

*Кевин Леман*

*Музыка простыней. Раскрывая  
секреты сексуальной близости в  
браке*

*Моему зятю Деннису О'Рейли и его прекрасной  
жене Крисси — моей дочери.*

*Дерзайте и создайте симфонию!*

*И как минимум двоих-троих детей...*

### **СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ**

Кое-что из того, что вы прочтете в этой книге, может показаться вам слишком грубым или излишне откровенным. Взгляд каждого человека на предмет секса (принимая во внимание его или ее воспитание и происхождение, которые и формируют мышление и модель поведения) непременно будет отличаться от взглядов окружающих. Однако если вы примете решение стремиться к тому, чтобы достичь в своем браке максимально лучшего уровня, какой только можно себе представить, тогда эта книга для вас. Она расширит ваше мышление и бросит вам вызов в том, что касается секса. Вместо того чтобы просто предложить вам пособие по сексу, я стремился написать нечто вроде самоучителя, чтобы вы смогли сделать все сами и решить для себя, почему и как можно сделать это лучшим образом.

Книга «Музыка простыней. Раскрывая секреты сексуальной близости в браке» не направлена на то, чтобы обвинить вас в том, что вы сделали или, напротив, не сделали. Скорее я стремлюсь помочь вам определить, что творится в вашем разуме и во взаимоотношениях с вашим супругом (или с тем, кто вскоре таковым станет), желая, чтобы вы наконец смогли обрести активную, дающую удовлетворение сексуальную жизнь.

Если вы проходите добрачные консультации, я рекомендую вам прочитать главы с первой по четвертую и также главы «только для мужчин» и «только для женщин». Но на этом, пожалуйста, остановитесь и вернитесь к чтению только после того, как поженитесь.

## ГЛАВА 1 Сказание о двух парах

Джим и Карен были девственниками, когда поженились двадцать один год назад. Подобно многим молодым парам, они совершенно нереалистично смотрели на то, каким же должен быть секс. «Выстрел — осечка» — вот, пожалуй, наиболее удачное описание их сексуальных взаимоотношений после медового месяца; им долгое время не удавалось урегулировать ситуацию, вплоть до дня празднования пятнадцатилетия в браке. И вот что случилось. Дело в том, что Джим всегда искал (и, что еще хуже, думал, что нашел) «магическую пулю». Он пробовал что-то новое, пробовал обнимать Карен как-то по новому, укачивать ее, нежно касаясь самого ее чувствительного места, прислушиваясь к ее стонам и размышляя: «Вот, отлично, вот он, ключ, это поможет раскрыть ее сексуальную ярость».

В то время как Карен по-настоящему наслаждалась этими новыми прикосновениями, она научилась быть достаточно консервативной, умеренной в своих столах. Потому что стоило Джиму услышать хоть один, он тотчас начинал вести себя в соответствии со старой доброй схемой, которую использовал вот уже в сотый раз во время занятий сексом.

Карен никогда не понимала, почему для того, чтобы выдать один стон, нужно долго-долго молчать, но с Джимом было именно так и никак иначе. Он стал настолько предсказуем, что все то, что раньше разогревало ее жарче августовского полдня, теперь превратило ее в ледник. Джим же все больше расстраивался, думая так (но никогда не выражая это вслух): «Я знаю, что все делаю правильно. Это же сработало однажды! Так почему сейчас-то ничего не получается? Должно быть, я делаю это недостаточно мягко (или недостаточно быстро, или еще как-то)».

Встретившись с Джимом впервые, я попросил его выполнить несложное задание.

— Джим, — сказал я, — я хочу, чтобы сейчас ты отправился домой и заглянул в гардероб своей жены, а потом в свой гардероб. А потом расскажешь мне, если заметишь в них хоть какую-то разницу.

— Доктор Леман, для этого мне не нужно идти домой, — ответил он, — я наизусть знаю содержимое наших гардеробов.

— Что ж, хорошо. Тогда скажи-ка мне, когда ты смотришь, например, на обувь, замечаешь ли ты разницу?

— Да, у нее там пятьдесят пар, а у меня всего три.

— Дай-ка угадаю: деловая обувь, кроссовки и обувь для работы в саду.

— Все правильно.

— Еще вопрос: если ты сосчитаешь ее парадную одежду и свои выходные костюмы, к какому мы с тобой сможем прийти заключению?

— Для того чтобы сосчитать ее наряды, мне понадобится калькулятор, ну а для того, чтобы сосчитать мои костюмы, хватит и десяти пальцев.

— И какой из этого следует вывод?

— Что ей нравится покупать одежду?

— Ну, в общем, да, но как ты думаешь, что это означает применительно к сексу?

— Ну, у нее не так уж и много всяких сексуальных штучек, если это то, к чему ты клонишь.

Поняв, что острота ума была не самой сильной стороной Джима, я решил пойти другим путем и заявить ему обо всем прямо и откровенно.

— Джим, то, что я пытаюсь сказать, это следующее: твоей жене нравится более разнообразный секс, чем ты думаешь. Ей совсем не хочется носить один и тот же наряд в понедельник, среду и пятницу. Кстати говоря, вполне возможно, что ей не захочется носить один и тот же наряд даже раз в неделю. Ей хочется разнообразия.

Понимаешь, некоторые из нас, мужчин, относятся к сексу, как к футбольной тренировке. Мы знаем, что собираемся сделать, как мы будем это делать и чем все закончится. Проблема в том, что подобная рутина может очень быстро наскучить нашим женам. Вскоре они смогут составить диаграмму наших движений и в течение десяти секунд предсказать, как много времени мы проведем наверху, прежде чем спуститься вниз. Твоей жене хочется чего-то большего, чем это.

Я увидел, как в мозгу Джима вспыхнула лампочка. То, что я говорил, приобрело для него некий смысл.

— Вот в чем заключается твоя задача, Джим, — продолжал я. — Твоя жена не будет той же самой женщиной во вторник вечером, я имею в виду в сексуальном плане, какой она была, например, в субботу утром. Однажды вечером она может захотеть приключений, она может захотеть, чтобы ты ее завоевал. Чтобы ты просто «взял ее». А завтра утром ей может хотеться медленного, томного секса, чтобы ты уделил много времени тому, чтобы убедить ее, что она для этого вполне готова. Твоя задача как раз и заключается в том, чтобы определить, в каком направлении ветер дует именно сегодня.

Вот и все, что было нужно. Мне не пришлось предлагать Джиму каких-то «заменителей секса» (да я бы этого в любом случае не сделал). Ему не пришлось смотреть вспомогательное видео. Ему не пришлось тратить сотни долларов на различные «мужские принадлежности». Кстати говоря, Джим понял (и об этом я рассказывал в другой своей книге), что секс начинается с кухни и может быть практически круглосуточным занятием. Он приобрел совершенно новое понимание секса и, по словам Карен, стал виртуозом спальни.

И теперь, семь лет спустя, секс проникает практически в каждый уголок, во все, чем занимаются Джим и Карен. Если вы этого не пережили, вы не поверите тому, каким эффективным брачным «клеем» может служить хороший секс.

Три года назад Джим попал в ловушку ненавистной ему работы. Его хозяин был полон решимости стать самым неприятным человеком на восток от Миссисипи. Знаете, когда вы перешагнули свой сорокалетний рубеж, появившееся ощущение того, что вы внезапно попали в ловушку, я бы назвал, пожалуй, самым худшим из всех возможных. Джим с трудом заставлял себя каждое утро подниматься и отправляться в офис. Но, являясь отцом близнецов школьного возраста, которые в скором времени должны будут поступить в колледж, и еще двоих хулиганов, недавно ставших первоклассниками, он был просто лишен выбора. Это

совершенно точно было не то время, когда следовало бы осуществлять какие-то рискованные финансовые перемены.

Однажды в пятницу Джим получил от Карен электронное письмо. Это было первое, что он увидел, когда сел в кресло в своем офисе:

Отличные новости! Младшие дети сегодня проведут ночь у бабушки, а старшие отправятся на встречу в молодежной группе. Я зарезервировала столик на восемь вечера в ресторане «Палас» (между прочим, любимый ресторан Джима). Если бы ты смог прийти домой к шести, у нас было бы часа полтора для того, чтобы получить удовольствие. И вообще-то я планирую, что это будет нечто «утомительное». Кстати говоря, если заглянешь в свой портфель, найдешь там «Полароид». Можешь считать это своей «закуской» перед ужином. Жду с нетерпением.

*Твоя Карен*

Вы знаете, что сказал Джим, когда прочитал это письмо? Не забывайте, что у него тупиковая ситуация на работе, финансовое бремя нависает, словно гора. Его хозяин — ничтожество, благодаря которому день ото дня жизнь Джима все больше напоминает ад. Несмотря на все это, Джим закрыл письмо и сказал себе: «Я самый удачливый человек из всех живущих».

Восхитительная сексуальная жизнь может быть потрясающим переживанием; она может связать супругов таким образом, что это невозможно сравнить ни с одним из известных человеку переживаний. Понимание того, что ваша невеста по-настоящему заботится о вас, что ваш муж желает вашего тела больше всего на свете, скрепляет мужчину и женщину самыми проникновенными и многообразными способами.

Кстати говоря, дети Джима и Карен также получили свои бонусы благодаря этому письму. Когда Джим и Карен наконец решили забрать младших детей из дома бабушки, Джим буквально сгорал от нетерпения, так ему хотелось их увидеть. Благодаря тому, что он получил сексуальное удовлетворение, он мог теперь полностью сосредоточиться на детях, выслушать их и уложить в постель. И не думайте, что дети не заметили того, как нежны были в тот вечер их родители. Это наполнило

их чувством защищенности и счастья: «У нас лучшая семья из всех, какие только можно себе представить».

Сексуальное удовлетворение в жизни Джима и Карен не наступило за одну ночь. Но когда оно все же наступило, все в их доме изменилось. По правде сказать, Джим готов, если нужно, умереть за Карен; он, не раздумывая, примет за нее пулю. И нет ничего, что он не был бы готов для нее сделать.

\* \* \*

Марку и Бренде также пришлось столкнуться с сексуальным вызовом. Они были сексуально активны еще до вступления в брак, и оба признаются, что секс их радовал. Но, что вполне предсказуемо для пар, вступивших в сексуальные взаимоотношения до брака, они остыли вскоре после свадебного торжества. Марк уже не казался таким нетерпеливым и горячим, каким был прежде, а Бренда стала гораздо менее безрассудной и смелой.

Сначала Марк и Бренда подумали, что корень проблемы кроется в детях. Бренда забеременела в первые месяцы их брака, и теперь их по рукам связывали двое детей младше пяти лет. Со временем секс становился все более редким явлением, до тех пор пока, в конце концов, не стал чем-то, о чем они вспоминали лишь изредка и чем, как они думали, они должны заниматься, ну по крайней мере раз в месяц, что бы там ни было.

У Марка была хорошо оплачиваемая работа и хороший начальник, но, несмотря на это, он все равно постоянно пребывал в состоянии жуткого стресса. Он был оптовиком, и если ему удавалось выполнить поставленные задачи и сделать это хорошо, он получал щедрое вознаграждение. Если бы его продажи упали до нижней трети оценочной шкалы, ему бы грозило увольнение. И он изо всех сил старался выполнять свою работу хорошо.

И вот наступил этот день. Марку казалось, что у него в кармане лежит контракт стоимостью в несколько сотен тысяч долларов; оставалось лишь «дожать» руководство компании и получить

необходимые подписи. Представьте себе его шок, когда в офисе покупателя он вдруг услышал:

— Извини, Марк, но мы решили подписать контракт с другим поставщиком.

— Да вы, наверное, шутите! Мы работали над этим контрактом на протяжении двух последних месяцев, и на прошлой неделе вы сказали, что, кажется, дело сделано. Что мы должны изменить, чтобы у нас с вами все получилось?

— Слишком поздно, — ответил покупатель, — мы уже подписали другой контракт.

Словно оглушенный, Марк в полнейшем изумлении отправился назад к своей машине, инстинктивно ответил на телефонный звонок и сию же минуту пожалел об этом.

— Эй, Марк! — услышал он в трубке голос шефа. — Я хочу пригласить тебя на обед в новый итальянский ресторан. Мне кажется, что мы могли бы отпраздновать завершение сделки с Андрисоном.

В этот момент Марку почему-то захотелось проглотить свой сотовый телефон.

Пять часов спустя, после одинокого и щедро разбавленного алкоголем обеда, Марк задумался о том, во что превратилась его жизнь. Да, в прошлом году ему удалось заработать сумму с шестью нолями, но в то же время его гарантия занятости всегда находилась под угрозой — как раз об этом шеф и напомнил ему, услышав новости о сделке с Андрисоном.

Сколько времени прошло с тех пор, как им с Брендой удалось повеселиться вместе? Марку вспомнились те дни, когда они буквально не могли оторваться друг от друга; теперь же они были как два соседа по комнате, которым приходится делить друг с другом кровать, но не более. С тех пор как родились дети, они казались словно запертыми в этом (надо признаться, великолепном) огромном, в три с половиной тысячи квадратных футов, доме. Марк жаждал того дня, когда они с Брендой смогут заставить мир исчезнуть хотя бы на несколько часов, чтобы вновь утонуть в объятиях друг друга.



Приняв решение попытаться хоть что-то изменить, Марк позвонил Бренде и сказал:

— Знаешь, у меня сегодня был просто сумасшедший день. Может быть, сходим куда-нибудь вечером?

Это прозвучало словно эмоциональный вопль, словно крик души Марка — и даже больше, — но Бренда этого не поняла. У нее самой сегодня был не самый легкий день. В результате того, что какое-то время назад она утратила контакт со своим мужем и потеряла внутреннее понимание, существовавшее когда-то между супругами, она не смогла уловить в этой просьбе его эмоций, и ее ответ прозвучал довольно резко:

— Знаешь что, Марк? Сейчас уже пять часов. Я не смогу так поздно найти няню. Ты думаешь, что говоришь? Ты ведь даже не соизволил предупредить меня!

Марку хотелось сказать Бренде, что он очень сильно скучает по ней. Ему так хочется, чтобы она вновь стала той нетерпеливой, страстной женщиной, какой была раньше, которая была на все готова, лишь бы с ним немножко «тусонуть-ся». Но он и так уже «высунулся» сегодня, и посмотри-ка, что из этого вышло! И поэтому от нападения он перешел к обороне.

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

По дороге домой Марк заехал в бар и играл в бильярд до одиннадцати. Он знал, что за это Бренда вполне может намять ему бока, но она ведь не понимает, какое сильнейшее эмоциональное давление он сейчас испытывает.

Бренда также не понимала того, что Марку приходилось мастурбировать два-три раза в неделю. И всякий раз, когда он это делал, он чувствовал, как его влечение к Бренде как к человеку, которого он когда-то так сильно любил, ослабевает все больше. Он устал от своих попыток «жить дружно», ничего не получая.

Бренда, в свою очередь, была слишком занята детьми, чтобы это заметить. Кстати говоря, она была несказанно благодарна Марку за то, что он больше не просит ее о сексе; она слишком устала от жизни, так

что не могла даже думать об этом. Она и не догадывалась, что с некоторых пор Марк взял решение проблемы в собственные руки, став экспертом в маскировке порнографии в своем компьютере так, чтобы она никогда ничего не нашла и не заподозрила.

Чего Бренда действительно не осознавала, так это того, как дорого может обойтись им как паре подобная «сексуальная зима», и того, что, в случае если они не попытаются что-то изменить, их брак может просто закончиться разводом лет через пять.

Дети заметили, что их мамочка и папочка уже не так нежны друг с другом и часто очень вспыльчивы. Они чувствовали, что причина подобного недовольства кроется где-то «под водой». Но из-за того, что открыто об этом никто никогда не заговаривал, они жили с чувством постоянного страха и недостатка защищенности, которые рождает подобная атмосфера.

Бренда все больше сосредоточивалась на детях, пытаясь восполнить свою эмоциональную пустоту любовью и привязанностью детей. Марк все больше погружался в работу, даже дома часами просиживая за компьютером.

Настал момент, когда они оба погрузились в ту жестокую реальность, которую так точно описал в своем стихотворении неизвестный автор.

### **Стена**

*Их свадебное фото словно смеется над ними со стола,  
Фото этих двоих, чьи души больше не касаются друг друга.  
Они живут теперь на баррикадах,  
Которые не смогут сокрушить  
Ни море слов, ни артиллерия прикосновений.  
Где-то по пути между первым зубом старшего ребенка  
И выпускным балом младшей дочери  
Они потеряли друг друга.  
Все эти годы каждый из них медленно распутывал  
Спутанный клубок ниток по имени «Я»,  
И, натываясь на неподатливые узлы,*

Они скрывали находки друг от друга.  
Иногда она плакала по ночам,  
Умоляя молчащую тьму  
Рассказать ей о том,  
Кто же она на самом деле.  
Он лежал рядом и храпел,  
Словно медведь в зимнюю спячку,  
Не подозревая о том, что в ее жизни  
Наступила зима.  
Однажды, после занятий любовью,  
Ему захотелось сказать ей о том,  
Как он боится смерти.  
Но, боясь показать ей свою обнаженную душу,  
Вместо этого он сказал о том, как красива ее грудь.  
Она пошла учиться современному искусству,  
Пытаясь найти себя в краске,  
Разбрызганной по холсту,  
Жалуясь другим женщинам  
На мужчину, такого нечувствительного.  
Он забрался в могилу под названием «Офис»,  
Укутав свой разум морем бумаг и цифр,  
И похоронил себя в покупателях.  
Между ними очень медленно выросла стена,  
Скрепленная известью безразличия.  
Однажды, протянув руку, чтобы коснуться друг друга,  
Они наткнулись на преграду, которую не могли преодолеть.  
И, отскочив, испугавшись жуткой прохлады камня,  
Каждый из них укрылся на своей стороне.  
Потому что любовь умирает  
Не в моменты злобных сражений  
И не тогда, когда страстные тела утрачивают свой жар,  
Она лежит, стонущая, изможденная,  
Задыхаясь у стены, такой огромной.

\* \* \*

Две пары. Две истории. Одна реальность. Если вы полагаете, что секс не важен, вы глубоко заблуждаетесь. Многие люди были ранены сексом, многим причиняют боль сексуальные воспоминания. (Об этом мы поговорим в одной из следующих глав.) Но если вы женаты, секс будет одной из самых главных составляющих вашей жизни, и не имеет значения, хотите вы этого или нет. Если вы не отнесетесь к сексу как к предмету первостепенной важности, вы обманете самих себя, вашего супруга и ваших детей.

Вам, кстати говоря, может показаться, что это жестокая, тяжелая книга. Надо сказать, что писать ее было тоже не просто, потому что в нашем обществе открытые разговоры о сексе порождают множество сложностей. О да, мы можем шутить о сексе, опуская его на уровень грязных историй, киношек и журнальчиков, но мы никогда не говорим о сексе в браке в том виде, в котором он был изначально задуман Создателем. Секс в браке — самый важный и единственно уместный, с моей точки зрения, — обычно игнорируют, и впоследствии, ударяясь о реальность, многим парам приходится платить за это ужасную цену.

Но если вы позволяете людям говорить о сексе в такой обстановке, где ничто им не угрожает, вы уже не сможете заставить их молчать! Однажды начав, они захотят продолжать и больше говорить о сексе, потому что они знают, что секс в их супружестве является мощнейшей действующей силой.

Я надеюсь на то, что моя книга бросит вам вызов и поможет расширить ваше мышление в том, что касается секса. Перед вами не просто инструкция по применению; физические механизмы на самом деле не настолько сложны. Это больше похоже на самоучитель, применяя который, вы сможете все сделать сами, поняв при этом, как и для чего, делать это наилучшим образом. Я хочу вновь пробудить в вас пережитый мной самим опыт и желание насладиться этим замечательным даром в вашем путешествии с супругом. Эта книга направлена не на то, чтобы в чем-то вас обвинить, скорее на то, чтобы расширить ваше мышление, заставить вас поверить, что и у вас может быть активная,

полная удовлетворения сексуальная жизнь с человеком, которого вы любите.

Возможно, в этой книге и не будет всех ответов, но на многие вопросы я все же смогу вам ответить. Я не сексолог, я психолог. Когда мы с вами будем рассуждать о физической стороне секса, то здесь мой интерес направлен на то, чтобы сосредоточиться на процессах в вашем мозгу и на ваших взаимоотношениях. Потому что именно в этой сфере большинство браков как раз и нуждается в исцелении.

Кроме того, в физическом аспекте — конечно, если между супругами существуют здоровые взаимоотношения, — все получится и без того. Если вы в своем супружестве примете решение стать сексуально раскованными, идти на приключения, у вас так или иначе не получится все сделать в совершенстве. Иногда вы будете терпеть неудачи, но я надеюсь, что в тот момент вы будете смеяться над ними. Нет или почти нет таких пар, когда каждый из супругов смог бы достичь максимального десятибалльного уровня удовлетворения всякий раз, когда занимается сексом. Вы можете быть довольны постоянными восьмью или шестью, а в некоторых случаях даже и тремя баллами.

Но эта книга написана для вас как пары, чтобы помочь вам понять, каким уникальным, потрясающим даром вы являетесь друг для друга, чтобы открыть уникальные пути, которыми вы можете выразить свою любовь так, чтобы это было максимально приятно вам обоим, в том числе и физически.

Исходя из моего личного опыта работы с тысячами пар я пришел к выводу, что замечательный дар секса все делает «вкуснее». Сексуальная жизнь пары обычно является микрокосмосом их брака. Бывает так, что сексуальная жизнь пары может быть богатой и насыщенной и при разваливающемся на части браке, но подобное происходит скорее как исключение, а не как правило, и встречается крайне редко. Чаще же всего схема неизменна, и если ваш брак разбился о камни, то за ним на дно рухнет и секс.

## **НАШЕ ГЛУБОЧАЙШЕЕ ИСКРЕННЕЕ ЖЕЛАНИЕ**

В начале этой книги мне бы хотелось обратиться к мужчинам. Я знаю, что вы с нетерпением ждете, когда же начнется самое интересное. Но для начала позвольте мне представить секс в браке в совершенно ином контексте. Вы должны понять, что женщина каждый день внутренне спрашивает своего мужа: «Ты правда меня любишь? Тебе правда не все равно?»

Каким же образом она измеряет эту любовь? Как она может понять, что о ней действительно заботятся? Обычно это происходит не в спальне. Если женщина чувствует, что от нее чего-то ждут, у нее может возникнуть ощущение, что все, что нужно ее мужу, это лишь секс. Если жена почувствует, что ее основная роль заключается в том, чтобы быть на все согласной исполнительницей сексуальных желаний мужа, она почувствует себя униженной.

Друг мой, если вы подходите к своей жене с мыслью: «Ну что, дорогая, ты сегодня готова или нет», — то вы на самом деле не осознаете, как много теряете. С подобным отношением все, что вы получите, в лучшем случае, это жену, готовую оказать вам необходимые услуги, но ни в коем случае не ту страстную и полную энергии женщину, которую вам так хотелось. При всем при этом ваша сексуальная жизнь будет скатываться все глубже в яму. Я же могу научить вас лучшей технике секса из всех существующих.

Что согревает женщину более всего, так это те моменты, когда ее муж помогает по дому, убирает за собой, сидит с детьми, не забывает о важных датах и, конечно же, в первую очередь заботится о ней. Если муж последовательно и искренне поступает таким образом и не ведет себя, словно деспот и мучитель, он вскоре обнаружит (в шести случаях из десяти), что его жена готова и, мало того, страстно желает насладиться полноценной, наполненной любовной жизнью. Это будет естественной реакцией на его искреннюю любовь и привязанность.

Давайте поговорим об этих шести из десяти. Женщины, возможно, вас это удивит, но желание вашего мужа доставить удовольствие вам намного больше, чем его желание заняться любовью с вами для удовлетворения своих собственных сексуальных потребностей. Может

показаться, что он «тянет одеяло на себя», но вот чего он действительно желает в эмоциональном плане, так это того, чтобы увидеть, как вы наслаждаетесь тем, что он может вам дать. Если это у него по той или иной причине не получается, все закончится тем, что он почувствует себя одиноким, нелюбимым и не отвечающим вашим высоким требованиям. Большинство из нас, мужчин, стремится к тому, чтобы быть для своих жен героями.

Моя теория состоит в том, что мы, мужчины, всегда, в любом возрасте, остаемся маленькими мальчиками. Мы все еще стремимся к тому, чтобы угодить той женщине, которая занимает в нашей жизни первостепенное положение. Когда нам было шесть, это значило угодить мамочке. Когда нам двадцать шесть (или тридцать шесть, сорок шесть, шестьдесят шесть) — это наша невеста.

Когда секс в браке умирает, мужчина теряет что-то, что очень важно для него, — знание о том, что он способен физически угодить своей жене. А женщина теряет чувство удовлетворения от того, что у нее есть мужчина, очарованный ее красотой.

