовольствием будет смотреть на яркие огни и витрины, а вы таким образом приведете мышцы в тонус.

Еще вариант: посадите ребенка в переноску-кенгуру и вместе с мужем прогуляйтесь перед работой, а потом точно так же – перед ужином. Такие физические упражнения будут полезны вам обоим.

Я понимаю, что вы устаете и без этого. Но нагрузка дает потрясающий результат – она прибавляет энергии, а не отнимает ее. К тому же совместные прогулки дадут вам возможность дополнительного общения с супругом. Вы будете разговаривать в начале дня и обсуждать события в конце него. И малышу наверняка понравится находиться близко от родителей и смотреть по сторонам, при условии, что «картинка» вокруг постоянно меняется: вот соседи гуляют с собакой, а вот дети играют на площадке. Совместные пешие прогулки – прекрасный досуг для всех троих.

Беременность несет с собой много стрессов. Не менее турбулентным для брака оказывается рождение ребенка и восстановление матери после родов. Сколько нужно ждать, прежде чем снова заняться сексом? Стандартный ответ на этот вопрос – шесть-восемь недель, но лучше проконсультируйтесь с врачом. Будет здорово, если муж пойдет к нему вместе с вами и услышит ответ из его уст.

Многим парам нужно значительно больше времени, чтобы вернуться к привычному ритму сексуальной жизни. Жене необходимо прийти в себя. Часто ее силы оказываются истощены.

Притом что она пребывает не в лучшей физической и эмоциональной форме, ей еще и нужно постоянно приглядывать за маленьким существом. Муж часто вообще не понимает, что происходит и почему все вдруг изменилось. Надо посмотреть правде в глаза: после родов ваше тело уже никогда не будет точно таким, как прежде. Вам это не нравится, но вашу половину этот факт, похоже, не беспокоит. Он, как и раньше, хочет вас. Так зачем же ему отказывать? Грудь наверняка даже покажется ему соблазнительнее, так как после рождения ребенка становится объемнее и плотнее. Почему бы это не использовать для взаимного наслаждения? Неужели несколько набранных килограммов так уж мешают вам заняться с ним любовью? Отказ ранит его в самое сердце, он перестает чувствовать себя настоящим мужчиной. Знаете, что самое сексуальное в женщине? Позитивный настрой! Признайтесь супругу: «Я чувствую себя неуверенно и немного стесняюсь своей полноты, но знаю, что ты готов принять меня такой, какая я есть. Ты мне очень нужен, я хочу тебя». И раскройте объятия. Теплые слова и желание быть с ним окрылят его, пробудят особое стремление доставить вам удовольствие всеми возможными способами. Он будет так ослеплен желанием, что и не заметил изменения вашей фигуры.

### **Ласки без продолжения**

**Вопрос:** Иногда мне хочется только объятий и ласк. Или чтобы муж просто помассировал мне стопы после долгого рабочего дня. Но он считает, что любое прикосновение должно вести к чему-то большему. Точнее, к полноценному сексу. Это свойственно всем мужчинам? Как объяснить моему любимому, что тот факт, что я собираюсь обнять его или посидеть рядом с ним на диване, не говорит о наличии у меня сексуального желания?

**Знаете, что самое соблазнительное в женщине? Не красота определенных частей тела, а позитивный настрой!**

**Ответ:** Большинству женщин нравятся ласки и интимные игры, а не сам сексуальный акт. Они даже готовы пожертвовать удовольствием от оргазма ради простых постельных нежностей. А мужчины запрограммированы на секс. Стоит мужу посмотреть на жену в облегающей одежде, и он уже готов к бою. И в то же время он всегда хочет сделать подруге приятное, доставить ей удовольствие.

Представители сильного пола примитивны и прямолинейны. Скажите нам, что делать, и мы все выполним. Если вы хотите только пошалить и не идти дальше этого, так и говорите: «Любимый, я устала и переутомилась, слишком много было дел. Мне хочется, посидеть на диване с тобой, обнявшись. Поделись со мной своей энергией». Таким образом вы деликатно сообщаете ему: «Сегодня кувыраться не будем, мой дорогой, но мне все равно нужно почувствовать твою сильную руку на моем плече. Мне так хорошо, когда ты рядом». Да, временно вы отказываете ему в сексе, но при этом не ущемляете его мужское эго, а также показываете, что цените его силу и постоянно нуждаетесь в нем.

### **Теперь я мать семейства**

**Вопрос:** У нас двое детей младше трех лет. Признаюсь: вся романтика ушла сразу, как родились малыши. Мне бы так хотелось, чтобы муж делал мне приятные сюрпризы и создавал особую обстановку перед тем, как мы ляжем спать (да и не обязательно в одной только спальне). Но он на это вообще не настроен. Такое впечатление, что я в одночасье из жены и любовницы превратилась в его глазах в «мать семейства». Что противопоставить универсальной отговорке «теперь у нас дети» и вернуть былой восторг?

**Ответ:** Сколько пара занимается сексом – ценный показатель, который может многое рассказать о том, что происходит с браком. Если вы чувствуете опустошенность, оставленность, если вам не хватает любви и внимания, надо что-то предпринять, чтобы

сердечность и тепло вернулись в вашу супружескую жизнь. Конечно, вы оба заняты и устаете, но этим проблема не исчерпывается. Здоровые отношения предполагают, что со временем вы становитесь все ближе друг другу. Однако если между вами есть нерешенный конфликт, вы, напротив, отдаляетесь. Ваши нынешние чувства – тревожный сигнал, означающий, что что-то идет не так. Поговорите о своих чувствах начистоту. Это главный путь к взаимопониманию. Но воздерживайтесь от осуждения (не пытайтесь делать скоропалительные выводы и указывать мужу, что именно он делает неправильно). Такие укоры лишь добавляют отчуждения.

Попробуйте взглянуть на ситуацию глазами своего супруга. Не кажется ли вам, что на него очень давит ответственность отцовства? Может, он не знает, как распределить время, уделив достаточно внимания и работе, и детям? Или его беспокоит финансовое положение семьи, в которой появилось двое новых членов, и думает, где найти дополнительный заработок, чтобы содержать их? А что, если ему хочется физической близости, но он боится потревожить вас этой просьбой, видя, как вы выматываетесь, занимаясь детьми? Все это вполне вероятные сценарии.

Хочу обратить особое внимание еще на одну важную деталь: вы ему не мать, а жена. Если он перепутал роли, то нужно деликатно указать ему на это. Муж может называть вас мамой, когда рядом дети, но не должен обращаться к вам так, когда вы наедине.

Вам следует устроить ужин для двоих, без малышей. И прямо обговорить все ваши проблемы. А затем провести время в постели. Вы не представляете, насколько полезным может быть даже один такой вечер. Иногда одного задушевного разговора достаточно, чтобы все пришло в норму.

## **Вторник. Зачем мужчине секс?**

*Что ему больше всего нужно. И почему ему не меньше, чем женщине, необходима прелюдия*

### **Секс – далекая прекрасная мечта**

**Вопрос:** У нас с женой четверо маленьких сыновей. Они все время бегают и дерутся. Жена шутит, что за ними надо постоянно присматривать, чтобы они не поубивали друг друга. Иногда мне кажется, что в ее словах есть лишь доля шутки. С нетерпением ждем, когда старший пойдет в детский сад. Даже этот небольшой шаг станет для нас существенным облегчением. Наверное, нехорошо все время думать, как бы избавиться на целый день от шумного ребенка?

О сексе мне остается только мечтать, как о чем-то прекрасном и недостижимом. Когда-то мы им занимались, раз у нас есть дети. Но сейчас среди хаоса у нас с супругой никак не получается выкроить время, чтобы побыть вдвоем. И денег на няню нет. Как быть?

**Ответ:** Пришло время проявить смекалку и фантазию. Вам двоим необходимо иногда отдыхать от веселой четверки разбойников. Я уверен, что это чудесные малыши, но вы заслужили небольшой отпуск. Я говорю о простых радостях: спокойно поесть, провести время, вдвоем и не оглядываться каждую секунду на вашу банду.

Вы упомянули, что есть материальные проблемы, не позволяющие нанять няню. Но не забывайте, что существует «бартер». Можно объединиться с другой семьей и по очереди присматривать за детьми. Вы на вечер берете их отпрысков, а потом они на вечер – ваших (благослови Господь тех, кто попробует управиться с четырьмя мальчишками!). Но в итоге каждая из пар получает бесценный подарок – свободный от детей досуг. Да, провести ночь под одной крышей не только со своими детьми, но еще и с другими – серьезное испытание. Но ведь вы и сейчас, по вашему собственному свидетельству, живете среди хаоса. Может, другие дети отвлекут на себя внимание ваших сыновей и они на время перестанут драться? И потом, вообразите, как прекрасно вы

проведете время наедине с женой в свой заслуженный свободный вечер. Наверняка вы улыбнетесь, только представив это!

Можно также попробовать договориться с подростками, у которых уже есть опыт бебиситтерства. Некоторые из них чудесно умеют справляться с малышами и дают родителям «выдохнуть». У юных нянь много энергии, они могут быть у вас «на подхвате» вечером буднего дня или в субботу. Тут тоже возможен «натуральный обмен». Может, ваша жена что-то может сделать для семьи, предоставляющей помощника на вечер? Испечь печенье или торт на праздник? Или вы одолжите подростку машину, когда она ему понадобится. Или пустите в гараж на репетицию молодежную музыкальную группу. Вариантов много.

Нехватка денег не означает, что надо перестать уделять внимание супруге. Иногда небольшие знаки любви дают значительный эффект. Отвезите детей в парк развлечений. Пусть побегают, покричат, растратят энергию. А вы гуляйте вокруг, взявшись за руки, как будто снова отправились на свидание. Если мальчишки как следует наиграются на воздухе и устанут, они быстро заснут. А вы с женой займетесь другими физическими упражнениями.

Добиться результата можно очень малыми средствами, если подойти к делу творчески. Попробуйте откладывать десять долларов в неделю именно на совместный досуг с женой. Небольшую сумму можно потом потратить разнообразно и с толком. Главное, чтобы вы оба были довольны.

### **Устал жить с недотрогой**

**Вопрос:** Моей жене никогда не нравился физический контакт. В ее семье вообще было не принято обниматься. А мои родственники, наоборот, любят обниматься часто. Не припомню дня в своем детстве, чтобы родители не обнимали меня. Когда я возвращаюсь с работы домой, я хочу прикосновения, поцелуя, теплых слов. Признаюсь: хочу, чтобы и секса было значительно больше. Но всякий раз, когда я поднимаю эту тему, жена сердится. «Что поделаться, твоя

семья отличается от моей, – констатирует она. – Я выросла совсем в другой атмосфере». Как мне объяснить ей, что я отчаянно желаю физических проявлений любви?

**Ответ:** Женщины в большинстве своем нацелены на отношения и обычно любят обниматься. Ваша жена, похоже, исключение. Весьма вероятно, что она воспитывалась в среде, где физический контакт считался неприличным. Или к ней недолжным образом прикасался кто-то из родственников (близких или дальних). Поэтому теперь она опасается любых прикосновений. Очень важно деликатно выяснить, в чем коренится причина подобного отношения к нормальным проявлениям любви. Конечно, ваши семьи очень разные, и все же что такого происходило с вашей половиной в ранние годы, что у нее вызывает дискомфорт, когда до нее дотрагивается близкий человек?

Я уже не раз говорил о том, что противоположности сходятся. Ваш случай в очередной раз подтверждает это. Что привлекло вас в будущей супруге в самом начале отношений? Может, как раз то, что вы такие непохожие! Вероятно, тогда вас восхищала эта разница. Всегда ли жена сторонилась прикосновений или вы заметили это в ней недавно? Если первое верно, то, очевидно, вы были совершенно ослеплены любовью, раз игнорировали столь полярно отличающиеся подходы к реализации отношений. Придется приложить много усилий, чтобы скорректировать полученные в детстве установки и привести ваши личностные особенности к общему знаменателю. Только в этом случае ваш брак будет долгим и гармоничным.

**Отказ супруги в физической близости – нежелание обнять, поцеловать мужа, заняться с ним любовью – снижает мужскую самооценку.**

Мы, мужчины, существа довольно простые. У нас есть три основные потребности: мы хотим быть желанными, хотим, чтобы в нас нуждались и нас уважали. Если жена ценит мужа, она пойдет

ему навстречу, в том числе и удовлетворив его сексуальные потребности. Ничто так не снижает мужскую самооценку, как отказ супруги в физической близости. Это порождает отчуждение в душе обоих партнеров. Очень многие семьи живут так: муж бесконечно просит и настаивает на удовлетворении своей базовой биологической потребности, а жена нехотя уступает ему. Но от подобного торга ни один из двоих не становится счастливее. Растет эмоциональная холодность, настоящая интимная близость в паре не устанавливается.

Как ни странно, хороший секс сам собой не случается. Это не просто биологическая функция, в нем есть чувственный компонент, который требует созвучия сердец и желаний. Чтобы стать отличным любовником, надо приложить усилия. А значит, вам стоит потратить время, чтобы подумать о том, как сделать интимный контакт привлекательным и небанальным, чтобы ваша супруга-недотрога могла выяснить, что доставляет ей сексуальное удовольствие. Тогда она будет более расположена к физическому взаимодействию.

Поговорите с ней. Скажите, что объятия, поцелуи, теплые слова очень важны для вас. Признайтесь, что хотите ее физически, что без секса чувствуете себя отвергнутым, никому не нужным, опустошенным. И прибавьте: «Любимая, что я делаю не так? Может, я могу что-то изменить, чтобы ты более охотно занималась любовью? Дай мне знать!» И будьте готовы внимательно ее выслушать. Вам может не понравиться ее ответ. Возможно, выяснятся какие-то шокирующие подробности из ее прошлого. Но при этом станет понятнее ее поведение. Не исключено, что вы получите жесткую отповедь: к примеру, она скажет, что вы недостаточно доказываете ей свою любовь. Как бы там ни было, вам надо ее выслушать. Вы оба должны деликатно, но твердо сказать друг другу правду, без этого невозможно изменить отношения. Любые претензии, высказанные вашей супругой, лучше, чем молчание и отстраненность. Если все-таки откровенный разговор не сложится, придется обратиться к психологу. Вы выросли в окружении, где физические контакты были

нормой, и поэтому сейчас подвергаетесь опасности: если жена будет продолжать отказывать вам в физической близости, измена станет для вас большим соблазном. Человек, который не может обратиться к своей половине для удовлетворения самых базовых потребностей, чувствует себя покинутым и неприкаянным и часто ищет утешения вне брака.

Не позволяйте этому случиться. На кону очень многое. Постарайтесь добраться до причин, вызывающих холодность вашей супруги, и тогда можно будет придумать подходящий для обоих план достижения супружеской гармонии.

### **Только между нами**

**Вопрос:** Я недавно узнал, что лучшая подруга жены пугающе много знает о нашей сексуальной жизни. Меня это беспокоит. Честно говоря, мне от этого неловко. Для меня секс – дело очень личное. Но моя супруга очень болтлива и все свои тайны раскрывает подружке, хотя мне совсем не хочется, чтобы наши интимные отношения становились предметом для сплетен и пересудов. Как объяснить это жене, которой кажется, что все происходящее вполне естественно и нормально?

**Ответ:** Нет ничего удивительного в том, что вам не по себе. Жена, выбалтывая ваши семейные секреты, нарушает брачные клятвы. А что, если бы вы принялись обсуждать с друзьями размер и форму ее груди или ее лишний вес? Вряд ли ей это бы понравилось.

Вам нужно тактично, но твердо заявить: «Милая, я знаю, что твоя подруга в курсе того, что происходит в нашей спальне. Но для меня важно, чтобы все это оставалось между нами. Если ты хочешь поделиться какими-то мыслями по этому поводу, поделись со мной. Я хочу быть твоим главным доверенным лицом». В нормальной ситуации именно так должно быть: то, что происходит между супругами, становится предметом для обсуждения только между ними. Исключение может стать лишь обращение к врачу, психологу,

семейному консультанту.

### **Последствия гистерэктомии**

**Вопрос:** Наша сексуальная жизнь радикально изменилась с тех пор, как жене удалили матку. Мне кажется, она меньше интересуется сексом. Все, что в прошлом ей было приятно, теперь, похоже, вызывает противоположные ощущения. Не знаю, что теперь делать, не могли бы вы что-то подсказать?

**Ответ:** Конечно, все изменилось. Ваша супруга, возможно, чувствует себя менее женственной в связи с утратой важного женского органа. То же самое наблюдается у тех, кому удаляют молочные железы. Постарайтесь убедить ее, что она по-прежнему красивая и привлекательная, как всегда, даже если у нее остались шрамы – физические или душевные. Из-за того, что какие-то органы отсутствуют, теперь придется искать иные способы стимуляции во время прелюдии.

В данном случае самое важное – коммуникация. Во время акта спросите, что ей нравится. Учтите, что ощущения сиюминутны и изменчивы. Дело и в возрасте, и в состоянии ее здоровья (то есть в перенесенной операции). Попросите ее направить вашу руку или губы, а также другие части тела, туда, куда ей хочется. Скажите, что очень хотите доставить ей удовольствие. Сейчас она в таком состоянии, что долго «разогревается». Но правильными словами можно разжечь в ней огонь. И кто знает? Может, очень скоро она будет требовать у вас больше секса.

### **Ошибки молодости**

**Вопрос:** Когда я учился в старших классах, многие мои товарищи по футбольной команде использовали девчонок – получали от них то, чего хотели, а потом бросали. Но я был другим: мама вбила мне в голову, что надо оставаться девственником до брака. На втором курсе колледжа я три месяца встречался с девушкой-первокурсницей. На одном свидании я потерял контроль над собой,

и мы переспали с ней. Мое отношение к ней изменилось: всякий раз, когда я с ней встречался, мы снова и снова занимались сексом. Во мне росло чувство вины, ведь я не собирался на ней жениться. В итоге я решил порвать с ней. Она очень переживала. И по сей день мне стыдно от того, что я так плохо поступил с той своей подругой. Она не заслуживала такого отношения.

До свадьбы мы с будущей женой никогда не обсуждали вопросы девственности. Впоследствии я узнал, что она первый раз занималась сексом в старших классах. Поначалу меня это очень рассердило. Я возмущался, что она мне не рассказала все до того, как мы зарегистрировали наш союз. Но и я до сих пор так и не сказал ей, что не был девственником. Думаю, мы оба про себя решили, что прошлое должно остаться в прошлом. Но теперь я с тоской думаю, что кто-то использовал мою будущую супругу точно так же, как я использовал свою первую девушку. Изменить уже ничего нельзя. Но это странным образом кладет печать на нашу с ней интимную жизнь. Как разобраться со всем этим?

**Первый сексуальный опыт навсегда запечатлевается в сознании молодого человека или девушки и может влиять на последующие отношения.**

**Ответ:** Вам надо честно рассказать все друг другу, впрочем, не вдаваясь в подробности. В вашем сознании первый опыт отпечатался ярко, и «освежать» эти воспоминания ни к чему. Однако вы должны открыть жене, что встречались с девушкой и поступили с ней плохо. Ведь это беспокоит вас и сейчас. Скажите: «Мне не стоило так обращаться с ней. Когда я узнал, что с тобой произошло нечто подобное, я очень разозлился. А потом мне стало еще хуже, потому что я понял, что поступил так же с другим человеком. От этого грустно и страшно, и кажется, что я не стою тебя. Мне бы так хотелось, чтобы наше прошлое было безупречным и мы бы вступили в брак девственными. Но я понимаю, что это невозможно».

Посмотрите ей в глаза: «Любимая, ты достойна лучшей судьбы. И лучшего мужа, чем я. Я до сих пор не могу поверить, что ты выбрала меня и согласилась выйти за меня замуж. Я хочу прожить всю жизнь с тобой. Для меня ты чиста. С тобой поступили несправедливо. Но я клянусь, что никогда тебя не предаю. Никогда не буду злоупотреблять твоим доверием так, как я поступил с той моей девушкой и как сделал твой первый парень. Давай попробуем начать все с чистого листа?» Это не значит, что прошлое никогда не напомнит о себе вам обоим, но вы хотя бы сможете двигаться вперед, и никакие тайны не будут тяжким грузом лежать на сердце, разделяя вас.

### **Боль реальная или мнимая?**

**Вопрос:** У нас с женой всегда возникали трудности во время секса. С самого начала она говорила, что, когда я вхожу в нее, ей больно. Я не знаю, что с этим делать. Раньше мне казалось, что интимная близость – это нечто естественное, происходящее само собой между двумя любящими людьми. Но сейчас мы почти не занимаемся любовью. Когда это происходит, она плачет во время акта, и боль продолжается некоторое время после. Как понять, реальны ли эти ощущения или все происходит только в голове у супруги? Может, я что-то делаю не так? Мне не хочется причинять ей страдания. Не знаю, как решить проблему...

**Ответ:** Многие женщины испытывают боли во время сексуального акта. Причины тому самые разные. Возможно, вы оба делаете все правильно, но неприятные ощущения все равно возникают. Если у них вагинальный источник, надо попробовать найти причину и пройти лечение. Не стоит тянуть с этим и ждать, пока секс прочно свяжется в сознании вашей половины со страданием. Сходите вместе с ней к гинекологу. Объясните, что во время проникновения возникают трудности. Вашей жене следует пройти обследование.

Возможно, у нее вагинизм: в этом случае болезненно именно проникновение. Женщина ощущает, будто внутри что-то

разрывается, а пенис будто упирается в крепкую стену. Вагинизм часто связан с тревожным расстройством и страхом секса. Он может возникнуть, если ребенок подвергался сексуальному насилию или просто вырос в доме, где говорить о сексе было запрещено. Нежная, ненавязчивая и длительная прелюдия в этом случае особенно важна, потому что помогает партнерше расслабиться.

Также возможно, что источник неприятностей – особенное строение женских органов, точнее, загиб матки и (или) короткая шейка матки. В этом случае нужно выбирать позы, которые более удобны для женщины. К ним, в частности, относится позиция «женщина сверху». Она сможет направлять угол вхождения пениса во влагалище и контролировать весь процесс. Использование лубрикантов облегчит проникновение.

Если ваша жена хрупкого телосложения, то у нее, возможно, узкое влагалище. Когда пенис мужчины больше среднестатистического, это тоже может доставлять дискомфорт.

Я перечислил лишь несколько вероятных причин, вызывающих боль. Гинеколог во всем разберется и предложит решения проблемы. Очень важно, чтобы вы вместе искали ответы на возникающие вопросы. Нельзя делать вид, будто это только ее беда. Есть трудности, которые пара должна преодолевать вместе. Не отказывайте себе в интимной радости и близости. Ищите выход!