Так как секс является внешним отражением того, кто мы есть как мужчины и как женщины, он очень тесно связан с малейшими составляющими нашего брака. Если пара уделит десять минут тому, чтобы описать мне свою сексуальную жизнь, я смогу достаточно быстро понять, что происходит с другими частями их брака. Поэтому в то время, как я постараюсь помочь вам усовершенствовать техническую сторону секса, я также хочу напомнить вам о том, что секс является важной составляющей взаимоотношений.

### **СЕКС ДЛЯ ГУРМАНОВ**

Практически каждый из живущих на земле может «биологически» осуществить половой акт, равно как любой пятилетний малыш без труда сделает себе бутерброд с ореховым маслом. Но если вы хотите устроить себе изысканный ужин, вам придется найти хорошего шеф-повара.

Например, каждый из нас может приготовить рыбу. Все мы вполне в состоянии вытащить из воды скользкую рыбешку, не беспокоясь о том, что ее нужно чистить, бросить в кастрюлю и, в определенный момент

снимая накипь, безо всяких дополнительных специй и долгих приготовлений просто сварить. Вы вполне сможете прокусить ее, не снимая кожуры, вытащить из зубов косточки, и у вас все еще останется что-то, что можно будет проглотить. Все, вы приготовили себе рыбку.

Но если вы так ее приготовите, она будет вонять рыбой, а хорошо приготовленная рыба не воняет. Поверьте, я знаю, о чем говорю. Мои шведско-норвежские дяди были рыбаками. Знаете, уж кто-кто, а они-то точно знали, как приготовить рыбку!

Я помню, как однажды, когда я был еще маленьким мальчиком, мой дядя спросил меня:

— А тебе нравится рыбка, малыш?

— Нет.

— Эта тебе точно понравится.

— Нет, спасибо, — ответил я своим писклявым мальчишеским голосом, — я не ем рыбу. И мне она совсем не нравится.

Он улыбнулся понимающей улыбкой, а потом вытащил из кармана маленький сияющий четвертак.

— Попробуешь, если я тебе дам вот это?

В те дни на четвертной можно было купить гораздо больше, чем сейчас, поэтому я согласился. Но, попробовав раз, остановиться уже не смог; я съел тринадцать таких же маленьких кусочков. За всю свою жизнь я не пробовал ничего вкуснее!

Разница заключалась в том, что мой дядя знал, что делать. Он осторожно очистил рыбу, удалив все кости, словно эксперт. Потом поместил рыбу в соленую воду, что помогает вытянуть кровь и все лишнее, все то, что вам есть наверняка не захочется. А потом обвалял рыбку в блинной муке и прожарил так, как надо.

Шеф-поварами не рождаются. Нет, человек отправляется в колледж, изучает искусство приготовления пищи, осваивает специфику использования различных приправ и травок, подачу блюда, а потом экспериментирует с тем, чтобы понять, как сделать все наилучшим образом. Хороший специалист в области секса поступает точно так же. Любящий муж вскоре поймет, что для женщины презентация имеет



огромное значение. Для того чтобы по-настоящему «зацепить» чувства жены, муж должен четко понимать, как ему стоит предложить, преподнести себя жене в преддверии секса. Иногда «спусковые крючки» у мужчины бывают ослаблены: стоит только нажать, и готово. Поэтому про презентацию часто просто забывают, в результате чего мужчина становится неуклюжим, неловким, временами даже агрессивным в своих попытках уговорить жену заняться-таки с ним сексом.

Поверьте моему слову, мужчины: то, как вы преподнесете ей свой «кусочек горячей любви», имеет принципиальное значение, и важно подавать его в контексте. Вашей жене нужно знать, что вы хороший отец, равно как добрый и щедрый мужчина. Ей хочется быть уверенной в том, что вы способны затронуть как раз те самые правильные струнки.

Слишком многие женатые пары соглашаются на «второй сорт». Муж желает использовать свою жену исключительно для биологической разгрузки, а жена, в свою очередь, предпочитает ему это позволить, лишь бы избежать его непрерывных стонов (а временами — открытого попрошайничества). Но это не то, чего им обоим действительно хочется. Ни один человек не сможет получить удовлетворение в ситуации, когда о сексе приходится отчаянно умолять, чтобы в конце концов вам согласились дать просимое, но с большой неохотой.

Так давайте же, ныряйте! Давайте заменим «орехово-масляно-желейный» секс на «обед гурмана». Не соглашайтесь на меньшее из того, что Бог запланировал. Секс по праву считается одной из наиболее потрясающих Божьих выдумок, но такой секс нельзя приобрести как нечто само собой разумеющееся. Мы должны захотеть учиться тому, как стать лучшими любовниками; мы должны проводить время в том, чтобы обдумывать способы сохранения секса свежим и радостным. Нам стоит постараться изучить нашего супруга, чтобы понять, что доставляет ей или ему максимальное сексуальное удовлетворение.

Некоторые из вас могут спросить: «Но док, а стоит ли шкурка выделки?» Стоит ли шкурка выделки? Если бы вы смогли заглянуть в будущее и хоть на минутку пережить то, что может сделать для вашего брака полноценная сексуальная жизнь, я полагаю, вам хотелось бы

уделять этому предмету гораздо больше времени, чем сейчас. И вы бы умоляли меня рассказать об этом больше.

В дополнение к «сексу для гурманов» мне бы хотелось поделиться с вами тем, что я называю «дизайнерским» сексом.

### **«ДИЗАЙНЕРСКИЙ» СЕКС**

— А мужчины что, постоянно думают о сексе? — спросила меня однажды женщина, явно уставшая после нашей продолжительной беседы о различиях между мужчиной и женщиной.

— Нет, не постоянно, — ответил я, заметив, как она облегченно вздыхает, а потом добавил: — Иногда мы думаем о еде и сексе. Время от времени мы размышляем о том, что надо бы на охоту сходить, и о том, как было бы неплохо выбить девяносто очков на поле для гольфа, но в большинстве случаев мы неуклонно возвращаемся к сексу.

— Неужели на свете больше нет святых мужчин с чистым разумом? — продолжала она.

Видите, вот здесь как раз и возникает проблема: она предположила, что в тот момент, когда я признался, что все мужчины основную часть времени размышляют о сексе, я имел в виду исключительно грязные мысли. Некоторые люди веры полагают, что между Богом и сексом столько же общего, сколько между футболом и фигурным катанием. Если мужчина размышляет о сексе и это занимает все его мысли, то совершенно не обязательно, что он сосредоточен на грязи и разврате. Если он пытается вообразить, как будет выглядеть вон та женщина (не его жена), если с нее снять платье, и насколько хороша она будет в постели, тогда да, он развращает свой разум. Но если он представляет себе, как хорошо он будет себя чувствовать, растирая массажный крем по телу своей собственной жены этой ночью, одновременно с этим массируя ее своим телом, он остается таким же чистым, как и тот служитель, который подает тарелку супа бездомному.

Кого мы называем Дарителем всех благ? Бога. Секс является даром Божьим и заповедью Божьей. Когда Бог проговорил о том, чтобы мы с вами «плодились и размножались», Он не имел в виду яблоки или клонирование. Он говорил о сексе и рождении детей.

Стивен Шамбак описывает это таким образом:

Всякий, кто хоть когда-то пережил физическую близость, непременно поймет истину: секс слишком хорош, чтобы просто взять и случиться. Он не произошел в результате некой космической случайности или катастрофы. Такое утонченное сокровище наверняка было заботливо, блестяще и творчески спланировано.

Если к вам когда-нибудь подойдет атеист с требованием предъявить доказательства существования Бога, то все, что вам нужно сказать, это лишь одно слово: «секс». И дайте ему возможность поразмышлять об этом. Если к концу дня он все еще не спасется, то я смею предположить, что он просто узнал о своей сексуальной жизни (или о недостатке таковой) больше, чем ему бы хотелось!

Бог создал секс. Неужели это откровение не наполняет ваше сердце новым пониманием того, каков наш Бог на самом деле? Среди всего остального это должно указать вам на то, что Он, ни много ни мало, гениален.

«Дизайнерский» секс — это секс в том виде, как его сотворил и запланировал Бог. Секс, в котором ориентиром является Его руководство. Исследователи, причем как иудейские, так и христианские, верят, что секс в том виде, каким Бог его планировал, — это секс исключительно в браке.

Как вы думаете, почему Бог резервирует секс исключительно для брака? Я верю, что одна из причин (которой, к сожалению, уделяется недостаточно внимания) заключается в том, что хороший секс — это не то, что сделано на скорую руку, но что-то очень личное. Подумайте об этом: мужчине дано непростое задание попытаться выяснить, как он может наполнить паруса своей невесты посреди изменчивых ветров. Иногда ей хочется скользить легко и свободно, иногда хочется покачиваться взад-вперед и все держать под контролем. Если муж собирается стать капитаном ее сердца, ему придется научиться распознавать ветер, а это отнимает много времени и требует опыта с одной и той же женщиной. Опыт с другой женщиной скорее навредит

ему, чем поможет, потому что каждая женщина уникальна в своих желаниях и удовольствиях.

Представьте это таким образом. Предположим, у вас был секс с девятью разными женщинами. Наденьте себе на руки девять пар часов: пять — на одну и четыре — на вторую. А теперь позвольте мне спросить вас: «Который час?» Вывести среднее из этих девяти пар будет так непросто, что вы, конечно же, предпочтете просто посмотреть на одни часы, пусть даже они и отстают на пару минут.

Таким же образом жена ответственна за то, чтобы понять своего мужа; чтобы на уровне интуиции знать, когда он нуждается в том, чтобы она вела в сексе, а когда она должна позволить ему себя покорить наиболее святым и проникновенным образом. Она должна изучать как озвученные, так и неозвученные сексуальные нужды и желания своего мужа так же решительно и энергично, как когда-то изучала учебник в канун решающего экзамена в школе или колледже. Кроме всего прочего, это же не просто академическое упражнение. Это ее брак!

Однако «дизайнерский» секс — это нечто большее, чем просто доскональное знание друг друга. Это уважение. Я слышал, как многие женщины очень болезненно и неуважительно высказываются как о мужчинах в целом, так и о своих мужьях в частности. Они говорят: «Он всегда готов заняться сексом, причем с кем угодно и где угодно», «У него все мозги в ширинке». Женщина унижает мужчину, говоря, что все, что ему нужно, это секс. Она никак не может признать, что не в силах разобраться в сложной и запутанной мужской душе и во взаимосвязи нашего духовного и физического существа. Чего она не понимает, так это того, что секс сообщает мужчине очень многие подробности. И некоторые из этих подробностей находятся на эмоциональном и духовном уровне и никак не связаны с чисто физической стороной вопроса. Я твой самый обычный, посредственный Джо, у которого нет восьми закадычных приятелей, с которыми можно было бы потрещать о жизни, как у большинства женщин. Все, что у меня есть, это моя жена. И если она слишком занята детьми и меня регулярно отправляют в

землянку, тогда я говорю себе: «Да ей безразлично. Она даже и не знает, с чем мне приходится бороться».

Иногда мы, мужчины, ведем себя как маленькие мальчики. Я не говорю о том, что это хорошо или похвально, но мы вот такие. Вы выходите замуж за живого человека, а не за идеального стойка. И если ему отказывают в сексуальном удовлетворении, это отразится на нем гораздо сильнее, чем вы, женщины, можете себе представить.

Одна из наиболее нежных и святых вещей, которую вы можете сделать в вашем браке, это попытаться обеспечить стремление к сексуальному удовлетворению своего мужа или жены. Поэтому, без всяких извинений, это будет одна из самых откровенных книг из всех, мной написанных (именно поэтому, надо признаться, писать эту книгу было сложнее, чем любую другую). Я хочу научить вас тому, как быть расточительным любовником. Я хочу, чтобы ваш супруг или супруга засыпали с улыбкой на лице и с мыслью: я, должно быть, самый счастливый парень/девушка во всем мире!

Но прежде чем вы продолжите чтение, позвольте мне высказать несколько предостережений.

### **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!**

Мне не стыдно говорить о том, что секс является одним из самых любимых моих предметов. Вряд ли есть что-то, а если и есть, то совсем немного, что мне не нравится в сексе между мужем и женой. Когда кто-то спрашивает меня: «Доктор Леман, назовите самую лучшую позицию для секса», — я всегда отвечаю: «Любая позиция хороша, лишь бы только цели достичь!»

Обратите внимание, я не говорю о том, что любой сексуальный опыт хорош, потому что я верю в то, что любой сексуальный опыт вне брака является крайне разрушительным. Если вы не женаты (или не проходите добрачных консультаций — через секунду поговорим об этом подробнее), тогда эта книга не для вас. Те советы, которые я даю в отношении исследования и творческого подхода к сексу, предназначены для обрученных пар, а не для тех, кто просто живет вместе или спит вместе вне брака.

Если вы вступили в половые отношения до брака, вы наносите непоправимый ущерб своему собственному счастью и супружескому удовлетворению. Данные исследований это однозначно подтверждают:

1. Национальное исследование более чем 1800 пар показало, что возможность развода вдвое выше для пар, которые сожительствовали до вступления в брак, по сравнению с теми парами, которые этого не делали. В дополнение к этому сожительство до брака приводит к низкому уровню последующей супружеской взаимосвязи и высокому уровню супружеского несогласия и нестабильности.

2. Изучение 3884 канадок показало, что женщины, у которых был опыт сожительства до брака, на 50 процентов более предрасположены к разводу, чем те, у которых подобного опыта не было. Из этих пятидесяти 35 процентов разводятся в первые пятнадцать лет совместной жизни, против 19 процентов из тех, у кого не было опыта сожительства до вступления в брак.

3. Изучение 4300 шведок в возрасте от 20 до 44 лет выявило, что среди тех, у кого был опыт сожительства до вступления в брак, уровень разводов на 80 процентов выше, чем у тех, кто подобного опыта не имел.

4. Национальный опрос, проведенный среди 1235 женщин в возрасте от 20 до 37 лет, показал, что замужние женщины, имеющие опыт сожительства до вступления в брак, в 3,3 раза более предрасположены к тому, чтобы вступить в половую связь с другим мужчиной, помимо мужа, чем замужние женщины, у которых подобного опыта не было. Среди незамужних женщин, у тех, кто допускал сожительство, вероятность того, что они вступят в половые отношения с кем-то еще в 1,7 раза больше, чем у тех, кто со своими партнерами не жил.

Итак, если вы живете с кем-то вне брака, я рекомендую вам, опираясь на все вышеописанное, остановиться и начать все сначала. Вы вдвое все еще можете это исправить. Но если, последовав моему совету прекратить сексуальные отношения, вы потеряете ту глубину

взаимоотношений, которая была между вами прежде, то шансы таковы, что и ваш брак, не успев начаться, также развалится.

Уверен, сейчас кое-кто из вас думает: «Ну, этот ваш доктор Леман вообще дурачок, пришелец из викторианской эпохи!» Да нет же. Прежде чем вы захлопнете эту книгу и отправитесь дальше по жизни, позвольте мне напомнить вам, что сегодня среднестатистический брак длится семь лет. И это жалкая тень того, чем был брак раньше. Совершенно очевидно, что то, что мы допускаем сегодня в нашем обществе, — секс во время первого или второго свидания — ничего не меняет. Возможно, это может помочь одиноким мужчине и женщине справиться с сексуальными расстройствами на короткое время, но в долгосрочной перспективе это разрушит полный смысла и содержания брак.

Может быть, стоит попытаться попробовать как-то иначе?

Вторая категория, кого мне хотелось бы предостеречь от чтения этой книги, это те, кто чувствует дискомфорт при обсуждении темы секса что называется в открытую, называя вещи своими именами. Мне приходилось говорить о сексе перед группами взрослых, которые, казалось, были готовы провалиться сквозь землю в тот момент, когда кто-то из участников вдруг начинал использовать сленг для описания мужского полового члена. (Не поверите, какая тишина повисала в помещении в тот момент, когда я произносил что-то типа: «Ну, а теперь, как насчет пениса?»)

Буду с вами честен: наверняка почти каждого из вас оскорбит хотя бы что-то одно из всего того, о чем я говорю в этой книге. Если в этой книге вам не понравится что-то одно, это нормально. Вы за нее заплатили, если, конечно, не взяли ее в библиотеке, поэтому просто вырвите эту страницу и выбросьте в ведро, а потом сосредоточьтесь на следующей. Меня это ни в коем случае не заденет, но я обещаю вам быть прямым и вызывающим.

Некоторые люди при слове «секс» подумают: «Отлично, сейчас самое время. Скажи мне все, Леман, ничего не скрывай, поделись со мной каждой мелочью!» Эти ребята напоминают мне моего лучшего друга Мунхеда, который часто говорит мне: «Леман, можешь считать, что

у тебя не было хорошего секса, если после него тебе не приходится принимать душ». Таких читателей можно обидеть только в том случае, если я попытаюсь, во избежание излишних провокаций, использовать игру слов.

Другие люди, произнося одно лишь слово «секс», начинают заикаться и краснеть. Я это отлично понимаю. Есть еще лишь несколько вещей, более личных и закрытых, чем сексуальные взаимоотношения между мужем и женой. Эти люди полагают, что невозможно упоминать вслух даже основы сексуальной анатомии и активности, считая, что это аморально.

Я хочу предупредить вас заранее: в этой книге я буду очень недвусмыслен и откровенен. Если определенное описание сексуальной активности вас оскорбляет или вам кажется безвкусным описание сексуальной креативности в браке, пожалуйста, поверьте, я не хочу никого оскорбить. Церкви, как правило, наполнены множеством людей из самых разных социальных групп, с различным прошлым опытом, и все они нам нужны. Однако я хочу ободрить вас лелеять и нежно любить своего супруга, рискнуть и все же приоткрыть дверь к исследованию новых способов для умножения и укрепления вашей сексуальной близости. И хотя некоторые утверждения этой книги могут вас смутить, продолжайте чтение с восприимчивым разумом и примите вызов применить творческое мышление к столь важному аспекту вашего брака.

И, наконец, позвольте мне как психологу сказать пару слов парам, которые готовятся вступить в брак и собираются воспользоваться этой книгой. Я рекомендую отложить чтение второй половины книги на медовый месяц. Возможно, стоит прочитать отложенные главы одновременно с вашей первой брачной ночью, потому что эта информация может быть вам полезной в ваш медовый месяц. Вы также узнаете много интересного и извлечете пользу из глав «Только для мужчин» и «Только для женщин». Но, пожалуйста, остановитесь на этих главах и продолжите чтение только после свадьбы. Совместное чтение подробного описания различной сексуальной активности в то время, когда вы не можете фактически применить ее в жизни, может стать



искушением, которое не стоит привносить в вашу жизнь в этот момент. Поверьте мне: пары редко страдают от недостатка информации, чаще всего они страдают от недостатка невинности на супружеском ложе. Вы можете восполнить недостаток информации после свадьбы; недостаток же невинности способен наложить на ваши взаимоотношения неизгладимый след. Подарите друг другу лучший свадебный подарок и лучший медовый месяц из всех возможных: чистые тела, чистую любовь и чистые намерения. Как только вы поймете основы, у вас появится множество сдерживающих факторов, которые помогут вам дождаться первой брачной ночи, когда наконец вы сможете насладиться друг другом и получить максимум удовольствия и телом, и сердцем — с Божьим благословением и неиспорченным наслаждением! Итак, захватите эту книгу с собой в медовый месяц, а до тех пор подождите.

Если вы все еще читаете, добро пожаловать на борт! Я не могу дождаться того момента, когда мы наконец сможем продолжить.

## **ГЛАВА 2 Переполненная постель**

Ваше брачное ложе, пожалуй, является одной из наиболее переполненных территорий на лице земли. Оно битком набито людьми. Некоторых из них вы никогда не встречали, но все они там. И все они оказывают влияние на вашу сексуальную близость, выглядывают у вас из-за плеча, придавая формы качеству вашего сексуального наслаждения.

Вы можете даже не заглядывать под подушку, просто будьте уверены, ваши родители скрываются там! И если вы думаете, что это плохо, вам лучше привыкнуть к вашей свекрови, теще, тестю или зятю, которые также прячутся там, под вашей подушкой!

А кто это там, в основании кровати? О, да это всего-навсего ваши братья и сестры. А под кроватью? О них не стоит даже и упоминать!

О чем это я?

Вы вступаете в брак с гораздо более объемным багажом, чем вам кажется. И этот багаж со временем становится тем, что я называю вашим «сборником инструкций», — неосознанными, но очень влиятельными убеждениями, которых вы придерживаетесь, принимая решение, как

сделать то или это (особенно в том, что касается постели). Значительная часть моей консультативной практики направлена на то, чтобы помочь людям понять их «инструкцию», потому что именно она регулирует все, что касается его или ее жизни, особенно в сфере секса.

— Но, доктор Леман, — можете возразить вы, — я даже и не знал, что у меня есть какой-то там «сборник инструкций».

Да, о нем знают лишь немногие из нас, но все мы становимся крайне раздражительны, когда кто-то нарушает эти правила. Мужу придется в конце концов заплатить за ошибки своего тестя, равно как и жене придется заплатить высокую цену за все те ошибки, которые когда-то совершила ее свекровь. Вы не женитесь и не выходите замуж за человека без прошлого. Вы отправляетесь в постель с человеком, на которого наложили неизгладимый отпечаток родительский стиль воспитания, события, произошедшие с ним или с ней в раннем детстве, и даже порядковый номер рождения в семье. Ложась в постель, она может быть обнаженной, но вот что совершенно точно, так это то, что она будет не одна.

Поскольку я довольно подробно обсуждал эту тему в другой своей книге («Новорожденный: порядковый номер. Почему вы тот, кто вы есть»), здесь я остановлюсь только на разговоре о том, каким образом эти «инструкции» влияют на нас с вами в постели.

### **ВАША СЕКСУАЛЬНАЯ ИНСТРУКЦИЯ**

Шерил всегда хотелось удивительного секса; ей хотелось спонтанности, творчества и разнообразия. Ее всегда раздражала скука, и ей хотелось, чтобы ее муж всегда держал ее в таком состоянии, когда приходится угадывать, а что же дальше. Одним из лучших сексуальных воспоминаний Шерил был тот день, когда муж принес домой бутылку детского масла и клеенку, чтобы застелить простыню. Супруги скользили друг по другу и навели совершенный беспорядок, но это было спонтанно и весело. Это было лучшее время в жизни Шерил.

Мелисса ненавидит сюрпризы. Ей хочется знать, что произойдет по меньшей мере в течение следующих двадцати четырех часов. Если они с мужем собираются раздеться в одно и то же время, под ними

обязательно должно быть подложено полотенце, прежде чем тела супругов начнут истекать жидкостью, чтобы эта самая жидкость случайно не попала на простыни. Оба партнера должны обязательно принять душ и почистить зубы за тридцать минут до начала секса. Сама мысль о беспорядке и шуме ее моментально «выключит», вместо того чтобы «завести». Если бы муж Мелиссы вдруг принес домой бутылку детского масла, она бы спросила: «Ну и что ты собираешься с этим делать? Мне понадобится полдня только для того, чтобы потом убратся! Ты хоть когда-нибудь пытался это отмыть?»

Отчего же между ними такое сильное отличие?

Теду хочется, чтобы его жена была сексуальным агрессором. Ему нравится, когда она прижимает его к кровати и запрыгивает наверх. Его всегда возбуждала возможность наблюдать за тем, как его жена принимает активное участие в половом акте и сама трудится над тем, чтобы найти то положение, в котором она смогла бы получить максимальное удовлетворение. А уж когда она стремится выразить то, как ей сейчас хорошо, Теду едва удается сдерживаться.

Энди нравится все всегда контролировать; любую инициативу, исходящую от жены, он воспринимает как вызов собственной мужественности. Он сам решает, что они будут делать, когда они будут это делать, не допуская возражений.

Отчего же эти двое мужчин так сильно отличаются друг от друга?

Одна из самых опасных ловушек при написании книг подобного формата состоит в том, что невозможно встретить двоих похожих мужчин или женщин. Один мужчина может так же сильно отличаться от другого, как мужчины отличаются от женщин. В то время как мы попытаемся вывести общий знаменатель и выработать обобщение, кто-то обязательно докажет, что сформированные нами стереотипы неверны, и именно поэтому в браке так важно личное соприкосновение. Я могу порекомендовать вам то, что нравится большинству мужчин, но как раз это-то и может «выключить» вашего мужа всерьез и надолго. В действительности для семейной пары не существует других вариантов,

кроме совместного прочтения этой книги и обсуждения полученной информации.