### **Страсть испарилась**

**Вопрос:** Мы женаты уже более двадцати лет, и по части секса у нас давно все довольно уныло. Раньше жена меня очень возбуждала. Ее тело и сейчас кажется мне привлекательным, но былой огонь уже не разгорается. Я безуспешно пытался пробудить в себе те ощущения, которые посещали меня на заре нашего брака. Тогда я часто ощущал, что мне срочно нужен секс, напряжение казалось почти невыносимым. А теперь ничего подобного не происходит. Нормально ли это? Все ли пары после двух десятилетий совместной жизни достигают такого порога? Насколько беспочвенны мои

надежды на то, что пламя можно разжечь снова? Может, надо смириться и принять все, как есть?

**Ответ:** Тысячи других мужчин и женщин задают этот вопрос и жаждут получить ответ на него. Наверняка когда вы заключали брак, то думали: «С ума сойти, рядом со мной в постели такая женщина! И я могу заниматься с ней любовью сколько угодно! Как здорово!» А потом начались суровые будни: нервная работа с девяти до шести, ипотека, бытовые проблемы. А потом появились эти... ну, как их... дети! И с тещей отношения не ладились. Все эти неурядицы не могли не сказаться на том, что происходит в супружеской спальне.

Но в формулировке вашего вопроса я заметил еще кое-что. Вы часто говорите «я». Может, вы слишком сконцентрированы на себе и забываете о потребностях жены? Чего бы ей хотелось? Чего вообще хотят женщины? Чтобы их обняли, выслушали, приласкали, подарили цветок без всякого повода и праздника. Цель ее жизни не только в том, чтобы ублажать вас. Предполагается, что она ваша спутница жизни, друг и единомышленница.

А что, если вместо того, чтобы грустить об ушедшей страсти и недополучаемом сексе, вы попытаете переключиться на жену и удовлетворение ее нужд? Прислушайтесь к тому, что она говорит, помогите по дому, сделайте ей маленькие одолжения, которые продемонстрируют, как сильно вы ее любите. И вскоре она покажется вам более красивой и привлекательной, чем прежде. И это после двадцати совместно прожитых лет!

Составьте список того, что некогда привлекло вас в ней и привело к решению жениться. Каждый день называйте ей одно из ее качеств, некогда соблаздившее вас.

По мере того как вы будете все больше отдавать (а не только ждать, пока она что-то вам даст), будет меняться ваш эмоциональный настрой. Ваш половой орган, возможно, уже не сможет подниматься в атаку при малейшем возбуждении, как это было на заре вашего брака, но вы возрастите в себе то, что со временем не тускнеет, а только расцветает и крепнет, – зрелую

любовь, способную преодолевать любые преграды. Суть супружества в том и состоит, чтобы знать потребности друг друга и научиться бескорыстно делать приятное партнеру.

За это вам полагается бонус. Показав жене, как вы ее цените даже в мелочах, вы разбудите в себе новую страсть, которая непременно даст о себе знать в постели. Она будет сильнее и жарче, чем все, что вы знали в прошлом.

### **Контрацептивы и влечение**

**Вопрос:** Мы с женой до медового месяца оба были девственниками. Мы долго ждали момента, когда можно будет заняться сексом, а когда наконец этот момент настал, я был разочарован реакцией жены. Я ожидал от нее бури эмоций, взрыва, взлета до невероятных высот, но впечатление скорее напоминало краткую вспышку на экране компьютера. Мою супругу, похоже, не очень интересует сексуальный акт, ее не увлекает изучение моего тела, хотя я ее телом очень интересуюсь.

Мы женаты всего полгода. Супруга принимает противозачаточные таблетки, потому что мы еще не готовы к пополнению семейства. В интернете я прочитал, что такие препараты могут снижать половое влечение у женщины. Правда ли это? Если все дело в таблетках, то, думаю, нам надо попробовать другие. Мне бы так хотелось, чтобы жена хотела секса и получала от него удовольствие. Что вы посоветуете?

**Ответ:** У некоторых женщин противозачаточные средства действительно вызывают снижение влечения. Но существует много разных видов препаратов. Обратитесь к вашему гинекологу, объясните ситуацию. Может, доктор что-то посоветует. Также обсудите другие виды контрацепции – презервативы, влагалищные диафрагмы, внутриматочные спирали, естественные методы планирования семьи. Может, какой-то из этих методов вам подойдет больше, чем то, что вы используете сейчас.

Вы, наверное, видели рекламу «Виагры» для мужчин с недостаточной эрекцией? Женская «Виагра» не продается в аптеке. Эту функцию выполняют нежные слова, умение выслушать, поговорить по душам, открыться. В общем, покажите жене, как вы любите и цените ее. На многих это действует очень возбуждающе, попробуйте!

**Функцию женской «Виагры» выполняют нежные слова партнера, его внимание и забота. Все это может действовать как мощный афродизиак.**

### **Она считает себя толстой**

**Вопрос:** Мне нравится смотреть на обнаженное тело жены, но она не любит передо мной раздеваться. Говорит, что толстая. Выключает свет и быстро ныряет под одеяло, натягивая его до подбородка. Меня возбуждает, когда мы с ней обнимаемся перед сексом, но больше всего заводит, когда я вижу, как она снимает одежду. Или, еще лучше, когда я снимаю с нее одежду. Она очень красивая женщина! И она принадлежит мне! Как жаль, что она проводит рукой по животу и бедрам, только чтобы еще раз повторить, как она мечтает сбросить лишние килограммы. Честно говоря, меня ее лишний вес совершенно не беспокоит. Мы женаты уже двенадцать лет, я тоже что-то набрал за это время, ведь она прекрасно готовит. Как помочь моей супруге понять, что для меня она столь же желанна, как в первый день совместной жизни?

**Ответ:** Вы, как и большинство существ мужского пола, возбуждаетесь от визуальных образов. Это совершенно естественно. Скажите жене то, что написали мне: что она красива, великолепна и что ее обнаженное тело заводит вас. Дотрагивайтесь до нее, поглаживайте, не снимая одежды. Спросите, может ли она сделать вам подарок и позволить «распаковать» его, устроить своего рода пир для ваших глаз перед тем, как вы ляжете в кровать.

Если старые ночные сорочки ей малы, отправьте ее в магазин, чтобы она выбрала самые лучшие и красивые – своего нынешнего размера. Нашептывайте ей нежные слова на ушко. Снова и снова говорите о том, как она прекрасна. Многие женщины страдают от неуверенности в себе из-за лишнего веса, так что она в этом не одинока. Но если вы докажете ей своими нежными словами и мягкими прикосновениями, что ее вес для вас не имеет значения, она со временем раскрепостится и расслабится, дав волю урагану своих чувств.

### **Порнографические искушения**

**Вопрос:** Для меня главный канал восприятия любой информации – визуальный. Каждый день по дороге с работы домой я проезжаю мимо ярких и завлекательных вывесок стрип-клубов и интим-салонов. Во время перерывов на работе я иногда, чтобы отдохнуть и переключиться, смотрю порнографию онлайн. Я люблю свою жену, но при этом не могу отказать себе в том, чтобы посмотреть горячие видеоролики. Указывает ли это на какие-то отклонения и можно ли это исправить?

**Ответ:** Начну с того, что, если начальник обнаружит, что вы заходили на порносайты с рабочего компьютера, это положит конец вашей карьере. Стоит ли то небольшое удовольствие, которое вы получаете в перерывах, таких жертв?

Большинство мужчин откликаются именно на визуальную стимуляцию. Сексуальные образы притягивают их взгляд. И тут перед вами встает выбор: хотите ли вы сохранять чистоту, чтобы полностью концентрироваться на своей прекрасной жене, или готовы дать виртуальным персонажам заморочить вам голову? Если будете продолжать смотреть фото и видео для взрослых, то дальше будет все труднее избавиться от этой зависимости. Порно деструктивно для отношений, потому что представляет живых людей как объекты, которые надо использовать для собственного удовольствия. Внешние искушения – вихрь, ураган, сеющий хаос и

разоряющий семейное гнездо. Поэтому надо остановиться, и чем раньше, тем лучше.

Чтобы ослабить тягу к порнографии, можете попробовать следующее.

- Поезжайте домой другой дорогой, даже если на это понадобится больше времени и придется потратить больше бензина.

- Направьте все сексуальные мысли и устремления на жену и на то, чтобы подарить ей наслаждение. Ее образ должен заслонить грязные порнокадры, мелькающие в вашем сознании. Постарайтесь не смотреть на женщину исключительно как на объект похоти.

- На работе разверните монитор так, чтобы любой проходящий мимо сотрудник мог видеть его. Тогда соблазн зайти на порносайт будет меньше. То же самое сделайте дома. Если вам надо посидеть за компьютером, делайте это на кухне или там, где жена все время будет поблизости.

- Проследите, в какое время вы чаще всего обращаетесь к порно и что служит триггером? Может, вам просто скучно и нечем заняться во время пятнадцатиминутного перерыва на работе? Или вы пытаетесь таким образом оттянуть момент, когда придется взяться за тяжелый проект? А может, отвлекаетесь таким образом после ссоры с женой? Или пытаетесь компенсировать недостаток секса или неудовлетворяющую вас супружескую близость? Когда вы поймете, когда и как приходит искушение, вам будет легче предпринять конкретные меры по борьбе с этим злом.

Многих представителей сильного пола к порнографии подталкивает именно скука. Им требуется найти альтернативу контенту для взрослых. При этом стоит отметить, что не только мужчины смотрят порно. Женщины обращаются к нему преимущественно потому, что им одиноко. То есть им недостает отношений. И все же, чем бродить по сомнительным сайтам, они, как правило, предпочитают позвонить подруге, пойти пообедать вместе с коллегой, погулять в парке с кем-то из родственников.

- Найдите группу психологической поддержки – людей, которые сталкиваются с той же проблемой и готовы объединить усилия.

Отчасти порнография так привлекательна тем, что это своего рода тайная страсть. Это нечто секретное, что волнует и интригует. Если убрать налет секретности, то порнообразы покажутся вам куда менее соблазнительными. Так или иначе поначалу придется напрягать волю и держать себя в руках, чтобы освободиться от власти порнографии. Но постепенно ее притягательность будет падать.

**Чтобы противостоять порнозависимости, надо понять, как и когда приходит искушение. Осознав, что в его основе скука или неудовлетворенность, проще бороться с этим злом.**

### **В поисках иллюзорного оргазма**

**Вопрос:** Моя жена не достигает оргазма, когда я вхожу в нее. Ей необходимы предварительные ласки и поглаживания, чтобы достичь пика. Это нормально? Я думал, что лучший секс – это когда любовники достигают вершины экстаза вместе, в тот момент, когда мужчина находится внутри женщины. Видимо, я что-то не так понимаю?

**Ответ:** Вообще-то совершенно нормально, что женщине нужны предварительные прикосновения и прямая стимуляция клитора, чтобы она могла достичь оргазма. Только треть из них достигают пика наслаждения во время самого сексуального акта. Так что ваша жена принадлежит к большинству. Вы оба заинтересованы в том, чтобы прелюдия была долгой. Нет ничего плохого в том, если оргазм посетит каждого из вас в свое время. Вы получите удовольствие как минимум дважды: когда будете наблюдать за всплеском чувств у жены и во время собственной эякуляции.

### **Не можем забеременеть**

**Вопрос:** В течение трех лет мы пытались зачать ребенка, но ничего не получилось. Я уже готов сдать и начать процедуру усыновления. Для меня не так важно, откуда именно взялся младенец. Я приму его как собственного ребенка. Но моя жена хочет его выносить и родить. Для нее секс стал исключительно средством для зачатия. Она больше не думает ни об удовольствии, ни о возбуждении. Когда у нее овуляция, она звонит мне и зовет: «Давай быстрее домой!» А у меня иногда не получается «запустить механизм»: невозможно заставить себя действовать, когда страсти нет.

Я устал слушать ее разговоры о колебаниях температуры, днях цикла, о правильных позах, необходимых для рождения мальчика или девочки. И, что еще хуже, от ее ежемесячных рыданий, когда она в очередной раз понимает, что не беременна. Мне хочется быть для моей половины чем-то большим, чем банком спермы. Но ни на что большее я сейчас не могу рассчитывать. Я ее все еще люблю, но одновременно начинаю тихонько ненавидеть. Скоро терпение кончится. Что же делать?

**Ответ:** Вам следует устроить ужин при свечах, потом вместе забраться в теплую ванну и поговорить по душам. Скажите жене, как сильно вы ее любите. Объясните, что очень хотели бы от нее ребенка, но пока что не получается. Признайтесь, что секс для вас превратился в механическую функцию, в обязанность, которую надо выполнять по расписанию. И поэтому он перестал вас удовлетворять. Да, она будет плакать, но она и так часто плачет. Так что соберитесь, и будьте настоящим мужчиной: деликатно, но честно скажите ей всю правду, откройте свои чувства.

А затем спросите ее (без нажима и вызова), почему для нее так важно выносить ребенка в своем теле? Сходите вместе к врачу и обсудите, какие есть варианты. Посмотрите статистику, оцените свои финансовые возможности, а потом совместно примите решение. Если вы усыновите или родите ребенка, он будет с вами до восемнадцати лет, а потом уедет учиться, упорхнет из родительского

дома. А вы с супругой вместе на всю жизнь. Так что ваши отношения в любом случае приоритетнее, чем деторождение.

### **Кризис среднего возраста**

**Вопрос:** Моя жена тяжело переживает кризис среднего возраста, ей выписали антидепрессанты. Раньше у нас был хороший секс, но от тех времен остались одни воспоминания. Сейчас у нее ни на что нет сил. Как вернуть интимную близость в нашу жизнь?

**Ответ:** Хорошо, что вы хотите снова заниматься любовью. Многие люди среднего возраста смирились с тем фактом, что секса больше не будет, а если будет, то скучный. Это ужасно! Вот несколько советов, которыми вы можете попытаться воспользоваться.

- Поговорите с ее врачом. Некоторые препараты снижают влечение, может, нужно попробовать что-то другое.

- Чтобы супруга могла зарядиться энергией, гуляйте на солнце, ходите на пляж, посидите в тепле на хорошо освещенной лужайке. Лучи ультрафиолета иногда помогают взбодриться тем, кто пребывает в депрессии.

- Добавьте разнообразие в секс. Возможно, ваша жена вспоминает, как вы занимались любовью до ее болезни и как ее это утомляло. Возможно, она думает: «Теперь я на такое не способна, у меня просто нет сил». Попробуйте что-то другое (посмотрите главу «Пятница», там приведены некоторые варианты).

Главное – начать, предпринять хоть что-то. Не исключено, вам не удастся довести жену до оргазма. Не надо даже ставить перед собой такую цель. Важно поддерживать «уровень близости»: оказывайте вашей любимой знаки внимания в течение дня. Целуйте ее в шею, гладьте по голове, улыбайтесь, глядя в глаза. Тому, кто страдает от депрессии, очень нужно знать, что рядом есть равнодушный человек, считающий его привлекательным. Проявляя заботу, вы способствуете реабилитации жены.

## **Скучаю по жене**

**Вопрос:** Моя жена всегда была нацелена на построение карьеры, да и я тоже много работал. Но с недавнего времени ей часто приходится ездить в командировки. Это связано с ее увеличившейся ответственностью. Я все время дома один, и мне ее не хватает. Понимаю, что мои жалобы звучат несколько инфантильно. Наверное, мужчине не положено ныть. Но я не знаю, как по-другому выразить эти чувства. Моя супруга – настоящий профессионал, я уважаю ее достижения. Но я скучаю, хочу видеть ее на кухне по утрам, хочу говорить с ней и смеяться, хочу прижиматься к ней в постели. Прямо скажу: мне одиноко. Как признаться ей в этом, не навязывая чувства вины? У нее и так сейчас много забот, не хочу добавлять ей головную боль. Она этого не заслуживает.

**Ответ:** Лучший способ дать ей это понять – сказать прямо. Не обвинять и в то же время не смотреть на нее глазами побитой собаки. Она бизнесвумен, привыкла принимать трудные решения. Будьте откровенны, но не слишком эмоциональны: «Любимая, я горжусь твоими успехами. Ты очень многого добилась на работе, такие люди способны двигать горы. Я понимаю это и не пытаюсь тебя изменить, таков уж твой характер. Но, признаюсь, я скучаю по тебе. Мне важно чувствовать, что ты рядом. Общение по телефону и с помощью электронных сообщений не заменяет мне живого контакта с тобой. Мне одиноко». Вместе обсудите, что можно сделать, чтобы больше бывать вместе. Возможно, ей придется скорректировать служебную нагрузку так, чтобы было меньше разъездов. С другой стороны, если вы можете работать удаленно, вероятно, вы могли бы иногда путешествовать вместе с ней. Хотя бы будете проводить время в гостинице утром и вечером. Когда вы остаетесь дома, возьмите на себя некоторые обязанности, которые обычно выполняет она. Тогда по возвращении жена будет свободнее и выкроит часы для супружеской близости и общения. В противном случае эта женщина, умеющая трудиться эффективно и выполнять сразу несколько задач, окажется слишком загруженной базовыми

заботами – уборкой, готовкой, и драгоценные часы, которые она проводит дома, уйдут на все эти дела.

Иными словами, каждый из вас должен немного уступить другому. В конце концов, брак – это партнерство.

**Статистика свидетельствует, что во время менопаузы у женщины наблюдается спад сексуального влечения, но по окончании переходного периода оно может вернуться.**

### **Причуды менопаузы**

**Вопрос:** У моей жены началась менопауза, и она теряет интерес к сексу. Нормально ли это? Когда и как этот переходный период закончится и что нас ждет в его конце?

**Ответ:** Во время менопаузы у женщины, как правило, падает уровень эстрогена, снижается чувствительность кожи, меньше вырабатывается естественной смазки. Ранее, возможно, ей нравились ваши прикосновения к внутренней части бедра, а сейчас ее это раздражает и ваши пальцы кажутся ей грубыми, как наждачная бумага. Или, к примеру, она может жаловаться, что во время проникновения и фрикций она испытывает боль.

Осознав, что именно и как меняется, можно эффективно корректировать происходящее. Врач посоветует препараты, которые сгладят снижение эстрогена. А мужчине перед прикосновением стоит смазать руки кремом, а затем немного поэкспериментировать с интенсивностью касаний, открывая новые эрогенные зоны у партнерши. Лучше запастись различными лубрикантами и не жалеть их во время полового акта.

Но самое ключевое правило – оба участника отношений должны трезво реагировать на изменения. Наше сознание – один из главных сексуальных органов. Надо смотреть на происходящее с юмором и быть готовым адаптироваться к новым обстоятельствам. Хорошая новость состоит в том, что, по статистике, многие женщины отмечают возвращение интереса к сексу после менопаузы. Они с энтузиазмом

осваивают новый интимный опыт и чувствуют себя во многом свободнее, потому что не боятся забеременеть.

### **Все должно быть идеально**

**Вопрос:** Моя жена не может настроиться на секс, если для этого не созданы идеальные условия. Детей не должно быть дома, постельное белье должно быть безупречно чистым, собака накормлена, соседи уехали в отпуск... Ну, вы меня поняли. Это значит, что заниматься любовью нам приходится нечасто. Как преодолеть такие трудности?

**Ответ:** Мне это знакомо. Когда мы остаемся наедине с моей дорогой половиной, она всегда волнуется, как бы не разбудить детей. Ребенок, родители (собственные или жены), соседи – все эти люди разной степени близости действительно могут помешать вам в ответственный момент. Так что, не жалея денег, поставьте в спальне хорошую дверь с надежным замком, и используйте его почаще. Договорились с бебиситтером, чтобы детей увели на прогулку – подготовьте «зону любви», чтобы ничто не отвлекало вас от радостей супружества. В конце концов, снимите номер в гостинице. Это очень романтично. Не обязательно бронировать Ritz-Carlton, подойдет и скромный пригородный мотель. Попробуйте уехать на уик-энд или предпринять что-то необычное, выходящее за рамки быта. Конечно, придется немного потратиться. Но эти инвестиции стоят того! Вы получите отличные дивиденды, на долгие годы укрепив свой брак.

### **Среда. Чужие в вашей постели**

*В спальне с вами находится не только ваша половина. Кто и что мешает вам наслаждаться общением наедине друг с другом?*

### **Взрывной темперамент**

**Вопрос:** Я не умею справляться с гневом. Если меня что-то огорчило или рассердило, я мгновенно взрываюсь. А через полчаса остываю. Но моя жена принимает на свой счет любую такую вспышку, даже если она вызвана проблемами на работе или сломавшимся водопроводным краном. Супруга обижается и не разговаривает со мной часами. Как дать ей понять, что некоторые мужчины дают волю гневу, просто чтобы выпустить пар? Если я быстро остываю и успокаиваюсь, почему она не может точно так же перевернуть страницу и идти дальше?

**Ответ:** Все мы иногда злимся. Гнев – естественная эмоция. Весь вопрос в том, насколько вы способны ее контролировать. В зависимости от этого вы получаете ту или иную реакцию жены. Приведу такую аналогию. У вас ротавирус, и вы говорите себе: «Достаточно мне вызывать у себя рвоту, и мне точно станет легче». И действительно, вы «обняли унитаз», вам тут же полегчало... но лишь до следующего приступа тошноты. Через некоторое время вы оглянулись вокруг и увидели, что весь санузел заплыван и требуется генеральная уборка.

То же самое происходит при вспышках злобы: вы мечете молнии, попадая в том числе и в жену, и от этого ей плохо. Это вовсе не мелочи. Сейчас гнев правит вашим домом и наверняка оказывает влияние на интимную близость. Жена боится вас, она не хочет, чтобы вы причинили ей боль – физическую или эмоциональную. И кто станет винить ее? Женщине необходимо чувство безопасности и постоянное подтверждение, что она любима. Только тогда у нее возникнет желание заняться сексом.

Не давайте волю злобе в присутствии своей половины, а поищите другие способы разрядки. Например, интенсивно позанимайтесь в спортзале в течение часа, прежде чем вернуться домой с работы. Прогуляйтесь, чтобы немного остыть, повесьте в гараже боксерскую грушу – это недорогой, но очень эффективный терапевтический метод. Отправляйтесь в гараж сразу, когда почувствуете приступ гнева. Несколько боксерских раундов приведут вас в чувство.