Чем объяснить столь разительное различие в стилях любовных игр? В девяти случаях из десяти это связано со «сборником инструкций». Например, в «инструкции» Шерил написано, что секс способен принести максимум удовольствия только тогда, когда это происходит спонтанно и весело: «Жизнь слишком коротка, чтобы делать одно и то же дважды». В инструкции Мелиссы написано, что «секс следует содержать в жестких рамках, следуя четким стандартам, не позволяя вольностей». В инструкции Теда сказано: «Секс обретает смысл только тогда, когда моя жена буквально преследует меня, показывая, как сильно она меня хочет». В то время как инструкция Энди гласит, что «секс — это хорошо, но только тогда, когда я руковожу».

Эти «инструкции» образовались в результате влияния нашего детского опыта, нашего воспитания и даже порядка рождения. У «инструкций» внутри одной семьи наверняка будут схожие черты, но у каждой из них есть также и явные отличия. В конечном счете ваша «инструкция» является очень индивидуальной и, в сущности, регулирует все, что бы вы ни делали.

То, что важно знать об этих «инструкциях», так это то, что очень часто они создаются и соблюдаются на уровне подсознания. Мелисса, скорее всего, не сможет объяснить, почему ей обязательно нужно подложить под себя полотенце, как и Энди не сможет четко сформулировать, почему он буквально сходит с ума, когда его жена неожиданно пытается проявить инициативу. Но именно эти подсознательные правила регулируют каждую минуту их сексуального опыта.

*Понять вашу сексуальную инструкцию*

### **Влияние родителей**

Для того чтобы нам с вами начать обнаруживать эти неписанные и часто подсознательные правила, давайте зададим себе несколько вопросов:

- Что из того, что мы делаем в постели, расстраивает меня больше всего?
- Что, в общих чертах, приносит мне максимальное удовлетворение в сексе?
- Что может «отбить» мой интерес к сексу?
- Что генерирует максимум интереса в сексе?
- Какая сексуальная просьба или действие больше всего меня пугают?

А теперь на секунду остановитесь и спросите себя, почему это так. Почему сама мысль об оральном сексе вызывает у меня отвращение, в то время как другим парам это так нравится? Почему включенный свет моментально охлаждает меня, в то время как других возбуждает? Почему мне хочется, чтобы инициативу в момент сексуальной близости всегда проявлял мой супруг?

Отчасти ответ на эти вопросы может заключаться в том, каким образом секс был вам преподнесен. Некоторые люди, особенно из очень религиозных семей, были научены, что о сексе вслух лучше вообще не говорить. «Да, секс необходим для того, чтобы населять наш мир, но в остальное время давайте сделаем вид, что его просто не существует!» — считают они. Если человек вырос в подобной атмосфере, он или она могут никогда не ощутить себя полностью свободным, чтобы решиться и получить удовольствие от сексуального опыта для собственного же блага.

Вот причина, по которой вам следует задать себе эти вопросы и извлечь «скрытое влияние» на поверхность: если вы сможете определить факторы влияния, вы сможете решить для себя, полезны ли они или нет. Вы сможете решить, хотите ли вы их сохранить, или, в том случае, если они негативно влияют на ваш брак, от них поскорее отказаться.

Итак, задайте себе следующие вопросы. Были ли ваши родители нежны друг с другом? В тот момент, когда ваш отец пытался заигрывать с вашей мамой, отталкивала ли она его или принимала эти игры? Был ли ваш отец холоден с вами и с вашей мамой? Использовал ли он свою руку

только для того, чтобы причинить вам боль, никогда не проявляя о вас заботу? И, что наиболее важно, удалось ли подобному обращению исказить ваш взгляд на сексуальное выражение?

Быть может, вам пришлось столкнуться с оборотной стороной проблемы и ваши родители «отключили» вас, будучи слишком либеральными. Возможно, маленькой девочкой вы наткнулись на порнографию в спальне отца, и то, что было изображено на этих фотографиях, вызвало у вас отвращение и побудило вас сказать: «Я никогда не буду делать ничего подобного». И что еще хуже, возможно, вам пришлось испытать насилие на себе, что, в свою очередь, лишило вас способности довериться другому мужчине. Каждое, даже самое незначительное прикосновение кажется изнасилованием, несмотря на то, что вы прекрасно знаете, что ваш муж любит вас.

Печально, но многие мужья даже не знают о том, что их жены когда-то были изнасилованы. Не могу точно сказать вам, сколько раз за мою практику я был первым, кому довелось это узнать, первым человеком, с которым изнасилованная женщина решилась поделиться своим несчастьем. Меня всегда удивляет, что парень, женатый на протяжении десяти, а то и пятнадцати лет, не знает, сколько боли его жене пришлось пережить в прошлом; он думает, что она фригидна, не осознавая, что она парализована болью и стыдом. И все заканчивается тем, что ему приходится за это платить.

Ирония ситуации заключается в том, что изнасилованная женщина часто убегает в брак исключительно для того, чтобы найти извинение и оправдание своему отказу от секса. Она знает, что ее муж не станет использовать ее и плохо с ней обращаться, поэтому с радостью принимает предложение брака, полагая, что, как только ей удастся проникнуть в столь надежные супружеские пределы, она сможет наконец-то сказать сексу «прощай». Печальной стороной всего этого становится то, что мужчина, который по-настоящему любит такую женщину, в результате становится холодным и жестким. (Об этом мы подробнее поговорим буквально через мгновение. Но если в прошлом вы испытали жестокое обращение, рекомендую вам прочитать книгу

доктора Дана Алледерса «Раненое сердце». Ее, как мне кажется, можно по праву назвать лучшей книгой по этому вопросу. Еще одна книга, которую стоит прочитать каждой женщине, это «Интимные вопросы» Линды Диллоу.)

Какой бы ни была причина, поймите следующее: на вас был наложен неизгладимый отпечаток, особенно тем вашим родителем, чей пол противоположен вашему. Если отец женщины жестоко с ней обращался — сексуально или как-то иначе, — ей будет непросто открыться своему мужу в сексуальном плане, несмотря на то, что до этого она, возможно, вела беспорядочную половую жизнь. Но, с другой стороны, если ей посчастливилось иметь со своим отцом очень крепкие, здоровые отношения, у нее, скорее всего, будет гораздо меньше проблем с достижением оргазма и в постели у нее будет гораздо меньше запретов и ограничений. Полная отдача своему мужу будет естественной и безопасной.

### **Порядок рождения**

Ваш «сборник инструкций» также является продуктом вашего «порядкового номера». Если бы вы находились в моем офисе, я бы обязательно расспросил вас о ваших братьях и сестрах. Если вы, подобно Энди, любите все контролировать, я был бы готов поспорить, что вы первый или единственный ребенок. Если вам кажется, что секс и веселье — это неотъемлемые понятия, я бы предположил, что вы последний ребенок. Если вы предпочитаете следовать за супругом и очень редко, или никогда, выступаете в роли инициатора секса, меня несколько не удивит, если я узнаю, что вы средний сын или дочь.

Я очень подробно рассматриваю этот вопрос в моей книге «Новорожденный: порядковый номер. Почему вы тот, кто вы есть», поэтому здесь просто подведу некий итог. Последние дети обычно растут с драматичным, неослабевающим чувством «я имею право». Из-за того, что их часто балуют не только родители, но и другие братья и сестры, последние дети обычно становятся «общественными людьми». Они очаровательны, очень часто забавны, стараются привлечь к себе

внимание и любят быть душой компании. Однако со временем они могут приобрести богатый опыт манипуляций. Таким детям нравятся сюрпризы, и они гораздо чаще готовы рисковать, чем их старшие братья и сестры.

В постели это часто выражается в стремлении к спонтанности, веселью и сюрпризам. Последние дети готовы к проявлениям любви и нежности, но еще больше им нравится, чтобы о них заботились и баловали их. Поэтому вам лучше как следует потрудиться над тем, чтобы уделить вашему супругу, который был последним ребенком в семье, достаточно внимания!

Средние дети — это очень часто «темный лес». Мы не будем слишком долго на этом задерживаться, чтобы попытаться понять почему, но средних детей охарактеризовать обычно труднее всего, потому что они могут отправиться в любом из возможных направлений (чаще всего это направление прямо противоположно тому, в котором следует ребенок, родившийся перед ними). Однако, как правило, средние дети стремятся к миру, чего бы им это ни стоило. Именно они считаются лучшими посредниками, примирителями и соглашателями. Обычно они не так положительны, как перворожденные дети, но они также требуют и меньше «заботы и кормления», чем последний ребенок. Они более скрытные и часто с легкостью прощают проступки. Вам наверняка придется потрудиться, чтобы заставить среднего ребенка рассказать вам о том, что ему или ей нравится в постели.

Первенцы (равно как и единственные дети) становятся старостами классов, достигают максимальных результатов, им нравится все контролировать, и они убеждены в том, что знают все. Они на первом плане благодаря своим способностям и независимости, очень часто это перфекционисты, очень придирчивые и утомительно логичные. Их стремление к контролю может привести кого-то из них к тому, чтобы стать продавцами власти, а других превратить в угодников. Если вы занимаетесь сексом с первенцем, вы вполне можете ощутить себя в качестве дрессированного животного, которому предстоит прыгнуть в кольцо и сделать все правильно — так, как он или она этого хотят.



Если вы женаты или замужем за последним ребенком, то этот супруг отойдет от своих собственных правил и постарается сделать все, чтобы вам было хорошо. Но подобные попытки вскоре могут показаться натянутыми и механическими.

На самом деле ожидать можно чего угодно, но в целом, для того чтобы понять себя и своего супруга, вам достаточно лишь заглянуть в вашу родословную и на то, как эта родословная сказалась на ваших ожиданиях и вашей сексуальной инструкции.

### **Ранние воспоминания**

Последняя составляющая вашей «инструкции», о которой мы с вами поговорим, состоит из воспоминаний вашего раннего детства. Эти ранние события (то, что произошло с вами в третьем классе или ранее) оказали влияние на формирование ваших ожиданий в жизни и вашего понимания того, как следует поступать. Вы узнали, что мир либо является безопасным местом...либо, напротив, опасным. У вас выработалось убеждение, что люди либо отнесутся к вам с добротой и пониманием... либо предадут вас и будут для вас угрозой. Из того, что с вами происходило и как с вами поступали, вы сделали определенные выводы, которые теперь воспринимаете как нечто само собой разумеющееся и рассматриваете своего супруга через призму этих воспоминаний.

И вот вам пример: отец обещал своей маленькой дочери, что они вместе сходят в кафе поесть мороженого после того, как он вернется из магазина. Дочь два часа ждала, не отходя от двери ни на шаг. В конечном счете папочка все же вернулся домой, но от него вовсю разило алкоголем, а язык заплетался. Ну и, конечно же, он забыл о своем обещании пойти вместе с ней в кафе и угостить ее мороженым.

Двадцать лет спустя уже ее муж обещает сводить ее в ресторан. По дороге домой он задерживается, причем вполне оправданно, проколов колесо. Когда он, наконец, сорок пять минут спустя, добирается до дома, его жена, обращаясь к нему, игнорирует закон об охране общественного спокойствия и порядка. Он не может понять, почему она так сильно

расстроена, потому что не осознает, что она кричит не просто на него и не столько на него, — она кричит на своего пьяного отца.

Ключ к решению кроется в том, чтобы распознать ваши склонности, основанные на прошлом, и попытаться обрести лучшее понимание всех этих невысказанных предположений. До тех пор пока вы их не распознаете, вы не сможете их корректировать.

### *Коррекция вашей инструкции*

Так как я лектор, который больше выходных проводит в дороге, чем дома, мне часто приходится возиться с багажом. Один из моих чемоданов буквально увешан багажными бирками. Понимаете, обычно работники аэропорта просят вас писать на этих тоненьких кусочках картона свое имя и адрес, и вы прикрепляете их к своим сумкам при помощи эластичной струны. Проблема в том, что картонки эти такие тонкие и ломкие, что их хватает полета на два-три, прежде чем они совсем отвалятся. Я никогда не снимаю остатки бирок, вместо этого просто прикрепляю новую картонку, и все. Поэтому через некоторое время на ручке моего чемодана скапливается до пятидесяти маленьких кусочков бумаги, что придает чемодану совершенно жалкий и побитый вид.

Если вы посмотрите на людские жизни так, как это делаю я, вы обнаружите, что у многих из них дело обстоит точно так же. Их «путешествия» сквозь жизненное пространство оставили на них множество отметин, причем не всегда позитивных. Они были потрепаны и отягощены во время своих прошлых путешествий и с течением времени начинают выглядеть действительно жалко.

Проблема возникает в тот момент, когда вы пытаетесь восстановить эти путешествия в памяти, при этом пользуясь неполной, обрывочной информацией! Вы знаете, меня всегда восхищали электрики, которые могли открыть какое-то электронное устройство и разобраться среди пятидесяти маленьких проводков различного цвета. А я? Да, я вижу только черный и красный, ну и все, пожалуй. Красный означает плюс, черный — минус, а все остальное выше моего понимания!

Но знаете, проникновение в прошлое того или иного человека напоминает попытку обнаружить короткое замыкание среди сотни различных проводков. Откуда взялся вот этот страх? А что оставило вон тот шрам? А откуда взялись эти ожидания?

В жизни многих людей оставляют след разрушенные взаимоотношения, и в результате человек буквально покрывается паутиной психологических шрамов. Иногда хирургу приходится разрезать организм человека, чтобы попытаться удалить все сформировавшиеся в результате множества операций шрамы, потому что их становится слишком много. Таким же образом приходится поступать и психологу. Если ваши шрамы достаточно глубокие, вам придется поговорить с профессионалом. Но даже если и так, я думаю, что этот раздел поможет вам выбрать правильное направление и начать задавать правильные вопросы.

Хорошая новость заключается в том, что вы можете отредактировать свою «инструкцию». Плохая новость состоит в том, что это может оказаться довольно непростым занятием, к тому же отнимающим много времени. Как я сказал ранее, если вам пришлось пережить серьезную травму, например, сексуальное насилие, то для преодоления этих ранних воспоминаний и трагически-негативного родительского влияния вам потребуется помощь профессионального психолога. Но многие из вас тем не менее смогут все исправить, произведя лишь незначительные перемены.

В первую очередь, как только вам удастся понять свою «инструкцию», напомните себе: то, что в определенных ситуациях доставляет максимальный комфорт, не нужно считать непреложным стандартом. Мужчина, предпочитающий спонтанность, должен понять, что его жена может почувствовать угрозу и испугаться его спонтанности. В то же время, если вы относитесь к тому типу женщин, которые привыкли все контролировать, вы должны понять, что недостаток спонтанности и скука могут привести вашего мужа прямоком в руки другой женщины. То, как вы смотрите на секс, — это то, как вы смотрите на секс, — но от этого он не становится единственно правильным

взглядом на секс. Я не говорю о том, что не существует никаких моральных абсолютов, наоборот, я полностью уверен в том, что они существуют. Но я говорю о том, что наши чувства по отношению к сексу в контексте брака могут быть очень индивидуальны.

Хочу раскрыть вам секрет, который мы обсудим более подробно чуть позже, но я думаю, что его уместно упомянуть сейчас: хорошие любовники учатся и со временем узнают своего партнера лучше, чем они знают самих себя. Вам нужно прекратить рассматривать секс исключительно с вашей точки зрения и взглянуть на него с точки зрения вашего супруга. Если вы сможете это сделать, попытаетесь в процессе понять «инструкцию» вашего супруга, практически все остальное из того, что мы обсуждаем на страницах этой книги, встанет на место как бы само собой. Лучший супружеский секс состоит в том, чтобы научиться любить кого-то так, как он или она этого хотят.

Во-вторых, примите решение, что вы больше не хотите позволять недостаткам и проступкам своих родителей влиять на вашу супружескую сексуальную жизнь. Подумайте о своих склонностях и о тех сферах в вашей спальне, где вы обычно терпите неудачу, и спросите себя: «Это то, что я по-настоящему желаю дать своему супругу/супруге, или он/она заслуживает большего?» И потом начинайте регулярно практиковать те черты и особенности, которых хотите достичь. Женщина, которой обязательно нужно подложить под себя полотенце, должна непременно попробовать спешный секс на кухне хотя бы раз. Тот мужчина, которому кажется, что он должен непременно все контролировать, должен позволить своей жене проявить инициативу хотя бы однажды. Как только вы поступите таким образом, вы вдруг поймете, что земля все еще вертится и мир не перевернулся с ног на голову только из-за того, что вы «нарушили инструкцию». Ваша мама не восстанет перед вами из могилы и не прочтет лекцию на тему: «Ты почему полотенце не подложила?» Пастор из вашего детства совершенно точно не появится на вашей кухне и не спросит вас о том, почему это вы двое решили попробовать вот эту сексуальную позицию. Кстати говоря, вы можете вдруг обнаружить, что подобное нарушение инструкций как раз и ведет

к одному из самых радостных сексуальных переживаний, с которыми вам приходилось сталкиваться на протяжении многих лет!

Это то, чему именно вы должны положить начало. Ваш супруг не сможет переписать за вас сборник ваших инструкций, это должны сделать вы. Вы должны стать теми, кто распознает, оценивает и затем разрабатывает план, как можно внести в ваш сборник необходимые коррективы. Будьте честны и непоколебимы сами с собой: «Я знаю, что это заставляет меня чувствовать себя неуютно. Но гораздо больше собственного комфорта я ценю счастье моего мужа (жены), поэтому я постараюсь что-то сделать для того, чтобы стать хоть немного более безрассудной и смелой».

И, наконец, вам придется забыть о своем прошлом. Единственным известным мне способом, который способен помочь вам это сделать, все еще остается воссоединение с Божьей силой в вашей жизни. Если мы попросим прощения, Бог удалит пятна греха и простит нас, освежая и обновляя нас, в том числе и психологически.

Это та духовная реальность, с которой мне приходилось сталкиваться множество раз. Некоторым из моих коллег нравится умалять христианство в частности и религиозную веру в целом, но я обнаружил, что Божье прощение является наиболее эффективным методом работы с прошлыми ранами, грехами и психологическими шрамами. Не поймите меня неправильно: я не являюсь христианином только потому, что христианство работает. Я стал христианином потому, что верю, что христианство истинно. Но тот факт, что при этом оно еще и эффективно действует, весьма послужил и мне, и моим клиентам.

Если вы действительно стремитесь к тому, чтобы все начать сначала, вам следует начать действовать заодно с Божьими принципами. Это значит в первую очередь, что если вы живете вместе, но не женаты, вам придется начать жить отдельно. Начните встречаться заново, но удалите из ваших новых взаимоотношений секс.

В той же мере, в какой это является определенным моральным принципом, это правильно с точки зрения психологии. В наши дни практически каждый из вас наверняка слышал выражение

«восстановленный девственник» в применении к людям, которые какое-то время были неразборчивы в своих связях (специально для наших политически корректных друзей употребим выражение «сексуально активны»), но в определенный момент приняли решение воздерживаться до брака. Это считается одной из самых здравых моделей для тех, кто утратил свою природную девственность. Для их же собственного блага подобным парам нужно увидеть, как Бог изменяет их жизни и как Он трудится над тем, чтобы строить их брак на новом крепком основании. Им нужно пережить не просто Божье прощение, но также и Его силу, которой Он наделяет нас для противостояния искушению.

Почему это так важно? Позвольте мне объяснить это следующим образом: шансы на выживание вашего брака зависят от того уровня самоконтроля, на который способны вы и ваш супруг. Однажды мне пришлось консультировать молодую пару, убеждая их воздержаться от секса до вступления в брак, и молодой человек небрежно заметил:

Я не знаю, смогу ли продержаться три-четыре месяца без секса. Если мы с Шейлой остановимся, у меня может возникнуть искушение пойти на сторону.

Не моргнув глазом, я повернулся к молодой девушке и сказал:

Если он не способен придержать свои руки в течение трех месяцев, чтобы не прикасаться к тебе или к другой женщине, потому что у него недостаточно самодисциплины, подумай о том, сможет ли он сделать это после свадьбы, в то время как он целых пять дней в неделю не будет вылезать с работы, а ты будешь сидеть дома в окружении кучи малюток.

То, что Бог просит от нас как от одиноких мужчин и женщин, — это то же самое, что помогает сформировать в нас черты характера, необходимые нам в то время, когда мы становимся мужьями и женами. Если мы пытаемся «срезать» и сократить процесс, мы обкрадываем самих себя и вступаем в брак неполноценно подготовленными к длительным, счастливым взаимоотношениям. С чем большим количеством пар мне приходится говорить, тем больше я убеждаюсь в том, что Бог знал, о чем говорил, когда предписывал воздерживаться от

секса до брака, обещая множество замечательных дней и ночей секса после вступления в брак.

За всем этим скрывается потрясающая очищающая сила, возникающая в результате понимания того, что Бог простил тебя за все, что ты сделал. Но, говоря об этом, мне все же нужно осторожно напомнить вам, что в то время, когда Бог отмывает пятна, Он не всегда исключает их последствия. Реальность для многих из вас такова — даже несмотря на то, что вы были прощены, вы все же успели стать подобными тому алкоголику, чьим жизненным кредо является утверждение «жить сегодняшним днем». Отдавая свое тело множеству любовников, вы нанесли своей душе непоправимый вред, и это означает, что вам понадобится некоторая доза эмоциональной и духовной терапии.

Как и во всем остальном в жизни, вам придется опираться на какие-то совсем уж незначительные успехи. Если время от времени вы вспоминаете своих бывших сексуальных партнеров, вам придется учиться тому, чтобы как можно быстрее вновь сосредоточиваться на своем супруге (более подробно об этом буквально через мгновение). Вы запасаетесь силой в тот момент, когда учитесь говорить «нет», когда так хочется сказать «да». Чем чаще вы так поступаете, тем сильнее становитесь и тем больше самоконтроля обретаете.

Дисциплинированная жизнь — это радостная жизнь, потому что в тот момент, когда вы устанавливаете внутренние границы, вы защищаете себя от того, что может принести много боли в вашу жизнь, в брак и на ваше брачное ложе. Представьте себе, что вы лежите в постели со своим супругом, охваченные страстью, и вдруг совершенно неожиданно в ваш разум вторгается воспоминание о ком-то, искажая и уничтожая самую особую, самую интимную часть физической близости.

И вот что в этом самое неприятное. Наш сексуальный багаж имеет склонность преследовать нас. У некоторых людей скопилось такое огромное количество багажа, прикрепленного к их психологическому и сексуальному «я», так много маленьких бирочек с именами, которые никто так никогда до конца и не счистил, что подчас им становится

очень непросто не сравнивать этого мужчину или эту женщину, глубоко и бесконечно любимых и уважаемых, с одним из тех маленьких горячих номерков, с которым боролись много ночей назад.

Поскольку в нашем обществе это, к сожалению, стало преобладающим фактором, давайте поподробнее остановимся на решении проблем, связанных с вашим сексуальным прошлым.

## **ВАШЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПРОШЛОЕ: СРАЖЕНИЕ С ВОСПОМИНАНИЯМИ**

Мне бы очень хотелось сказать, что даже несмотря на то, что вы были сексуально активны, вам не о чем беспокоиться — вы вновь можете быть девственником, как прежде. Но если я скажу нечто подобное, я солгу. Бог простит вас, ваш супруг может принять вас. Но в том случае, если у вас ранее уже был сексуальный опыт, гораздо более здраво и безопасно все же оставаться реалистом. «Восстановленный» девственник все же приносит на свое брачное ложе больше багажа, чем настоящий, естественный девственник. Существуют определенные причины, по которым Бог призывает нас воздержаться от секса до брака, так же как и определенные последствия в том случае, если мы вдруг переступаем эту черту.

Для начала у вас наверняка останутся воспоминания. Если в вашей жизни были другие любовники, помимо вашей жены или мужа, то сексуальные воспоминания являются вполне естественным феноменом. К сожалению, эти воспоминания способны нанести ущерб здоровой сексуальной жизни в супружестве. Мне приходилось работать с некоторыми пациентами, для которых воспоминания о прошлом были серьезной проблемой. Особенно серьезной проблемой это становилось для тех, кто был воспитан в строгости и соблюдении определенных принципов, но не жил в соответствии с ними. Что касается женщин, то для них бремя вины время от времени может становиться практически невыносимым. Представьте себе ситуацию: женщина занимается любовью с мужем, как вдруг, совершенно неожиданно, вспоминает о своем бывшем парне по имени Ричард. Поскольку секс является для



женщины очень важным эмоциональным переживанием, подобное воспоминание лишает его значения и смысла.

Мужчины, в свою очередь, склонны сравнивать физические реакции, и их воспоминания, как правило, более основаны на сравнении. Что если ваша бывшая подружка знала о том, как и где нужно к вам прикоснуться, чтобы доставить вам максимальное удовлетворение? А что если ваша жена постоянно озабочена тем, что никогда не сможет с ней конкурировать? И когда она спрашивает вас об этом, может ли она понять, что пока еще не смогла доставить вам такого же удовольствия, как та женщина из вашего прошлого? Боль от подобного осознания ранит очень глубоко. Мужчины, у которых ранее уже был сексуальный опыт, часто также сталкиваются с проблемами при оценке эмоциональных свойств супружеского секса, поскольку они более сосредоточены на физическом аспекте.