Есть еще один важный момент, который надо принимать во внимание. Тот, кто обладает таким взрывным характером, вероятнее всего, еще в детстве перенял у кого-то из старших привычку выплескивать свое недовольство на окружающих. Может, так вел себя ваш отец, а мать покорно терпела его выходки. Вы много раз видели это и заключили: «Вот как надо поступать, когда что-то идет не по плану. Вот как надо реагировать в сложной ситуации». Подобный стереотип глубоко проникает в сердце ребенка. В будущем он в первую очередь будет пытаться решать любые проблемы именно так. Вы можете попытаться самостоятельно научиться контролировать эмоции, но лучше, если кто-то за пределами семьи поможет вам. Это может быть кто-то, кого вы уважаете, кто опытен и мудр. Или обратитесь к профессиональному психологу.

Дом должен быть тихой гаванью, его обитатели не должны страшиться за свою безопасность. На них не должны обрушиваться в том числе и словесные оскорбления. Дом – это безопасное место, где дарят безусловную любовь. Помните об этом и серьезно подойдите к решению проблемы. Попросите помощи и поддержки, и тогда вы быстро совладеете со своей дурной привычкой. Я в вас верю!

### **Мера откровенности**

**Вопрос:** Моя невеста была девственницей, когда мы поженились. А у меня уже был сексуальный опыт, но моя избранница этого не знала. Когда она спрашивала об этом, я всячески уходил от ответа. Потому что искренне пытался оставить позади прошлое, в котором было много половой распущенности. Сейчас иногда, когда мы занимаемся с женой любовью, передо мной проносятся образы тех, с кем я переспал один или несколько раз. Это меня беспокоит. Я знаю, что прошлое не может вернуться. Вопрос в том, стоит ли открыться супруге? До свадьбы я не нашел в себе силы об этом рассказать – боялся, что потеряю ее, если она узнает, каким я был.

Ее «прошлая жизнь» была совсем не такой. Так надо ли говорить правду сейчас или лучше ей всего этого не знать? И если что-то рассказывать, то насколько подробно?

**Ответ:** Здоровый брак не может быть взращен на лжи или на утаивании правды. Ваша жена должна знать, что вы не были девственником и что в прошлом у вас было много половых партнерш. Вам обоим надо немедленно сдать анализы на венерические заболевания, чтобы вы были уверены, что не передали инфекцию своей супруге.

Ваша жена невольно стала частью длинной цепочки сексуальных связей. Девушка доверилась вам, а вы ушли от ответа на вопрос, скрыли истину. Она, вероятно, решила, что вы невинны. А значит, у нее не было возможности сделать осознанный выбор – пойти ли на риск или нет. Вы сделали выбор за нее. Вполне понятно будет, если ваша жена, выслушав ваше признание, страшно разозлится. Рисковать можно по-разному. Но вы поставили ее жизнь под угрозу, не спросив ее согласия.

В определенном смысле психологические последствия вашего поступка куда опаснее, чем возможные физиологические. Прошлое действительно нельзя изменить, но можно быть честным. Не надо вдаваться в подробности и детально описывать каждую из ваших бывших пассий. Достаточно сказать, что их было много и теперь вам обоим необходимо обследоваться. Пока не придут его результаты, не занимайтесь сексом. Кроме того, дайте жене время, чтобы пережить то, что открылось, и преодолеть ощущение, что ее предали и подставили. Вам придется как следует постараться, чтобы доказать свою искренность и продемонстрировать, что вам можно доверять. Ведь один раз вы уже обманули ее. Дорога к подлинной супружеской близости для вас будет тяжелой, но вдвоем вы ее пройдете, если оба будете открыты и честны.

**Брак невозможно строить на лжи. Муж и жена должны быть предельно честны друг с другом. Нужно рассказать о своем**

**прошлом, впрочем, не слишком вдаваясь в детали.**

### **Навязчивый бывший**

**Вопрос:** Прошло четыре года с тех пор, как я развелась. Год назад я снова вышла замуж, но бывший супруг настаивает, чтобы его приглашали на все семейные праздники. Мой нынешний спутник жизни отличный парень, но он выступает резко против присутствия бывшего. «Это он тебя бросил, – возмущается он. – Так почему же ему вообще предоставлено какое-то право голоса? Не желаю, чтобы он приходил сюда».

Бывший муж не платит алименты на детей, но при этом настаивает, что у него есть право с ними видеться. Меня терзают противоречивые чувства. В конце концов, он их отец, и надо сохранить его контакт с дочерьми. С другой стороны, я не хочу идти против воли нынешнего мужа. У него хорошие отношения с девочками (старшей семь, а младшей шесть). Они любят его, а он любит их. Он был моим другом два года до того, как мы стали встречаться, поэтому дети помнят его с самых ранних лет. А отца они знают гораздо хуже. Для них это просто некий человек, которые регулярно бывает на семейных застольях. Рядом с ним они испытывают дискомфорт, бегут к моему нынешнему супругу и прячутся за его спиной, когда на пороге появляется их биологический родитель. Как решить эту дилемму?

**Ответ:** Думаю, вы сами ответили на свой вопрос. Вам просто нужно собраться с духом и принять решение, которое уже практически созрело. Если девочки относятся к вашему нынешнему супругу как к отцу, зачем приглашать бывшего? Возможно, у него есть на руках решение суда, позволяющее навещать девочек? Но чтобы получить такой документ, надо сначала подтвердить, что материально поддерживаешь детей. А этого, насколько я понял, не происходит. Он оставил вас одну с двумя маленькими дочерьми без всякой финансовой помощи. Девочки чувствуют себя в его присутствии неловко. В их понимании их отец – ваш «отличный

парень». Единственное, что мешает вам решиться и сделать последний шаг, так это чувство вины, что вы не сумели сохранить прежний брак. И еще вас гнетет странная мысль, что нужно уважать тот факт, что бывший партнер внес биологический вклад в рождение детей. На этом основании вы признаете за ним право преследовать их до конца своей жизни.

Но одного лишь участия в зачатии недостаточно, чтобы выстроить отношения между отцом и дочерью. Надо постоянно быть рядом, бескорыстно любить, заботиться о ребенке. Вы дважды повторили, что бывший муж – отец ваших девочек. Очевидно, именно это не дает вам покоя. Но так ли это на самом деле? Они даже его не помнят! Ваш нынешний муж поступает разумно, он охраняет и бережет вас. И он прав в своем неприятии вашего бывшего партнера. У того действительно нет права голоса. Дело за малым – запретить ему появляться на пороге, а если он не послушает, обратиться в суд и подготовить ордер о запрете на приближение.

### **Нет согласия**

**Вопрос:** До брака нам казалось, что мы во всем согласны и что отлично ладим друг с другом. Но после свадьбы мы начали ссориться чаще, чем заниматься любовью. Нередко мы спорим о сексе: что надо, а что не надо делать, чего хочу я, чего хочет жена. Это отравляет нашу интимную жизнь, а также порождает общее недовольство. Что нужно сделать, чтобы мирно обо всем договориться?

**Ответ:** Легче, конечно, договариваться в самом начале брака, когда отношения еще свежи и романтичны. Длительное совместное существование – серьезное испытание для супругов. Когда вы сказали друг другу «да», вам, наверное, казалось, что союз заключаете только вы двое. Но на самом деле в этом процессе участвует много людей: ваши родители и родители жены, возможно, отчим и мачеха (если таковые имеются), прочие близкие

родственники тоже могли оказать влияние на вашу личность и на то, как вы взаимодействуете в паре.

Все установки, усвоенные вами и вашей женой в родительском доме, дают о себе знать в вашей супружеской жизни. Вероятно, кто-то из вас вырос в семье, где о сексе не принято было говорить. Или, к примеру, считалось, что он необходим только для размножения. В этом случае, скажем, супруга не захочет заниматься любовью, если вы не собираетесь заводить детей. Представим, что супруг в такой паре с детства находился в совсем другой среде, где ценились удовольствие и спонтанность. Такие двое будут постоянно сталкиваться лбами.

Вам нужно немного расслабиться, вместе отдохнуть и поговорить о важном. Обсудите, что каждый из вас ждет от секса, что подразумевает под сексуальным контактом? Как часто необходимо такое интимное взаимодействие, какие виды близости приемлемы, а какие нет? Ожидания есть часть того внутреннего кодекса, который вы с супругой принесли с собой в брак из прошлого. Если вы не выявите эти стереотипы и не проработаете их, то будете продолжать ссориться, а проблема так и останется нерешенной. Так что проговорите все и попробуйте найти компромисс, который устроит обоих. И вы увидите, как наладится ваша интимная жизнь. В общем, первым делом изгоните из спальни влияние мамы, папы, тестя, тещи. Это ваш брак. Вы сами здесь устанавливаете правила. Удачи!

**Причиной ссор может быть разница установок, полученных еще в родительском доме. Не выявив и не пересмотрев подсознательно усвоенные правила, проблему не решишь.**

### **Порнозависимость**

**Вопрос:** Недавно я обнаружила в компьютере мужа порнографию и была этим страшно шокирована. Когда я прямо спросила его об этом, он сказал, что начал смотреть порно много лет назад, еще в подростковом возрасте. Его пристрастил старший брат. Мне делается

дурно от одной мысли, что, когда мы занимаемся любовью, в его голове крутятся все эти извращенные образы. Я чувствую себя обманутой. Теперь мне понятно, почему он просил меня попробовать какие-то вещи, вызывавшие у меня дискомфорт. Я не могу, да и не хочу тягаться с горячими красотками, выделяющими на экране разные трюки, которые я не смогу описать приличными словами.

В тот вечер, когда я обнаружила эти отвратительные картинки, я ушла из дома. Я не могла там оставаться, не могла лечь в постель, где мы когда-то занимались сексом. Я люблю своего мужа, но не хочу конкурировать с порноактрисами. Ему, мне, нам обоим нужна помощь!

**Ответ:** Ваш муж зависим от порнографии, как пьющий человек – от алкоголя. Легкого решения этой проблемы не существует. Но вам надо принять во внимание одну важную деталь: порнография – это искушение, но не из области отношений, а из области визуальной стимуляции. Мужчин возбуждают зрительные образы. Они могут использовать картинки, чтобы подстегнуть эрекцию. Как правило, они не думают о том, чтобы завести роман с девушкой с экрана или из журнала. Для них это просто привлекательное изображение. При этом они ищут выхода сексуальному напряжению, которое накапливается в их теле. Женатые представители сильного пола, увлекающиеся порнографией, чаще всего хотят разнообразия в сексе, а их жены не готовы подарить им это разнообразие. Такая история, как у вас, встречается довольно часто: мальчик в подростковом возрасте, начав исследовать свою сексуальность, сталкивается с продукцией «для взрослых». Однако со временем, по мере того как он учится взаимодействовать с противоположным полом, просмотр порно может сильно исказить его взгляд на женщин. Образы с экрана отпечатываются в его сознании и могут всплывать в любой момент. Задумайтесь, позитивно ли относится к вам муж? Выражает ли благодарность за то, что вы для него делаете?

Восхищается ли вами? Или обращается с вами пренебрежительно, постоянно критикует, требует большего и так далее?

Когда человек смотрит порнографию в течение длительного периода, грань между виртуальными героями и реальными людьми постепенно стирается. Мужчина начинает воспринимать женщин как объекты похоти, их надо использовать, а потом бросить без жалости. Они перестают быть в его глазах человеческими существами, с которыми можно поговорить и которым можно сочувствовать, делиться с ними проблемами, надеждами, мечтами и желаниями. Печально, но работающие в порноиндустрии девушки зачастую считают свое занятие способом достижения лучшей жизни: они хотят больше зарабатывать, быть независимыми, перестать быть «привязанными к кухне». Но вместо этого они попадают в жестокую мясорубку, где ими манипулируют. Так что эти актрисы достойны скорее вашего сострадания. Они никоим образом не конкурентки вам. В реальности они не присутствуют в жизни вашего мужа, а потому вам и не нужно соревноваться с ними за его внимание.

Ваш гнев справедлив, и понятно, почему вы чувствуете себя так, будто вас предали. Так продолжаться дальше не может. Вам надо поговорить с мужем – мягко высказать ему всю правду. Пусть знает, как вам больно от того, что вы обнаружили эти картинки. Пусть поймет, что это поставило брак под угрозу. Выскажите ему все прямо в глаза. Не переходите на крик, тем самым вы закроете возможности нормально обсуждать эту тему как сейчас, так и в будущем. Если трудно удержаться от эмоциональных выпадов и обвинений, напишите ему письмо. Передайте послание ему лично или положите в сумку. Пометьте «личное» и положите на сиденье машины.

Представим ситуацию: вечером вы ложитесь в постель, и муж неожиданно касается вас большим пальцем ноги. Вы прекрасно знаете этот знак: «Я не сплю и был бы не против...» Получив сигнал, повернитесь, посмотрите ему в глаза и заявите без обиняков: «Последнее, о чем я сейчас думаю, так это о сексе. Мне очень горько. Ты обесценил наши отношения». Не надо клеймить его,

ругать нехорошими словами. Просто скажите о своих чувствах. Он должен понимать, какие последствия имеют его решения и как они влияют на ваш брак. В противном случае он так и будет продолжать смотреть порнографию. Интимная жизнь даст трещины, вы будете продолжать обижаться, и в конце концов ваш союз будет разрушен.

Ваш муж очень давно пристрастился к «контенту для взрослых» и у него сформировалась зависимость, поэтому ему понадобится помощь профессионала, которому он сможет довериться. Вам не стоит ходить на консультации вместе с ним. Ему самому надо с этим разобраться. Не вы толкнули его на такой путь, он сам его выбрал. Да, старший брат познакомил его с этим злом, но у каждого человека есть выбор – смотреть или отказаться, снова и снова возвращаться на порносайт или бороться с зависимостью.

Порноиндустрия в США – многомиллионный бизнес. Противостоять ей непросто, но вы должны быть тверды: вашему мужу нужна помощь, причем срочно. Пока он будет работать с психологом над своей проблемой, возможно, вы тоже сможете посетить специалиста, чтобы разобраться со своими чувствами. С такими вопросами, как порно и его влияние на отношения, трудно справиться самостоятельно.

### **Не удержались**

**Вопрос:** До того как пожениться, мы встречались три года. Довольно рано я и моя невеста дали друг другу обещание, что мы не будем заниматься сексом до брака. И почти было соблюли этот обет, но за неделю до свадьбы не удержались. Перед торжеством было много суеты и стресса, в какой-то момент мы остались наедине и все получилось как-то само собой. После этого медовый месяц не задался. В ночь после свадьбы у меня не было эрекции. Жена сказала: «Ничего страшного, я все равно хотела выпаться». Какой кошмар! Теперь мы женаты, можем заниматься любовью, сколько угодно, но мы не очень этого хотим. Что с нами не так?

**Ответ:** Представьте, что вы тщательно готовились к экзамену. Но накануне решили подстраховаться, купили у кого-то шпаргалки и воспользовались ими. Каков бы ни был результат теста, вы будете чувствовать, что он заработан не совсем честно и ощутите некоторую вину. И всю жизнь будете гадать, какую оценку бы получили, если бы не прибегли к обману. Ваша ситуация очень похожа на то, что я описал. Вы держали клятву три года, но «сломались» перед значимым событием. Что это говорит вам обоим о вашем умении держать слово? Нарушенное обещание ударило по вашей интимной жизни. Проблема никуда не уйдет из вашей спальни, пока вы не обсудите ее и не найдете решение.

**В современном мире слово «прости» обесценено. Но в супружеских отношениях умение просить прощения и прощать по-прежнему значит очень много.**

Честно и открыто поговорите с женой. Скажите ей: «Мне жаль, что мы занялись сексом до брака. Я хотел, чтобы первый раз был по-настоящему особенным. И он действительно был чудесным. Но я хотел, чтобы это случилось после того, как мы скажем друг другу “да”, дадим обеты верности». Я знаю, что в современной культуре не очень принято говорить «прости», но в отношениях между людьми прощение по-прежнему значит очень много. Обратитесь к супруге: «Ты сможешь простить меня за то, что я нарушил обещание?» Скорее всего, она переживает так же, как вы, или просто эмоционально дистанцировалась от вас, не вполне осознавая, почему это произошло. Вы должны прийти к согласию, что данное ранее слово действительно было нарушено вами обоими, обсудить то, что вы чувствуете в связи с этим, и снова дать друг другу клятву верности. После этого в спальне у вас будет все хорошо. И даже лучше, чем вы могли предполагать. Чувство вины, не дающее вам соединиться, уйдет без следа.

## **Жена мне изменила**

**Вопрос:** Жена изменила мне. Она говорит, что так вышло случайно, она этого не хотела. И тем не менее она переспала один раз с другим мужчиной и теперь клянется, что подобное никогда не повторится. Я ей верю, люблю ее, хочу сохранить брак, но не могу преодолеть шок и боль от того, что она оказалась способна на такое. Что мне делать?

**Ответ:** После супружеской измены у участников отношений есть только два выхода.

**Вариант № 1: Продолжать быть вместе, стараться стать ближе друг другу и оберегать семью.** Для этого прежде всего надо обсудить то, что произошло, и попытаться понять причины. Случившееся должно остаться строго между вами, привлекать друзей и родных к разбирательству не надо, в противном случае примириться будет намного труднее.

При этом придется поставить много неудобных вопросов, в том числе и к себе самому. Что толкнуло жену в объятия чужого мужчины? Чего ей не хватало в ваших отношениях? Я не говорю, что вы виноваты в том, что она сделала. Это был ее выбор. И все же почему она почувствовала себя настолько одинокой или уязвимой, что решилась на такой шаг? Может, между вами не было тепла и близости? Помните, если вы ежедневно не соблазняете свою подругу, ее соблазнит кто-то другой.

Обсудите, что стоило бы изменить в вашем браке. Что вы можете делать по-другому? Чувствует ли жена привязанность к вам? Достаточно ли вы с ней открыты? Или каждый из вас существует по отдельности и живет своей жизнью? Если последнее верно, нет ничего удивительного, что она ищет связей на стороне. Женщины жаждут отношений. Когда их нет, они ощущают себя потерянными и опустошенными.

Также вам придется преодолеть в себе самом досаду и горечь от того, что вас обманули. Необходимо простить, но не забыть. О

случившемся надо помнить, чтобы впредь зорко охранять свою семью от посторонних посягательств.

Разумно было бы, чтоб ваша половина не возвращалась в ту среду, в которой произошла супружеская неверность. Сменила работу или, к примеру, ушла из волонтерской организации, если искушение пришло оттуда. В общем, она не должна более находиться рядом с тем мужчиной, в деловых или дружеских отношениях с ним. Если никак не получается покинуть нежелательное окружение, вам стоит находиться рядом с ней настолько часто, насколько возможно. Супруга должна признать: она совершила дурной поступок – и извиниться за него: «Прости меня за то, что я причинила тебе боль». Если вы хотите сохранить ваш союз и укрепить его, не стоит впоследствии припоминать ей ее ошибку.

Ответьте совместно на следующие вопросы:

- До того как вы узнали об измене, а жена совершила ее, как вы оценивали свои отношения по шкале от 1 до 10, где 10 – максимальный балл? Объясните, почему вы поставили такую оценку.
- Какими бы вы хотели видеть свои отношения?
- Что нужно сделать, чтобы достичь желаемого? Какие шаги необходимо предпринимать ежедневно?

Ответьте максимально честно и устройте совместный мозговой штурм, чтобы разработать план дальнейших действий. Знайте, что таким образом вы строите здоровые, живые отношения. Они помогут вам вдвоем пройти любые испытания и преодолеть любые соблазны.

Вам придется научиться контролировать свое сознание, чтобы оно не рисовало образы жены с любовником. А ей потребуются самодисциплина, чтобы не думать о том недолгом увлечении. В общем, вам надо постараться сконцентрироваться друг на друге.

Тому, кто идет этим путем, потребуется смирение и внутренняя организованность. Поначалу вы будете чувствовать горечь и уязвимость. Но только так можно укрепить свой союз и защититься

от неверности в будущем. Проводите побольше времени вместе. Если жене придется ездить в командировки или на выездные семинары по работе, будет лучше, если вы сопроводите ее.

Постарайтесь придумать себе общее хобби. Поставьте на первое место интересы партнера, отказывайтесь от встреч и поездок, ради которых вам придется расстаться. Не ходите туда, где много народу и где вы можете потерять друг друга. Держитесь вместе, примерно так, как это было, когда вы только начали встречаться.

Жене придется доказать, что она достойна вашего доверия. К примеру, она должна с пониманием отнестись, если вы будете чаще звонить и узнавать, что у нее происходит, где она находится. Если приходится на время расстаться, обязательно поддерживайте связь, пишите друг другу сообщения и звоните, общайтесь и делитесь новостями, чтобы не происходило душевного отчуждения и чтобы ваши сердца бились в унисон.

Еще раз повторю: никогда не говорите о том, что произошло, друзьям или родственникам. Зачем вам сплетни и пересуды? Это лишь осложнит ваш путь. Если удержать эмоции в себе будет слишком трудно, сходите к психологу, которому вы оба доверяете. Повторно принесите друг другу брачные обеты и начните жизнь с чистого листа.

Исполнимо ли то, что я описал? Конечно да! Трудно ли? Безусловно! Но многое зависит от вашей выдержки. Если сможете проявить терпение, спасете брак. Чтобы преодолеть боль и гнев, вызванные предательством, требуется время. Надо поддерживать контакт с женой, договориться о совместных действиях, быть отзывчивыми и внимательными, учиться прощать.

Неверность разрушает отношения. Они становятся похожи на поврежденную ткань: вроде когда она лежит в стопке других вещей, то кажется целой, а на просвет в ней много дыр, проеденных молью. Некоторые прорехи проявляются не сразу. Но по статистике в большинстве пар, которым пришлось пережить измену, взаимное

доверие восстанавливается через 18–24 месяца.

**Если муж ежедневно не соблазняет свою жену, ее соблазнит кто-то другой.**

Существует второй вариант развития событий, но он вряд ли так уж хорош.

**Вариант № 2: Развестись и бежать, не оглядываясь.**

Казалось бы, что может быть проще? Не надо работать над отношениями. Идешь в суд, подаешь заявление. В крайнем случае, все за тебя сделают юристы. Но то, что на первый взгляд представляется простым, на поверку выходит не таким уж легким выходом ни для обманутого, ни для обманувшего супруга. Не говоря уже о детях. Очень больно разрывать отношения двоих, ставших единой плотью в браке. Травмированными оказываются все. Если есть дети, их судьба решается в суде. Какому ребенку понравится жить на два дома и с ужасом смотреть, как родители воюют за него?

Многие разводятся, надеясь со временем устроить жизнь с новым партнером. Но я часто думаю: если человек не в состоянии уладить отношения со своей половиной, которую сам себе выбрал в супруги, на каких основаниях он считает, что сможет наладить общение с кем-то другим? Всякая совместная жизнь – сложное испытание, тернистый путь. Почему, потерпев фиаско один раз, вы рассчитываете пройти по этому пути благополучно во второй?

Ради вашего спокойствия, ради вашей жены, ради детей (если таковые имеются) попробуйте сначала первый вариант. Особенно в случае, если это единичная измена. Если супружеская неверность повторяется – тут уже другая история. Трудно продолжать жить рядом с тем, кто откровенно пренебрегает своим долгом, предавая близкого человека снова и снова.

**Если изменили вы**

*Если вы изменили жене или мужу, предпримите следующие шаги, чтобы защитить свой брак от подобных трещин в будущем.*

- Честно расскажите о том, что случилось. Никаких секретов между вами и вашей половиной быть не должно. Вам придется ответить на все вопросы: с кем вы были, как это началось, сколько длилось, закончилось ли, и если да, то чем именно. При этом старайтесь не передавать интимные подробности. Обычно это лишнее – супругу будет трудно вынести такую пытку.

- Прервите все контакты с любовником или любовницей. Никаких звонков, писем (обычных и электронных), никаких «случайных» встреч. Надо обрубить все концы. Иногда это значит, что придется менять работу. Но ведь сохранить брак важнее, правда? Избавьтесь от всех вещей, которые подарил вам соблазнитель. Это могут быть одежда или любые безделицы, купленные им или ею. Отдайте кому-нибудь также одежду, которую вы носили во время этих тайных встреч. А лучше даже сожгите ее – этот символический акт будет знаменовать то, что супружеская неверность никогда не повторится.

- Вам вместе с женой или мужем следует сдать анализы на наличие венерических заболеваний. Если вы не занимались любовью параллельно с сексом на стороне, то сами пройдите медицинское тестирование и, получив результаты, покажите своей половине прежде, чем снова ляжете в одну постель. Вряд ли вы представляете, с кем ваш сексуальный партнер переспал до вас.

- Если сексуальный партнер (партнерша) преследует вас, прямо скажите, что все кончено и вы не желаете больше контактировать с этим человеком. Не отвечайте на его или ее сообщения и расскажите о письмах и встречах своей половине. Пусть законный супруг решит, как быть дальше. Некоторые сами отвечают разлучнику или разлучнице, ставя в известность, что семьянин вернулся домой. Неплохо было бы поменять номер телефона. Чтобы реанимировать отношения в семье, у пары не должно быть никаких тайн друг от друга. Никакая ложь не допустима. Только полная

откровенность позволит перевернуть страницу и двигаться дальше.

### **Его не интересует секс**

**Вопрос:** Мой муж долго ухаживал за мной и настойчиво меня добивался. Каждый вечер мы подолгу разговаривали, он дарил мне цветы, делал комплименты. Наверное, я была наивной, полагая, что так будет всегда, даже после свадьбы. И я очень ждала, когда же мы займемся любовью. Но когда мы поженились, он почти сразу потерял интерес к сексу. К тому же мы перестали вести замечательные душевные беседы, без которых не могли обойтись раньше. По большому счету мне грех жаловаться: мой муж очень добрый, он во всем помогает, выполняет все, что ни попроси. И все равно я немного разочарована. Неужели это все, что уготовано мне в браке? Я хочу, чтобы мною восхищались, и мечтаю об интимной близости. Но он почему-то отдалился...

**Ответ:** Тому, что происходит с вами, можно найти разные причины. Во-первых, я бы рекомендовал вам вдвоем сходить к врачу и пройти обследование. Может, есть какие-то физиологические причины, по которым мужчина не желает секса? Или он всегда мало интересовался физической близостью? Как он терял интерес к интиму – резко или постепенно?

Если медики не найдут объяснения его состоянию, сходите к семейному консультанту. Возможно, ваш супруг вырос среди викторианских строгостей, и в его доме секс считали чем-то постыдным – о нем нельзя говорить и заниматься им, не имея целью продолжение рода, тоже не стоит. Может, в его детстве произошло какое-то событие, которое заставило его решить, что сексуальный акт грязен и отвратителен. Может, он подвергся насилию со стороны мужчины или даже женщины. Если это так, вам придется пройти терапию и приложить усилия, чтобы наладить супружеское интимное общение.

Есть и третья возможная причина. Мужчина, который вроде бы был готов к сексу, но сразу после заключения брака потерял интерес

к интимному контакту и физически отдалился от жены, весьма вероятно, гомосексуален или может иметь гомосексуальные склонности. Многие геи и лесбиянки скрывают влечение к своему полу, прячутся «за стеной» традиционного брака. Они полагают, что, узаконив отношения с представителем другого пола, смогут изменить свою ориентацию. Некоторые верят, что брак поможет зародиться другим чувствам. Особенно это касается тех, кто вырос в консервативной среде. Такие люди испытывают чувство вины из-за особенностей своего влечения и стараются делать то, что считается «нормой» в их окружении, то есть жениться или выйти замуж и завести обычную семью.

Конечно, вы можете оставить все как есть и жить счастливо рядом с добрым и отзывчивым человеком. Но ваш вопрос показывает, что вы жаждете чего-то большего. Начните с того, что открыто поговорите с вашим избранником. Также хороший старт – медицинское обследование. Психологическая консультация – следующий шаг.

Если третье мое предположение покажется вам вероятным, то тут также поможет опытный психолог. Он создаст безопасные условия для того, чтобы ваш супруг мог спокойно разобраться в себе.

### **Как ее вернуть?**

**Вопрос:** На прошлой неделе исполнилось три года нашей совместной жизни. Я думал, вернусь домой с работы, и устроим настоящий праздник в постели. А жена вдруг заявила мне, что не желает более быть моей домработницей. Собрала свои вещи и уехала на время жить к подруге. «Если ты меня по-настоящему любишь, – сказала она, – то пересмотришь свое отношение ко мне». Наверное, у меня был очень растерянный вид, потому что перед самым уходом она обернулась и добавила: «Может, ты поймешь, что домашние и бытовые дела – это не моя, а наша общая забота. Ты и не думал как-то помогать мне, а просто взвалил все на меня. Теперь попробуй вести хозяйство сам, чтобы понять, каково это».

Я был поражен. Вообще-то жена работала на полставки. Я всегда считал, что готовка, стирка, уборка и прочее – как бы «вторая половина» ее занятости. Мне и в голову не приходило, что я должен что-то взять на себя. Ведь я в офисе полный день, а она полдня дома.

Доктор Леман, я очень люблю жену. В ней вся моя жизнь! Хочу вернуть ее, хочу изменить себя, но не представляю, как все это осуществить.

**Ответ:** У меня есть встречные вопросы. Вы первый или единственный ребенок в семье? Росли ли вы в семье под зорким оком строгого родителя? Считалось ли, что «папа всегда прав» и все должны ему подчиняться? Считал ли ваш отец, что место женщины на кухне, следовала ли мать во всем его указаниям, полагая, что ее желания не так важны? Может, когда вы росли, вы давали себе зарок, что никогда не будете таким, как он? Но при этом повторяете все его модели поведения в своем браке. Может, вы слишком контролировали жену, требуя, чтобы она выполняла свои обязанности четко по часам? Например, желали, чтобы ужин был на столе непременно к 18:00 каждый день? Вы хоть как-то помогали ей? Убирали ли посуду после ужина или отправлялись на диван к телевизору?

**Неверно считать все хозяйственные дела «работой жены». Она не принимает на себя ответственность за них по умолчанию, лишь на том основании, что она женщина.**

Хозяйственные хлопоты нельзя считать исключительно женским делом. Не стоит называть это «работой жены» на том лишь основании, что она женщина. Вы вместе живете под одной крышей, и обязанности должны быть разделены на двоих. Я думаю, что ваша мать по характеру была мягкой и старалась всем угодить, сдувала с вас пылинки и из кожи вон лезла, чтобы выполнить все запросы отца по первому его требованию. Поэтому вы решили, что ваша супруга

будет вести себя так же. Честно скажу: хорошо, что ваша половина оказалась не бесхребетной. Похоже, вы всерьез подавляли ее, пусть и не осознавая этого.

Но теперь вы все осознали. Пора что-то предпринять и стать достойным помощником для супруги. Если хотите, чтобы она вернулась, сделайте дома генеральную уборку, приготовьте еду, а затем пригласите ее на ужин. После него, кстати, вам придется помыть посуду. А она пусть отдохнет и расслабится. Это покажет ей, что вы готовы измениться и что она важна для вас. Прежде чем вы проявите себя как Казанова в спальне, вам надо будет доказать, какой вы надежный партнер, действуя в других комнатах. Придется попытаться заслужить ее любовь и восхищение, выполняя обязанности по дому. Повторю, это не ее работа, это ваш общий труд. Почините текущий кран, смените закончившийся рулон туалетной бумаги. Вроде это мелочи, но женщины их прекрасно замечают и ценят, так как это позволяет им видеть за красивыми словами реальные поступки любящего человека.

### **Неадекватная компенсация**

**Вопрос:** Мой муж – первый ребенок в семье. Ему важно всегда и везде быть правым. Любой наш спор заканчивается в его пользу. Я просто сдаюсь, потому что понимаю – его не переспорить, так зачем стараться? Но, настояв на своем, он хочет секса. Чтобы «компенсировать» нанесенный мне урон. Я ненавижу, когда он так говорит. Для него интимная близость означает, что ссора закончена, будто ее и не было. А я себя чувствую так, будто он два раза оставил меня в проигрыше – добился своего и в споре, и в постели. Телом я отдаюсь ему, но сердцу не прикажешь. Если я откажу ему в спальне, он будет давить, пока я не уступлю. Ситуация безвыходная. Во мне растет обида и отвращение к мужу.

**Ответ:** Супруг фактически вытирает о вас ноги, и этому надо положить конец. Ваше предназначение на этой Земле не в том, чтобы он использовал вас, как ему вздумается. У любых отношений

есть две стороны, их участники равны. Но он почему-то считает возможным командовать. Образно говоря, он за рулем, а вы на пассажирском сиденье, но пытаетесь выйти из машины на полном ходу.

Скорее всего, он рос с авторитарным отцом, за которым всегда и во всем было последнее слово. Все члены семьи, включая мать вашего благоверного, плясали под его дудку. В итоге ваш муж привык думать, что мужчина всегда главенствует и женщина должна слушаться. Его надо разубедить в этом, причем побыстрее. Если вы не достигнете паритета, ваш брак лишится фундамента и развалится.

Повторю, вы созданы равными. Нельзя считать, что жена ниже по статусу лишь потому, что она женщина. Множество мужчин-традиционалистов ссылаются на отрывок из библейского Послания к Ефесянам 5:22–24, считая, что там сформулировано универсальное правило домостроительства. «Вы, жены, подчиняйтесь мужьям своим, как Господу, потому что муж для жены – глава, как и Христос – глава Церкви. Он же – Спаситель тела... Но как Церковь подчиняется Христу, так и жены пусть во всем повинуются *своим* мужьям. Дальше никто не читает, а стоило бы: «А вы, мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь, так что Самого Себя за нее отдал» (5:25). Как именно муж должен любить жену? На это тоже дается ясный ответ: «Именно так мужья должны любить своих жен, любить, как тела свои. Любящий свою жену себя самого любит... Каждый муж должен так любить свою жену, как себя самого, а жена – почитать своего мужа» (5: 28,33)<sup>[9]</sup>. Иными словами, созданный Богом брак предполагает взаимное подчинение супругов. Жена подчиняется мужу, потому что тот действует ей на благо. И обратное тоже верно: муж слушается жену, потому что знает, что она служит его интересам. И вместе они следуют заповедям Творца.

### **Эмоциональное сближение**

**Вопрос:** Моя жена по работе раз в один-два месяца вынуждена уезжать в командировку на пару недель. В это время я очень по ней скучаю. Последний раз, когда она так отлучалась, я пригласил на ужин коллегу-женщину. И в следующий вечер пригласил ее снова. Сам не знаю, как это получилось, но мы дотрагивались друг до друга и немного целовались. Секса между нами не было, но я снова и

снова мысленно возвращаюсь к событиям тех двух вечеров. У меня не получается забыть об этом. Меня терзает чувство вины. Всякий раз, когда я занимаюсь любовью с женой, мне что-то мешает, что-то сдерживает. Секс более не приносит удовлетворения, я чувствую, будто отдалился от нее. Стоит ли рассказать ей о том, что произошло? Если да, что именно я должен сказать?

**Ответ:** Да, ей надо рассказать, но осторожно. Если вам настолько одиноко, когда она уезжает из города, что это толкает вас в объятия другой женщины, требуется что-то изменить в отношениях с женой. Вы не занимались сексом с коллегой, но вы эмоционально сблизились с ней. Подумайте, почему это произошло? Почему вы решили пригласить ее на ужин? Вам было так одиноко? У вас просто выдался пустой вечер? Коллега флиртовала с вами?

**Эмоциональная измена быстро переходит в физическую. Чтобы остановить начавшийся процесс сближения с другим человеком, нужно выяснить, чего недостает в браке.**

Обманчивая душевая близость заставляет двоих сблизиться больше, чем они сами этого хотят, и привязывает их друг к другу на более долгий срок, чем они планировали провести рядом. Для того чтобы вы не докатились до измены (а эмоциональная близость ведет к физической), вам надо срочно понять, чего недостает в отношениях с вашей половиной.

Будьте честны. Скажите супруге, что вы скучали, что вам нужен более частый и близкий контакт с ней. Признайтесь, что дважды ужинали с коллегой и тянулись к ней, потому что остро переживали одиночество. Да, жена будет шокирована и, скорее всего, разозлится. Но вся эта ситуация заставит вас как пару очнуться и обратить внимание на проблему. Вы не можете иметь полноценную физическую близость, пока между вами не установится глубокий душевный контакт. А значит, вам надо больше времени проводить вместе, думать о потребностях друг друга.

Берегите брак, не пренебрегайте драгоценностью, которая у вас есть. Используйте этот эпизод, чтобы научиться уделять друг другу больше внимания. Постарайтесь надолго не расставаться. Сейчас как раз удобный момент, чтобы отправиться с женой в отпуск, о котором вы оба давно мечтали. На теплое, солнечное морское побережье или еще куда-то. Выпейте там коктейль с зонтиком за мое здоровье!

### **Путь к изоляции**

**Вопрос:** Мой муж любит эротические фильмы. В них обычно много секса – с моей точки зрения, иногда даже слишком много. Но при этом после их просмотра наша с ним интимная близость проходит просто превосходно. С недавних пор муж предлагает мне вместе с ним смотреть порнографию. Он считает, что это даст нам хороший настрой в постели. Я немного брезгливо отношусь к тому, чтобы наблюдать, как другие пары занимаются любовью. С моей точки зрения, секс – это особое общение между мужем и женой и он не предназначен для постороннего взгляда. Честно говоря, меня тошнит от мысли, что в моем доме «заведутся» порноматериалы. Мне хочется доставить удовольствие любимому человеку, и обычно я во многом иду ему навстречу – делаю, что он хочет, тогда, когда он хочет. Но на этот раз его идеи вызывают у меня дискомфорт. Может, у моего мужа сексуальная зависимость и нужно что-то в связи с этим предпринять?

**Ответ:** Есть весьма определенные симптомы, показывающие, что человек слишком заиклен на сексе. Чрезмерная концентрация на этой теме, безусловно, скажется на браке. Муж может сидеть рядом с вами на диване, но мысли его будут где-то далеко. Это одно из проявлений зависимости: постоянно нужно думать о сексе, смотреть на секс, заниматься им. Интересно, что вашему супругу, чтобы заняться сексом с женой, нужно «получить хороший настрой», то есть посмотреть, как это делают другие. Это может означать, что он, скорее всего, теряет интерес к супружеской близости. Не получив

сексуального импульса с экрана, он не в состоянии добиться эрекции.

Если продолжать идти по этому пути, он будет все больше привязан к порнографии, а тепла и интимного общения между вами будет все меньше. Буду откровенен: ваш муж вступил на опасный и деструктивный путь, путь изоляции. Со временем лишь изображение секса, а не сам акт, будет в центре его внимания. Весьма вероятно, что, когда он достигнет этого состояния, вы ему будете уже не нужны.

Вам следует незамедлительно обратиться к проверенному специалисту. Конечно, мужу это не понравится, он может отказаться идти к психологу. Если он отреагирует на это предложение резко отрицательно, то зависимость более глубока, чем вы думаете. Тогда идите на консультацию сами, чтобы узнать, как развиваются такого рода отклонения и чем вы можете в данном конкретном случае помочь своей половине.

### **Ни страсти, ни романтики**

**Вопрос:** Я думала, что медовый месяц будет лучшим периодом нашей жизни. Потратила массу времени, выбирая красивую одежду, старалась для любимого мужчины, хотела выглядеть сексуальной. Но в первую брачную ночь он предложил просто прогуляться по берегу моря, держась за руки. Сперва я подумала: «Как мило! Он не такой, как другие. Не хочет спешить». Потом прошло еще две ночи, но мы так и не занялись любовью. Тут я уже забеспокоилась. Муж не хотел даже снимать одежду при мне, однако я настояла, чтобы мы лежали рядом обнаженными, и он уступил. Однако эрекции не было. Я спросила, что происходит, и он признался, что много лет пытается избавиться от гомосексуальных наклонностей. Уверил меня, что справится с ними, а пока мне надо набраться терпения.

Я ни о чем таком не подозревала! После того, что он рассказал мне об этом, всякие надежды на романтическую страсть испарились. Сейчас мне обидно, и я растеряна. И все же я люблю его, мы

хорошие друзья. Может, надо подождать и все наладится? Посоветуйте, что делать.

**Ответ:** Вам будет тяжело это прочесть, и все же я скажу вам правду. Если ваш муж совсем не интересуется сексом, у него, безусловно, есть проблемы с мужской самоидентификацией. Весьма вероятно, что он действительно пытается бороться с гомосексуальной ориентацией. Нет в мире мужчины, который, увидев жену обнаженной, не захотел бы вступить с ней в интимный контакт. Единственное исключение – люди, которых привлекает собственный пол. Ориентацию удастся изменить крайне редко. Будет ли ваш муж реально пытаться это сделать, конечно, зависит только от него.

При этом вы можете жить в браке. Быть лучшими друзьями. Но пока он пытается преодолеть собственную гомосексуальность, вы не сможете пережить особый опыт, когда двое становятся едины. И получить сексуального удовлетворения тоже не сможете. Только вы вдвоем можете решить, стоит ли так жить.

### **Пропал энтузиазм**

**Вопрос:** Мы занимались любовью до того, как поженились, и все было отлично. Но после свадьбы наша интимная жизнь стала скучной и однообразной. Могу пересчитать по пальцам одной руки количество раз, когда мы занимались сексом за последние полгода. Постоянство убивает близость?

**Ответ:** Такой вопрос задают многие пары, которые вступили в интимный контакт до брака. Почему-то после оформления отношений энтузиазм пропадает. Вероятно, ранее секс больше возбуждал, потому что он был чем-то почти запретным и секретным, а потом утратил это свойство. К тому же когда люди только встречаются, они пытаются показать себя партнеру в лучшем виде. Скажем, всегда чистят зубы и кладут в рот ментоловую конфетку перед тем, как начать целоваться. А теперь вы просыпаетесь рядом утром, и «драконье дыхание» каждого из вас кажется другому

малопривлекательным. Раньше все было таким новым и поражающим воображение. Секс был важнее всего на свете. Переживания были острыми, будто вы катались на американских горках.

Но любовь – не одномоментная вспышка. Она предполагает создание плана действий на всю жизнь. Это определенный выбор, который состоит в том, чтобы всегда ставить интересы любимого человека на первое место. Если сексуальная жизнь стала тусклой, вам двоим надо договориться и заново сделать ее приоритетом. Что больше всего нравится вашей половине? Как удовлетворить это желание? Когда вы последний раз делали жене или мужу сюрприз или приглашали его или ее в особенное место? Задайте себе эти вопросы.

Суть секса не в том, чтобы найти точку G, точку I или точку X. Все дело в отношениях. Если интимная жизнь ухудшается, значит, не ладится общение между вами. Если был секс до брака (между собой или у кого-то вас с другими партнерами), то могут возникать проблемы с доверием. Вы начинаете гадать: будет ли муж или жена продолжать интересоваться другими и после начала совместной жизни? Вероятность такого развития событий повысится, если вы сейчас не поговорите о нынешнем разочаровании и не попытаете понять, почему близость перестала приносить радость.

Возможно, рутина и повторяемость убивают энтузиазм. Значит, нужно внести разнообразие в привычные действия, чтобы оживить их. Но если этот спад наступил оттого, что вы меньше доверяете друг другу и чувствуете отчужденность, не можете простить друг друга за какие-то поступки в прошлом, с этим обязательно надо разобраться. Устройте душевную беседу, не откладывая, прямо сегодня!

Некоторые из вас, читая эти строки, подумают: «Доктор Леман, вы что, родились в мезозое и в детстве выгуливали на поводке динозавра? В наши дни ведь все занимаются сексом до брака. Иногда с тем, с кем потом вступают в брак, а иногда с временными партнерами». Нет, я живу в нынешней реальности, в двадцать

первом веке. Но вы правы в том, что сейчас мало кого смущает секс до свадьбы. Я выступаю на семейных семинарах по всей стране и говорил со многими парами, среди прочего, и на эту тему.

Тот факт, что все так поступают, вовсе не означает, что люди не сталкиваются с последствиями подобного выбора. Страдает прежде всего взаимное доверие. Наличие предыдущего сексуального опыта далеко не всегда идет на пользу и вовсе не означает, что в браке искушенный любовник будет более успешен, чем неискушенный. Напротив, с возрастом внутренний голос вначале тихо, а потом все громче начинает говорить нам, какие прекрасные отношения у нас могли бы быть, если бы мы подождали до свадьбы. И при этом не было бы никого чувства вины!

Посмотрите на ситуацию так. О чем мечтает среднестатистическая тринадцатилетняя девочка? О свадьбе. Она представляет, как встретит мужчину, они полюбят друг друга и он предложит ей руку и сердце. Юная мечтательница уже видит себя в белом, идущей между рядов с гостями к алтарю.

Она не думает: «Когда мне будет пятнадцать, я найду какого-нибудь парня и займусь с ним сексом. А потом он меня бросит, я буду просто очередным его «трофеем», которым он похвастается перед друзьями в спортивной раздевалке. В двадцать лет я повстречаю другого, за которого захочу замуж, и полученный в пятнадцать лет опыт сделает мою интимную близость лучше и качественнее. Мы будем часто заниматься любовью до свадьбы, просто чтобы понять, что нам нравится и совместимы ли мы. А потом, года через три, я забеременею (случайно, ведь противозачаточные средства защищают на 97 %). И тогда мы уже оформим отношения».