Это непросто, но вам придется начать все сначала, и это значит, что вам придется позволить вашему супругу или супруге также начать все сначала. Помните, о чем мы с вами говорили в предыдущей части: как только вы попросили у Бога прощения, Он простил вас. Я понимаю, что понять это несложно, но гораздо сложнее принять это эмоционально. Если бы я знал рецепт и мог подсказать вам, как научиться не допускать в свою голову мысли, я бы не был психологом, я был бы фокусником! Те вещи, которые мы хотим подавить и о которых нам так не хочется думать, как правило, имеют тенденцию всплывать в нашем мозгу в самый неподходящий для этого момент.

Вот вам маленький фокус: как только эти воспоминания приходят в ваши мысли, начинайте говорить со своим мужем. Скажите ему о том, как сильно вы его любите, как сильно желаете доставить ему удовольствие, что он для вас значит и как вы возбуждены. Если последнее утверждение кажется надуманным, возьмите его руки и помогите ему доставить вам удовольствие, чтобы все ваши сознательные мысли и слова были сосредоточены на нем, вместо того чтобы размышлять о ком-то еще.

Другими словами, ваша задача — научиться тому, чтобы секс с вашим супругом мог стать для вас лучшим занятием. Всякий раз, когда любое воспоминание пытается вмешаться, старайтесь сделать так, чтобы ваша нынешняя половая жизнь утоляла и удовлетворяла вас еще больше. Вы сможете избавиться от прошлого, сосредоточившись на настоящем. Это ваш сознательный выбор: «Я не собираюсь размышлять об этих воспоминаниях. Вместо этого я пофантазирую о том, как заставить моего супруга кричать от наслаждения».

Насколько хорошо это сработает, будет отчасти зависеть от того, насколько серьезный ущерб был причинен. Если время от времени вы забываете чистить зубы, вы все еще сможете их спасти, но если вы практикуете подобное в течение месяцев или, что еще хуже, лет, результатом станет заболевание десен. Если на первых стадиях болезни вы неожиданно решите стать лучшим зубочистом в мире и начнете чистить ваши зубы после каждого приема пищи, вы, возможно, сможете избежать дальнейшего распространения инфекции, но вам все еще потребуется восстановление нанесенного ущерба.

Это похоже на курильщика, который решил бросить. Сам в прошлом курильщик, я знаю, насколько здоровее я стал после того, как не курю вот уже более тридцати пяти лет. Но, несмотря на то, что, вовремя бросив, я стал гораздо здоровее, я все же мог быть в гораздо лучшей форме, если бы никогда не начинал.

### **ДЕЛИТЬСЯ ИЛИ НЕ ДЕЛИТЬСЯ?**

Когда мне приходится разбираться с сексуальным прошлым пары, самый первый вопрос, который обычно поднимается в кабинете для консультаций, звучит так: «Какой частью нашего прошлого нам стоит делиться друг с другом?»

Мой ответ таков: «Чем меньше, тем лучше».

Ваш супруг (супруга) имеет право знать, женится ли он (выходит ли она замуж) на девственнице; у него также есть право знать, переспали ли вы только с одним другом или подругой, или ваша неразборчивость толкала вас в постель с множеством партнеров. Ваш супруг или супруга имеют право это знать, потому что это может оказать

влияние на его или ее решение о том, женится он на вас или выйдет ли она за вас замуж. И это совершенно справедливо.

Но вот погружение в подробности обычно создает гораздо больше проблем, чем решает. Говоря обобщенно, не делитесь прошлыми сексуальными секретами. В результате это приведет только к тому, что у вашего партнера возникнет чувство уязвимости, незащищенности. Совершенно неожиданно разговор переходит из русла «я хочу знать о тебе все» на что-то гораздо более неприятное: «Что ты имеешь в виду, говоря о том, что ты делал это трижды за ночь?» или «Я думал, что идея с горячей ванной принадлежит нам с тобой!»

Послушайте, если бы Бог хотел дать нам способность понимать мысли окружающих, Он бы просто сотворил нас с прозрачными черепными коробками. Вашему супругу или супруге дарован замечательный дар: возможность похоронить какие-то из своих воспоминаний в прошлом, чтобы остаться только с вами.

Гораздо более здравым методом могло бы стать простое признание: «Послушай, дорогая, в моем прошлом есть некоторые вещи, о которых я сожалею и хотел бы забыть», — и на этом все. Делясь любыми деталями («у нас не было половой связи, просто однажды ночью нас немножко понесло и...»), вы сами добровольно создаете себе проблемы. Просто признайтесь: «Ты не выходишь замуж (женишься) за девственника. Мне бы хотелось, чтобы все было иначе, но, к сожалению, это невозможно».

Если партнер все же настаивает, используйте меня в качестве оправдания: «Мой знакомый консультант порекомендовал, что наиболее безопасным для нас обоих будет осознание того, что мы женимся и выходим замуж за несовершеннолетних людей с несовершенноственным прошлым. Давай начнем все сначала и будем вместе трудиться над тем, чтобы создать лучший из возможных браков, зная, что с этого дня и далее секс станет чем-то эксклюзивным, чем-то, что мы будем делить исключительно друг с другом. И я хочу подарить тебе лучшую сексуальную жизнь, насколько это возможно».

Затем я рекомендую вам провести значительное время в разговорах о том, как же все будет замечательно, когда вы наконец

поженитесь. Ниже я привожу текст письма, которое молодая женщина написала своему жениху за шесть недель до заключения брака. У него был сексуальный опыт, у нее нет. И она чувствовала, что он нервничает и переживает по поводу того, будет ли она сексуально чуткой и отзывчивой в браке, поскольку именно она обычно следила за тем, чтобы не зайти слишком далеко.

Что наиболее потрясающе в этом письме, так это тот способ, который она выбрала, чтобы помочь своему будущему супругу дождаться сексуальной близости, в то же время закладывая определенные ожидания относительно их брачного ложа:

Дорогой мой будущий супруг!

Со счастливой годовщиной тебя! Помнишь ли ты о том, что как раз сегодня тот день, когда мы с тобой познакомились вот уже два года назад? Я должна признаться, что не верила в то, что смогу когда-то встретить человека, с которым я могла бы почувствовать себя настолько уютно, как с тобой. Долгие годы я мучилась от мысли, что когда-то мне придется выйти замуж, потому что это просто нужно сделать. Я никогда никому в этом не признавалась, но я никогда не могла по-настоящему понять, почему хоть кому-то может хотеться заняться сексом с парнем, — до тех пор пока не встретила тебя. И теперь мне изо всех сил приходится противостоять своему желанию прикоснуться к тебе и быть с тобой!

Ты извлек на свет и пробудил все те женские качества, которые я, похоронила и скрывала в глубине своего сердца. Ты пробудил во мне желание стать женщиной, которой я стала сегодня. Когда ты смотришь на меня и улыбаешься, мое сердце улыбается и трепещет. Я буквально таю от любви к тебе и от желания быть с тобой.

Через шесть недель я буду твоей женой. В этот век когда все так стремятся найти себя, я не могу дождаться, когда же наконец смогу стать частью тебя. Мысль о том, что я буду твоей женой, наполняет меня радостью и гордостью. И несравненно большую ценность этому придает то, что тебе действительно пришлось потрудиться, что бы сохранить нас обоих в чистоте. Я не думаю, что когда — то тебе в этом признавалась,

но сегодня я хочу, что бы ты знал, мне очень трудно сдерживать свое желание прикоснуться к тебе и одарить своими ласками каждую частичку твоего тела. Я хочу признаться, что иногда целыми днями только и мечтаю о том, что бы полностью раздеться, погрузиться в твои объятия, что бы мы смогли, наконец, исследовать друг друга с ног до головы

Ты только подумай: еще всего лишь шесть недель, и эта мечта наконец сможет осуществиться! И чтобы ты знал, я не собираюсь ничего утаивать и от чего-то воздерживаться так что будь готов!

Но я хочу поблагодарить тебя от всего сердца за то, что ты был таким дисциплинированным и любил меня так, как ты меня любишь, что бы мы смогли начать наш брак настолько позитивно и здраво, насколько это возможно. Я не могу выразить того, как много твоя любовь значит для меня, и того, как тебе удалось изменить мои взгляды и мое понимание жизни. Я и представить себе не могла, что когда-то захочу отдаться мужчине так, как хочу отдаться тебе.

(Читая эту записку, ты наверное улыбаешься.) Я так сильно люблю тебя.

Навеки твоя,

*Энн.*

Какое замечательное письмо и какой отличный пример того, как женщина может сказать своему будущему мужу, который становится слегка нетерпеливым, как сильно она жаждет испытать максимум удовольствия от сексуальной близости, в то же время напоминая ему о том, как важно подождать.

Некоторые из женатых читателей как раз сейчас могут осознать, что из-за своей «инструкции» или своего сексуального прошлого вы утаили часть себя от своего супруга. Вы не отдали свое тело своему супругу так, как эта женщина обещает отдать себя своему будущему мужу. Может быть, вы и соглашались, но не были полны страстного желания. И вы знаете, что не уделяете вашему мужу или жене столько времени и сил, сколько они на самом деле заслуживают. Вы позволили

вашей половой близости ослабеть и, говоря откровенно, воспринимаете посвящение и верность вашего супруга как должное.

Могу я посоветовать вам написать такое же письмо? Определитесь с тем, что вы утаивали все это время, попросите у вашего супруга (супруги) прощения и затем поделитесь с ним или с ней тем, что вы надеетесь сделать. Не позволяйте вашему прошлому формировать ваше будущее. Ваш Создатель желает, чтобы у вас была захватывающая и удовлетворяющая половая жизнь. Благодаря Его прощению и некоторой доле сотрудничества с вашей стороны, когда вы решитесь встретиться со своим прошлым лицом к лицу, вы сможете внести изменения в свой «сборник инструкций». Вы можете стать таким любовником, каким хотите быть и какого заслуживает ваша супруга или ваш супруг.

Так чего же вы ждете?

### **ГЛАВА 3 Хорошенько встряхнуть, перемешать и раскатать!**

Почему стоит стремиться к полноценной сексуальной жизни?

Скажите-ка мне, на что был бы похож фильм ужасов «Челюсти», не будь там того угрожающего музыкального сопровождения? Бам-дам, бам-дам, бам-дам. Был бы он хотя бы наполовину таким же жутким?

Думаю, что нет.

Представьте, что из «Звездных войн» вдруг исчезла триумфальная музыкальная композиция, сопровождавшая сюжет, в котором Люк Скайуокер побеждает Звезду Смерти и спасает галактику. Мне кажется, что этот момент и близко не был бы таким волнующим, не так ли?

Или вот еще, попытайтесь представить этих парней из «Огненных колесниц», бегущих за золотыми медалями. Применение замедленной съемки бегущих людей для того, чтобы заострить внимание зрителя на какой-то определенной сцене, не сопровождаемой при этом музыкой, не было бы в моей книге лучшим рецептом для получения Оскара.

У каждого из этих блокбастеров был хороший сценарий, хорошо подобранные актеры и очень компетентный режиссер, но ни один из этих фильмов не был бы столь удачным без музыки. Одной только музыки было бы, конечно, недостаточно, и все же музыка непременно

остаётся очень важной и существенной составляющей фильма, претендующего на звание хита.

Ту же самую роль в браке играет секс. Вы можете быть женаты, но не заниматься сексом вообще. Вы все еще можете общаться за ужином, отмечать вместе праздники и, если примете решение удочерить или усыновить кого-то, воспитывать детей. Вы можете покупать друг другу подарки на годовщину, делиться самыми сокровенными тайнами и даже, в случае крайней необходимости, пользоваться одной зубной щеткой или столь порой необходимым рулоном туалетной бумаги.

Но чего-то все равно будет не хватать.

Полноценная сексуальная жизнь окрашивает брак во все цвета радуги. Порой жизнь требует от нас выполнения множества скучных рутинных обязанностей. Иногда моя жена просит меня сходить в магазин и принести множество скучных вещичек: салат, сельдерей, лампочки, молоко и еще что-то, и «вот это не забудь». Но иногда мне приходится наведываться в магазин женского белья и покупать, угадайте-ка что, вот где я вынужден выбирать то, что скучным назвать просто язык не повернется.

Временами Сэнди просит меня проверить, почему в то время, когда она сидит за рулем своей машины, тормоза пищат, визжат и вообще издают множество самых невообразимых угрожающих звуков. Но бывает, что мне доводится заниматься и чем-то получше, когда мне приходится исследовать то, что заставляет мою жену пищать, кричать, стонать и охать!

Иногда Сэнди просит меня снять рождественские декорации (а потом, хотите — верьте, хотите — нет, но она ожидает, что шесть недель спустя я вновь их развешу!) или вынести мусор. Но в лучшие времена она просит меня снять с себя одежду. Вот это мне нравится!

Подумайте об этом: 90 процентов нашей с вами жизни заполнено скучнейшими рутинными вещами, такими как смена грязных пеленок, бесконечная уборка, оплата счетов, заправка газовой цистерны. И множеству мужчин и женщин часто приходится работать на смертельно скучных работах, проверяя наличие продуктов на полках в продуктовом

магазине, забивая гвозди в крышу или складывая по кучкам одинаковые фигурки. Мне даже приходилось сталкиваться с успешными адвокатами и дантистами, которым была бесконечно скучна их профессия, но финансовые обязательства вынуждали их продолжать.

Посреди всего множества обязанностей и ответственности Бог вложил в наши руки что-то совершенно невероятное. В конце дня (а иногда и в начале!), когда работа сделана, дети уложены и мы наконец-то можем расслабиться, мы способны прикоснуться друг к другу, целовать друг друга и наслаждаться друг другом таким образом, что все остальное вокруг словно исчезает, отдаляется на сотни световых лет. Мы словно уносимся в другое место и в другое время, и это такое замечательное чувство.

Полноценная сексуальная жизнь считается одним из наиболее эффективных видов «супружеского клея», доступных паре. Дети несомненно являются эффективным «клеем», равно как и общие ценности, общая вера и общие мечты. Но секс все же остается самым эффективным.

Тот секс, о котором я говорю, требует некой доли труда и огромной доли предусмотрительности, но выплачиваемые дивиденды стоят затраченных усилий. Если ваш муж сексуально удовлетворен, он сделает для вас все, что угодно. Он примет пулю, побежит наперегонки с поездом и сделает все необходимое для того, чтобы убедиться, что у вас все в порядке. И, мужчины, я хочу сказать, что если ваша жена знает о том, что вы рассматриваете секс как особый дар, который можете ей дать, если вы сможете сделать так, чтобы она почувствовала что-то такое, чего никогда раньше не чувствовала, и если вы научитесь тому, чтобы быть начисто лишены эгоизма, чувствительным и опытным любовником, она будет мурлыкать, как маленький котенок, и растает в ваших объятиях.

Сексуально удовлетворенный мужчина, как правило, бывает лучшим отцом и лучшим работником. В жизни сексуально удовлетворенной женщины будет гораздо меньше стрессов и намного



больше радости. Секс является жизненно важной составляющей здорового брака.

## **РАЗЛИЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ**

Вам когда-нибудь приходилось слышать, как маленький мальчик учится играть на пианино? Наверное, каждому доводилось слышать те несносные звуки, которые издает инструмент под руками начинающего музыканта, но все начинается с одной ноты. Когда ребенок начинает делать успехи, он переходит к аккордам, затем он или она начинает пользоваться двумя руками, и вот тогда-то вы и замечаете разницу. Та музыка, которую вы можете исполнить двумя руками, в сотни раз более прекрасна, чем то, что вы в состоянии изобразить одной рукой.

И тот же самый принцип является истинным в отношении секса. Мужчина и женщина — это две руки секса в том виде, каким его создал Бог. Ни один из них не похож на другого, каждой из «рук» достанутся свои ноты, своя партия. Но когда они трудятся вместе, в тандеме, они могут создать одни из самых потрясающих мелодий, которые миру доводилось слышать.

Мои пожелания вам как паре заключаются в том, чтобы вы смогли стать двумя сексуально удовлетворенными людьми. Жена или муж, которые занимаются сексом только потому, что это входит в их обязанности, удовлетворить друг друга не смогут. Да, временами секс может показаться необходимой «обязаловкой», по крайней мере в самом начале. Но если вы всегда воспринимаете его таким образом, вы не сможете получить удовлетворение в том смысле, который я в это вкладываю.

Поскольку я упомянул о том, что секс потребует от вас некоторой доли труда, хочу объяснить вам, почему ради этого стоит потрудиться. Позвольте мне в первую очередь поговорить с женами. Я хочу назвать те преимущества, которые вы обретаете в том случае, если ваш муж сексуально удовлетворен.

*Женщины: причины, по которым  
стоит осчастливить мужа*

## **1. Сексуально удовлетворенный муж сделает для вас все, что угодно**

Секс является настолько существенной нуждой в жизни каждого мужчины, что в тот момент, когда он в этой области встречает должное понимание и заботу, он испытывает неизмеримое чувство благодарности и ведет себя соответственно. Сексуально удовлетворенный муж отправляется на работу с мыслью: «Я так рад, что женился на этой женщине. Я, должно быть, самый счастливый человек из ныне живущих!» И по дороге домой он думает: «Что такого особенного я мог бы сделать для моей жены сегодня вечером?» Если вы мечтаете о подобной преданности и благодарности, удовлетворите сексуальные нужды своего супруга; ни одна другая нужда не сможет вызвать столь глубокой благодарности. Вместо того чтобы негодовать и возмущаться по поводу вашей просьбы притормозить у магазина или исправить наконец текущий кран, сексуально удовлетворенный мужчина будет «рваться в бой». Вместо того чтобы в тот момент, когда вы захотите с ним поговорить, оставаться холодным и отдаленным, он с радостью согласится выслушать то, что вы хотите сказать.

Некоторые жены, читающие сейчас мою книгу, могут подумать: «Я попробовала, не получилось». Подобная реакция говорит мне лишь о том, что вы меня совсем не поняли. Вы не можете просто «попытаться»; это должно стать образом жизни. Один полноценный секс в состоянии сделать мужчину благодарным на время. Но если в следующие пять раз, когда он попытается к вам подступиться, ему откажут, он запомнит именно эти пять отказов, а не ту особую ночь.

По причине особого химического строения мужчин, большинство из нас испытывает острую нужду в сексе, и когда женщина милостиво и страстно восполняет эту нужду, мы становимся очень благодарными. Если женщина вдруг решит воспользоваться нуждой мужчины для того, чтобы им манипулировать, его реакцией будут обида и возмущение. Когда женщина использует эту нашу потребность для наказания, очень часто мы испытываем горечь.

Для большинства мужчин сексуальная нужда является основной, тем, что мы в первую очередь ожидаем от наших жен. Вы можете быть лучшим поваром, замечательной матерью и фантастическим собеседником, но если вы не думаете и не прилагаете никаких усилий в том, что касается секса, ваш муж, скорее всего, почувствует себя разочарованным. И напротив, если вы потрудитесь над тем, чтобы подарить вашему мужу захватывающую сексуальную жизнь, вы наверняка удивитесь тому, как мало его интересует все остальное, что его в принципе должно было бы интересовать и волновать.

## **2. Писание санкционировало сексуальное удовлетворение мужа**

Однажды поздно вечером Сэнди попросила меня почитать ей Библию.

— Конечно, дорогая, — ответил я, — с удовольствием.

Она была несколько удивлена моим рвением, но, эй, не мне ли дано поручение быть духовным лидером в семье? И я хотел со всей серьезностью исполнить эту свою роль.

Я быстро открыл свою Библию на Первом послании к Коринфянам (7:3–5): «Муж должен исполнять свой супружеский долг по отношению к своей жене, и также жена по отношению к мужу. Тело жены теперь принадлежит не только ей, но также и ее мужу. Таким же образом и тело мужа больше не принадлежит только ему, но также и его жене. Не лишайте себя друг друга, разве только по обоюдному согласию, на время, чтобы посвятить себя молитве. А потом снова будьте вместе, чтобы сатана не смог искушить вас из-за недостатка самоконтроля» (Современный перевод).

Если вы называете себя христианином и если вы принимаете решение слушаться Писания, тогда вам придется научиться выполнять свои супружеские сексуальные обязательства.

Я не претендую на то, чтобы называться знатоком Библии, но этот отрывок настолько очевиден, что я могу смело предложить вам перевод Лемана: единственное, о чем Павел здесь говорит, так это о том, что он

желает, чтобы мы это делали. И если мы хотим прерваться для молитвы, то это нормально. Что мне больше всего нравится в этом величайшем святом ранней церкви, так это то, что после молитвы он снова призывает нас вернуться к прерванным занятиям!

Перевод С. К. Баррета звучит не менее, если не более, конкретно и определено. Вместо того чтобы употребить политкорректную фразу типа «не лишайте себя друг друга», которая используется в Современном переводе, Баррет переводит это греческое выражение как «не обворовывайте друг друга». Надо сказать, что мужчина может обворовывать женщину, равно как и наоборот. Это поручение дано обоим участникам. Но основная мысль заключается в том, что сказать своему супругу «закрыто» или даже «в этом отделе сегодня можешь покупать, а вот здесь нет» — это не по-христиански.

Обращаясь же к мужу, мне хотелось бы напомнить ему о том, что в одном из величайших библейских отрывков написано: «Любовь не ищет своего» (1 Кор. 13:5). Когда парень пытается использовать приведенный выше отрывок для того, чтобы вынудить свою жену сделать что-то странное или для нее неприятное («дорогая, если я хочу анального секса, значит, так тому и быть», или «ты должна глотать, дорогая»), подождите-ка секунду! Это не то, о чем говорит здесь Павел. В то же время, когда Павел говорит о том, что у каждого из супругов существуют свои сексуальные обязательства, в той же самой книге он настаивает на том, что любовь не ищет своего. Короче говоря, мужики, не заставляйте ее, никогда.

Брак является упражнением в обоюдном соглашении. Конечно же, мы должны оставаться реалистами. Надо признаться, что временами моя голова ложится на подушку с мыслями о сексе, голова Сэнди занята теми же мыслями, но мы просыпаемся на следующее утро и понимаем, что ничего не было. Да, бывают времена, когда вы слишком «загружены», чтобы еще и покричать; но если вдруг слишком загружены только вы один, может быть, вам все равно стоит покричать, потому что вы знаете, что, так поступая, вы угодите своему супругу.

Что мне больше всего нравится в главе 7 Первого послания к Коринфянам, так это то, что здесь Павел категорически прекращает все религиозные споры (в том случае, если кто-то пытался использовать Бога для того, чтобы избежать секса) и контратакует, обращаясь к семейным парам: «Если вы действительно любите Бога, вы будете заниматься сексом!»

В разговорах об этом с супругами я могу быть очень откровенным и недвусмысленным. Если вы действительно любите своего супруга, и он или она, говоря прямо, очень хочет твоего тела, а вы отказываете, вы проявляете крайнюю степень эгоизма. Я не могу сказать, что сам не бываю эгоистом, потому что каждому из нас приходится время от времени бороться с этим. Но если вы не избавитесь от подобного эгоистичного отношения, продолжая тянуть одеяло на себя, ни к чему хорошему в вашем браке это не приведет. В конечном итоге ваш эгоизм убьет ваш брак.

Жена, способная приспособиться к нуждам и желаниям своего мужа, может помочь ему прожить жизнь в святости и чистоте. Во время написания этой книги мне довелось говорить с одной парой, где муж долгие годы боролся со своим пристрастием к порнографии. Несмотря на то, что порнография тесно связана с более глубокими внутренними проблемами, такими как уединение, одиночество, неспособность установить эмоциональную связь с окружающими (и это лишь некоторые из проблем), нежелание или недоступность жены для секса может стать для мужчины еще одной серьезной проблемой. Наиболее сложным периодом в жизни этого мужчины становились те дни, когда у его жены была менструация, потому что в это время она была недоступна для него в сексуальном плане. По истечении десяти лет она наконец поняла, что попытка доставить мужу удовольствие при помощи орального секса или простой «ручной работой» способна буквально творить чудеса, помогая ее мужу в эти непростые для него дни. Она поняла, что верность — это труд двоих. Это не значит, что муж сможет избежать осуждения за использование порнографии простым «переводом стрелок» на жену, которая по той или иной причине отказывается с ним сотрудничать, —

все мы ответственны за то, чтобы сделать свой собственный выбор. И все же жена может существенно облегчить попытки мужа сохранить свой разум в чистоте.