Конечно, подросток так не думает. В голове у девушки складывается совсем другая сказка, и она сильно отличается от той реальности, с которой приходится сталкиваться. Я говорю об этом не для того, чтобы вызвать у вас горькие сожаления. Невозможно обратить время вспять, чтобы изменить принятые в прошлом

решения. Я хочу лишь показать, что нынешние проблемы во взаимоотношениях с партнером могут быть вызваны тем, что изначальный позитивный сценарий так и не реализовался.

Внутренний голос, который будет напоминать о несбывшейся мечте, а также вполне земной риск заболеваний, передающихся половым путем, – вот то, о чем я рассказываю слушателям моих лекций, призывая их воздержаться от секса вне брака. По изначальному Божьему замыслу интимная близость была создана для союза двоих. И я искренне верю, что такой сценарий – наилучший.

Тем не менее что было, то прошло. Каков был ваш первый опыт, таким он и останется. Но вы вполне можете поработать над отношениями в браке сейчас, чтобы супружеское общение стало лучше. Отчасти эта работа состоит в том, чтобы вместе подумать, как сделать секс более возбуждающим и дарящим подлинное удовольствие.

Приложите немного усилий, волшебный аттракцион наслаждения заработает. Можете радовать друг друга в спальне сколько угодно – вы ведь связаны узами законного брака, и никто не может вам помешать (ну, кроме собственного неугомонного чада, вечно стучащегося в закрытую дверь). Возможно, пришло время купить надежный замок для спальни. И, может быть, даже немного потратиться на звукоизоляцию. Горячо рекомендую вам сделать это.

## **Четверг. Слова любви**

*Как слова и поступки влияют на супружескую близость и сексуальную жизнь*

### **Мы не разговариваем**

**Вопрос:** Нам с мужем под тридцать, детей нет. Мы оба работаем, у нас два источника дохода. Возвращаясь с работы, я с удовольствием

рассказываю, как прошел мой день. Но муж в ответ ничем со мной не делится. Говорит лишь: «Все хорошо». Как же нам поддерживать общение, если мы целыми днями не видимся, а вечером не разговариваем?

**Ответ:** И мужчинам, и женщинам необходимо общение, но они подходят к этому вопрос по-разному. Вам нужно разговаривать, так сказать, расточать слова – у вас их много в запасе. Женщины вообще ориентированы на отношения и в среднем ежедневно произносят в три с половиной раза больше слов, чем мужчины.

А что же ваш муж? К вечеру он устал и истощил словесный запас. Его не тянет «просто поболтать» о том, как прошел день. Он хочет расслабиться. Поэтому больше тянется к телевизионному пульту, чем к вам. Как правило, сильный пол не очень любит, когда задают много вопросов. И особенно ненавидит «почему» и «зачем». Так что старайтесь ни о чем его не спрашивать. А если он сам решит чем-то поделиться, реагируйте такими поддерживающими беседу фразами: «О, как интересно. Расскажи поподробнее».

При этом каждому из супругов нужно понимать потребности противоположной стороны, и резервировать энергию для общения. Через тридцать лет вы выйдете на пенсию. Разве можно вообразить, что при этом будете думать: «Как жаль, что я не проводила больше времени в офисе!» Вряд ли такое возможно. Вы будете сетовать: «Надо было тогда поехать вместе в путешествие...»

Поделюсь с вами некоторыми идеями тех пар, которые научились уделять друг другу внимание после работы.

- «Я тружусь очень интенсивно. Для того чтобы переключиться с офисного режима на домашний и вернуться бодрым к жене и детям, я после работы покупаю кофе навынос и сижу минут двадцать где-нибудь в сквере. Тогда по возвращении я готов выслушать всех моих домашних».

- «Когда муж возвращается с работы, мне ужасно хочется попросить его присмотреть за детьми и хоть как-то передохнуть. Но я обнимаю его, тепло здороваюсь и отправляю переодеваться и

принимать душ. У него есть полчаса на то, чтобы “выдохнуть”. После этого мы ужинаем и болтаем за столом».

- «Мы с женой возвращаемся с работы в одно и то же время. Оставляем ноутбуки в прихожей, заходим в кухню, что-то быстро перекусываем (оба очень голодны), а потом в течение пятнадцати минут рассказываем друг другу, как прошел день».

- «На пути с работы домой я включаю спокойную музыку и начинаю думать о муже, о его работе и о том, что он мне рассказывал накануне. Таким образом я переключаю внимание со своих забот на его. Я настраиваюсь на его волну и впоследствии лучше улавливаю его ощущения и настроения. Иногда он охотно говорит со мной в конце дня, а иногда и нет».

- «Для нас ужин – время общения с детьми. После этого мы вдвоем убираем и моем посуду. Детям запрещено входить в кухню: мы разговариваем и никто не должен нас прерывать. Позже вечером мы занимаемся чем-то более интересным и увлекательным. К тому моменту мы уже поделились друг с другом новостями, знаем настрой друг друга и потому не приходится гадать, захочет ли кто-то из нас секса. Удивительно, что так много можно узнать о человеке, пока вместе с ним моешь посуду!»

Прислушайтесь к последнему свидетельству! Я в своей жизни множество раз мыл посуду. Я уже на пенсии, но мы с моей любимой женой по-прежнему занимаемся любовью, и не один раз в неделю. Так что коммуникация очень полезна обоим, она дает прекрасные плоды в супружеской близости.

### **Такие разные корни**

**Вопрос:** Мои родители итальянского происхождения. В нашей семье всегда было принято бурно выражать эмоции. Мы громко говорим, смеемся, плачем, можем раскричаться по любому незначительному поводу, скажем, если макароны слишком разварились. Когда мы с моей девушкой только начали встречаться,

она постоянно повторяла, что хочет стать частью нашей семьи. Все так тепло приветствовали ее, обнимали, целовали. Она, единственная дочь в семье, не привыкла к такому шуму и большому количеству народа. Ее родители много работали, и она часто бывала дома одна.

После того как мы поженились, ее все реже посещает желание навестить моих родных. Усугубил ситуацию один эпизод – жена приготовила некое блюдо к семейному застолью, а моя сестра сказала, что получилось суховато и недостаточно остро, надо было добавить больше орегано и оливкового масла.

**Перфекционист склонен обобщать и драматизировать: если не совсем хорошо справился с конкретной задачей, значит, в целом никуда не годен.**

Я люблю родственников, и для меня важно поддерживать связь с ними. Но супруга в их присутствии отмалчивается и, как только появляется возможность, спешит домой. После великолепного ужина у родителей я обычно хочу продолжения праздника наедине с супругой (надеюсь, вы понимаете, о чем я). Но она после таких встреч, как правило, не настроена на интимное общение. Можно ли что-то изменить в такой ситуации?

**Ответ:** Давайте упростим описание ситуации: ваша жена привыкла к тишине, а ваши близкие все громкие и бойкие. Как вы себя чувствуете, когда навещаете ее родителей? Непривычно? Вам не по себе? Примерно так же ощущает себя ваша супруга среди темпераментной итальянской родни. Прекрасно, что все обнимаются. А потом кто-нибудь возьмет да и раскритикует то, что ты приготовила, а ведь ты так старалась, чтобы произвести впечатление...

Единственные дети болезненно воспринимают критику. Они еще в детстве получили ее в избытке, ведь все родительское внимание было направлено на них. А еще такие дети вырастают

перфекционистами. Если они сделали что-то неидеально, то автоматически считают, что потерпели неудачу. Переходим к конкретной истории: когда ваша сестра сказала, что надо было положить больше орегано и оливкового масла, ваша супруга восприняла это как указание на то, что она не справилась со своей задачей. Раз ты плохо приготовила блюдо, значит, ты плохая. Ты никуда не годишься – не подходишь мужу и его родственникам. И каждый раз, когда ваша супруга посещает семейные застолья, это убеждение все глубже проникает в ее сознание и сердце.

Вы бы хотели регулярно ходить туда, где вы ощущаете себя никуда не годным неудачником? В общем, вы поняли мою мысль.

Вот что можно предпринять в будущем.

- Когда вы идете к родным, не просите жену что-то приготовить. Она никогда не сможет это сделать так же, как ваша мама, и поэтому будет себя чувствовать неловко, даже если блюдо получилось очень вкусным.

- Ограничьте время своего пребывания у родителей. Так ли необходимо вам быть там весь день и весь вечер? Может, достаточно часа или двух, чтобы поболтать с родителями и насладиться потрясающей итальянской кухней?

- Иногда давайте жене «выходной». Поезжайте в гости один, позвольте ей остаться дома и полежать в ванне в свое удовольствие. А потом привезите ей какой-нибудь «вкусный привет». Посидите с ней при свечах, скажите ей, как она прекрасна и любима. Объясните, почему так спешили домой, к ней...

Попробуйте все это, и вы с удивлением увидите, как в ней разгорается тихий огонь. Ваш ждет прекрасный совместный вечер и куда более аппетитные радости, чем мамочкины канноли.

### **Сколько нужно для счастья?**

**Вопрос:** Мы с женой никак не можем договориться, сколько заниматься сексом. По ее словам, я хочу «слишком часто». На что я

возражаю: «Мне не хватает того количества, на которое ты согласна». Кто из нас прав?

**Ответ:** Одно хорошо: вы хотя бы разговариваете на эту тему. Теперь надо научиться правильно вести диалог. Пары очень часто ссорятся из-за того, насколько часто необходимо заниматься любовью. Единого правильного ответа здесь нет. Даже у одной пары регулярность интимных контактов может меняться, к этому надо быть готовым. Когда кто-то из супругов в стрессе, половое влечение, естественно, снижается. Но это не значит, что не нужно отвечать на запросы своей половины. Как правило, мужчины более сексуально активны и хотят близости чаще, чем женщины, но иногда бывает и наоборот. В вашем случае мужчине, желающему получить удовлетворение в спальне, нужно немного «придержать коней» и чаще уделять время интимным знакам внимания (ласкам, объятиям, поглаживаниям, жестам доброй воли, которые покажут жене, как вы ее цените). Поясню, что я имею в виду. Я часто езжу в командировки, то есть мы с супругой регулярно расстаемся. Но когда я дома или когда мы путешествуем вместе, я всегда приношу ей утром кофе в постель. А также делаю массаж спины – не эротический, обычный, поверх ночной рубашки. Я хорошо знаю, что ей приятно.

Вы думаете, я делаю это только для того, чтобы получить ее согласие на секс? Нет, конечно! Я делаю это, потому что жена для меня самый важный человек на свете и я хочу сделать ей приятное. Для меня ее желания – приоритет, и потому и она старается отплатить мне тем же, прислушиваясь к моим ключевым потребностям. А для мужчины (даже моего возраста) самая насущная потребность – секс.

### **Онлайн-знакомство**

**Вопрос:** Мы с мужем нашли друг друга на сайте знакомств. Мы тогда жили в разных штатах, поэтому общались больше по электронной почте, с помощью мессенджеров и по телефону. И только через шесть месяцев встретились лично, безумно друг в друга

влюбились и, следуя первому порыву, тут же объявили о помолвке. Мы как-то сразу поняли, что идеально подходим друг другу, и через два месяца поженились. После чего возникла проблема. Раньше мы свободно обсуждали любые темы, а теперь толком поговорить не получается. Любая дискуссия оканчивается ссорой. Куда же девалось то чувство близости, которое было у нас раньше?

**Ответ:** Дело не столько в том, что произошло в первые месяцы после свадьбы, как в том, что происходило до нее. Вначале вы были физически далеки друг от друга, и чтобы преодолеть разделяющее вас пространство и получше узнать друг друга, научились отлично общаться с помощью дистанционных средств связи. В реальной жизни вы виделись до свадьбы совсем немного. Вы не успели освоить невербальное общение так, как другие пары, которые живут рядом и встречаются часто в течение, скажем, двух лет. Я упомянул именно такой срок, потому что именно он, на мой взгляд, позволяет рассмотреть партнера наилучшим образом, заметив все лучшее и худшее в нем. Когда люди редко видятся, очень многие черты характера остаются в тени. Поэтому тем, кто познакомился онлайн, важно не только переписываться и говорить по телефону, но и по мере роста интереса друг к другу проводить вместе время в реальной жизни.

**За два года регулярных встреч можно рассмотреть будущего спутника жизни наилучшим образом, узнав как его положительные, так и отрицательные стороны.**

Иногда, даже мало зная друг друга, вы можете решить, что влюблены. А на самом деле вы просто остро жаждете отношений хоть с кем-нибудь. В конце концов, вы оба почему-то оказались на сайте знакомств. Там вы «встретили» человека, которому вы понравились, и он написал вам какие-то приятные слова. Для женщины все это очень важно, и она легко может обольщаться, думая, что партнер по переписке лучше, чем на самом деле.

Коротко говоря, основа вашего брака, весьма вероятно, не так прочна, как вам казалось. Поэтому сейчас вы ссоритесь. Но вы уже женаты, поэтому стоит приложить усилия и как следует узнать друг друга.

Приглашайте друг друга на свидания, беседуйте о значимых вещах. Да, вы и раньше в переписке рассказывали друг другу о важном, но это не то же самое, что общение лицом к лицу. Скажем, партнер рассказывает вам о тяжелых взаимоотношениях с отцом, и вы видите боль и тоску в его глазах. Или он вдруг видит по вашему лицу, что вы испытываете неловкость, когда появляетесь в купальнике на пляже, где много народу.

Вот несколько советов, как лучше узнать друг друга.

- Свободное от работы время старайтесь посвящать друг другу. Друзья, родственники, социальная жизнь – все это подождет. Отношения между двоими должны быть приоритетом.

- Настраивайтесь на мысли и чувства партнера в течение дня. Касайтесь друг друга, когда говорите. Таким образом вы физически скрепляете союз сердец.

- Смотрите друг другу в глаза, когда говорите. По моему опыту, особенно хорошо такой контакт происходит, когда двое лежат в ванне лицом друг к другу. Если вы крупного телосложения, как я, и, вообще, если есть «лишняя копейка», потратьтесь на джакузи. В общем, найдите уединенное и спокойное место, где можно смотреть друг на друга и беседовать без постороннего вмешательства. Когда двое сидят рядом обнаженными, как правило, никаких ссор не происходит.

Регулярные душевные разговоры и постепенное физическое проникновение в жизнь друг друга позволят вам выйти на новый уровень близости. Каждый научится уважать партнера, и в итоге стычек станет меньше, а конструктивного диалога – больше. «Мужчина мечты», которого вы обрели когда-то в виртуальном мире, обретет реальные черты и станет идеальным мужем, о каком можно

только мечтать.

### **Всегда говорить только правду**

**Вопрос:** Я уверен, что надо всегда говорить правду, и моя жена в целом со мной согласна. Мы оба выросли в семьях, где было не принято сглаживать острые углы. Родители высказывали детям все, что считали нужным. Конечно, иногда это ранило, но при этом мы привыкли считать, что в отношениях главное – честность. Мы с супругой обсудили эту тему перед свадьбой и пришли к выводу, что хотим строить отношения именно по этому принципу: не будем ничего скрывать друг от друга. И все-таки она обижается всякий раз, когда я ей говорю, что она могла бы сделать иначе, или указываю на те области, где ей еще надо совершенствоваться. После подобных бесед в нашей спальне царит ледяной холод, причем такая температура сохраняется долго. В общем, она не принимает мою критику, но считает, что я должен спокойно принимать любые ее замечания. Как же так?

**Ответ:** Ничего себе! Вы, похоже, устроили соревнование, кто кого переборет в откровенности. Опасная игра! Удивляюсь, что ваша спальня не превратилась в вечную мерзлоту. Постоянная критика не позволит ни одному из вас достичь своей цели. Есть разница между слепыми прямолинейными декларациями и правдой, которую говорят мягко, по-доброму, с любовью.

Конечно, нужно быть честными и ничего не скрывать друг от друга. Но в вашем вопросе я слышу непримиримость и упрямство. Вероятно, вы очень строги и все время критикуете супругу вне спальни, так почему же вы ждете, что она будет тепло относиться к вам в постели? Тот же принцип действует в обратную сторону, когда жена нападает на вас. Вам обоим требуется пройти курс обходительности и вежливости, в противном случае так недалеко и до развода. Разве вы этого хотите?

Так как вы первым из двоих задались этим вопросом, вам первому и предстоит «сдать назад». В следующий раз, когда жена

скажет вам что-то резкое (конечно, она сочтет, что ей просто необходимо довести это до вашего сведения), спокойно ответьте: «Я попробую что-то поменять. Спасибо за подсказку». Не выходите из себя, не противопоставляйте заявленной ею «правде» другую – о том, что не так с ней. Кто-то из вас должен первым уступить другому. Лед начнет таять, но учтите, это небыстрый процесс. В перебранках никогда не бывает одного агрессора, в таких конфликтах всегда участвуют оба супруга. Если один будет вести себя более сдержанно, эффект будет поразительным: речи противоположной стороны станут куда менее резки, и вскоре отношения наладятся. А там недалеко и до «разморозки» спальни. Скоро она превратится в маленькое иглу, в котором все ярче разгорается огонь любви.

### **Табуированное слово**

**Вопрос:** Мы занимаемся сексом, но почему-то не можем о нем говорить. Похоже, даже само слово табуировано в нашем доме. Всякий раз, когда я пытаюсь предложить что-то изменить или попробовать новое, жена возражает: «Ох, давай не будем это обсуждать». Вы не считаете, что это какое-то безумие?

**Ответ:** Да, безумие, но весьма распространенное. Многие люди, как мужчины, так и женщины, стесняются говорить об интимной близости. По моим наблюдениям, из всего времени, которое супруги посвящают сексуальной активности, 1 % относится к обсуждению и 99 % – к самому занятию любовью. В большинстве случаев нежелание произносить слово «секс» вслух продиктовано консервативным воспитанием. Половой контакт часто представляют как нечто тайное и грязно-постыдное.

Но о сексуальном взаимодействии можно и нужно говорить, особенно когда оно происходит в согласии с Божьими установлениями. Посмотрите на самую эротическую книгу Библии – Песнь песней царя Соломона. Любовники постоянно обращаются друг к другу, прибегая к чувственному языку. Они описывают друг

друга возвышенно, но в то же время соблазнительно.

**Говорите о самом интимном! Скромность, конечно, украшает, но в том, что происходит между мужем и женой, она неуместна.**

Прочитайте также пятую главу Книги притчей. Это не только высокая поэзия, но и откровенное описание утех, которые дарят друг другу любовники: «...Да будет родник твой благословен, и пусть радуется тебе жена юности твоей, лань любимая, серна нежная. Пусть ее груди всегда утоляют жажду твою и любовь к ней непрестанно кружит тебе голову» (5:18–19)<sup>[10]</sup>.

Если один из вас или вы оба выросли в семье, где разговоры о сексе были под запретом, вам нужно лечь в постель обнаженными и прочитать друг другу несколько строк из Песни песней и пятой главы Книги притчей. Один читает, а второй проходит пальцами по тем частям тела, которые упоминаются в тексте. Посмотрите, какие будут последствия. Гарантирую, уже после первой главы вы отложите книгу в сторону.

### **Сила прощения**

**Вопрос:** Моя жена недавно побывала на встрече одноклассников в честь десятилетия окончания школы. Ради этого она летала в другой город. Забирая ее из аэропорта, я спросил, как все прошло, но она ответила коротко: «Все хорошо, но я очень устала». Тогда я не придавал этому значения и не стал расспрашивать подробнее.

Через несколько дней я увидел, что она выложила в «Фейсбук» фото с одноклассниками. Один из молодых людей (я не знаю его имени) стоял к моей супруге слишком близко и как-то слишком похозяйски обнимал ее, так что у меня это вызвало дискомфорт. Я прямо спросил ее, что это значит. Жена сказала, что два года в старших классах этот парень был ее бойфрендом, а потом они расстались – каждый уехал в колледж.

Я впервые об этом слышал и потому совершенно вышел из себя: «Наверное, вы целовались с ним сейчас, причем неоднократно?» – кричал я. Признаюсь, я пытался добиться от нее деталей. «Да, было, – сказала она раздраженно. – И, кстати, он умеет целоваться!» Встала и вышла из комнаты.

Только тут я понял, что как глупо поступил. Я люблю жену, души в ней не чаю. И моя дурацкая ревность совершенно не имеет никаких оснований. Супруга уехала к матери, и уже два дня не возвращается домой и не хочет говорить со мной, когда я ей звоню. Как уладить дело? Как заставить ее вернуться? Мне так ее не хватает!

**Ответ:** Во-первых, вы не сможете заставить жену делать что-либо. Она сама решает, как ей поступать. Начните с того, что признайтесь себе, что вели себя как ревнивый идиот и толком не разобрались в ситуации. А затем выведите из конюшни белого коня (свою машину) и, прищпоривая, поезжайте к дому тещи, захватив букет любимых цветов жены. Встаньте на колени и повинитесь – скажите своей половине то, в чем признались себе. Наверное, вы не всегда вели себя так глупо, иначе как вам удалось добиться ее руки и сердца. Так не повторяйте недавних ошибок. Вы и так уже упустили два дня. Не теряйте времени, лучше проведите его с любимой женщиной.

Да, у жены когда-то был другой бойфренд, но ведь она не вышла за него, а выбрала вас, не так ли? Поцелуйтесь и примиритесь навсегда. Очень многие промахи могут быть исправлены, если просто попросить прощения. Скажите жене: «Мне так жаль, что я выступил в роли взбесившегося ревнивца. Ты сможешь простить меня?»

А в следующий раз, когда она отправится на встречу одноклассников, поезжайте с ней. И никакие друзья юности не будут распускать руки, когда муж рядом.

### **Это нужно только мне**

**Вопрос:** Я храню верность жене все пятнадцать лет брака. Я работаю, обеспечиваю ее, во всем поддерживаю. Но в наших

отношениях нет очень важного элемента супружеской жизни – секса. В первые четыре месяца после свадьбы мы занимались любовью, но у меня всегда было ощущение, что это нужно только мне. Она отдавалась так, как будто выполняла досадную обязанность (что-то вроде необходимости время от времени мыть туалет). В постели она явно не получала удовольствия.

Не могу даже описать, как меня это расстраивало. Я мечтаю, чтобы она прикасалась ко мне, следуя собственному побуждению, а не шла на уступки: «Ну ладно, раз уж ему так хочется...» Что я делаю не так? У нас вообще не было секса последний год, и я чувствую, как в моем теле накапливается напряжение.