И вот вам общий сценарий: муж просыпается ранним утром с неоспоримым физическим доказательством того, что Мистер Счастливчик снова готов к «танцу». Он оглядывается через плечо и видит безмятежно спящую жену. Быстро взглянув на часы, он замечает, что сейчас 6.15 и у них еще есть сорок пять минут.

Чем больше он об этом размышляет, тем более привлекательной становится мысль о сексе. «Сорок пять минут! — думает он. — О, Боже, сколько всего можно успеть за сорок пять минут!»

И затем он начинает сообщать об этом своей жене самым эффективным способом, какой только может придумать мужчина: он протягивает ногу на сторону жены и слегка ее толкает пальцем, в надежде, что она поймет намек. Когда это не срабатывает, он решается применить более недвусмысленные способы и хватает ее за грудь, совершенно искренне ожидая даже после пятнадцати лет в браке, что эта хватка все еще способна моментально превратить ее в яростную сексуальную кошечку: «О, дорогой, я всю ночь только и ждала, чтобы ты разбудил меня именно так!» Или вот еще (и это мое любимое): он некоторое время неотрывно смотрит на жену, которая лежит с закрытыми глазами и храпит, как осел, и громко спрашивает: «Дорогая, ты что, все еще спишь?»

У каждого мужчины существует свой собственный протокол, и все же гораздо чаще требуется три-четыре надоедливых легких тычка или укола, прежде чем жена встанет на дыбы, словно необъезженная лошадь, и закричит: «Скажи-ка мне, что это ты делаешь? У меня осталось еще сорок пять минут, чтобы постараться выспаться».

Время от времени жена будет менее убедительной: «Я даже зубы еще не почистила. Ты, конечно же, не хочешь целовать меня сейчас»!

Дорогуша, ему хочется чего-то гораздо большего, чем поцелуй.

Если брак строится на эгоизме, мужчине предстоит услышать множество самых разных отговорок: «Мы разбудим детей», «Я устала», «Ты что, сексуальный маньяк?»

Если основание брака все же нечто иное, чем простой эгоизм, но супруги не способны восполнить ожиданий друг друга, жена может молча согласиться, выдвинув несколько встречных условий, но с энтузиазмом человека, которому поручили перечитать телефонный справочник. Она становится сексуальным приемником, только и всего.

Если брак несет удовлетворение, обе стороны будут стремиться к тому, чтобы увидеть и восполнить нужды и желания друг друга. Мужчина поймет, что его жене нужно выспаться, и из-за своей любви к ней позволит ей выспаться — с тем, чтобы позже продолжить домогательства. Или жена может принять жертвенное решение все же предоставить свое тело мужу с радостью, потому что для нее те преимущества, которые их брак приобретет в результате, важнее нескольких лишних минут столь драгоценного сна.

Некоторые из этих интерлюдий (несмотря на то, что начать порой бывает очень и очень непросто) могут в результате закончиться чем-то совершенно потрясающим, если, конечно, у вас было достаточно времени на то, чтобы все успеть. Но во многих браках, к сожалению, происходит одно и то же: когда один из супругов отказывается восполнить нужду другого, в их взаимоотношения проникает семя горечи, и в результате, когда позже жена попросит мужа отвезти ее маму в магазин, он ответит:

— Нет, я не могу.

— Но почему? Ты же просто сидишь у телевизора.

— Я занят.

— Ты не кажешься таким уж занятым.

— Мне все равно, кажусь или нет, но я занят. Если твоей маме нужно ехать за покупками, то почему бы тебе самой ее не отвезти?

Что происходит?

Это отложенная реакция. Надо признаться, что это довольно дешевый прием, и все же он встречается постоянно. Муж думает: «Ах так, ну, если она меня отвергла, так я ее тоже отвергну».

В Притчах (13:12) написано, что «надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце». Скажите мне, какие надежды вы питали в отношении своего брака? Каким вы его видели? А как вы думаете, на что надеялся (лась) ваш супруг (а)? Если эти надежды необдуманно отвергнуты, как правило, сердце супруга начинает тосковать, «томиться». Мне приходилось сталкиваться с этим множество раз: молодая, счастливая супружеская пара тупо наблюдает за тем, как то, что однажды было таким радостным, их привязанность и любовь друг к другу, задыхается под тяжестью горечи и обиды. И вот уже на место доброжелательности приходит мелочность, а место щедрости и великодушия занимают попытки все подгрести под себя. И однажды наступает такой момент, когда они чувствуют, что несчастны в обществе друг друга.

Если надежды мужчины отвергаются с завидным постоянством, то в результате рано или поздно дом наполнится злобой, враждебностью и горечью. Конечно, у многих из нас, мужчин, также существуют совершенно нереальные ожидания, которые стоит пересмотреть. Например, я полагал, что смогу заниматься сексом каждую ночь своего брака. Но мне понадобилось не слишком много ночей, чтобы догадаться, что этого не произойдет! Именно поэтому так важно говорить с вашим супругом о ваших надеждах и ожиданиях — и до вступления в брак, и в самом начале вашей совместной семейной жизни, и на протяжении вашего брака. Это единственный способ понять, какие из ваших надежд совершенно оторваны от реальности, а какие обоснованны и законны. Обоснованные надежды не нужно просто так отталкивать. Если они «закинут», они непременно окажут негативное влияние на каждый аспект ваших взаимоотношений.

### **3. Сексуально удовлетворенный муж обретет правильную самооценку**



Очень многое из того, что мы чувствуем и думаем о себе как мужчины, тесно связано с тем, как наши жены реагируют на нас в сексуальном плане. В то время как мое следующее заявление может удивить некоторых из вас, дорогие наши жены, я верю, что каждый здоровый мужчина жаждет стать для своей жены героем. Он желает быть похожим на ныне покойного великого дирижера Артура Филдера, каждый раз доводя свою жену до крещендо экстаза. И в то время как он получает несказанное удовольствие, наблюдая за тем, как вы буквально бьетесь в экстазе от бурного оргазма, он смотрит на вас и думает: «Я это сделал, спасибо тебе большое».

Возможно, он не из тех, кого на работе считают хозяином положения, быть может, и машина у него не самая крутая, быть может, у него уже начали выпадать волосы и растёт животик. Но если его лапочка любит его достаточно сильно, так сильно, что время от времени в порыве страсти оставляет на его спине свежие царапины, он все еще будет воспринимать себя властелином мира. Почему? Да потому что он способен угодить своей женщине. Нет на этой планете такого мужа, которому бы не хотелось знать, что он все еще в состоянии буквально свести свою жену с ума в постели.

С другой стороны, если вы хотите «кастрировать» мужчину, пожалуй, для этого нет места лучше, чем спальня. Назовите его сексуальным маньяком. Высмейте его сексуальное мастерство. Ведите себя так, словно он ни на что не способен и не в состоянии «завести» вас. Но если вы все же решитесь так поступить, остерегайтесь. Он непременно найдет способ для того, чтобы нанести ответный удар. О да, он найдет способ. Вы уж мне поверьте.

#### **4. Сексуально удовлетворенный муж приступит к исполнению своих повседневных обязанностей с невообразимой энергией и решимостью**

В сегодняшней обстановке повсеместного сокращения и страха потерять работу полноценный секс способен выполнить функцию аккумуляторов. Всякий раз, когда вы двое занимаетесь сексом и ваш

муж знает, что вы хотите его, в том числе и физически, это заряжает его «аккумуляторы». Он способен завоевать мир, вынести невыносимого шефа, справиться со сложной задачей, получить новую работу — и все это еще и еще раз. Его могут отвергнуть в двадцати фирмах, но если дома его ждет любящая жена, на следующий день он проснется с желанием посетить следующие двадцать.

Секс выполняет для мужчины роль зарядного устройства. Он придает ему уверенности и зарождает переполняющее чувство благополучия. Он обретает способность выстоять на своей невыносимой, бессмысленной работе, потому что «настроен» на тех, кого любит. В его работе есть смысл, а в конце дня его ждет вознаграждение.

Мужчина чувствует неопишваемое удовольствие и удовлетворение, заботясь и обеспечивая семью. Конечно, в наше время многим женщинам также приходится работать, но я не думаю, что психологически, принося домой чек на зарплату, женщины испытывают то же самое восхитительное чувство, которое испытывает большинство мужчин. Конечно, некоторые женщины испытывают подобное чувство, но все же большинство из них воспринимают работу вне дома как необходимое усилие для того, чтобы помочь семье.

## **5. Сексуально удовлетворенный муж способен оценить то, что важно и что обладает первостепенным значением**

Мужчины способны быть одним из двух: либо сосредоточенными на доме, либо на всем остальном. Мужчина, сосредоточенный на чем-то ином, помимо своего дома, может найти удовлетворение, погрузившись в работу, или в том, чтобы отправиться в бар и выпить с друзьями по кружечке пива. Кто-то может даже сбежать в церковь. Но на самом деле не важно, отправляется ли мужчина в офис, в бар или в церковь. Если при этом он оставляет дома жену и детей, это значит, что его фокус смещен и направлен за пределы его дома.

Если муж сосредоточен на доме, то это происходит благодаря тому, что королеве удастся сделать короля счастливым. Место мужчины дома. Много лет назад люди часто говорили, что место женщины — дом.

Женщин это крайне оскорбляло, но я верю, что к мужчинам это относится ничуть не меньше, если не больше! За пределами дома у мужчины может быть множество руководителей, но в своем доме у него есть возможность легко и естественно обеспечивать руководство и при этом получать должное уважение. Хороший дом — это то место, в котором нуждается каждый здоровый мужчина.

Моя деятельность часто вынуждает меня находиться вдалеке от дома, но в то же время я остаюсь очень «домашним» человеком. Я не могу дождаться, когда же наконец вернусь домой, а находясь вне дома, звоню так часто, что это буквально сводит Сэнди с ума. «Послушай, Лемми, — говорит она, — я, конечно, понимаю, что ты скучаешь, но у меня вообще-то еще куча дел!» Моя голубая мечта состоит в том, чтобы вернуться домой и просто слоняться из угла в угол, когда тебе совсем нечего делать. Мне просто нравится быть дома. Я не могу представить, чтобы мне вдруг захотелось быть где-то еще.

Если мужчина сфокусирован на чем-то за пределами своего дома, тогда для того чтобы «зарядить» свои «аккумуляторы», ему придется уходить. Он будет возвращаться домой с неохотой, и, даже будучи физически дома, он мыслями будет витать где-то еще. Находясь дома, он всякий раз будет негодовать и возмущаться, и вскоре совсем перестанет общаться с людьми, которые осмелятся «побеспокоить» его, пока он дома. Его жена и дети получают лишь «отходы», вместо первосортных, лучших «кусков».

Если мужчина сфокусирован на доме — и по большей части это происходит потому, что он чувствует, что дома его любят, желают и принимают таким, какой он есть, он сделает все необходимое, чтобы сделать свой дом прочнее, потому что это самая важная часть его мира. Он не задумается о том, чтобы пожертвовать престижем в офисе ради того, чтобы быть дома к ужину. Он не позволит хозяину запугать его и, будучи вынужденным пропустить футбольный матч сына, прийти домой слишком поздно и застать детей уже спящими, так и не пожелав им спокойной ночи. Он будет следить за тем, что дома все работает и

содержится в должном порядке, потому что здоровый дом важен для него, более важен, чем все остальное, ну, кроме, пожалуй, его веры.

Некоторые из вас, жены, быть может, читают это сейчас и думают: «Ну почему мой муж не сфокусирован на доме?» Вам хочется обвинить его, но позвольте мне спросить вас: «Возбуждаете ли вы его?» Есть ли у него повод верить тому, что его сексуальные нужды и желания будут встречены с творческим, а время от времени и стихийным подходом? Другими словами, стараетесь ли вы сделать так, чтобы ваш дом был тем самым возбуждающим и волнующим местом, куда ему хотелось бы возвращаться?

Если так, то ваш муж непременно захочет вкладывать время и энергию в то, чтобы вы были сексуально удовлетворены.

*Мужчины; заставить жену мурлыкать*

### **1. Смотреть — это здорово**

Мужики, давайте кое в чем честно признаемся: часто случается так, что нашей наиболее естественной реакцией на неудачи становится желание стать наблюдателями. Такова наша с вами особенность, скажем так. Именно мужчины покупают основную долю порнографической продукции. Женщины не слишком часто звонят в фирму «Секс по телефону» и платят три доллара за минуту только для того, чтобы послушать грязные разговоры мужчины в их адрес. Почему?

Мужчинам нравится смотреть.

Однако в этом имеется и разумная, здравая составляющая. Мы были созданы с тем, чтобы смотреть на одну конкретную женщину, а не на всех женщин в целом. Наш Создатель сплел нас таким образом, что нас одинаково возбуждает как возможность понаблюдать за тем, как достигает оргазма наша жена, так и наш собственный оргазм. Именно поэтому порнография или проституция никогда не смогут удовлетворить душу мужчины. Большинство мужчин испытывает унижение и стыд после отдельных сексуальных связей — в самых сокровенных частичках нашей души мы не просто стремимся к тому, чтобы получить удовлетворение,

мы хотим удовлетворить своих жен. Наивысшее удовлетворение приходит в тот момент, когда мы способны удовлетворить кого-то еще, а не просто от того, что нас удовлетворили. И это что-то такое, чего не сможет дать нам ни порнография, ни секс по телефону, ни проституция, ни танцовщицы.

Если вы попали в ловушку любого вида порно, то лучше направить все свое время, усилия и средства на то, чтобы постараться сотворить полноценные сексуальные взаимоотношения со своей женой. Научитесь наслаждаться сексом, наблюдая за тем, как ваша жена испытывает лучшие минуты в своей жизни.

«Но, доктор Леман, — возражает кто-то из мужчин, — разговор о сексуальных нуждах моей жены — это напрасная трата времени, нонсенс, — у нее их просто нет!»

В следующих главах мы обсудим проблему низкого либидо со стороны как мужчины, так и женщины, а пока позвольте мне высказать одно предположение: относитесь ли вы к сексу как к чему-то такому, чего вы хотите и заслуживаете, или вы относитесь к нему, как к наиболее потрясающей возможности, данной вам для того, чтобы угодить своей жене так, как ни один мужчина ей угодить не сможет?

Возможно, ваша жена не заинтересована в сексе в том виде, в котором вы его хотите. Но уверены ли вы в том, что ей не хочется секса как-то иначе? Думали ли вы когда-нибудь о том, чтобы помыть посуду после ужина, уложить детей, пока она отмокает в горячей ванне. А потом растереть кремом ее ноги и, может быть, почитать ей или поговорить с ней о том, как прошел ее день? Задумывались ли вы над тем, какое значение все это имеет для нее? Задумывались ли вы над тем, что именно это для нее и означает секс? И, приятель, я не говорю о том, что это нужно сделать только однажды, ожидая, что этот единственный из тысячи вечеров сможет изменить ее взгляды и отношение к сексу! Это должно стать стилем вашей жизни, прежде чем ваша жена сможет почувствовать себя достаточно отдохнувшей и достаточно благодарной, чтобы чуть больше раскрыться в своей сексуальности.

Научитесь находить удовлетворение для себя в оргазме вашей жены, и вы сможете перевернуть свою половую жизнь. Вместо того чтобы секс был чем-то таким, чего вы требуете, попытайтесь сделать его тем, что вы предлагаете. Чтобы действительно предложить что-то очень интересное, вы должны попытаться сделать это заманчивым и соблазнительным для своей жены. Попробуйте понять, что заставляет ее мурлыкать, и затем стремитесь к этому.

## **2. Брак: кто же одержит победу?**

Время от времени, когда в мой офис приходит очередная пара, они немедленно вгрызаются друг в друга зубами. Я позволяю им поспорить достаточно долго для того, чтобы затем задать свой вопрос: «Ну и кто, скажите-ка мне, обычно выигрывает? Брак?»

Временами они замолкают и устремляют на меня непонимающий взгляд, в котором ясно читается вопрос: «И что этот парень имеет в виду?» Но все же чаще всего пары в состоянии понять, к чему я это говорю. О чем я их в действительности спрашиваю, так это о том, кто верховодит?

И затем я продолжаю: «Если кто-то из вас выигрывает в вашем браке, в результате вы оба проигрываете, потому что брак — это не спортивное соревнование, это взаимоотношения».

Контроль приносит в брак опустошение и хаос, и именно в данной области большинство мужчин как раз и терпят неудачу. Из-за того, что от мужчины часто ожидают, что он будет психологическим агрессором, у него возникает тенденция установить в своем браке контролирующее положение, доминируя в сексуальной сфере, стремясь доказать свою мужественность всякий раз, когда он вступает в сексуальные отношения.

А знаете что? Иногда женщинам нравится быть покоренными, если только это происходит в среде здорового, преданного и посвященного брака. Но мне еще ни разу не доводилось встречаться с женщинами, которым бы хотелось такого секса постоянно или даже в большинстве случаев.

Если секс становится по-настоящему проблемной областью вашего брака, зачастую это как раз и происходит на почве непрестанной борьбы в выяснении вопроса о том, кто в доме хозяин. И, как правило, мужчины очень сведущи в тех утонченных, едва различимых способах, которые они используют для того, чтобы показать свою силу. Кстати говоря, женщина может находиться «под контролем» мужчины, который ни разу даже не намекнул на секс. Проявляя бездеятельность, он всегда вынуждает свою жену к тому, чтобы выступать в роли инициатора сексуальных взаимоотношений, таким образом ограждая себя от возможного отказа и ничем не рискуя. В действительности, это является агрессивным актом «пассивного контроля». Ей приходится подходить к нему на его условиях. Внешне это может не выглядеть как контроль, это может даже показаться некой уступчивостью. Но в этой игре явно прослеживается некий психологический ход: для того чтобы получить эмоциональное удовлетворение в сексе, ему нужно, чтобы она играла по его правилам и была инициатором.

Гораздо более здоровой моделью считается та, в которой присутствует обоюдное подчинение. Я смело могу назвать эту область одной из наиболее сложных тем, которые мне приходится обсуждать в моем офисе. Потому что подобное обоюдное подчинение предполагает, что вы готовы умереть для себя, для своего «я», а это как раз то, от чего любому американскому гражданину труднее всего бывает отказаться. У нас даже есть журнал, в заголовке которого стоит такое красивое, столь милое сердцам «Я»! Но брак как раз и заключается в том, чтобы научиться ставить нужды другого человека выше своих собственных, и здесь имеется в виду нечто большее, чем просто спальня. Мы говорим о том, чтобы помогать друг другу в каждодневной рутине, развивая дружеские отношения и проявляя друг о друге непрестанную заботу.

Если вы «выиграете» в своем браке, вы проиграете по жизни. Откажитесь от контроля. Используйте свою власть для того, чтобы служить, защищать и угождать. Вот в чем ключ, друг мой.

### **3. «Домогайтесь» своей жены за пределами спальни**

Хороший секс я бы назвал «задачей на целый день». Вы не можете относиться к своей жене как к служанке, а потом ожидать, что она будет полна страстного желания заняться с вами сексом. Сексуальное взаимодействие вашей жены всецело зависит от того, насколько охотно вы помогаете ей с посудой, домашним заданием ребенка или этим текущим краном, который ночью непрерывно капает на мозги.

Это бывает очень непросто для понимания мужчин по большей части потому, что мы привыкли исключать секс из всех остальных занятий своей жизни. Мы полагаем, что секса как такового достаточно для того, чтобы все решить и исправить, но с женщинами это не пройдет. Окружающая обстановка, история, существующий уровень эмоциональной близости — все это непосредственным образом влияет на сексуальное желание и на то удовольствие от половой близости, которое способна получить ваша жена.

Именно по этой причине я провожу так много времени, помогая женщине стать более активной в спальне и пытаюсь заставить мужчину стать более активным во всех остальных местах. Если бы мы смогли найти в этом некий здравый баланс, то с большинством браков было бы все в порядке. Хороший любовник продолжает так же напряженно трудиться как в своей спальне, так и вне ее.

### **САМЫЙ УЖАСНЫЙ АКТ В МИРЕ**

Большинство мужчин не осознают, насколько психологически ранимой и уязвимой чувствует себя обнаженная женщина. В момент полового акта она приглашает кого-то войти в свое тело. Вы не можете быть более близки, чем в этот момент.

Поинтересуйтесь у любой женщины, как она чувствует себя при посещении гинеколога. Большинство из тех женщин, с которыми мне доводилось говорить, ненавидят это необходимое мероприятие. Подумайте о том, как унизительно они, должно быть, себя чувствуют, когда слышат приглашение в неизменно холодный кабинет, зная, что будут вынуждены все с себя снять. Тебе суют жуткий бумажный халат и приказным тоном вынуждают поставить одну ногу на одну подпорку, а вторую на другую, так что ты оказываешься буквально распростертой на



этом кресле. И одна твоя нога смотрит на северо-восток, а другая — на северо-запад, и ты чувствуешь себя так, словно только что выставила свои наиболее интимные части на всеобщее обозрение. И в этот момент в кабинет заходит полностью одетый мужчина (или, если повезет, женщина). Уязвимость ситуации, по-моему, быть просто не может.

И да, вот еще что: они накрывают тебя тонкой белой простышкой. Как мило.

Во многих ситуациях брак может быть похож на подобный визит в кабинет гинеколога. Брак требует от нас того, чтобы мы сняли с себя все маски, которыми пользуемся для того, чтобы защититься от боли. Мужчины панически боятся, что их жена может высмеять их за их сексуальные просьбы; женщина постоянно думает о том, сочтет ли муж ее тело желанным и привлекательным. Брак и супружеская сексуальность требуют огромной доли доверия. Люди, которым жизнь нанесла раны, будут и эмоционально стараться защититься, держа «колени сведенными».

Именно по этой причине брачное ложе обычно является довольно точным отражением того, что происходит в браке. Тот уровень, на котором пара способна развить уязвимость и ранимость в отношениях друг с другом, обычно разыгрывается как раз в спальне, и это приводит либо к успеху, либо к неудаче. Если развитию доверия не уделяется должного внимания, брачное ложе может остыть. Если за доверием осуществляется нежный и трепетный уход, супружеская страсть начинает разгораться. Успех на брачном ложе обычно разыгрывается где-то еще, на каком-то из ранних этапов взаимоотношений; муж и жена проявляют друг к другу гораздо больше доброты и относятся друг к другу с большим уважением.

Когда вы трудитесь над тем, чтобы исправить свой брак, вы обычно исправляете и свою сексуальную жизнь. Когда вы трудитесь над тем, чтобы исправить свою сексуальную жизнь, вы, как правило, тем самым исправляете и все остальные составляющие вашего брака. Эти две сферы очень тесно переплетены, и поэтому попытка приложить усилие к одной из них в любом случае будет хорошим вложением сил и времени.

Жены, хотите ли вы, чтобы ваш муж стал лучшим отцом? Хотите ли вы, чтобы он больше времени проводил дома? Хотите ли вы, чтобы он внимательно выслушивал вас? Если да, то потрудитесь над тем, чтобы помочь ему получить сексуальное удовлетворение.

Мужья, хотите ли вы, чтобы у вашей жены было как можно меньше стрессов, чтобы она была более восприимчивой и уважала вас? Тогда потрудитесь над тем, чтобы узнать, что доставляет ей удовольствие в сексе.

Каждая пара может получить определенные преимущества от исправления своей сексуальной жизни. Это очень приятный труд, и исходя из своего личного опыта могу сказать, что существует лишь несколько вещей, которые способны приносить столь же потрясающие дивиденды.

#### **ГЛАВА 4 Учимся писать музыку: первая ночь и все последующие**

В самом начале этой главы вынужден признаться вам в том, что, вступая в брак, я, как оказалось, был глуп, как пробка. Я не хочу, чтобы во время вашего медового месяца вы допускали те же ошибки, что допустил я. Если вы уже женаты, то, пожалуйста, не перелистывайте эти страницы. Если вы уделите время тому, чтобы прочитать эту главу, вы поймете, что возврат к основанию действительно способен выплатить вам приличные дивиденды даже после двадцати или тридцати лет в браке.

Для начала, от моего отца нельзя было ожидать, что он отведет меня в сторонку и скажет, что, если я хочу обручиться с Сэнди, мне стоит пригласить ее в миленький романтический ресторанчик, или нечто подобное. У нас не было денег, и я все равно не смог бы позволить себе миленький романтический ресторанчик. Поэтому я вручил Сэнди обручальное кольцо в поле за домом моих родителей. Она приняла мое предложение в окружении сорняков вместо роз.

Кстати говоря, летним днем в Аризоне в траве хозяйничают змеи.

— Дорогая, выйдешь ли ты за меня?

— Конечно!

Ш-ш-ш, ш-ш-ш.

Мысленно возвращаясь к первой брачной ночи, когда мы с Сэнди впервые занялись «этим», я каждый раз вздрагиваю. Мне повезло, что Сэнди не выскочила, как ошпаренная, из нашего трейлера и не сказала мне, что сама найдет дорогу домой.