**Ответ:** Позвольте задать вам откровенный вопрос. Вы вообще когда-нибудь говорили с женой о сексе? Хоть раз? Обсуждали ли, что каждому из вас нравится или не нравится и почему вашу супругу, как кажется со стороны, не интересует интимная близость?

Подозреваю, что вы никогда об этом не беседовали. Вы всегда боялись затронуть болезненную тему, и ваша супруга, похоже, тоже не желала ничего делать, чтобы изменить ситуацию. Поэтому сейчас вас разделяет пропасть.

Очень редко бывает так, что у пары не ладится сексуальная жизнь, но при этом в целом двое хорошо и эффективно общаются. Обратное тоже верно. Нечасто встретишь тех, у кого с сексом все в порядке, а коммуникация не ладится. Вы с вашей половиной стоите друг друга! Вам плохо, но вы молчите. Почему бы честно не сказать о своих потребностях? Скорее всего, в ваших отношениях есть много нерешенных конфликтов и обид. А может, что-то скрывается в прошлом вашей супруги. Не исключено, что когда-то она сталкивалась с сексуальным насилием. Если жена откажется говорить с вами о том, почему не хочет заниматься любовью, вам стоит пойти к проверенному семейному консультанту. Найдите специалиста, который захочет поскорее от вас избавиться. Да-да, именно так. Вам не нужен тот, кто будет годами вести и направлять вашу пару к счастью. Напротив, хороший психолог за несколько

сессий поможет вам достучаться до сердца жены, и дальше вы будете действовать сами, но уже со знанием дела.

Ваш брак просуществовал долго, это сокровище, за которое стоит побороться. Если машина барахлит, вы отвозите ее к механику. В данном случае мотор, движущий супружество, работает плохо или вообще не работает. Так что нужно показать его эксперту, который заново запустит механизм. Не тяните, идите на консультацию!

### **Шесть уровней коммуникации**

**Вопрос:** Моя жена говорит, что я мало с ней разговариваю и наше общение ее не удовлетворяет. Я никак не могу понять: я вроде много чего с ней обсуждаю. Что добавить, не знаю...

**Ответ:** Добро пожаловать в ряды мужчин, чьи жены считают, что те недостаточно разговорчивы. Большинство представителей сильного пола не знают, какая именно интенсивность общения приемлема для женщины. В браке выделяют шесть уровней коммуникации. Те, кто дошел до шестого уровня и закрепился на нем надолго, знают, что это высшее любовное искусство. На этом этапе мужчина одним словом может разбудить у подруги сексуальное желание.

Опишу вкратце все шесть стадий. Прочтите и подумайте, сколько ступеней прошли вы.

**Первый уровень:** минимально необходимый. Допустим, вы спрашиваете супругу: «Как прошел день?», а она отвечает: «Все хорошо». Или вы просите: «Дорогая, передай, пожалуйста, перец», – и она выполняет вашу просьбу. На этом этапе практически не бывает конфликтов, потому что здесь нет эмоционального контакта.

**Второй уровень.** Вы рассказываете друг другу о фактах и событиях: «Что там такое с погодой? Вроде обещали, что будет солнечно». Или: «Ты читала, что произошло вчера в Африке?» Многие пары общаются исключительно на первом и втором уровнях и почему-то удивляются, что подобное взаимодействие не дарит душевного удовлетворения! Все дело в том, что они не рискуют копать глубже.

**Третий уровень.** Вы обмениваетесь мнениями. На этой стадии чаще всего возникают споры, поэтому многие пары откатываются назад. У супругов могут быть разные позиции практически по любым вопросам. На это влияют воспитание, система ценностей, особенности характера, цели и т. д. Однако конфликты, появляющиеся на этом уровне, могут быть полезны. Они делают отношения крепче и глубже. Ссора зачастую сближает двоих, потому что подводит к четвертому, пятому и шестому уровням коммуникации. Да, наши стычки и препирательства не бессмысленны!

**На шестом уровне супружеского общения происходит подлинное слияние двоих. Они достигают абсолютного взаимопонимания и полного взаимопроникновения, душевного и физического.**

**Четвертый уровень.** Вы начинаете делиться глубокими чувствами и мыслями по важным вопросам. К примеру, конфликт, который возник на третьем уровне, привел вас в уныние или напугал, и вы готовы делиться этими переживаниями со своей половиной. Мужчины, которые доходят до такой степени душевной открытости, как правило, находят своих жен более сексуально привлекательными. Потому что всякий раз, когда мужчина распахивает свое сердце перед любимой, она становится ему роднее. Женщина тоже чувствует потепление отношений и ищет близости с мужем во всех сферах его жизни.

**Пятый уровень.** Вы говорите о своих потребностях: «Милая, мне так необходимо, чтобы ты...» Многие просят о большем проявлении страсти в постели или о других интимных одолжениях. Если супруги коммуницируют на таком уровне, их узы сложно разорвать.

**Шестой уровень.** Вы полностью раскрываетесь перед своей половиной, и она открывает вам свои подлинные чаяния и убеждения. Вы честно говорите друг другу, во что верите, чего ждете от жизни и почему. Каждый из вас как бы дает ответ на вопрос о

смысле жизни: «Мое существование имеет ценность, только если...» На этом этапе вы обсуждаете мировоззренческие вопросы, вопросы построения карьеры, совместное будущее, влияние прошлого. Те, кто дошел до шестого уровня, могут уверенно заявить друг другу: «Я люблю тебя всем сердцем, я доверяю тебе, я хочу быть с тобой, я восхищаюсь тобой».

Все это говорит о предельной супружеской соединенности. На этом этапе происходит подлинное слияние, а интимная близость становится головокружительно прекрасной. Такой, от которой ходит ходуном кровать.

С чего начать восхождение по этой лестнице? С той ступени, на которой вы находитесь сейчас. И постепенно, шаг за шагом, подниматься все выше и выше. Вы, равно как и ваша жена, будете вознаграждены за эти усилия.

### **Муж-трудоголик**

**Вопрос:** Мой муж – трудоголик, он все время стремится подняться на следующую ступень карьерной лестницы. А я, честно говоря, чувствую себя забытой и брошенной. Всякий раз, как я пытаюсь поднять эту тему, он замыкается в себе и молчит. Напряжение и отчуждение между нами растет.

Помню, в начале нашей совместной жизни мы оба получали удовольствие от секса и часто занимались им спонтанно. Теперь у меня возникает ощущение, что муж просто отработывает супружескую обязанность, причем строго по расписанию – субботними вечерами. При этом не произносит никаких нежных слов, все проходит в полной тишине. А мне так хочется, чтобы он снова нашептывал мне что-то ласковое и целовал в шею, как это бывало раньше. Как достучаться до него и объяснить, что мне нужен тот мужчина, в которого я тогда влюбилась, но при этом не обидеть его и не заставить снова холодно отмалчиваться?

**Ответ:** Два самых сексуально восприимчивых человеческих органа – это сердце и мозг.

Для сближения мужу и жене надо открываться друг перед другом, проводить время наедине и общаться, делиться чувствами, так как представители противоположных полов перерабатывают эмоции очень по-разному. Также необходимо подключить рассудок и сделать осознанный выбор, то есть решиться любить. Это не разовое решение, а постоянный процесс. Но он проходит разные фазы. Сейчас для вашего мужа карьера важнее вас и семьи. Вы должны понимать, что он трудится ради вас. Многим мужчинам свойственно осознавать себя добытчиком, ответственным за благополучие семьи. И это нормально. Так они, образно говоря, выражают свою заботу о близких. Когда ваш супруг работает сверхурочно, чтобы достичь новых карьерных высот, он говорит себе: «Я делаю все это для жены и детей. Я хочу, чтобы они не думали о деньгах. Я смогу обеспечить им все самое лучшее».

Также многие мужчины с энтузиазмом ввязываются в карьерную гонку, так как боятся проиграть в конкурентной борьбе и лишиться работы. В современном корпоративном мире действуют суровые законы отбора, где побеждает сильнейший. Если, по-вашему мнению, все это стало для мужа непосильной ношей и он выбивается из сил, пора обсудить с ним возможность перехода в другое место.

Кроме того, одной из причин его горячей увлеченности работой могут быть трения между вами, нерешенные конфликты, невысказанные обиды. Нравится ли ему вообще быть дома или он скорее чувствует дискомфорт? И это тоже надо обсудить.

При этом не забывайте и о своих интересах. Женщине одной, как правило, плохо. Она не может долго оставаться без мужчины, дарящего тепло. Тот факт, что вы чувствуете, будто муж, находясь рядом, как будто отбывает повинность, вызывает отчуждение с вашей стороны, и он это улавливает. Вам обязательно надо откровенно поговорить и найти причины происходящего.

Не исключено, что в семье есть проблемы, о которых вы оба все это время предпочитали молчать, думая, что все «рассосется» само

собой. Вытащите все это из «темных пыльных углов» и рассмотрите при свете дня.

В том, что ваш муж с некоторых пор «живет на работе», большую роль также могли сыграть его воспитание и полученные в детстве установки. Возможно, ему никогда не удавалось соответствовать ожиданиям родителей, и теперь он прикладывает двойные усилия, чтобы компенсировать прошлые неудачи. Или отец внушил ему, что «тот, кто не может обеспечить семью, никчемный человек». Или он переоценил свои силы, когда брал ипотеку, и сейчас оказался в долговой ловушке.

В общем, надо как-то разобраться, какие мотивы движут им. Только тогда вы сможете найти решение проблемы. Одно дело – сверхурочно работать на временном проекте, и другое – превращать трудовоголизм в образ жизни, нанося тем самым ущерб отношениям с женой.

**Что движет трудоголиком: обычная мужская соревновательность, желание показать себя образцовым добытчиком или стремление реже бывать дома, где ему некомфортно?**

### **Меня не слышат**

**Вопрос:** Всякий раз, когда я собираюсь поговорить о чем-то важном, муж закрывается. Я будто к стене обращаюсь! Прорваться не получается, я расстраиваюсь и злюсь. Хуже того, когда я пытаюсь до него достучаться, у него стекленеет взгляд. Он сидит рядом на диване, но точно меня не слушает. Меня это сводит с ума. Как научиться говорить так, чтобы он обращал внимание на мои слова?

**Ответ:** Между мужчиной и женщиной множество различий. Когда она понимает, что за брак надо побороться и хочет донести свою мысль до мужа, то начинает говорить без остановки. Но большая часть ее слов не достигает цели. Эффект оказывается ровно противоположным тому, которого она ожидает. Слыша ее голос,

супруг либо мысленно приглушает, либо вообще выключает звук, как у надоедливой радиоприемника.

Однако я вовсе не предлагаю вам замолчать. Если жена совсем перестанет говорить со своим благоверным и прекратит попытки исправить ситуацию, она таким образом просто откажется от участия в отношениях. Нельзя опускать руки, полагая, что все равно ее никто не услышит, а также возводить вокруг своего сердца стену, в то время как мужчина остается за пределами этой крепости. И потом, что подумает ваша половина, заметив, что в доме тишина? «Слава богу, она успокоилась, проблема решилась, я могу расслабиться». Он может даже не заметить и не понять, что вы отказались от сопротивления разрушительным обстоятельствам и отделились от него. Пожалуйста, никогда не делайте так, какими бы ни были ваши цели! Лучше научитесь говорить таким образом, чтобы он прислушивался.

В следующий раз, когда подойдете к мужу, что надо сказать и каким тоном? Если вы твердо и настойчиво произнесете нечто вроде: «Дорогой, нам надо поговорить», ваша «черепашка Тортила» тут же втянет голову под панцирь. Особенно быстро он спрячется, если на него выплеснется фонтан эмоций. Мужчины не любят, когда рядом кто-то плачет. И если он услышит воинственные нотки в вашем голосе, он тут же ретируется, не проронив ни слова. Ведь он знает, что не в состоянии выиграть эту битву, а потому не станет даже пытаться вступить в перестрелку. Он замкнется в своей скорлупе и будет сохранять неподвижность, прикинувшись чем-то неодушевленным.

Повторюсь, женщины обычно более щедры на слова. Они легко подбирают их и используют как инструмент, чтобы получить желаемое. Мужчине тягаться с ними в этом вопросе не стоит. Так что же нам делать? Отступить с поля боя, спрятаться в безопасности? Многие из нас слышат речь супруги как сплошное «бла-бла-бла», потому что, когда поток слишком велик, мужской слух автоматически отключается.

А что, если вы скажете: «Знаешь, любимый, я подумала, что нам скоро надо будет покупать машину. Вчера я в третий раз вынуждена была оторвать тебя от работы. Она не заводилась, и тебе пришлось ехать за мной. У тебя так хорошо получается решать трудные задачки! Может, ты посоветуешь, что мне делать? Стоит ли нам искать машину на вторичном рынке, например, семилетнюю или лучше купить новую? И какую именно?»

Все. Вы привлекли его внимание. Он уже благосклонно настроен. Ведь тот факт, что вы признаете, что отрывали его от важной работы, показывает, что вы видите и цените, как много он трудится, чтобы обеспечить семью. Ему нравится решать проблемы, он хочет быть вашим спасителем. Он уже пришел к вам на выручку накануне, когда машина не завелась. И сейчас ваш уже герой готов покинуть уютное кресло и исследовать вопрос покупки автомобиля.

Если вы таким образом научитесь стимулировать его интерес к поставленной задаче, ваша проблема по большей части исчезнет сама собой. Муж с радостью будет помогать вам, и не надо будет донимать его бесконечными речами. Он не только подберет для вас подходящую машину, но будет регулярно менять масло и протирать лобовое стекло.

А пока он ищет в интернете предложения дилеров, – кто знает, – возможно, заметит горящую путевку на двоих куда-нибудь в Акапулько. Там вас ждет второй медовый месяц.

### **Не переходите на личности!**

**Вопрос:** Я умею замечать мелочи, и о наиболее важных из них привык говорить вслух. Моя жена считает, что все мои комментарии критические, и обижается на них. К примеру, я могу сказать, что отбивная пережарена или недожарена. Почему она принимает это как личное оскорбление? По моему мнению, нужно быть честным в общении с близкими. Как можно что-то усовершенствовать, если нет возможности указать на недостатки? Но, может, мне нужно как-то по-другому формулировать свои мысли?

**Ответ:** Рискну предположить, что вы первый ребенок в семье. И по натуре перфекционист. Вы постоянно стараетесь все улучшить. Проблема в том, что окружающие иногда неверно истолковывают ваши намерения. Вы им кажетесь слишком строгим и критично настроенным. Жена хочет сделать вам приятное, но, если отбивная все же получается неидеальной, она чувствует себя так, будто потерпела фиаско. А вы-то имели в виду всего лишь, что мясо надо было жарить девять минут тридцать секунд при температуре 183°C с одной стороны, а затем еще одиннадцать минут при температуре 198°C с другой до появления золотистой корочки толщиной 1 миллиметр. Ради интереса как-нибудь возьмите да и приготовьте такой стейк сами. Тогда поймете, какого это требует труда: невозможно ни на шаг отвернуться от плиты и параллельно делать какие-то другие дела! Осознав это, вы запоете по-другому и будете просто благодарны жене за то, что она для вас готовит.

Тут все дело в том, с какой стороны смотреть на вещи.

Представьте, что вы идете в гости к коллеге и жена купила себе по этому случаю новое платье. Вы замечаете: «Дорогая, этот оттенок красного не очень подходит к твоему цвету лица». Чего вы добились? На званый ужин вас будет сопровождать недовольная женщина. Она старалась, покупала новую одежду, чтобы выглядеть как можно лучше перед вашими сослуживцами. В общем-то, она делала все это ради вас. Так что вы должны оценить ее усилия и как минимум отметить: «Ого, у тебя новое платье! Спасибо, что ты так стараешься ради этого похода. Для меня это очень важно». Вот это – честность. Вовсе не обязательно все, что на уме, должно быть на языке. Если вы укажете, что платье ей не идет, она решит, что вы считаете ее некрасивой и не подходящей парой для себя. Вы всего лишь покритиковали платье, но она примет замечание очень лично.

Критика убивает брак. Она ранит близкого человека, вселяет в его сердце горечь и досаду. Страсть к критике коренится в неуверенности в себе, ее подпитывают страх, гнев, жажда контроля. Надо выяснять, откуда все это берется. Почему вы так часто бываете

строги к окружающим? Росли ли вы в доме, где каждое ваше действие разбирали по косточкам? Имел ли кто-то из родителей (или даже оба) диктаторские замашки? Может, кто-то из них с важным видом постоянно указывал вам на недостатки? Если это ваш случай, значит, ваша личность сформировалась в среде, где критика считалась нормальной частью отношений, и теперь вы воспроизводите эту же модель в своем браке.

Кроме того, здесь играют роль общие для всех мужчин свойства: сильный пол нацелен на то, чтобы достичь результата наиболее быстрым и самым эффективным путем. Умение прямо сказать, чего вы хотите от другого и чего вам не хватает, – прекрасное качество, полезное на работе. Поэтому вам кажется, что этот прием сработает и дома. Ваша логика такова: «Если я укажу жене, что отбивная недожарена, в следующий раз она подольше подержит ее на сковородке». Вам кажется, что вы даете ей очень практичный совет. Но всякий раз, делая ей замечание, вы наносите удар по ее самооценке, разрушаете покой и чувство безопасности. Действительно, впредь она будет дольше жарить мясо. Потратит время, постоит у плиты, зажарит его до углей и с вызовом поставит это перед вами на стол.

**Критика убивает брак. Чрезмерную строгость к себе и окружающим подпитывают неуверенность в себе, страх, гнев и жажда контроля.**

Для женщин главное – отношения. Им безразлично, что подумают другие. Им важно, как они выглядят. Слова для вашей жены очень значимы, она ждет от вас одобрения. «Милая, мне так нравится твое новое платье! Такой оттенок ты раньше не носила. Где ты его нашла? Тебе очень идет». Или так: «Ммм, какой чудесный запах! Вкусно пахнет мясом. Мне так нравится, когда ты пробуешь новые рецепты! Что новенького на этот раз? – и снова закрываете глаза и с наслаждением втягиваете аромат. – Похоже, здесь

розмарин и чеснок». У вас тонкий нюх, и в данном случае вы его используете позитивно, ради мира в семье.

А когда вы вдвоем сядете за стол и будете есть пресловутый стейк, жена, ободренная вашим добрым словом, возможно, сама скажет: «Ой, кажется, немного недодержала. В следующий раз сделаю по-другому». И вам не придется указывать на недостатки!

Слова, которые вы обращаете к любимому человеку, чрезвычайно значимы. Какие они – сухие и критические или ласковые и нежные? Если все время делать супруге замечания, она возведет вокруг себя стену, чтобы защититься от любых ваших комментариев.

Впрочем, иногда приходится все же сказать что-то неприятное. В этом случае очень важно не переходить на личности. Говорить о событии, а не о человеке. Допустим, жена уже второй раз за три месяца неудачно паркуется, врезается в дальнюю стену гаража и сносит бампер машины. Если возмущаться: «Ты что, с ума сошла? У тебя вроде есть права, но ты совсем не умеешь водить!» – это вряд ли поможет делу. Вместо этого претензию стоит сформулировать так: «Любимая, я знаю, что глазомер – не главное твое достоинство. Давай подумаем, что можно сделать, чтобы ты лучше оценивала расстояние от бампера до стены гаража, чтобы мы не тратились каждый раз на ремонт. У тебя есть какие-то предложения?»

Так или иначе придется поднять больной вопрос, ведь стена гаража повреждена, а бампер помят. Перфекциониста такие вещи выведут из себя. Но критика не поможет достичь цели, она лишь способствует возведению стены между вами. Выход: осознать и констатировать наличие проблемы, требующей решения, и вместе придумать способ, как избежать повторения неприятности в будущем.

Кстати, описанная история с бампером – вполне реальная. Мои друзья придумали прекрасное решение этой проблемы. Муж подвесил к потолку яркий мячик от пин-понга. Когда мячик легонько ударяет по лобовому стеклу машины жены, та должна остановиться. Проблема решена. Больше не страдают ни бампер, ни стена. И

всякий раз, глядя на маленький ярко-желтый шарик, супруга моего друга улыбается, потому что вспоминает, что муж ее любит. Не критикует, не кричит, когда случается что-то неожиданное. Он придумывает выход из ситуации, служащий ко благу обоих. В следующий раз, прежде чем произнести критическое замечание, вспомните о шарике для пинг-понга. И высказитесь так, чтобы слова ваши послужили к взаимному благу.

### **Отлично выполненный трюк**

**Вопрос:** Муж практически не разговаривает со мной, приходя домой с работы. Когда я спрашиваю: «Дорогой, как прошел день?», то в ответ слышу лишь: «нормально» и «все хорошо». После чего он отправляется переодеваться. За ужином беседа тоже не клеится. Иногда обсуждаем бытовые вопросы: надо отвезти машину на техобслуживание. Не очень-то романтично... Муж смотрит вечерние новости и иногда после этого вдруг бросает на меня хитрый взгляд и слегка приподнимает бровь. Я знаю, на что он намекает, но так устаю, что ничего уже не хочу. Но даже когда я соглашаюсь на секс, мы занимаемся им молча. Я чувствую себя автоматом по предоставлению физиологических услуг. Вставляешь монетку, получаешь интим... Хоть бы сказал мне на ушко что-нибудь ласковое... Как сделать так, чтобы он изменился?

**Ответ:** Даже после сумасшедшей дневной суеты вечером мужчине легко возбудиться. Раз – и он уже готов к сексу. Ему достаточно увидеть вас, и его «настроение» мигом поднимется. Но женщине, чтобы настроиться на интимное общение, необходима тысяча мелочей – разговор, ласка, иногда цветок, подаренный без всякого повода. Вашему мужу нужно усвоить эти азы обращения с дамами. И знаете, кто должен ему их преподать? Вы!

Можно, конечно, смириться с тем, что и вы, и он просто выполняете супружескую обязанность, и ничего не менять. А можно, отталкиваясь от того, что есть сейчас, выстроить особой душевный контакт и получить в ответ нежность со стороны партнера.

Будьте честны. Скажите ему: «Милый, я знаю, что ты хочешь секса. Я тоже хочу быть с тобой. Но мне так нужна романтика! Было бы здорово, если бы ты...» А дальше подскажите, что он должен делать. Мы от природы не очень романтичны. Но хорошо умеем выполнять то, о чем просит жена, если она правильно сформулирует запрос. Не забудьте похвалить его за послушание. Образно говоря, бросить тюленю рыбу за отлично выполненный трюк. И он готов будет повторить нужные вам действия снова. Попробуйте эту нехитрую технику, и вы быстро заметите результат.