Да, нашу первую брачную ночь мы провели в трейлере, но вы не думайте, это был такой милый, уютный трейлер, он стоил мне двенадцать долларов за ночь плюс налоги!

Понимаете, никто не сказал, что мне стоит привезти Сэнди в роскошный отель. Никто не сказал мне, что первую ночь своей семейной жизни не стоит проводить в Юме, Аризона. Можете ли вы представить себе, как жарко бывает августовской ночью в Юме, Аризона? По сравнению с этим дивным местом ад становится похожим на Буффало, штат Нью-Йорк, в январе, вот насколько там жарко.

И никто не предупредил меня о том, что, проводя первые три дня нашего медового месяца на бейсбольных играх, я совершаю ошибку. Я был большим фанатом Микки Мэнтла, и вот он приезжает. Брак или нет, но пропустить это невозможно. Кроме того, что может быть лучше бейсбола днем и секса каждую ночь?

Оглядываясь назад на наш медовый месяц, я морщусь, но Сэнди всякий раз пытается все сгладить.

— О, милый, у нас с тобой был замечательный медовый месяц.

Ну, да. Она была в неопишемом восторге от тех трех бейсбольных игр:

— Дорогой, это перерыв?

— Нет, дорогая, это тайм-аут.

Она получала ни с чем не сравнимое удовольствие от номера в гостинице, расположенной вблизи железной дороги, и я уверен, что в особенности она оценила вид из окна — мерцающую пивную вывеску, которая освещала ночное небо. («О, дорогой, мне так нравится неон. Правда, нравится».)

Если вы откроете местную прессу и обратитесь к брачным объявлениям, вы найдете сообщения о том, что одна пара отправилась

на Мауи, кто-то еще в Эквадор, а кто-то в круиз на Карибы. И даже не пытайтесь найти хоть одно упоминание о том, что кто-то отправился в Юму, Аризона, на серию из трех игр между «Ангелами» и «Янки».

Я был глуп, как пробка. У меня не было ни малейшего представления о том, как это должно быть. Но каким-то непонятным образом мы с Сэнди все же пережили то время. И хотя сегодняшние пары проявляют гораздо больше изобретательности в выборе места для проведения своего медового месяца, я обнаружил, что большинству из них все же недостает некоего базового знания о том, как начать на правильном основании, особенно в том, что касается сексуального аспекта. Приведу пример типичной добрачной консультации.

В мой офис заходит молодая пара, и на этот день у нас запланировано обсуждение сексуальной составляющей брака. Я вручаю молодому человеку скрипку и прошу его:

— Сыграй для меня, пожалуйста.

Он смотрит на скрипку, смотрит на меня и отвечает:

— Но я не играю на скрипке.

— Это же не ракета, а всего-навсего скрипка. Вот смычок, а вот струны. Просто проведи смычком по струнам. Я хочу, чтобы ты попробовал сыграть.

Молодой человек с явной неохотой берет в руки смычок, готовится, и через секунду все мы вздрагиваем от ужасных режущих ухо звуков, которые извергаются из недр инструмента.

— Хорошо, — говорю я.

— Хорошо? Что вы имеете в виду? Это же звучит ужасно.

— Для первой попытки это было хорошо. Ты смог издать скрип. Но вот в чем проблема: нам нужно создать музыку.

Затем я передаю скрипку невесте.

— Давай-ка, мы теперь послушаем тебя.

Забирая из рук жениха инструмент, она выставляет вперед руку и через мгновение издает не менее ужасающие звуки.

— Хорошо, — говорю я, — вы оба в состоянии создать какофонию. Но задача заключается в том, чтобы научиться играть музыку. Вам обоим

придется в течение следующих двух недель столкнуться с чем-то новым, я думаю, вы знаете, о чем это я. По окончании брачной церемонии вы регистрируетесь в гостинице, быть может, вы даже почувствуете себя маленькими озорниками. Вы только представьте себе, что вы, вы двое, собираетесь провести целую ночь вместе. В постели! За закрытыми дверями! Но первая ночь может произвести гораздо больше шума, нежели музыки; но даже если так, это не причина для разочарования. Давайте попробуем сыграть еще раз. Если вы действительно постараетесь, готов поспорить, что рано или поздно вы возьмете скрипку в руки, и люди, услышав вашу игру, не смогут сдержать аплодисментов. Но это не случится в один момент, как по мановению волшебной палочки. Как начинающим музыкантам вам придется много времени уделить подготовке и репетициям. И вот ваше задание на медовый месяц: постарайтесь разобраться друг в друге, узнать сильные стороны, узнать тела и сексуальные желания. И сейчас я говорю о практических занятиях, ребята! Вам понравится это задание. Временами вы будете чувствовать себя неловко и неуклюже. Вы наверняка не раз сделаете или скажете что-то совсем уж глупое, но если вы постараетесь не забыть, что основная ваша задача заключается в том, чтобы любить живущего с вами рядом человека, то все у вас получится. Вы сможете прочувствовать ритм друг друга и получить несравненное наслаждение, какое не могли себе раньше и представить.

Если мужчина и женщина уже не девственники, я использую следующий прием. Я говорю:

— Аарон, ты должен понять, что Марисса не похожа на всех остальных женщин. А ты, Марисса, пойми, что Аарон не похож на других мужчин. Вы должны «стереть с доски» и попытаться понять, что приводит этого конкретного мужчину в движение и что заставляет эту конкретную женщину мурлыкать от удовольствия.

Что же нужно для того, чтобы новорожденная пара, мужчина и женщина, смогли вместе создать прекрасное произведение? Все начинается с совместного труда в попытке понять, что же за симфонию они пытаются исполнить.

## **ПЕРВОЕ ИСПОЛНЕНИЕ**

— Доктор Леман, вы не поверите, но у нас будут такие потрясающие цветы. Я не могу дождаться, когда наконец смогу вам их показать. А торт... Мы нашли этот невероятно вкусный лимонный торт. Он просто тает во рту. Я знаю, все будут в восторге. Мы с мамой перепробовали столько тортов! Я, наверное, набрала в весе!

— Мы все еще ищем фотографа. Я нашла двоих, которые, скорее всего, нам подойдут, но я все еще не уверена, что они одни из лучших, поэтому мы продолжаем искать...

Когда вам доводится говорить с будущими невестами, вы непременно выслушаете множество восторженных отзывов относительно свадебных приготовлений. Некоторые из девушек просто больше ни о чем и думать не могут. Они способны отправиться в магазин и купить пять разных журналов, каждый весом в десять фунтов; провести долгие часы в поисках лучшего платья, лучшего парикмахера и всего остального, вплоть до мелочей.

Но вот что печально: лишь немногие среди всей этой предсвадебной суеты, выбора цветов и торта уделяют время тому, чтобы поговорить со своим будущим супругом о своих ожиданиях в отношении секса. Позвольте мне поделиться с вами моим наблюдением: через три недели после того, как отгремит свадебный марш, вы на пальцах одной руки сможете сосчитать людей, которые смогут вспомнить, какие у них на свадьбе были цветы. Но предмет сексуальных ожиданий способен придать вашему дому определенные формы и наполнить вашу семью удовлетворением на многие грядущие годы.

Когда мы с Сэнди только что поженились, мои ожидания были настолько высоки, насколько вы можете себе представить. Я сберег себя для нее, и теперь уж она заполучит меня целиком, да еще и несколько раз в день! Что меня крайне удивило, так это то, что Сэнди не разделяла таких моих ожиданий. Она думала, что мы вполне могли бы просто спать по ночам. Вы только представьте себе!

Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста, сядьте вместе с вашим супругом за несколько недель до брачной церемонии и очень конкретно

обсудите ваши ожидания, включая первую ночь. Так много боли и переживаний можно было бы избежать, если бы пары просто решились сесть и поговорить друг с другом о том, чего они хотят и чего не хотят.

А теперь спросите себя: если вы не можете говорить друг с другом о сексе, насколько близки ваши взаимоотношения?

### *Секс: ASAP*

Когда речь заходит о сексе в медовый месяц, или даже, говоря откровенно, когда я общаюсь с мужчинами вообще, мне очень нравится говорить о сексе ASAP. Многие люди полагают, что эта английская аббревиатура означает секс «чем скорее, тем лучше» (англ. — *as soon as possible*. — Прим. перев.), но в нашем случае это означает «так медленно, насколько только возможно» (англ. — *as slowly as possible*. — Прим. перев.). Жениху стоило бы выжечь этот слоган в своем мозгу, если он, конечно, стремится подарить своей жене особую ночь.

Начнем с того, что мужчина, выходящий из гостиничного душа совершенно обнаженным, то есть абсолютно голым, и при этом отдающий честь, может шокировать и даже напугать женщину, которая ни разу не сталкивалась с видом мужского эрегированного пениса. Молодые люди, если вам кажется, что это способно «завести» женщину, вы ошибаетесь. Печально, но такая практика довольно распространена — вы не поверите, какое огромное количество женихов пытались применить это в первую ночь. Наверное, они все читали одну и ту же книгу и, надо сказать, не самую лучшую!

Я призываю мужчин двигаться в три раза медленнее и в десять раз нежнее, чем, как им кажется, они должны. «Вы ждали очень долго, — говорю я, — и вы знаете, мне кажется, что попытка подождать еще минут тридцать для того, чтобы создать правильную атмосферу, не навредит вам».

Женщины, для того, чтобы избежать подобного крупномасштабного наступления, не бойтесь очень четко и детально обсудить с вашим супругом все то, что касается первой ночи: «Мне бы хотелось, чтобы мы сходили поужинать, а потом нужно обязательно принять душ, чтобы

расслабиться. Когда я выйду из душа, мне бы хотелось, чтобы ты уже переоделся в шелковые трусики и халат. Давай некоторое время проведем, просто целуясь, ну а потом мы можем начать раздевать друг друга...»

И это еще не все. В том случае, если вы девственники (и я очень надеюсь, что так оно и есть), это не время и не место для того, чтобы испробовать каждую сексуальную позицию, известную человечеству. Поделитесь с вашим будущим мужем или женой тем, что бы вам хотелось попробовать, и очертите конкретные границы, за которые, как вам кажется, не стоит заходить в первую ночь.

Это поможет решить сразу два вопроса. Во-первых, это поможет вам избежать общепринятого непонимания, возникающего у пары, что часто приводит к дискуссиям и спорам. И, во-вторых, это поможет будущему мужу обуздать свои ожидания и обрести реалистичный взгляд, на что должна быть похожа их первая брачная ночь, избегая потенциального разочарования.

Например, несмотря на то, что молодые люди часто полны страстного желания открыть свою собственную наготу, равно как и увидеть тело своей жены, в первый раз жена может предпочесть войти в спальню с приглушенным или даже выключенным светом. Она может согласиться на свечи, но даже при этом чувствовать смущение и неуверенность.

Обычно для того чтобы помочь парам с этим разобраться, я даю каждому из будущих супругов по листочку бумаги и прошу их записать все то, что касается их ожиданий относительно первой ночи. Если они записали все это заранее, они могут скорректировать записи, прислушиваясь к тому, о чем говорит их будущий супруг, и очень часто подобная практика помогает будущим супругам прозреть и увидеть то, какие же они все-таки разные.

Именно здесь всплывают на поверхность те «инструкции», о которых мы с вами говорили во второй главе. Парень говорит:

— Я представляю, как жду ее в постели, и она выходит из душа в этой потрясающей короткой, я имею в виду очень короткой, ночной



сорочке, а под ней у нее надеты такие маленькие леопардовые трусики на ремне.

— Ремень! — восклицает молодая девушка.

— Нет-нет, он еще не закончил, — аккуратно прерываю я ее.

— Ну, и я обниму ее и поглажу, и она поцелует меня, а потом мы ляжем, и...

— Ты хочешь, чтобы я надела трусики из кожи леопарда?

Секс из серии «чем скорее, тем лучше» можно сравнить с той самой знаменитой баттербольской индейкой. Мне нравится говорить молодым людям о том, что женщины немного похожи на баттербольскую индейку. Это отличная индейка. И у нее посерединке, помните, есть такая штучка, которая выскакивает в тот момент, когда индейка уже совсем готова и ее можно подавать. Иногда я жалею, что у женщин такого нет! Но знаете что? Они ведут себя точно так же. Вам придется сделать множество самых разных вещей, прежде чем эта шишечка на индейке все же выскочит. Температура должна быть подходящей. Время нужно выбрать с точностью до минуты. Все установки на микроволновке должны соответствовать рецептуре.

— У вашей жены также будет множество требований для того, чтобы она могла достичь сексуального удовлетворения. Вы можете это сделать в любое время и в любом месте. Мы, мужчины, можем нагреться от глубокой заморозки до трехсот градусов за то время, которое требуется женщине для того, чтобы выскользнуть из ночнушки. Оргазм почти никогда не бывает проблемой для молодого человека. Но с твоей невестой все обстоит совсем иначе. Ей нужны правильные установки. И ей нужна правильная температура.

Будущему жениху обычно предстоит осознать, что секс — это нечто гораздо большее, чем просто половой член.

— И знаешь, как ты по-настоящему сможешь завести свою молодую жену?

— Как?

Он ожидает, что вот сейчас наконец-то я расскажу ему о каких-то особых прикосновениях, новых позициях, чем-то подобном. А я вместо этого говорю:

— Взгляни в ее глаза перед тем, как она отправится в душ, и скажи ей: «Ты знаешь, я так благодарен, что с Божьей помощью смог сохранить себя для тебя. И я хочу быть только с тобой. Ты та единственная, с которой я буду заниматься любовью, навсегда».

Это заставит любую молодую девушку, любящую Господа, плакать. И это совершенно отчетливо продемонстрирует молодому человеку, что для женщины секс помимо ощупывания и прочих интересных штук означает еще слова и эмоции.

Во время обсуждения первой ночи постарайтесь удержать ваши ожидания на более или менее реалистичном уровне. Вам предстоит целая жизнь, чтобы исследовать друг друга, и первая ночь станет одной (а быть может, и вторая, и третья, и четвертая!) из буквально тысяч физических встреч! Она будет несомненно особенной, но эта особенность возникнет в результате соединения двоих в одно, а не благодаря какой-то особой технике.

Если честно, большинство людей поставили бы себе за первую ночь в лучшем случае троечку, да и то проявив при этом к себе милосердие. Это учебный процесс. Помните, для того чтобы создать великую симфонию, нужно время.

### *Важные вопросы*

На момент приближения дня свадьбы вы почувствуете сильнейшее притяжение к любимому, какого никогда раньше не чувствовали, и сексуальное искушение достигнет своего пика. Лучший способ, чтобы с этим справиться, заключается в том, чтобы говорить о сексе, вместо того чтобы им заниматься. Вам, конечно же, нужно проявить крайнюю осторожность при выборе места: подобные разговоры в спальне вполне могут привести к чему-то большему, чем просто словесные игры. Лучше всего оставаться на людях, например, поесть мороженого в небольшом ресторанчике и поднять некоторые из следующих вопросов:

1. Есть ли в ваших взаимоотношениях какие-то трудные моменты, которые всплыли на поверхность и которые стоит обсудить? (Возможно, существует какая-то неразрешенная обида или раздражение на то, что один из партнеров постоянно пытается «тянуть одеяло на себя» и «вскрыть конверт».)

2. Испытываете ли вы какие-то страхи при приближении дня свадьбы? Что это? («Будет ли он все еще думать, что я красавица, когда мы проснемся утром на следующий день?», «А что если у меня пахнет изо рта? А что если она воспользуется туалетом сразу после того, как я отложу добрую половину моего вчерашнего ужина, и этот запах буквально убьет ее?»)

3. Озвучьте ваши страхи в отношении активной сексуальной жизни. («А что если она не сможет достичь оргазма?», «А что если я не смогу понять, как можно доставить ему удовольствие?»)

4. Будете ли вы предохраняться? Каким образом?

Это поможет вам начать, и вы, вне всякого сомнения, захотите обсудить гораздо больше вопросов по собственной инициативе. Некоторые пары испытывают сложности с тем, чтобы незадолго до свадьбы оставаться в здравом уме и в одежде, потому что они чувствуют друг к другу необычайную близость. Позвольте мне раскрыть вам маленький секрет: обсуждение приведенных выше вопросов может быть гораздо более интимным процессом, чем сам секс, но при этом вы не будете чувствовать вину. Секс до брака причинит вашим взаимоотношениям огромный вред; обсуждение сексуальных вопросов лишь укрепит ваше будущее. Что я обнаружил для себя, так это то, что те пары, которые начали заниматься сексом раньше, позже не хотят даже говорить о нем, и в результате возникает неудовлетворение.

Я надеюсь, что вы сможете сделать правильный выбор.

*Перед первой ночью*

### **Для нее**

Женщины, вам потребуется полное медицинское обследование по крайней мере за три месяца до свадьбы. То, что я сейчас скажу, может

показаться кому-то из вас слишком откровенным, но я хочу дать вам задание: в то время, когда вы пойдете к своему врачу, упомяните ей (или ему) о вашем грядущем медовом месяце и попросите особое внимание уделить исследованию ваших половых органов. Если вы девственница, вашему врачу потребуется рассмотреть вашу девственную плеву и, возможно, ваши вагинальные мускулы. Если обнаружится, что что-то из этого может вызвать боль во время секса, врач сможет посоветовать вам комплекс подготовительных упражнений с тем, чтобы подготовить ваше тело. В наши дни даже существуют запатентованные вагинальные расширители, которыми вы могли бы воспользоваться, чтобы осторожно растянуть себя перед первой ночью.

Я знаю, что, возможно, это заставляет вас смутиться, но поверьте мне: лучше смутиться в кабинете врача, чем разочаровать себя и своего супруга во время медового месяца из-за того, что для вас секс не значит ничего, кроме боли. Благодаря возможностям современной медицины вряд ли можно найти причины, достаточные для того, чтобы не подготовить себя к сексуальной жизни. Эрегированный член вашего супруга в окружности будет размером от четырех с половиной до пяти с половиной дюймов. Это гораздо больше тампона, и, если вы не подготовите ваше влагалище, результатом будет дискомфорт, а не потенциальное удовольствие.

Одна молодая женщина призналась мне, что из-за того, что она не сделала ничего для того, чтобы подготовить себя к первой брачной ночи, ей пришлось столкнуться с некоторыми болезненными ощущениями. Когда муж взглянул на нее и заметил, что она морщится от боли, он спросил: «Что-то не так?» А она ответила: «Просто закончи с этим поскорей».

Вы же не хотите подобной реакции, не правда ли?

Давайте представим это следующим образом: у вас же ни- когда не появится желания пробежать марафонскую дистанцию без предварительных тренировок, ведь так? Вы не решитесь сесть на мотоцикл и гнать со скоростью в сотню миль в час, если до этого вы мотоцикла в глаза не видели? Вместо этого вы будете тренировать

мышцы ног и укреплять общее физическое состояние до тех пор, пока не будете уверены в том, что вот теперь-то вы можете гонять на мотоцикле.

Если вы девственница или если вы были физически пассивны на протяжении долгого времени, вашим вагинальным мышцам предстоит в ближайшем будущем перенести большую нагрузку. Вам нужно их подготовить.

Кроме того, помимо подготовки своего тела вам наверняка захочется приобрести некоторые дополнительные средства. Не думаю, что мне стоит упоминать о том, что мужчинам нравится шелковое белье. Вознаградите своего мужа. Если ваш бюджет позволяет, подберите несколько пар, чтобы удивлять его на протяжении вашего медового месяца.

Во-вторых, поскольку ваше тело не привыкло к подобной сексуальной деятельности или по крайней мере не привыкло к сексуальной активности столь длительной и частой, планируйте запастись вагинальной смазкой. Возможно, она вам не потребуется, а если и потребуется, то это не причина для расстройства. Но если она все же вам потребуется, а у вас ее не окажется, проникновение может стать трудным и болезненным для вас обоих (несмотря на то, что в крайнем случае всегда можно воспользоваться слюной). Вашего мужа может слишком смутить необходимость идти покупать вагинальную смазку, поэтому обычно я рекомендую, чтобы жена позаботилась об этом заранее. Конечно, если вы используете презервативы, вам не следует применять вазелин или другие желе на нефтяной основе, поскольку это приводит к повреждению латекса.

Вам также следует подготовить себя морально и духовно. Если вы испытываете страх, это вполне объяснимо и естественно. Вы не знаете, на что будет похож секс, и вы стоите на пороге чего-то нового, что будет кардинально отличаться от всего того, что вы когда-то знали. Существует вероятность, что вы не сможете достичь оргазма с первой попытки, но вы непременно ощутите теплоту и близость со своим мужем. Если вы слишком много времени проведете в размышлениях о том, как вы сделаете это или то, у вас, скорее всего, ничего хорошего не выйдет.

Я бы рекомендовал парам прочитать Песню Песней (или Песню Соломона, в зависимости от того, какой перевод Библии вы используете). Говорите об эротике! Религиозным парам может быть очень полезно увидеть, что Бог не только попустительствует, но и активно поддерживает и радуется, видя, как пары занимаются сексом в браке.

Просто расслабьтесь и помните о том, что секс между мужем и женой — это нечто совершенно естественное. Будучи женатой парой, вы не оставляете места для осуждения, а имея рядом с собой посвященного, верующего мужа, вам нечего бояться. Вы находитесь в безопасном месте и исполняете потрясающее действие, которое было создано по проекту очень искусного Творца. Пенис и влагалище изготовлены под заказ друг для друга.

Если бы вы при этом смогли еще и говорить со своим мужем, знайте, что для него это имеет огромное значение. «О, это хорошо. Мне это нравится». Если вы чувствуете, что вам хочется чего-то большего, скажите ему. Напротив, если он слишком груб, мягко скажите: «Тише, осторожней». Представьте, что в ваши руки попал Брахма, а вы утонченный китайский сервиз. Для того чтобы выбрать нужный темп, ему может понадобиться время.

Не удивляйтесь и не злитесь, если кульминация у вашего мужа наступит слишком быстро. Это вполне естественно для девственника или сексуально неопытного мужчины (или даже того, у кого не было сексуальных переживаний в течение длительного времени). Со временем ваш муж научится контролировать себя до тех пор, пока вы не получите должного удовлетворения, но, как и все остальное, контроль эякуляции — это искусство, которому нужно учиться. Будьте милосердны, если вы заставите его почувствовать напряжение, в будущем станет только хуже.

Если вы прочтете часть, предназначенную для мужчин, вы увидите, что я побуждаю их, особенно в первую ночь, все делать медленно, иметь терпение и сосредоточиться на том, чтобы быть максимально нежными и мягкими. Вам я хочу дать противоположный совет. Лучший подарок, который вы можете преподнести своему мужу, — это полная энтузиазма

и сексуальной энергии жена. Отложите в сторону все запреты и сделайте все возможное для того, чтобы принять собственное тело и отдать его без остатка своему мужу. Кроме всего прочего, наслаждайтесь и убедитесь в том, что ваш муж видит и слышит ваш восторг. Помогите ему угодить вам.

### **Для него**

Для начала, если вы пропустили часть «для нее», вернитесь назад и прочтите ее. В ней содержится множество нюансов, которые помогут вам быть более чувствительными и понимающими во время первой брачной ночи и на протяжении всего медового месяца. Вы должны знать, что большинство женщин, у которых не было сексуального опыта, начиная свою половую жизнь, испытывают некоторые болезненные ощущения. Ваше тело не реагирует на это таким же образом, но, говоря откровенно, вашему телу и не приходится терпеть что-то, что неоднократно в вас входит и выходит. Вы не можете быть слишком чувствительными во время медового месяца, дайте вашей жене передышку, продвигаясь не спеша, как чувственный любовник. На второй день она может испытывать слишком болезненные ощущения для того, чтобы повторить представление «на бис». Не принимайте это слишком близко к сердцу; ей может крайне хотеться заняться с вами любовью, но ей может быть также и больно. И это не ее вина.

Далее в этой книге мы поговорим о преждевременной эякуляции. Начните делать упражнения, упомянутые там, за месяц-два до свадьбы. Сохраняйте свои мысли в чистоте; относитесь к этому как к самым обычным физическим упражнениям, таким, например, как зарядка, нежели как к чему-то еще. Наиболее важно изучить реакции вашего тела и то, как можно отсрочить приближение «точки невозврата». Если вы сможете распознать это чувство, вы обретете способность «притормаживать» и научитесь контролировать свою эякуляцию.

Вам также может потребоваться применение стимуляции в день или за день до свадьбы. И хотя, я знаю, что некоторые люди со мной в этом моменте не согласятся, но психологически, если у мужчины не было

эякуляции в течение длительного периода, то для него может быть довольно сложно сдержать семяизвержение и не кончить практически сразу после начала стимуляции, особенно в том случае, если это ваш первый сексуальный опыт. Смею предположить, что вы хотите, чтобы ваша первая совместная половая связь с вашей женой стала запоминающимся событием в положительном смысле. Поэтому способность установить контроль является желаемым даром.

Не забывайте о необходимости начать укреплять свою лобково-копчиковую мышцу. Используйте упражнения, упомянутые на странице 131 нашей книги. Это поможет вам научиться контролировать эякуляцию.

Если вы приняли решение использовать презерватив (лучше выбрать тот, на котором уже присутствует смазка) в качестве формы предохранения, вам стоит потренироваться и попробовать надеть его до того, как наступит столь долгожданная первая брачная ночь. У вашей жены, в том случае, если она девственница, опыта в этом не будет никакого, да и возможности попрактиковаться у нее также не будет. Поэтому, в особенности в первую ночь, ваша задача заключается в том, чтобы знать, что делать. И поскольку некоторые жены могут предпочесть приглушенный свет или даже темноту во время первой своей встречи с мужем, вы могли бы избавить жену от излишнего смущения и необходимости включать яркий свет, в то время как вы усиленно пытаетесь понять, что и куда тут нужно надевать.

Я надеюсь, вы в состоянии понять, что является центральной мотивацией, стоящей за этими инструкциями: вы должны сосредоточиться на том, чтобы сделать первую ночь самым чудесным переживанием из всех, с которыми вашей жене когда-либо приходилось сталкиваться. У вас есть возможность шокировать ее и вызвать у нее отвращение или нежно любить и доставить ей удовольствие. Эта ваша единственная возможность для того, чтобы ее первое впечатление о сексе было положительным. Будьте таким любовником, который ставит свою жену в центр, который думает прежде всего о ней и старается предвидеть ее желания и нужды.



Это означает, что вам следует поместить эмоциональные нужды вашей жены выше своих физических нужд. И вот вам один практический совет: не удивляйтесь и, кстати, более того, ожидайте этого, если в первую брачную ночь вашей жене вдруг захочется поговорить о свадьбе и обновить в памяти пережитые события, прежде чем она проявит хотя бы малейший интерес к тому, чтобы раздеться. Молодые девушки обычно мечтают и живо представляют себе свою свадьбу; вашей жене наверняка захочется упиваться этими воспоминаниями, говорить о них снова и снова и переживать это раз за разом, обсуждая с вами каждый пройденный шаг.

Быть может, вы живо представляете себе, как она выглядит под этим умопомрачительным платьем, а она в этот момент спрашивает вас о том, что вы думали в тот момент, когда девочка с цветами и мальчик с кольцами врезались друг в друга. А как было прикольно, когда дядя Альберт произнес свой веселый тост. А ты видел выражение лица Илэйн, когда она увидела наш огромный торт?

Мужчины, это часть секса. Помните, что секс ASAP не значит «чем скорее, тем лучше», но, напротив, «чем медленнее, тем лучше». Проявите к своей жене эмоциональный интерес. Умерьте свои аппетиты и для начала соединитесь со своей женой эмоционально. С любой стороны я воспринимаю это как сексуальную прелюдию. Поэтому и вы отнеситесь к этому таким же образом.

Вашей жене на подготовку наверняка потребуется в десять раз больше времени, чем вам, особенно в первую ночь. Неплохая идея принести с собой массажное масло, чтобы помочь ей в этом процессе. Оно помогает расслабиться и ненавязчиво исследовать тело вашей молодой жены. Прикосновение, тепло и физическая близость помогут ей начать разогреваться, в то время как вы сможете насладиться восхитительным зрелищем (вы так долго ждали этого, так наслаждайтесь!). Но будьте очень внимательны с тем, какой вы используете лосьон. Женская кожа очень чувствительна, поэтому будьте особенно осторожны вокруг ее половых органов. Последнее, что

вам хочется, это чтобы ее половые органы вдруг начало жечь как раз в тот момент, когда вы уже совсем было приготовились нанести им визит!

Если у вас с вашей возлюбленной еще не было физической близости, одного взгляда на ее грудь или обнаженную попку будет вполне достаточно, чтобы вас моментально «завести». Простое прикосновение к ее обнаженной спине и ощущение прикосновения ее ягодиц к вашему половому члену способно привести к неожиданному семяизвержению, поэтому не торопитесь, будьте внимательны и попытайтесь сосредоточиться на ней. Хорошая новость заключается в том, что если вы молодой человек и у вас вдруг все же «случилось» раньше времени, вы наверняка сможете добиться очередной эрекции довольно быстро, поэтому не стоит слишком об этом переживать. Просто возьмите полотенце, оботритесь и продолжайте доставлять удовольствие жене. Мистер Счастливчик обязательно даст вам знать, когда снова сможет улыбнуться.

### **Для вас обоих**

Если говорить о сексе, то существует еще лишь несколько способов для того, чтобы начать свою супружескую жизнь, которые были бы хуже, чем свадебная церемония. Не поймите меня неправильно — вам обязательно нужно пожениться. Но так часто само свадебное действие настолько утомительно, что пара вылезает из своих свадебных костюмов далеко за полночь, всего за шесть часов до того, как им предстоит отправиться в свое свадебное путешествие.

Не стоит так с собой поступать. Планируйте свадьбу под себя. Тетя Милли и дядя Альберт непременно попытаются постыдить вас и убедить в необходимости выбрать день и время, которые были бы максимально удобны для них, но именно вы и есть те, о ком вам стоит думать в первую очередь.

Выберите для начала свадебной церемонии достаточно ранний час, чтобы до полуночи в любом случае оказаться дома, если только вы оба не совы и для вас это не имеет принципиального значения. В ночь перед свадьбой попытайтесь спать так долго, как только возможно.

Спланируйте свой день таким образом, чтобы не быть измотанными, голодными и несчастными.

Я знаю, что в день свадьбы о еде обычно думают в последнюю очередь, но, пожалуйста, постарайтесь съесть что-то полезное на завтрак, и пусть у вас будет полноценный обед. Новобрачные обычно и вовсе забывают об ужине в надежде, что их все-таки засунут лицом в торт перед объективом энергичного фотографа.

Вы оба будете долго и упорно размышлять о том, «как это будет». Кстати говоря, справедливости ради надо заметить, что вы проведете больше времени в размышлениях о том, каким будет секс в вашу первую брачную ночь, чем о любом другом сексуальном переживании вашей жизни. Это вполне естественно, но помните о том, что вы теперь пара. И вам нужно размышлять категориями «мы», а не «я».

Это означает, что тот из вас, кто больше утомится или будет более консервативным, станет тем самым человеком, который задаст тон вашей сексуальной программы. Ваша первая ночь, особенно первая ночь, должна быть ночью, когда вы оба полны нежности и радости. Это не то время, когда следует требовать исполнения всех ваших бесконечных фантазий. Вам предстоит долгая жизнь, поэтому отнеситесь к этому моменту с трепетом. Приправьте его нежностью, принятием, хвалой, терпением и любовью.

Многие консультанты (и я в том числе) рекомендуют парам при наступлении их первой ночи вместе принять душ.

Если вы позволите жене первой встать под воду, она будет чувствовать себя укрытой и защищенной, даже оставаясь обнаженной. Теплая вода ослабит напряжение и смягчит мышцы, уставшие от долгого стояния на высоченных каблуках. Горящая свеча поможет создать замечательную атмосферу — и нет ничего, кроме чистого человеческого тела, что обладало бы большей способностью усилить ваш сексуальный интерес.

И вот, наконец, наступает момент, когда вы, вы оба, ложитесь в постель в своем гостиничном номере, возбужденные, радостные и готовые окончательно утвердить свой брак. Именно на этом этапе

большинство книг, к сожалению, заканчивается, оставляя пары в неведении о том, чего им больше всего хочется. То, чем я сейчас собираюсь с вами поделиться, очень специфично и недвусмысленно; вам, конечно же, не нужно следовать этому вплоть до буквы, но для тех из вас, кто нуждается в такого рода чистых инструкциях, вот они.

После довольно продолжительного периода, почувствовав готовность, жена должна пригласить мужа войти в ее влагалище. У молодого человека не будет достаточного опыта для того, чтобы понять, когда этот момент наступит, поэтому ему стоит дождаться знака от жены. Кроме того, если вы скажете мужчине что-то типа «я готова, пожалуйста, войди в меня сейчас», это будет самой потрясающей и эротичной фразой из всех, которые парню доводилось когда-либо слышать. (Со временем вы сможете обнаружить даже еще более творческие способы для выражения этой мысли!)

Несмотря на то, что пенис и влагалище создавались друг под друга, совместить их оказывается не так просто, как может показаться, по крайней мере в первый раз. Аккуратно возьмите в руку пенис мужа и направьте его в свое тело. Затем ненадолго остановитесь, вам обоим потребуется короткий тайм-аут. Жене нужно позволить своим мышцам привыкнуть к пенису внутри влагалища, а муж может воспользоваться этой передышкой для того, чтобы избежать немедленного семяизвержения. Просто наслаждайтесь тем фактом, что с этого дня и далее ваш брак полноценно утвержден! Нежно поцелуйте друг друга, и когда вам покажется, что вы готовы, начинайте медленно двигаться.

Мужчины, в этот момент вы должны быть крайне осторожны. «Войди в меня» совершенно не значит, что теперь вам можно развить скорость в семьдесят пять миль в час, несясь, как по автобану, к сексуальному экстазу. Вы продвигаетесь сквозь тупик; вам не нужно торопиться, следует быть крайне осторожным и двигаться очень медленно. Первое проникновение лучше производить в несколько стадий: сначала только кончик пениса; затем, если все нормально, жена может пригласить мужа двигаться дальше.

Мужчины, не проникайте сразу до конца до тех пор, пока вам этого не предложат. Ваша жена может почувствовать растяжение или даже некоторую боль. Следуйте за ее инициативой. Если она девственница, то вам придется прорывать ее девственную плеву. Для некоторых женщин это пройдет абсолютно безболезненно — просто моментальная вспышка боли, которая успокоится так же быстро, как и возникнет. Кто-то из женщин может столкнуться с сильной болью и даже кровотечением, иногда таким обильным, что вам, возможно, потребуется остановиться. Морально подготовьте себя к подобной ситуации.

Также не удивляйтесь, если вам не удастся быстро приспособиться друг к другу. Для того чтобы найти лучший угол, требуется практика. Просто немного с этим поиграйте и постарайтесь получить удовольствие от любого попадания. Преодолев все испытания и ошибки, вы наконец сможете обнаружить лучший угол.

Если вы все же продолжаете испытывать неудобства, то, возможно, причина заключается в том, что вагинальные мышцы вашей жены не были достаточно растянуты. Также причина может крыться в том, что ее тревога и беспокойство приводят к непроизвольному сокращению ее мышц. Попробуйте расслабиться; наслаждайтесь этим моментом — ведь вы так долго его ждали.

Когда мужу все же удастся войти внутрь, он все еще должен наблюдать за женой, ожидая сигнала к дальнейшим действиям. Ей может хотеться просто полежать и привыкнуть к ощущению, которое возникает в результате нахождения вашего пениса внутри ее влагалища. Мужу не следует в тот же момент становиться стенобитным орудием, позвольте жене направлять вас.

Не ожидайте, что ваша жена сможет достичь оргазма просто благодаря вашим толчкам. Если только вы не делали это таким образом, что в этот момент на клитор оказывалась прямая стимуляция, скорее всего, вашей жене так и не удастся дойти до оргазма. Воспользуйтесь своей рукой для того, чтобы осторожно ласкать ее клитор, или, после того как у вас произойдет эякуляция, продолжайте стимулировать свою жену до тех пор, пока она не дойдет до своей кульминации или до тех

пор, пока она не даст вам знать о том, что она кончила. Многие из женщин, и, кстати говоря, таких большинство, не испытывают оргазм в свой самый первый раз. Вам двоим может понадобиться некоторое время для того, чтобы научиться помогать жене достичь оргазма. Это ни в коем случае не «неудача», если только вы не считаете ее таковой. Ваша цель заключается в том, чтобы наслаждаться телами друг друга. Некоторые пары в свою первую ночь даже и не приступают к половому акту, поэтому не позволяйте вашим чрезмерным ожиданиям украсть радость от этого первого и такого особенного для вас обоих времени.

### *Возвышенные ожидания*

Некоторые пары по истечении медового месяца признаются в том, что так или иначе в отношении секса они испытали определенное разочарование. Им много раз говорилось о том, какая это замечательная штука — секс. Но в тот момент, когда им довелось им насладиться, он вовсе не показался им таким уж восхитительным.

Есть кое-что, о чем стоит сказать. Во-первых, вы всему научитесь, и вскоре все станет гораздо лучше. И, во-вторых, вы правы, говоря о том, что в нашем обществе сексу подчас придается слишком большое значение. Придет день, когда, оказавшись перед выбором между свиной вырезкой и сексом, практически каждый мужчина в конечном итоге по той или иной причине остановит свой выбор на свиной вырезке.

Временами вы наверняка будете казаться друг другу отвратительными любовниками, но вы будете учиться быстро — и может ли быть способ лучше, чем практика? Секс является замечательным, волнующим переживанием, и все же это лишь часть ваших новых взаимоотношений. Несомненно важная, но все же лишь часть.

### **ГЛАВА 5 Очень важное дополнение: позы для секса**

Среди моих хороших друзей есть супружеская пара, которых, вне всякого сомнения, можно назвать тяжеловесами. Но если вы думаете, что люди с избыточным весом предпочитают отказаться от секса, вам просто не доводилось встречаться с моими друзьями.

Кстати говоря, однажды ночью они решили пойти на некий риск и попробовать одну из этих «новых» сексуальных позиций. Они не рассказали мне о том, что это была за позиция, а я не спросил, но, наверное, она была несколько мудреной, потому что на полпути акта все закончилось тем, что они свалились с кровати.

А теперь представьте, что вы скромный подросток, вы тихо сидите в своей комнате и читаете книгу или разговариваете по телефону, как вдруг совершенно неожиданно, в одиннадцать вечера, вы слышите жуткий грохот и шум падения. Вам ведь захочется узнать, что там происходит, верно?

К сожалению, именно в этот вечер мои друзья забыли запереть дверь в свою спальню. Встревоженный подросток влетел в комнату, и вот, мамочка и папочка во всей своей первобытной красе кротко пытаются распутаться, в то же время старательно прикрывая свои самые чувствительные места от всеобщего обозрения.

Я думаю, что стоит врезать замок в дверь, особенно в том случае, если вы женаты достаточно давно и у вас есть дети, но вам все же хочется время от времени экспериментировать, хотя следует соблюдать в этом осторожность, потому что в нашем обществе существует тенденция заменить близость техникой. В поиске новых потрясающих сексуальных переживаний некоторые слишком концентрируются на порой нелепом выверте своих тел или поиске новых методов удовлетворения, в то время как на самом деле им нужно больше сфокусироваться на своих взаимоотношениях.

Люди занимаются сексом вот уже на протяжении многих тысяч лет, поэтому любая открытая вами позиция новой уже не будет. Возможно, она будет новой для вас, но я гарантирую, что кто-то уже попробовал ее прежде.

Истина такова, что большинство из нас предпочитает остановиться на нескольких базовых позициях. У большинства центральных игроков в бейсболе существуют свои особые приемы, и все остальные участники процесса предпочитают повторять свой репертуар, так же и большинство семейных пар предпочитают погрузиться в свои собственные, такие

удобные шаблоны. Отчасти это происходит потому, что мы обнаружили, что именно срабатывает лучшим образом именно для нас, помогая нашим телам приспособиться друг к другу и обеспечивая нас определенными преимуществами. Еще одна причина заключается в том, что иногда супруг может попросить о чем-то, что «вторая половинка» как вариант не рассматривала вообще. «Ты хочешь, чтобы я положила туда что? Да что с тобой, приятель?»

Кстати говоря, во время написания этой книги в разговоре с женой я упомянул одну из тех позиций, о которых вам вскоре предстоит прочитать. В этот момент Сэнди читала книгу, нацепив на нос «бабушкины очки», и, услышав мое предложение, она просто бросила на меня беглый взгляд, приподняла бровь и уставилась на меня взглядом, говорящим: «Даже и не думай».

Всегда помните одно: никакая, даже самая лучшая позиция не способна заменить здоровые взаимоотношения. На протяжении всей книги я буду возвращаться к этой истине раз за разом: секс является отражением качества всей вашей жизни, а не простым познанием тел друг друга.

### **МУЖЧИНА СВЕРХУ**

Это классическая «миссионерская» позиция. Женщина лежит на спине, и мужчина ложится на нее сверху. Я упомянул эту позицию в первую очередь потому, что в большинстве браков она употребляется чаще всего. И это понятно: муж и жена располагаются друг к другу лицом, муж волен совершать столько толчков, сколько пожелает, к тому же при ее применении от вас не требуется гимнастической гибкости. В зависимости от того, в какой физической форме находится мужчина, ему придется быть достаточно чувствительным к тому, как он использует свои локти, и постараться сместить тяжесть своего тела с тела жены. Но вообще-то я считаю этот способ одним из лучших способов для занятий любовью!

К сожалению, в то время как в этой позиции есть свои плюсы, например, возможность находиться друг к другу лицом, есть в ней и свои минусы: она не дает женщине возможности для лучшей стимуляции,



потому что клитор в таком положении не задействован, если только вы не произведете некоторые корректировки. Однако многие из возможных корректировок требуют от жены чрезвычайной гибкости.

Попробуйте подложить одну или две подушки под нижнюю часть спины жены. Ваша цель состоит в том, чтобы ее таз был приподнят и соприкасался с телом мужа в тот момент, когда он в нее проникает. Еще один способ, как можно этого достичь (хотя он требует достаточной доли гибкости), состоит в том, чтобы женщина либо положила ноги на плечи мужа, либо обвила их вокруг его шеи. Поскольку каждое тело имеет свои особенности и отличия, вам придется производить незначительные корректировки до тех пор, пока вы не сможете наконец попасть в цель. Но если вам все же удастся найти это место, поверьте, жена это поймет, и она не даст вам остановиться.

Мужчина также способен внести свой вклад. Вместо того чтобы рассматривать эту позицию, как позицию «туда- сюда», ему стоит воспринимать ее как позицию «качаться и вращаться». Если женщина приподнимает свой таз в тот момент, когда мужчина осуществляет движение вниз, создавая при этом качающийся эффект, клитор может получить достаточную долю стимуляции.

Если вы сможете научиться обращаться с этой позицией, она вполне может стать для вашей жены верным направлением к оргазму под кодовым названием «свободные руки».

#### *Вариации:*

1. Женщина поднимает колени, обеспечивая для мужа возможность более глубокого проникновения.

2. Женщина располагает ноги на плечах мужа.

3. Женщина может обвить ногами тело мужа, тем самым прижимая его ближе к себе.

4. Муж также может экспериментировать с положением своих ног для достижения различных ощущений. Время от времени он может поместить одну ногу между ног жены, а другую на внешней стороне; или

обе ноги между ее ног. Каждая вариация помогает вам испытать новые ощущения, поэтому будьте открыты к тому, чтобы пробовать.

5. Муж вместо того чтобы лежать сверху на жене, может встать на колени между ее ног, в то время как она остается лежать на спине, разместив свои бедра на его ногах. Спина мужа в этот момент остается прямой (так, чтобы располагаться перпендикулярно спине жены), и таким образом он может сосредоточиться на том, чтобы найти правильный угол для стимуляции клитора жены.

6. В то время как муж лежит сверху, жена может захватить руками тазовые кости (или, если хотите, ягодицы) мужа и покачивать ими «взад-вперед». В большинстве случаев мужчинам нравится, когда женщина проявляет инициативу, чтобы получить то, что ей хочется, а возможность более глубокого проникновения становится для него тем самым результатом, к которому он так стремится. Что же касается женщин, то в этот момент вы очень аккуратно берете контроль над скоростью, направлением, временем и глубиной толчков. В результате вы оба лишь выигрываете от этого движения!

### **ЖЕНЩИНА СВЕРХУ**

Мне лично это нравится, и я думаю, что и большинству мужчин это нравится не меньше. Что особенно примечательно в том, что жена находится сверху, по крайней мере для мужчины, так это тот вид, который ему в результате открывается. И поскольку глаза являются для мужчины важным инструментом физической близости, эта причина возглавляет список преимуществ такой позиции. Женщина в этот момент также получает свои преимущества в форме контроля за происходящим. Она определяет скорость и угол толчков, так же как и их глубину. Эта позиция побуждает женщину к тому, чтобы быть более активной.

Из-за того, что в этот момент женщина находится «на виду», эта позиция предполагает, что она обладает достаточной долей уверенности и не слишком сосредоточена на своем теле; в противном случае у нее может возникнуть ощущение, что ее голы показывают по центральному каналу. Но тем женам, которым этот вариант все же нравится, хочу сказать, что это может стать для вашего мужа отличным «угощением»,

поскольку он получает возможность насладиться восхитительным зрелищем. Еще одно из преимуществ состоит в том, что в это время обе руки мужа полностью свободны, обеспечивая возможность для многих чрезвычайно приятных вариантов. Если у него больная спина или колени (что встречается у многих мужчин), для него это может оказаться одним из самых простых и удобных способов близости.

Важное преимущество этой позиции состоит еще и в том, что она позволяет вам убедиться: жена готова принимать во всем активное участие. Мужчинам это нравится больше, чем что-либо еще. Жена, которая наслаждается сексом и явно стремится к активному в нем участию, является одним из самых волнующих переживаний, с которым может столкнуться мужчина.

Для того чтобы в этой позиции больше задействовать клитор, найдите нужный угол. Жена может либо отклониться назад, возможно, используя колени мужа в качестве поддержки (если он их поднимет), либо наклониться вперед. Если вы попробуете различные вариации угла проникновения, вы сможете найти то самое место, где ваша жена наконец издаст протяжное «о, да...», и это лишь означает, что вы нашли верный путь.

В этом положении свободны руки не только мужчины, но и женщины. В тот момент, например, когда жена отклоняется назад, она может отвести одну руку за спину и нежно погладить яички или промежность мужа (тот самый, крайне чувствительный участок кожи между яичками и задним проходом мужа).

### *Вариации*

1. Женщина спиной к мужу, лицом в сторону его ног. Поверьте мне, жены, кое-кому из ваших мужей это зрелище понравится чрезвычайно, даже несмотря на то, что при этом вы можете почувствовать себя так, словно у вас все выставлено на всеобщий обзор.

2. Жена может отклониться так, чтобы ей не сидеть, обеспечивая тем самым многие преимущества этой позиции и в то же время избавляя себя от ощущения «центрального канала».

3. Муж может приподнять колени, обеспечивая жену чем-то, на что она могла бы опереться.

4. Жена в том случае, если она распростерта на муже, может использовать голени или ноги мужа в качестве «толчковой опоры» с тем, чтобы добиться определенных усилий в своих дальнейших толчках.

### **БОК О БОК**

Я думаю, что после тридцати пяти лет брака и активной половой жизни я знаю, о чем говорю, когда утверждаю, что самым интимным и эротичным актом между мужем и женой по праву считается поцелуй. Двое влюбленных могут участвовать в этом наиболее чувственном акте в течение длительного времени. Кстати говоря, я знаю одну молодую пару, которая, прежде чем они поженились, провела семь часов, целуясь на борту прогулочной лодки одним тихим воскресным днем. Они не приступали ни к ласкам, ни к чему-то еще — они просто наслаждались тем вознаграждением, которое дает поцелуй!

Большинство супружеских пар никогда подобного не переживут, потому что так часто всего лишь после одной или двух минут поцелуя муженек уже вовсю спешит, горя желанием поскорее вставить наконечник А в слот Б. Позиция бок о бок способна вернуть супружескую пару к основанию физической близости, потому что нет ничего более прекрасного, чем страстный поцелуй любимого.

Конечно же, существуют два различных способа расположения бок о бок. Тот способ, который способствует поцелую, — это расположение лицом к лицу. Другая позиция предполагает, что муж входит со спины. Это еще часто называют «любезничанием».

«Любезничание» обычно предполагает нежную и спокойную форму полового акта, и это часто предписывается беременным, больным или просто уставшим. Однако это не самая лучшая позиция для мужчины, для которого вопрос размера пениса является проблемным.

#### *Вариации:*

1. Если муж поднимет ту свою ногу, что в этот момент сверху, и согнет ее в колене, то жена может положить свою верхнюю ногу на тело

мужа, в то же время просовывая вторую свою ногу между двумя его ногами. Это позволяет пенису разместиться как раз там, где ему и должно быть относительно влагалища.