### **Хочу быть нужным**

**Вопрос:** Моя жена очень организованный человек. На ней держится весь дом, она хорошо справляется со всеми хозяйственными обязанностями. Иногда даже слишком хорошо. Я прихожу с работы и думаю, что я нужен только для зарабатывания денег. Понимаю, что мои жалобы могут показаться пустым нытьем, вызванным неуверенностью в себе. Но такие чувства действительно посещают меня иногда. Как донести до супруги, что мне необходимо, чтобы она и дети нуждались во мне? Что я хочу участвовать в том, что происходит дома, хочу помогать в решении проблем, а не просто приходить на все готовое?

**Ответ:** Мужчины так уж устроены, что умеют решать сложные задачи – природа сделала нас такими. Если отнять у нас эту функцию, мы будем страдать, не зная, куда себя деть. Три главные потребности представителя сильного пола – чтобы его хотели, чтобы в нем нуждались и чтобы его уважали. Похоже, вы как минимум не чувствуете свою нужность и не ощущаете уважения к себе. Вы не понимаете толком, в чем состоит ваша роль в семье, а потому не очень уверены в своей мужественности.

Поговорите с женой: «Любимая, я очень ценю все то, что ты делаешь по дому. И за детьми ты успеваешь присматривать! Ты просто идеальный менеджер. Но и я хочу быть полезным и помогать, чем могу. Я ради этого каждый вечер спешу домой. Что ты можешь

мне поручить? Как я могу облегчить бремя, которое ты несешь в одиночку? Я знаю, ты трудишься без выходных. Переложи часть груза на меня. Мне это важно – я ведь муж и отец. Что мне сделать? Хочешь, заеду за продуктами на пути с работы?» Предложите что-то конкретное и, взяв на себя обязательство, непременно выполните его. Если ваша жена действительно идеальный организатор, то, скорее всего, она первый или единственный ребенок в семье, страстно желающий все держать под своим контролем. Отберите у нее «бразды правления», и она будет чувствовать себя дискомфортно. Но если вы докажете, что на вас можно положиться, она доверится вам и с удовольствием будет делегировать полномочия.

### **Скажи хоть слово**

**Вопрос:** Мой муж очень сдержанный и консервативный человек. Иногда мне кажется, что я единственная, с кем он вообще разговаривает. Но мне хотелось бы, чтобы он был более открытым. Я так мечтаю о душевной беседе. Мне трудно дается интимная близость, если я не знаю, о чем он думает и что чувствует. Когда мы занимаемся любовью, ему, похоже, все нравится, но опять же он никак об этом не отзывается. Что мне делать, чтобы положить конец его молчанию?

**Ответ:** Посчитайте-ка, сколько у вас друзей, с которыми вы регулярно общаетесь? А теперь посчитайте друзей мужа. Наверняка не найдете больше одного-двух. А может, вы вообще его единственный друг. Это типично для большинства особей мужского пола: мы не любим делиться своими секретами и держим окружающих на расстоянии. Но вы, счастливая женщина, сумели получить доступ к его сердцу и утвердиться там.

По статистике, женщины ежедневно произносят в три с половиной раза больше слов, чем мужчины. К вечеру, когда муж возвращается домой, он уже исчерпал свой речевой запас. А вы еще можете

фонтанировать долго.

**«Речевой потенциал» у сильного пола в среднем куда скромнее, чем у женщин. Мужчины меньше нуждаются в многочасовых душевных беседах, но поддержка и понимание им необходимы.**

Тут имеет значение, как вы его встречаете на пороге. Если закидываете вопросами, прекратите это делать. Поздоровайтесь, обнимите и поцелуйте, скажите, что любите его. Дайте ему вдохнуть аромат готовящегося на кухне ужина. Даже если вы просто разогреваете в микроволновке готовую еду, все равно это приятный и расслабляющий запах. Скажите ему что-то приятное, но немногословное – похвалите какое-то одно его достоинство.

Когда он наконец созреет для того, чтобы выдать из себя несколько слов, снова воздержитесь от десятка вопросов. Достаточно такой реакции: «Похоже, у тебя был тяжелый день. Если хочешь, расскажи о нем подробнее, мне это интересно». И вы с удивлением заметите, что ваш сдержанный муж со временем начнет все охотнее делиться мыслями и чувствами. Так вы достигнете своей цели. Для этого нужно лишь понимание мужской природы и немного женской хитрости.

## **Пятница. Поддайте жару!**

*Почему разнообразие придает вкус и остроту семейной жизни и особенно тому, что происходит в постели*

### **Мне скучно**

**Вопрос:** Мой муж очень хороший человек, но в постели с ним ужасно скучно. Если какой-то прием дал эффект один раз, он будет повторять его бесконечно. Как подтолкнуть его к новым экспериментам?

**Ответ:** Все очень просто. Многие мужчины, включая меня, ежедневно едят на завтрак одно и то же. И нас нисколько это не смущает. Это смущает женщин, большинство из которых любит разнообразие. Ваш «хороший человек» хочет сделать вам приятное, но не представляет себе, что именно требуется. Если что-то один раз сработало, он думает: «Ей понравилось, значит, надо всегда действовать по этой схеме!» Чтобы изменить ситуацию, вам следует ненавязчиво подсказать ему, что делать. Шепните: «Милый, у меня идея, можем кое-что попробовать прямо сейчас. Мне очень хочется!» Соблазнительно качнуть бедрами, поманить пальчиком, и он все поймет. Женский томный взгляд может заставить любого земного мужчину попробовать все, что угодно. Просто ему нужны предложения от вас. Когда ваш муж увидит, что разнообразие тоже представляет собой эффективную схему, он начнет сам проявлять инициативу и выдвигать варианты.

### **Ловкость рук**

**Вопрос:** Никак не могу понять, насколько допустима мастурбация? Мне хочется секса гораздо чаще, чем жене, у нее вообще меньше энергии, чем у меня. Иногда остро требуется дать выход сексуальному напряжению. Как в этом случае поступать?

**Ответ:** Расскажу вам одну историю. Как-то мне позвонила женщина, она была в панике от того, что застала мужа в душе за самоудовлетворением. «Доктор Леман, что же делать?» – восклицала она. Я ей сказал, что 90 % мужчин занимаются мастурбацией, а 10 % лгут, что не занимаются. Да и многие женщины прибегают к ней. «Знаете, как бы я решил вашу проблему, если бы был женщиной? – добавил я. – Тут же, в ванной, я бы сбросил одежду, сделал шаг в душ и спросил мужа напрямую: “Любимый, хочешь, помогу?”»

Иногда любовь можно выразить руками. Такие ласки очень разнообразны и приятны обоим. И да, бывают ситуации, когда хочется быстро снять напряжение, в частности, чтобы быть готовым к

последующему более длительному занятию любовью с долгой прелюдией и сопутствующими нежностями. Потребность оперативно выпустить пар может возникать и у мужа, и у жены. Можно заниматься таким быстрым удовлетворением вместе, когда на большее нет сил или времени.

У супругов действительно могут быть разный уровень энергии и разные представления о том, с какой частотой и каким именно видом секса они хотят заниматься.

Особенно важно это помнить, когда кто-то из них или оба проходит кризисный период – с эмоциональной или физической точки зрения. Мастурбация даст физическую разрядку, если она необходима, но она никогда не удовлетворит потребности в душевном тепле и подлинной интимной близости. Ведь мастурбирующий делает все сам с собой и наедине с собой. При этом никаких мифических побочных явлений, о которых ходят слухи, самоудовлетворение не вызывает – ни раннего старения, ни деменции, ни потери зрения. И волосы между пальцами не начнут расти. Все это ложь!

**Мастурбация дает физическую разрядку, но она никогда не заменит столь необходимого нам всем интимного общения с близким человеком.**

Человек не автомат по производству секса. У него есть сердце, эмоции, влечение, воображение. Кстати, фантазии – это как раз опасная область. Здесь мы переходим тонкую грань между реальным и воображаемым миром. Иногда именно в этом может таиться угроза, если фокус наш смещается на те аспекты сексуальности, которые невозможно удовлетворить в жизни. Поясню: когда вы, мастурбируя, представляете свою половину, влечение к реальному человеку укрепляется, и это хорошо. Хуже, когда для самоудовлетворения начинают требоваться все новые и более сильно возбуждающие стимулы. Тогда тот, кто занимается

самоудовлетворением, начинает фантазировать о разных крайностях, которые, возможно, для жены или мужа окажутся неприемлемыми. Или он представляет рядом с собой других людей, совершая эмоциональную измену.

Я предлагаю вам поступать следующим образом. Пока вы еще не дошли до пика напряжения, которое срочно надо будет снимать руками, поговорите с женой. Честно признайтесь, что вам нужно больше секса: «Дорогая, может, вместе подумаем, как помочь мне в такие моменты? Я так тебя люблю, и для меня важно знать то, чего тебе не хватает и о чем ты мечтаешь». Так вы создаете пространство и для обсуждения потребностей каждого из вас. Не исключено, что жена согласится заниматься любовью чаще, чем ранее. А если нет, вы вместе попробуете другие варианты. Она может попытаться довести вас до оргазма ласками, при этом сама минимально напрягаясь. А вы получите разрядку. Но это будет вашим совместным достижением.

На самом деле мы все сексуальные существа, просто для разных людей подходят разные решения. Общий принцип: не мастурбируйте в одиночестве. Скажите вашей половине о том, что вам необходимо, а дальше действуйте совместно.

### **Оргазм: один или много?**

**Вопрос:** Муж где-то прочитал, что у женщины бывает множественный оргазм, и очень хочет подарить мне такое чудо. Но, честно говоря, меня вполне удовлетворяет и единичный. Меня утомляют попытки добиться от меня большего, иногда бывает даже больно, потому что те зоны, до которых он дотрагиваются, очень чувствительны. Как объяснить ему, что мне достаточно?

**Ответ:** Нет ничего удивительного, что ваш муж подходит к этому вопросу со спортивным энтузиазмом. Соревновательность у мужчин в крови. Но в данном случае он играет скорее в детскую игру «убей крота», рассуждая так: «Если есть возможность доставить ей еще больше удовольствия, надо это сделать». Он максималист и готов

предоставить вам все лучшее во всех сферах жизни, в том числе и во время занятий любовью. Похвально!

Некоторым женщинам очень нравится переживать оргазм несколько раз. У других получается достичь пика только единожды, а дальнейшее сексуальное взаимодействие оказывается чрезмерным – слишком интенсивным, а иногда и болезненным (вы об этом написали). Есть люди, которым просто не нужно больше одного раза. Вам, видимо, хочется понежиться в лучах только что просиявшего наслаждения, полежать рядом с любимым, получая удовольствие от взаимной близости. Так и скажите ему об этом. Восхититесь его мастерством любовника, умением довести вас до оргазма. Очень важно, чтобы вы оба были рады и удовлетворены тем, что делаете, вне зависимости от того, что говорят так называемые интернет-эксперты.

Вам надо быть с мужем абсолютно откровенной. В противном случае он будет продолжать стараться дать вам то, что вам вовсе не нужно. Но ему-то сказали, что это самый лучший сексуальный опыт. «Если другие мужчины могут подарить своим женам множественный оргазм, то и я смогу», – думает он. Попробуйте мягко скорректировать его «программу».

### **Не хватает времени**

**Вопрос:** Может ли сексуальная жизнь пары быть полноценной, если оба все время заняты? Работа, дети, бытовые проблемы – среди всего этого мы с женой не успеваем даже толком сказать друг другу о любви, а о большем и думать не приходится. Что посоветуете?

**Ответ:** Я прекрасно понимаю, о чем вы говорите, когда жалуетесь на занятость. Я все это проходил. Особенно тяжело было, когда дети были маленькие. Трудно выкроить минуту, чтобы побыть наедине с любимым человеком. Надо прикладывать много усилий, чтобы сделать супружеское общение и секс приоритетом.

Позвольте спросить: когда вы последний раз делали жене сюрприз? Когда водили ее в какое-нибудь интересное место, устраивали ей праздник, заранее все продумав и подготовив? Когда последний раз дарили ей симпатичную открытку или присылали нежное электронное послание просто так, от избытка сердечного тепла? Рисовали ли когда-нибудь сердечко на зеркале в ванной, писали ли «Я люблю тебя»? Говорили ли каждый вечер, что вы именно цените в ней?

Любовь – это не просто патетическое слово, не чувство эйфории, которое приходит по расписанию, да и то только тогда, когда в этом расписании есть «окна». Она проявляется в ежедневных мелочах и знаках внимания. Так проходят годы, и именно так люди добираются до золотой свадьбы, счастливо стареют вместе.

Устройте себе выходной. Поезжайте куда-нибудь хотя бы с одной ночевкой. Предпримите вместе что-нибудь приятное и неожиданное. Удивите супругу неожиданным электронным письмом: «Хорошие новости! Я договорился о том, чтобы дети сегодня переночевали у бабушки с дедушкой. А мы с тобой проведем романтический вечер. Я как раз заказал еду из ресторана. Увидимся после работы». Возможно, у вашей жены болит голова, ее утомил капризничавший целый день младенец, у которого режутся зубы, или эмоциональный и нервный подросток. Но, прочитав ваше сообщение, она улыбнется, настроение у нее улучшится, и она будет с нетерпением ждать вечера. Таким и должен быть секс – не просто половой акт, а что-то, чего ты с волнением и радостью ожидаешь. Для этого немного надо: чуть-чуть подготовки и предварительного планирования, несколько ласковых слов.

В общем, выход один – стараться находить время друг для друга. Пригласить няню или договориться с другой семейной парой о том, чтобы сидеть с детьми по очереди. Иногда выбираться из дома, потратить небольшую сумму на то, чтобы переночевать в отеле, отрешившись от домашних дел. В конце концов, вы же тратите какие-то деньги на развлечения – например, на подписку Netflix.

Так почему бы не вложить немного в то, чтобы раз в месяц устроить себе и супруге вечер наедине? Поверьте мне, вы получите большее удовольствие, чем от просмотра кино.

### **Разные стороны интимного общения**

**Вопрос:** Я где-то прочитал, что у секса есть много аспектов – неэротическое прикосновение, предварительная игра и сам половой акт. Как я понимаю, все они важны, особенно для женщины. Но при этом я не очень вижу границу между этими видами взаимодействия. Мне всегда казалось, что секс – это «все или ничего». Помогите разобраться!

**Ответ:** Очень хороший вопрос. Отлично, что люди ищут объяснения таким вещам. Неэротическое прикосновение – это мелочи, которыми вы радуете женщину в течение дня. Целуете перед уходом на работу, невзначай гладите по щеке, делаете легкий массаж спины или ног перед сном. Вы как бы вносите небольшие депозиты в банк любви. Подобные жесты говорят ей: «Ты любимая, ты особенная». При этом мужчина должен делать такие вещи бескорыстно, не преследуя конечную цель – добиться от жены согласия на секс. Предварительные ласки более эмоционально заряжены. Они предполагают чувственные прикосновения и поглаживания, сексуальную игру, которая может сама по себе привести женщину к оргазму. Это уже целенаправленный пролог, который ведет к сексуальному акту.

Половым актом, как правило, называют непосредственно сношение с проникновением (генитальный контакт) или оральный акт (контакт губ/языка и гениталий).

Для того чтобы подойти к прелюдии и захотеть продолжения, женщине требуется большая подготовка, состоящая из неэротических знаков внимания, получаемых ею в течение долгого времени. Если она уверена в вашей любви, если чувствует себя единственной и неповторимой, то когда вы приблизитесь к ней с далеко идущими целями и приступите к предварительным ласкам,

она откроется навстречу, подумав: «Как мне повезло, что я вышла за него замуж. Сегодня он...» И вспомнит все приятное, что вы сделали для нее, проявив заботу.

### **Искусство самопрезентации**

**Вопрос:** мы с женой часто и с удовольствием занимались любовью. Но последнее время страсти немного остыли – исполнился год с тех пор, как мы женаты. На днях я попытался обнять ее на кухне, надеясь на продолжение, а она вдруг повернулась и сказала: «Нет-нет, только после того, как ты примешь душ». Раньше такого не бывало! Секс был возможен даже сразу после того, как я поиграл в баскетбол и был весь мокрый. Может, она теряет ко мне интерес? Или капризничает? В чем причина?

**Ответ:** Ваша проблема решается просто. Сходите в душ. А затем вернитесь и займитесь горячим сексом с любимой женщиной, да еще и с такой интенсивностью, чтобы снова пришлось идти мыться, причем обоим.

В первый год брака уровень гормонов у супругов предельно высок. Они готовы к интимному контакту в любой момент. А теперь физиологическое влечение вышло на некое плато, что абсолютно нормально. Невозможно все время жить, как на вулкане. Жена обращается к вам с нехитрой просьбой. Вроде мелочь, но для нее она стратегически важна. Первый год она терпела запах пота, но запас терпения истощается. Вполне естественно, что ее отталкивает липкое и непривлекательно пахнущее тело. Понимаете, для женщины огромную роль играет «презентация», то есть внешний вид того, с чем она имеет дело.

**Секс необходимо готовить и «сервировать» как изысканное блюдо, к подаче которого опытный любовник подходит тщательно, как настоящий шеф-повар.**

Приведу пример из другой области. Допустим, мужчина привык перекусывать днем сэндвичем с ореховым маслом и джемом. Эту еду он упаковывает в пакет, который часто оказывается перепачкан внутри липким и сладким маслом и вареньем. Представитель сильного пола все равно съест содержимое: продукты сохранили свое качество, а как все это выглядит со стороны, никого не волнует. Но женщина, глядя на то, как джем стекает по пакету, поморщит нос, возьмет пакет двумя пальчиками и, держа на вытянутой руке, понесет в мусор. Непривлекательно, значит, несъедобно. Она лучше останется голодной, чем будет есть такое.

С биологической точки зрения сексом можно заниматься, не думая о внешних вещах. Как можно утолить голод сэндвичем с ореховой пастой, вне зависимости от того, насколько аккуратно он упакован. Но задумайтесь: вам нужен не просто перекус, а гурманское блюдо, прекрасно сервированное, достойное искусного шеф-повара. Станьте мастером, художником в интимной жизни. Любящему мужу не все равно, как он выглядит, потому что это важно для его половины. Чтобы пробудить в женщине подлинную чувственность, вы должны благоухать, быть нежным, романтичным, изобретательным. Это значит, что от банального сэндвича вы переходите к более изысканным рецептам, не только вкусным, но и отличающимся особенной подачей. Жена, безусловно, оценит ваши старания. И воздаст по заслугам.

Подумайте о том, как вообще обставить сексуальный акт. Может, приглушить свет, положить шоколадку или розу на ее подушку, принять душ и полить себя ароматной туалетной водой? Эти детали могут радикально изменить настрой у женщины. Неужели так уж трудно помыться – потратить пять минут и немного геля для душа? Эти простые действия преобразят все ваше вечернее меню и выставят вас в роли искушенного любовника, умеющего готовить любовное зелье.

**Тише едешь**

**Вопрос:** На следующий день после секса я заметил у жены синяк, вызванный моими неловкими действиями. Мне очень не по себе оттого, что я причинил ей боль. Вообще я бываю грубоват – у меня было трудное детство, приходилось выживать в жестокой среде. Но я не хочу быть жестким с любимой женщиной! При этом контролировать свои порывы на пике страсти мне очень непросто! Что мне делать, чтобы стать мягче и нежнее?

**Ответ:** Первым делом вам стоит подумать о вашем отношении к жене и отношении к сексу в целом. Может, вы видите в женщине объект для завоевания? Так бывает у многих людей, борющихся за существование в раннем возрасте. Что для вас сексуальный акт – способ избавиться от физического напряжения или, может, нечто, на что вы имеете право, а жена обязана обеспечить реализацию этих прав?

Жестокому и грубому обращению с женщиной нет оправдания ни при каких обстоятельствах. Для того чтобы она чувствовала себя любимой, окруженной заботой и надежно защищенной, секс должен быть как можно более неспешным. Представьте, что она – нежный цветок, попавший к вам в руки, с которым надо обращаться бережно. Или что она ваша королева, а вы ее верный рыцарь.

Для начала попросите прощения у жены за то, что вольно или невольно причиняли ей боль. Скажите: «Любимая, прости, что я не смог обуздать свою страсть и заставил тебя страдать. Такого больше не повторится». Обсудите, что можно изменить, чтобы в следующий раз этого не произошло.

Вы, вероятно, легко и быстро возбуждаетесь, едва увидев обнаженное тело. Но вашей нежной орхидее нужен деликатный уход. Касаться ее надо предельно мягко, пока вы не увидите, что она откликается на ваши ласки и готова участвовать в дальнейших играх. А дотрагиваться до клитора нужно вообще чрезвычайно осторожно.

Более того, надо понимать, что в ее организме ничего не происходит механически, как в вашем. То, что понравилось ей в прошлую субботу, вызовет отторжение во вторник. Вы действуете логически: переходите из пункта «А» в пункт «Б», а за ним – в пункт «В». Женское тело загадочно, и вам придется разгадать его тайну. Не исключено, что ее привлекает ваша мужественность и сила. Но силу нужно применять разумно.

Как орхидее требуется строго выверенное количество воды для полива и определенное количество света, так и жене нужны незротические стимулы для любви – проявления нежности и общение в быту. Сначала она должна получить от вас незротические знаки внимания. К сексуальному акту нужно подводить ее неторопливо. Будьте терпеливы, пройдите с ней все стадии на пути к оргазму, и наступит момент, когда она воскликнет: «Не останавливайся, продолжай!» А в какой-то момент, возможно, даже возьмет инициативу на себя.

Чтобы женщина могла полностью отдаться интимной близости и испытать мощный оргазм, ей нужен искусственный проводник – мужчина, умеющий контролировать свои порывы, как бы сильно ему ни хотелось побыстрее получить разрядку. В какой-то момент физическое взаимодействие между супругами может стать более интенсивным, и воздействие на определенные части тела увеличивается, но это никогда не должно приводить к травмам.

Попробуйте сделать вот что. Всякий раз, собираясь заняться любовью, давайте себе установку: «Я хочу доставить жене удовольствие». Не форсируйте события, продвигайтесь к своей цели ровно настолько, насколько она позволит. Входите настолько глубоко, насколько это приемлемо для нее. Поищите другие способы стимуляции. Такие, чтобы она стонала от удовольствия. Возьмите за правило заниматься любовью не торопясь. Настолько медленно, как только возможно. Хороший любовник всегда действует неспешно и мягко.

## **Анальный секс: границы допустимого**

**Вопрос:** Меня волнует вопрос, допустимо ли заниматься анальным сексом. Я читала, что многие пары экспериментируют в этой области, и мой муж не прочь попробовать. Но я не уверена, стоит ли соглашаться.

**Ответ:** Мало какие эксперименты в супружеской спальне я считаю недопустимыми. Но анальный секс для меня относится к категории запретного. Прямо скажу: он причинит вам вред, причем как физический, так и моральный. Задний проход сотворен Богом для других целей и не предназначен для таких забав. Они могут спровоцировать инфекции или вызвать разрывы в деликатной зоне. В общем, это как раз тот случай, когда надо твердо отказать супругу. Если он будет настаивать, спросите: «Чем анальный секс так притягателен для тебя? Давай попробуем что-то другое, чего еще не пробовали». При этом, возможно, выяснится, что у вашего супруга есть еще какие-то извращенные идеи. Поинтересуйтесь, откуда они взялись.

**Интерес к анальному акту может быть результатом пережитых в детстве психологических травм или следствием увлечения порнографией.**

Бывает, что человек с детства ищет острых ощущений, при этом осуществляет поиски самостоятельно, потому что в консервативном окружении не принято обсуждать секс, и вообще любые половые контакты считают грязными и отвратительными. А может, в раннем возрасте он подвергся сексуальному насилию со стороны представителя своего или противоположного пола. Или очень рано познакомился с порнографией. Узнайте, не утвердилась ли в его сознании порочная связь: чтобы секс приносил удовлетворение, он должен быть гадким и грубым? Чем его не удовлетворяют более приемлемые виды сексуального контакта – прикосновения, поглаживания, генитальное проникновение, оральный секс? Все эти

ключевые вопросы стоит в той или иной форме задать вашему супругу.

Но главное, поймите, что вам обоим будет хуже, если чудесный Божий дар интимной близости, который нам дан в браке, будет превращен в нечто постыдное и болезненное для тела и души. Призываю вас отказаться от этой затеи и не двигаться в этом направлении!

### **По плану, а не спонтанно**

**Вопрос:** Секс перестал волновать меня так, как раньше. И жена меня возбуждает куда меньше. Судя по тому, как редко она проявляет инициативу, она тоже испытывает нечто подобное. Мне бы очень хотелось вернуть прежнюю страсть, но возможно ли это по прошествии нескольких лет брака? Может, надо просто смириться? Ничего не происходит спонтанно. Каждый субботний вечер мы смотрим кино, занимаемся любовью, а потом засыпаем. Секс стал частью субботнего распорядка, обычной бытовой рутины. В шутку мы называем этот выходной «днем интима». Можете ли вы предложить что-то, что оживит нашу близость?

**Ответ:** Как здорово, что вы занимаетесь любовью каждую субботу! Многие пары очень бы вам позавидовали. Они мечтают о том, чтобы раз в неделю иметь возможность побыть вдвоем и чтобы никто не отвлекал и не мешал. Но вам, конечно, надо учиться бороться с рутинной. Любая регулярность чревата скукой. Попробуйте немного изменить распорядок. Возможно, получится улучшить минуту на неделе для быстрого секса? А суббота так и останется днем, когда можно действовать неторопливо и размеренно.

Если просмотр кино тоже вызывает скуку, попробуйте смотреть его полуобнаженными. Разденьтесь до белья, посадите жену себе на колени. Или заберитесь под одеяло и начните прикасаться друг к другу, не строя никаких далеких планов. Гарантирую, очень скоро вы захотите освободиться от белья. А то, что происходит на экране, уже совсем не будет вас волновать. Или вообще откажитесь от

привычного просмотра фильма. Готовьте ужин вместе, раздевшись донага, и посмотрите, что из этого выйдет. Или заберитесь в ванну и попробуйте ощупать тело партнерши под водой. Добавьте чуть-чуть креатива. Важно начать что-то менять, а идеи появятся!

### **В мире фантазий**

**Вопрос:** У меня постоянно появляются различные сексуальные фантазии. Это нормально или пора бежать к психиатру?

**Ответ:** У тех, кого часто посещают сексуальные фантазии, обычно очень сильное либидо. Вероятно, вам недостаточно секса, который вы получаете в браке. В разыгравшемся воображении нет ничего дурного, если при этом картины, которые вы рисуете в своем сознании, соответствуют следующим критериям.

- Вы представляете себя с женой (или мужем) и сконцентрированы на своем реальном партнере.
- Вы не воображаете ничего такого, что не соответствует общепринятым представлением о нормальном сексе. К нему относится обычный генитальный акт с проникновением, оральный секс, прикосновения и ласки, которыми вы обмениваетесь со своей супругой (или своим супругом).
- Вы рассказываете партнеру о своих фантазиях, чтобы на их основе придумать новые формы интимной близости.

Когда сексуальные грезы выходят за рамки этих ключевых принципов, могут возникать проблемы. Опасно сидеть и постоянно мечтать о сексе с кем-то другим или воображать возбуждающий, но опасный акт (к примеру, анальный).

Если вам необходимо больше секса или вы хотите разнообразия, поговорите со своей половиной. Расскажите о своих потребностях и об игре воображения. Не исключено, что вы сможете воплотить в жизнь что-то из того, о чем вы грезите.

### **Оральные радости**

**Ответ:** Я очень хочу попробовать оральный секс и возбуждаюсь от одной мысли о нем, да и вообще люблю осваивать все новое. Но мужу неловко. Ему нравится ходить старым и проверенным путем. Он считает, что Господь создал только один вид интимного контакта между мужчиной и женщиной и надо следовать Его завету, каждый раз повторяя то, что раз заведено. Разнообразие не поощряется. Поэтому я сомневаюсь: оральный секс – это вообще нормально?

**Ответ:** Нормально ли это? Вы шутите! Это здорово! Но есть и плохие новости. Оральный секс никуда не годится, если партнер не согласен. Допустимо ли такое вообще? Да. Но любовь не эгоистична, она, как говорится, «не ищет своего». Любой эксперимент хорош лишь тогда, если обе стороны принимают его условия. Кто-то не любит оральные ласки, считая их дурным вкусом (простите за неловкий каламбур). Я знаю о таком мнении, потому что со мною им делятся разные люди, от молодоженов до тех, кто более тридцати лет вместе.

Если вы все же очень хотите попробовать, спросите мужа, согласен ли он доставить вам удовольствие и всего один раз поучаствовать в эксперименте в качестве испытуемого. Заверьте, что уважаете его желания и не ждете от него ответного шага.

Впрочем, после того как его мужской орган единожды «вкусит» это наслаждение, возможно, мнение супруга по этому вопросу изменится. Космическое блаженство мало кого оставляет равнодушным. И потом, всякий добрый муж в глубине души очень хочет сделать жене приятное. После «тренировочного полета» ваш благоверный, возможно, подумает: «Хм, интересно, как она отреагирует на такие же прикосновения?» В итоге ваша интимная жизнь заиграет новыми красками.

Вероятно, первая его попытка будет немного неуклюжей, но все равно он будет горд собою. «Посмотрите-ка, я сделал это! – скажет его внутренний голос, и его второе “я” мысленно похлопает добросовестного исполнителя по плечу. – Вот такой я лихой любовник!» Даже самые консервативные пары иногда приходят к

выводу, что подобное пикантное дополнение традиционному сексу им не повредит. Вполне вероятно, вас тоже ждет много новых открытий.

**Всегда повторять одни и те же действия в постели – это все равно что пересматривать снова и снова футбольный матч, выучив каждое движение игроков.**

### **В постели с роботом**

**Вопрос:** Я люблю логику и методичность. Мне нравится предсказуемость и последовательность во всем. Такой подход к жизни в большинстве случаев оправдывает себя. Но недавно жена, с которой мы прожили уже двенадцать лет, призналась мне, что заниматься любовью со мной – все равно что с роботом. Это меня ранило. Я и представить себе не мог, что она так считает. Правда, она сказала, что не хотела меня обидеть. С другой стороны, было бы лучше, если бы она сказала мне об этом ранее. Я умею решать проблемы, разбираться, что идет не так и как поправить дело. И сейчас мне хочется, чтобы наша интимная жизнь приносила удовольствие жене. Однако я не понимаю, с чего мне начать. Помогите!

**Ответ:** Большинство мужчин логичны и последовательны. Все мы представляем себе секс как методичку по игре в футбол. Сначала делаете так, потом так и получаете результат. Но с эмоциональными и изменчивыми женщинами, обожающими разнообразие, не всегда работают формулы и схемы. Очень важно, чтобы вы попробовали взглянуть на жизнь глазами жены. Как проходит ее день? Может, она мечтает, чтобы ей дали отдохнуть, сделали массаж ног и спины, а не приставали с предложениями о сексе? А может, ей нужна чуть более долгая прелюдия, и тогда она будет готова разделить с вами радость интимного общения?

Вряд ли ее сильно возбуждает ваша предсказуемость: «Он всегда начинает так, потом делает то-то, а заканчивает так-то...» – жалуются

мне многие слушательницы семинаров. Хотя мне как мужчине предсказуемость импонирует: ты всегда знаешь, что, когда и как произойдет.

Впрочем, попробую привести другую метафору. Допустим, вы посмотрели футбольный матч. Захотите ли вы пересматривать снова и снова, по четыре-пять раз в неделю, точно зная при этом, с каким счетом он закончится? Вы ведь прекрасно помните, какие пасы отдавал каждый из игроков и кто забил решающий гол. Сомневаюсь, что вам это будет интересно. На втором или третьем повторе вы просто заснете.

То же самое происходит в вашей сексуальной жизни. Жена засыпает от скуки, потому что точно знает, что будет дальше. Она вроде бы рядом, но следование раз и навсегда заведенным правилам не вызывает у нее энтузиазма. Она хочет чувствовать себя любимой, хочет переживать новые эмоции вместе с вами во время физической близости. Нарушайте правила! В следующий раз начните не с тех прикосновений, что обычно, а совсем с других. Проследите, как она отреагирует: вздрогнет, оглянется, широко откроет глаза. Ласкайте все ее тело. Или еще лучше: позвольте ей направлять ваши руки.

Так вы перестанете быть роботом. Вас вдохновит новый опыт, возбудит чувственный отклик жены. Она поймет, что вы открыты, и рискнет предложить какие-то собственные идеи. Места для механических движений не останется, будет только творческий поиск и восторг. Чего же вы ждете? За дело!

## Эпилог. Лучшая ночь в вашей жизни

*Пора подзарядить аккумулятор, завести заглохший мотор и заново перезапустить свою интимную жизнь*

Моя жена любит красивую жизнь. Она обожает дорогие рестораны, где возле каждой тарелки лежит по пять вилок. Правда, иногда она готова снизойти до ресторана с тремя вилками. Ей очень нравятся все эти маленькие экзотические столовые приборчики. Мне обычно достаточно одной вилки. А если она пластиковая и ее не надо мыть, а можно просто выбросить – еще лучше. Еще я очень люблю демократичные кафе, где подают ребрышки-гриль, которые можно есть руками, облизывая при этом каждый палец.

Однако, будучи любящим мужем, я стараюсь делать приятное супруге. Раз ей нравятся изысканная сервировка и «выходы в свет», я веду ее в дорогой ресторан со всеми его церемониями, сводящими меня с ума. Впрочем, со временем я научился правильно себя вести в таких местах. Знаю, что сначала надо браться за самую крайнюю вилку. Теперь в большинстве случаев я не ошибаюсь и ем каждое из блюд «нужным» прибором.

Когда дети были совсем маленькие, я понял, что жене время от времени остро необходим такой досуг – побывать в красивом месте, где мы могли бы побыть вдвоем. Но это было не единственное, чего ей не хватало. Как-то раз я заказал столик в хорошем заведении с пятью вилками. Мы неспешно поужинали, а потом... я повез ее в загородный отель. Сначала эта новость ее поразила. Мужчины поймут, они знают этот женский взгляд. Он как бы говорит: «Что такое ты вздумал делать?! Нет, это все не для меня! Зачем мы сюда приехали?» – спросила она строго и высокомерно (за эту интонацию мы и прозвали миссис Аппингтон). А я спокойно ответил: «Сегодня ты проведешь ночь здесь». Она скрестила руки на груди, нахмурила брови: «О чем это ты? Я не собираюсь выходить из машины. И у

меня нет с собой никаких вещей. Я туда не пойду!» И еще добавила многозначительное «Хм...». Я называю подобный настрой «нежеланием сотрудничать».

Я вышел из машины, пошел к двери и открыл ее перед своей дамой. Я ведь джентльмен. Она не двинулась с места и даже заперла дверь автомобиля. Мне оставалось лишь вздохнуть. Ключ от машины был у меня. Я отпер дверь, буквально вытащил ее с сиденья: «Ну пойдем, пойдем внутрь!» Тут, опять же, мужчинам все давно известно. Об этом написаны тома. Каждый жест и каждое слово предсказуемы. Жена шествовала к отелю с мрачным видом. Это значило: «Хорошо, я войду, но никакого удовольствия от моего присутствия здесь ты не получишь». Далее она идет к парадному входу, а я мягко подталкиваю ее к боковому: «Сюда, сюда». Она опять бросила на меня ледяной взгляд, а затем ее зрачки расширились – она увидела, что в моей руке уже есть ключ. Мы прошли по коридору, открыли номер. На большой кровати лежали две книги, которые я купил специально для нее, и три красные розы (по числу наших детей – на тот момент их было трое). Дело в том, что я заехал в отель заранее и «подготовил место действия». И даже заказал кое-какую еду в номер – торт «Три шоколада» и горячий кофе. Именно то, что Санде так любит.

Дело было в пол-одиннадцатого вечера. Кто-то удивится: «Кофе? Наверное, без кофеина». Нет, обычный кофе. Моя жена – сова. Она может бодрствовать всю ночь. Была бы ее воля, она бы вставала в час дня. Но с тремя маленькими детьми никогда толком не выспишься. И, что еще хуже, каждый из них живет по собственному режиму.

Самое интересное произошло дальше. Я совершил один из самых мужественных поступков. Я ушел из отеля, предварительно объявив: «Дорогая, я приеду завтра в час, и мы пойдем завтракать». После чего покинул комнату.

Повторю, там была огромная кровать. И мое воображение уже рисовало жену на ней. Мы могли прекрасно провести ночь вдвоем,

блаженствуя и занимаясь любовью. Но я пожертвовал всем этим. Почему? Потому что я усвоил одну важную истину, которую должен знать хороший муж. Иногда надо совершать для жены бескорыстные жесты.

**Иногда очень важно показать, что любишь и ценишь женщину как личность, а не «покупаешь» наслаждение, которое она дарит тебе в постели.**

Моей жене требовался отдых, ей надо было побыть наедине с собой, восстановить силы. Некоторое время не слышать голоса горячо любимых детей. Повалиться с книжкой, выспаться. Я знал, что ей нужно, и действовал в ее интересах, заботился о ее благе в долгосрочной перспективе и потому отказался от сиюминутного. Хотя больше всего на свете в тот момент мечтал заняться сексом с любимой женщиной. С той, с которой хочу быть рядом всю жизнь.

Мы с моей дорогой половиной умеем распознавать потребности друг друга. Поэтому даже сейчас, в немолодом возрасте, мы по-прежнему способны доводить друг друга до сексуального экстаза. С того момента, который я описал выше, прошло много лет. Мы родили еще двоих детей. Сына мы зачали, когда Санде было сорок восемь, а мне – пятьдесят. Так что не верьте тому, кто говорит, что в элегантном возрасте нельзя получать удовольствие от интимной близости. Это неправда!

Но полноценная близость возможна, лишь когда вы выстраиваете отношения – ежедневно и понемногу. Каждым жестом говорите: «Ты для меня важен не только как сексуальный партнер, но просто как спутник жизни. Я хочу быть с тобой до конца своих дней. Я хочу дарить тебе наслаждение». Мужчины, это прежде всего ваша обязанность! Вы задаете тон, определяете атмосферу в доме. Будьте лидерами, но действуйте мягко, нежно, ненавязчиво. Попробуйте посмотреть на мир глазами жены и почувствовать то, что чувствует она. Стремитесь узнать ее глубже, делайте ей одолжения и подарки

– небольшие знаки внимания, которые покажут ей, что она любима, защищена, окружена заботой.

Дорогие женщины, не забывайте о том, насколько вы важны для своей половины. Муж мечтает, чтобы в нем нуждались и его хотели. Ему необходимы любовь и уважение. Ему надо, чтобы его роль в доме признавалась, чтобы его сексуальные потребности удовлетворялись. Все, что вы произносите, влияет на благополучие вашего брака, особенно в силу того, что женский пол мастерски владеет словом, а мужчины, как правило, не так искусны в этом.

Когда вы ставите желания другого человека на первое место, стараетесь, чтобы он почувствовал свою исключительность, проводите досуг вместе (даже если дети рядом), то со временем секс становится все более чувственным и дарит больше радости. Хорошо знающие друг друга люди более открыты к экспериментам. Супружеская близость приносит удовлетворение и еще крепче соединяет их сердца.

Я много езжу с лекциями и всякий раз, возвращаясь из командировки, я больше всего жажду увидеть улыбку на лице жены. Мне хочется упасть в ее объятия и воссоединиться с ней – не только эмоционально, но и физически. Да, в мое отсутствие мы говорили с ней по телефону и писали друг другу сообщения, но ничто из этого не заменит личного общения.

Я знаю, что нужно Санде, а она знает мои желания и устремления. Она в курсе, что я, младший ребенок в семье, очень люблю сюрпризы. На один из дней рождения она сделала мне потрясающий подарок – черный Ford-50 1950 года выпуска. Ей пришлось долго копить на него. Это классика, которую я очень ценю, к тому же именно такая машина была у меня первой и она вызывает у меня теплые воспоминания. Санде потратила много сил и времени, чтобы найти эту раритетную модель.

Мы вместе уже более сорока лет, и наш брак, как классический «Форд», со временем растет в цене. Мы вложили много в его поддержку, регулярно обновляем двигатель, заменяем

износившиеся части. Любовь – лучшее масло, заставляющее эту машину исправно работать.

Настала пора и вам произвести сервисное обслуживание своего брака, перезарядить аккумулятор, провести техосмотр мотора, чтобы наслаждаться супружеской близостью «на максимальных оборотах».

Думаю, вы уже достаточно знаете, чтобы хитро подмигнуть жене или мужу. Как говорит мой лучший друг: «Хороший секс – это тот, после которого обоим срочно нужно в душ». Не жалейте сил и эмоций, дарите друг другу наслаждение!

## Об авторе

Доктор Кевин Леман – психолог, широко известный во всем мире. Часто выступает на телевидении и радио, проводит публичные лекции, участвует в просветительских проектах и даже в юмористических шоу. Присущие его образовательным и развлекательным программам юмор, пронизательность и здравый смысл помогли ему завоевать симпатии огромной аудитории.

Леман – автор более чем 50 бестселлеров по версии *New York Times*. В их числе «Новая жизнь к пятнице», «Новый ребенок к пятнице», «Порядок рождения», «Новый муж к пятнице», «Музыка простыней». Он много общается со своими слушателями и пациентами, в том числе и посредством прямых звонков, приходящих на каналы CNN, CBS, Fox. Кевин Леман неоднократно участвовал в таких передачах, как *Fox & Friends*, *The Real Story*, *The View*, *Fox's The Morning Show*, *Today*, *Morning in America*, *The 700 Club*, *CBS's The Early Show*, *Janet Parshall*, CNN, and *Focus on the Family*.

Он ведущий консультант по семейной психологии популярной программы *Good Morning America*, часто выступает перед школьниками, а также перед сотрудниками и руководством компаний, в том числе и крупных корпораций, входящих в топ-500 по версии журнала *Fortune*.

Доктор Леман – член ряда профессиональных ассоциаций: *American Psychological Association*, *SAG-AFTRA*, а также в *North American Society of Adlerian Psychology*. Частный христианский университет Северного парка в Чикаго в 1993 году присудил ему особую премию, вручающуюся выпускникам, добившимся выдающихся успехов, а в 2010-м присвоил звание почетного доктора гуманитарных наук. Ученую степень в области психологии он получил в Университете штата Аризона. В 2003 году этот университет также присудил ему премию за выдающиеся достижения. Доктор Леман является основателем и председателем

учредительского совета просветительской организации Lemman Academy of Excellence ([www.lemmanacademy.com](http://www.lemmanacademy.com)).

Кевин Леман родился в Вильямсвилле, штат Нью-Йорк, сейчас живет с женой Санде в городе Тусон, штат Аризона. У супругов пятеро детей и четверо внуков.

Вы можете посетить личный веб-сайт автора на [www.birthorderguy.com](http://www.birthorderguy.com), а также его страницу на Facebook ([facebook.com/DrLeman](https://facebook.com/DrLeman)). Бесплатные подкасты с его участием можно найти на [birthorderguy.com/podcast](http://birthorderguy.com/podcast)

# Благодарности

Есть такая поговорка: чтобы вырастить ребенка, нужна целая деревня. То же самое касается книги: от самого ее замысла до момента, когда она попадет в руки читателя, в ее создании участвует множество людей.

Я горячо признателен моему редактору, Рамоне Крамер Такер, сотрудникам издательства Revell, в том числе Лонни Халлу Дюпон и Джессике Инглиш. Спасибо всем моим подписчикам и поклонникам в Facebook, верным читателям и слушателям, а также участникам семинаров за их трудные, но искренние вопросы.

\* \* \*

## ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

### ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

### ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**  
+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**  
[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)





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**



# Примечания

## 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\\_Sexdiff\\_IQ.pdf](http://www.imaginggenetics.org/PDFs/2005_Haier_NeuroImage_Sexdiff_IQ.pdf). (Прим. автора.)

[Вернуться](#)

## 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.)

[Вернуться](#)

## 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.)

[Вернуться](#)

## 4

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

[Вернуться](#)

## 5

См. Послание Ефесеянам. 4:26.

[Вернуться](#)

## 6

Послание Коринфянам. 13:5.

[Вернуться](#)

## 7

Песнь песней. 2:3 5:1, 6:2–3, 7:2–3, 8:2. Цит. по переводу под ред. Кулакова. (*Прим. ред.*)

[Вернуться](#)

## 8

Корневое пиво, или рутбир – газированный напиток из древесной коры. (*Прим. ред.*)

[Вернуться](#)

## 9

Цит. по переводу под ред. Кулакова. (*Прим. ред.*)

[Вернуться](#)

## 10

Цит. по переводу под ред. Кулакова. (*Прим. ред.*)

[Вернуться](#)