2. Вариация «ножницы» на самом деле не совсем подходит под определение «бок о бок», но все же очень близка: муж лежит на боку, в то время как жена лежит на спине. Она поднимает ногу, ближайшую к мужу, в воздух, и муж размещает свою верхнюю ногу между двумя ногами жены. Его нижняя нога располагается под ее поясицей. В то время как это не самая лучшая позиция для активных толчков, это позволяет мужу использовать руку для стимуляции клитора или воспользоваться для этих целей пенисом. Он также может аккуратно вставить пенис в ее влагалище. Это может быть очень приятной позицией во время беременности, когда живот жены увеличивается в размерах и выступает вперед.

### **СИДЯ**

Мне нравится любая из перечисленных позиций, но все же есть что-то очень изящное в том, когда женщина сидит на мужчине, который, в свою очередь, расположился на стуле, на кровати, на столе или в каком-то уединенном укрытии на свежем воздухе, даже на камне.

Сидячая позиция обычно является отправной позицией, вместо того чтобы быть позицией завершающей. Это значит, что пары часто применяют эту позицию для того, чтобы приступить к половому акту, и потом переходят к другой, которая дает возможность для более энергичных толчков, прежде чем каждый из партнеров сможет достичь оргазма.

Один из множества приятных моментов в отношении этой позиции состоит в том, что вы можете использовать ее для того, чтобы немного пофлиртовать. Например, муж может воспользоваться кончиком своего пениса для того, чтобы помассировать клитор жены. Или жена может немного поддразнить мужа, взяв его пенис в руку и направив во влагалище, но только кончик, затем снова его вынуть и вернуть назад.

Еще один потрясающий момент занятия любовью в этом положении состоит в том, что оба партнера имеют полноценный доступ к телам друг

друга, а также у обоих партнеров свободны обе руки. Поскольку в этой позе вы располагаетесь друг к другу лицом, эта позиция является очень эмоционально-интимной. Обе ваши руки свободны, так что вы можете поглаживать лица друг друга, прикасаться к шее и даже очень нежно дотрагиваться до спины.

И в этот момент мы с вами вновь вспоминаем о важности поцелуя; если вы сидите друг к другу лицом, то это положение считается идеальным для любого рода приятных игр.

Поскольку эта позиция претендует на то, чтобы быть одной из самых медленных форм сексуального выражения, то она наверняка не подойдет для тех ночей, когда вам двоим просто хочется «сделать это». Она лучшим образом подходит для ночей под девизом «тише едешь — дальше будешь».

#### *Вариации:*

1. Вместо того чтобы жена садилась на мужа, он и она могут сесть друг против друга, подложив себе под спины плотные подушки. Слегка отклонившись назад (так, как если бы вы сидели на краю бассейна), оба партнера продолжают движение навстречу друг другу, до тех пор пока их половые органы не соприкоснутся. Не пытайтесь усложнить позу, просто позвольте вашим ногам занять максимально удобное положение.

2. Жена садится на мужа спиной к нему. Таким образом она может задавать темп и глубину толчков.

3. Это хорошая позиция для использования «на бегу». Поскольку занятия любовью на свежем воздухе могут привести к определенным техническим проблемам (муравьи, камни и ветки, втыкающиеся вам в спину), сидячая позиция позволяет мужу взять на себя основной удар всех этих неудобств, в то время как жена получает удобное мягкое сиденье. Это также позволяет вам заняться любовью, просто приспустив брюки, вместо того чтобы совсем их снимать (но я надеюсь, что при этом вы все же найдете такое место, где вас никто не увидит).

#### **МУЖЧИНА НА КОЛЕНЯХ ЗА СПИНОЙ У ЖЕНЩИНЫ**

Об этой позиции в нашем консультационном кабинете обычно разгораются самые бурные дискуссии. И вот по какой причине: это та позиция, которую большинству мужчин так хотелось бы попробовать, но в то же время это заставляет женщин чувствовать себя несколько неуютно. С психологической точки зрения, причина, по которой позиция так сильно нравится мужчинам, заключается в том, что в мужской душе есть что-то такое, что делает для него очень эротичной саму возможность войти в женщину сзади. Это, наверное, одно из самых «животных» побуждений, которые время от времени испытывают мужчины, но давайте мы с вами будем честны: иногда за сексом скрываются «животные» инстинкты.

Мужчины, та причина, по которой женщины иногда испытывают неудобства от этой позиции, кроется в том, что они могут просто бояться того, что вы «выключитесь» при взгляде на нижнюю часть их спины, — вас это зрелище, конечно же, способно возбудить, но женщинам не так-то просто в это поверить. Кроме того, женщины не испытывают особого восторга от этой позиции еще и потому, что они лишены возможности видеть вас. Перед вами открыт полный, свободный обзор (а чувственности женской спины в нашем обществе уделяется слишком мало внимания, так как мы в основном сосредотачиваемся на груди), но вашей жене при этом приходится рассматривать стену вашей спальни. Поскольку секс является для женщины мощным эмоциональным переживанием, эта позиция может быть одной из менее удовлетворительных с эмоциональной точки зрения из всех возможных.

И теперь, когда вы понимаете друг друга чуточку лучше, вы все еще могли бы использовать эту позицию в особых случаях, например, тогда, когда нужно спешить или когда жене хочется приготовить мужу особое «угощение». Бывают времена, когда по утрам парень просыпается в крайней степени возбуждения, но паре минут через десять-пятнадцать уже нужно будет вставать и собираться на работу. Любящая жена в этом случае может сказать:

— Дорогой, у меня не слишком много времени для затяжного секса, хотя мне бы так этого хотелось, но вот что я тебе скажу. У тебя есть десять минут; просто скажи, как ты этого хочешь.

— Я вижу себя тем-то и тем-то, — отвечает муж.

— Нет, не так, глупышка!

— Но у меня сильная правая рука...

— О да, но давай-ка посмотрим, чем еще ты мог бы воспользоваться...

В этом случае жена может изъявить желание применить ту позицию, которую в другое время она бы ни за что не выбрала, потому что, если честно, она занимается сексом для того, чтобы доставить удовольствие своему мужу, и эта причина стоит во главе всего остального. Если кто-то из вас, дорогие жены, удивлен при одной мысли о том, что женщина занимается этим ради своего мужа, то я надеюсь, что хотя бы сейчас вы начинаете понимать то, как сильно вы можете любить своего мужа, отправляя его на работу после того, как это его желание было исполнено, вместо того чтобы выпроваживать его из дома в тот момент, когда он усиленно пытается сдерживать свои похотливые мысли в узде. Вы, конечно, можете отвергнуть предложения своего мужа и забыть о сексе на следующие десять часов, но помните: ваш отвергнутый муж не забудет о нем только потому, что это сделали вы.

### **ИСКУССТВО ЛЮБВИ**

Некоторые книги на эту тему непременно углубятся в описание каких-то еще более сумасбродных и экзотических позиций, но я не думаю, что на свете слишком много женщин, которые были бы столь же миниатюрными и гибкими, как, например, Ольга Корбут или Мэри Лу Реттон. Те позиции, о которых мы здесь упомянули, используются в 90 процентах случаев. Если вам кажется, что вы изобрели что-то новое, не считите за труд послать мне описание вашей позиции, и я испытаю ее со своей женой (но, между нами говоря, я не думаю, что это прокатит).

В тот момент, когда вы рассуждаете о различных позициях, вы рассуждаете о науке — о соединении этой части тела вот с той частью, — а я, откровенно говоря, предпочитаю рассматривать



физическую близость скорее как искусство. Все дело в том, как вы воспользуетесь той или иной позицией, а не в самой позиции, результатом чего будет секс, несущий удовлетворение.

Чтобы немножко «подогреть» происходящее и чтобы получить удовольствие в то время, когда вы будете пробовать одну из описанных позиций, будьте креативны и используйте различные части вашего тела с творческим подходом. Например, воспользуйтесь пальцами ног вместо рук или позвольте своему языку побывать где-то еще на теле вашего партнера, помимо его или ее рта. Вы и представить себе не можете, насколько стремительным может оказаться дальнейший сценарий.

Используйте описанные позиции для того, чтобы создать определенную настрой или удовлетворить то или иное конкретное желание. Например, если вы устали или кто-то из партнеров чувствует себя не слишком хорошо, этому человеку следует расположиться внизу, позволяя тем самым человеку сверху исполнить большую часть работы. И это справедливо.

Если жену волнуют огромные размеры мужа, особенно в том случае, если ей пришлось терпеть боль от размеров его пениса, лучшей позицией для нее будет позиция сверху, когда она сможет контролировать глубину и скорость проникновения. (В подобных обстоятельствах вы могли бы также попробовать «любезничание», что применяет большинство беременных женщин, теряющих подвижность, но ни в коем случае не желание удовлетворить своего мужа.) Для подобных пар худшей позицией наверняка станет та, когда муж входит сзади. Если муженек слишком увлечется, он может даже и не заметить, что жене больно. Если вашему немаленьких размеров мужу все же нравится эта конкретная позиция, вам придется перешагнуть через какие-то свои беспокойства и просто напоминать ему о необходимости быть крайне осторожным.

В то время как вы устанавливаете определенное настроение и тон вашей физической близости, вы вскоре узнаете о том, что определенная позиция способна подчеркнуть определенные эмоции. Если вы хотите расслабиться, вам стоит попробовать позицию, в которой все

противопоставлено друг другу — ваше лицо напротив ее лица, ваши руки с ее руками, ваши ноги с ее ногами. Двигайтесь медленно и наслаждайтесь возможностями подобного единения.

Если вы вступили в ту «животную» стадию, когда вам просто хочется «поиметь» друг друга, положение «муж сзади» может оказаться волнующим и захватывающим. Если вы хотите добиться чего-то определенного, попробуйте положение «сидя» (или даже стоя!). Если жена чувствует игривый настрой, она может получить несказанное удовольствие от возможности оказаться сверху и все контролировать.

Помимо всего прочего, чувствуйте себя свободно, чтобы делать то, что вам хочется. И при всем при этом помните о том, как я говорил ранее, что мужу необходимо научиться распознавать «откуда ветер дует». Большинству из нас, ребята, совершенно безразлично, где, когда и как наши жены хотят заняться сексом; если она хочет, мы-то уж точно готовы! (Один мужчина, с которым я однажды беседовал, сказал мне: «Для мужчины даже плохой секс — это хороший секс!») Но для большинства женщин важно, чтобы атмосфера предстоящего переживания, все до мелочей, была соответствующей. В зависимости от ее настроения, одна, две или три позиции могут показаться ей отвратительными и неприемлемыми; другие могут быть совершенно бесперспективными, убивающими все желание на корню.

Жены, вам также важно помнить о том, что готовность последовать за мужем в той или иной позиции является лишь частью физической близости. То, как вы поведете себя в той или иной позиции, будет значить гораздо больше, чем сама позиция. Ваш муж наверняка предпочтет «миссионерскую» позицию в сотне случаев из сотни, если вы будете охать, стонать и задыхаться от страсти, по сравнению с исполнением одной из наиболее невероятных и изобретательных позиций, какую только можно себе представить, если при этом вы говорите:

— Поскорей уже кончай.

Или еще хуже:

— Не забудь, когда закончишь, опустить мою ночную рубашку, а то мне неудобно.

Я бы хотел воодушевить жен быть «полководцами» в момент физической близости. Я не говорю о каких-то юношеских фантазиях, когда вы буквально напяливаете на себя военное снаряжение и тащите в постель зенитную установку (хотя, теперь, когда вы об этом сказали...). То, что я имею в виду, это, конечно, то, как вы воодушевляете своего мужчину в процессе ваших любовных игр.

Что сводит мужчину с ума больше всего остального, так это, когда женщина говорит или ведет себя таким образом, что становится совершенно очевидно: она отдалась процессу без остатка. Когда ее ногти впиваются в его спину, и она просит еще или говорит что-то типа «я хочу тебя глубже», засовывая свой язык ему в ухо, или пыхтя, как тот щенок, — что бы вы ни делали для того, чтобы показать вашему мужу, что вам это нравится, делайте это!

Если ваш муж поймет, что вы разогреваетесь, в большинстве случаев у него появится желание помочь вам дойти до конца. Запомните: он готов остановиться и отойти с дороги, чтобы помочь вам. Он копнет чуть глубже, он соберет последние запасы сил, и все потому, что ему хочется увидеть, как ваше тело сотрясает оргазм!

## **ГЛАВА 6 Большое «О»**

Многие женщины удивляются, когда я говорю им о том, что преобладающее большинство мужчин относится к своим оргазмам крайне ревностно. Хотя у женщин первоначально возникает в достижении оргазма больше трудностей, чем у

мужчин (особенно в первый раз), но когда у них это получается, с мужской точки зрения это выглядит так, как будто взорвался целый мир.

Вспомните знаменитую сцену из фильма «Когда Гарри повстречал Салли», где Мэг Райен имитирует оргазм, ко всеобщему удовольствию (особенно той женщины, которая сахарным голоском произносит «я достигну того, что может она»). Если бы в тот момент вы проходили мимо комнаты и слышали все, что там происходит, у вас бы возникло непреодолимое желание вызвать полицию!

Не поймите меня неправильно. Мы, мужчины, получаем ни с чем не сравнимое удовольствие от того, что нам удается достичь апогея. Эти несколько потрясающих секунд стоят тех усилий, которые мы прилагаем, чтобы их достигнуть.

Но, наблюдая за нашими женами, мы видим, что для них все это происходит совсем иначе, и возбуждаются они гораздо медленнее и только потом устремляются в пучину удовольствия. И даже более того, когда они наконец-таки достигают оргазма, они способны продолжать! Большинство мужчин, по крайней мере те, которым «перевалило» за тридцать, иссякают и нуждаются в передышке хотя бы на полчаса (если не на день или два). Но женщины обладают физиологической способностью, они словно батарейки «Энерджайзер»: они все продолжают и продолжают, раз за разом...

Физиологически единственная вещь, которая способна ограничить женский потенциал в количестве пережитых оргазмов в любых сексуальных контактах, это сама женщина. Некоторым женщинам просто кажется, что одного вполне достаточно, другие же просто устают и теряют способность выдерживать нечто столь интенсивное. Женский организм обладает способностью продолжать до бесконечности, что мужчинам не под силу.

Но в то же время женщины различны в своей способности к множественному оргазму. Некоторые женщины способны буквально качаться на волнах оргазма, когда одна волна сменяет другую, и этот феномен часто называют «растянутый сексуальный оргазм». Другие женщины, достигнув оргазма, нуждаются в отдыхе, прежде чем они снова почувствуют, что готовы для следующего оргазма.

Женщины также обладают большей способностью контролировать свои оргазмы. В то время как мужчины способны контролировать свою эякуляцию вплоть до того момента, когда они достигают некой крайней точки, физиологически рано или поздно мужчина пересечет линию, когда он уже не способен контролировать достижение оргазма. (Вот почему мужчинам стоит научиться различать, что они чувствуют перед

тем, как они достигают этого бесповоротного момента.) Как только мужчины достигают определенного момента, оргазм неизбежен.

Женщины, напротив, способны остановиться в любой момент. Жена может переживать волну экстаза, которая секундами отделяет ее от погружения в океан оргазма, и вдруг услышать плач ребенка или ей послышатся голоса соседей на улице, и внезапно она настолько далека от оргазма, как Австралия от Северного полюса. (Что касается моей жены Сэнди, то лично она готова подписаться под «правилом полмили»: она мысленно готова к сексу до тех пор, пока на расстоянии в полмили от кровати, на которой все это происходит, никого нет.)

Другое различие между мужским и женским оргазмом основано на предыдущем сексуальном опыте. Предположим, мужчина находился в двухнедельной деловой поездке. Женский организм способен перейти на так называемый слабо горящий период зимования, в котором она сексуально неактивна. Если после последнего сексуального переживания прошло достаточно много времени, ей понадобится больше времени для того, чтобы «разогреться».

У мужчин же, напротив, все совсем наоборот. Если у него не было секса в течение двух недель, его можно уподобить туго натянутому спусковому крючку. Его тело набирает обороты до ста миль в час даже еще до того, как жена до него дотронется. Одной мысли о возвращении домой может быть достаточно для эрекции, в то время как жену понадобится «разбудить» и довести до кондиции, что потребует времени. Если мужчина не переживал оргазм довольно долгий период времени, то контролировать эякуляцию ему будет гораздо сложнее. Ему, возможно, не потребуются никакой подготовки, в то время как его жене необходимо уделить этому время.

Потенциальное противоречие очевидно!

### **ДОСТИГАЯ ЦЕЛИ**

Вполне вероятно, что у меня сформировалось определенное предубеждение, с тех пор как многие люди, которые приходят ко мне, считают свои проблемы достаточным основанием для того, чтобы кому-то заплатить только за то, чтобы их выслушали. Но вместе с этим

предубеждением я обнаружил, что одной из основных сексуальных проблем, возникающих в браке, являются женские проблемы, связанные с достижением оргазма.

Наиболее распространенным я бы назвал случай, который мне довелось обсуждать в разговоре с Джессикой и Дареном. Джессика признала, что даже спустя десять лет брака достижение оргазма было делом крайне сложным. «Мне удавалось пережить лишь каплю удовольствия, и на этом все».

Я пытался показать этой паре, насколько важным фактором для обоих партнеров является хороший женский оргазм. «Джессика, — сказал я, — первое, что ты должна понять, это то, что Бог сотворил тебя и дал способность достигать такого оргазма, от которого челюсть Дарена упадет на пол. Ты будешь, словно выпущенная из клетки тигрица, и тебе необходимо к этому стремиться».

Некоторые женщины ожидают, что оргазм появится из воздуха и им не придется прикладывать к этому никаких усилий, но для большинства женщин это не срабатывает. У мужчин же все наоборот. Я сомневаюсь в том, что существует хотя бы один мужчина, который ни разу в жизни не достигал оргазма. Даже если он холостяк и девственник, у него, совершенно точно, были ночные поллюции. Сверх того, сказать, достиг ли мужчина оргазма или нет, совсем несложно. Физический симптом — эякуляция — абсолютно очевиден.

В большинстве браков основную беспокоенность мужчин при достижении оргазма вызывает способность отсрочить его достижение до тех пор, пока его жена не будет удовлетворена. Достижение оргазма проблемой обычно не является, основной проблемой становится его отсрочка.

С другой стороны, вокруг нас живет так много женщин, которые никогда не достигали оргазма. Есть также множество других, которые не уверены, можно ли назвать оргазмом то, чего они достигли. Наслаждение и качество оргазмов изменчиво от женщины к женщине и очень часто трудноопределимо.

Для женщины наилучшим способом распознать, достигла она оргазма или нет, является попытка прислушаться к себе и понять, чувствует ли она себя после секса расстроенной и напряженной или же расслабленной и удовлетворенной. Оргазм приносит с собой чувство облегчения, когда все нарастающее взрывное напряжение вырывается наружу и затем рассеивается. Один писатель назвал это «феноменом тазового чихания». Я думаю, что это замечательное описание, потому что каждый из нас переживал подобное все нарастающее чувство перед хорошим чиханием, когда все ваше тело сжимается до тех пор, пока наконец-то вы не чихнете, испытывая при этом необычайное облегчение. Именно на это и похож оргазм. Сексуальная ласка не только приводит к наслаждению, но и рождает чувственное напряжение, которое требует, чтобы его сняли.

Если у вас возникают трудности в достижении оргазма, вот несколько советов.

### *1. Установите правильные цели*

Позвольте мне быть с вами откровенным: если единственной целью всей вашей сексуальной деятельности является достижение оргазма, тогда вы движетесь в неправильном направлении. В сексе существует множество различных уровней наслаждения. Кому-то из нас стоит лишь почесать спинку, и он чувствует себя самым счастливым парнем; помассируйте ему ступни, натрите лосьоном, и это все, что ему нужно. Если вы ограничиваетесь лишь достижением оргазма или, более того, достижением оргазма одновременно со своим супругом, вы только лишь все усложняете.

Целью сексуальности является выражение единства и близости со своим партнером. Это замечательное ответное чувство к тому, кому вы посвятили себя на всю жизнь. Для тех из нас, у кого уже есть дети, и для тех, кто хочет иметь детей, это путь к созданию семьи.

Секс настолько многозначен и имеет такой глубокий смысл на разных уровнях, что мы обесцениваем его, когда все сводим к вопросу,

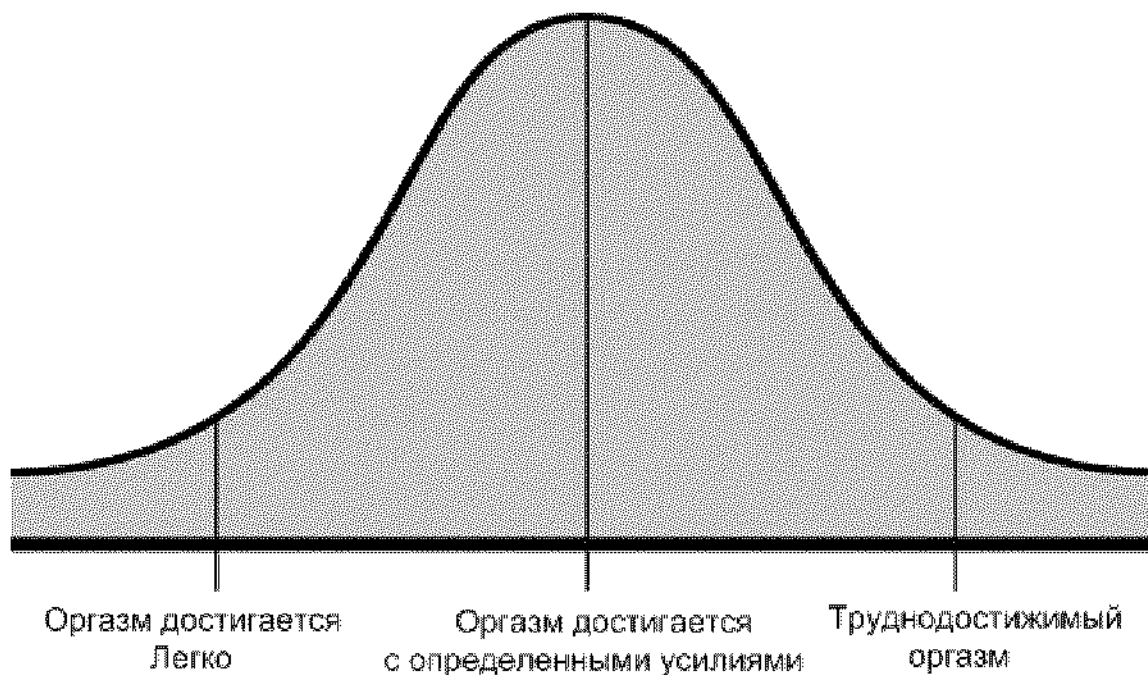
достиг ты оргазма или нет. Такой язык уместен лишь для страниц «Плейбоя», но не для брачного ложа.

Даже если женщина научилась достигать оргазма, это еще не означает, что она будет достигать его всякий раз, занимаясь сексом. Лишь немногие женщины переживают оргазм при каждой сексуальной встрече. И если вы одна из них, то вы очень счастливая женщина и попадаете в этот узкий круг. Иногда женщина просто доставляет удовольствие своему мужу (а иногда и муж может удовлетворять свою жену, сам при этом оргазма не достигая). В супружеском сексе часто возникает множество различных ситуаций, в которых достижение оргазма невозможно, либо его откладывают по разным причинам.

## *2. Достижение оргазма — это мастерство, которому нужно учиться*

Мне, наверное, стоит продолжать быть с вами предельно откровенным. Я обнаружил, что большинство женщин оказываются ленивыми, когда затрагивается эта сторона их жизни. Им кажется, что доведение их до оргазма является непосредственной обязанностью их мужей, или же они думают, что каким-то чудесным образом он сам вдруг появится у них под одеялом. Извините, дорогая, вам нужно быть очень и очень удачливой, чтобы это с вами случилось. Лишь очень небольшому числу женщин удается достичь оргазма, не прикладывая к этому никаких усилий. Большинству женщин для регулярного оргазма требуется лишь немного опыта. А некоторым приходится прилагать для этого много усилий и исследований.





Подумайте об этом следующим образом: если вы вязальщица, сможете ли вы создать великолепный рисунок с первого раза, только-только взяв в руки спицы? Конечно же, нет! Если вы играете в гольф, сможете ли вы отправить мяч дальше, чем на двести ярдов с первого раза, сразу после того как взяли в руки клюшку? Я уверен, что нет!

Почему же с сексом должно быть иначе? Требуется время, навык, знание и практика, для того чтобы стать чем-то лучшим, чем просто хороший любовник.

Во-первых, если у вас возникают трудности в достижении оргазма, не делайте того, что предлагают в большинстве женских журналов: не представляйте другого или свою прежнюю любовь, не используйте порнографию или фильмы с возрастными ограничениями, или что-то такое, что способно обесценить ваши отношения и чувство близости с вашим мужем.

Вместо этого узнайте себя настолько хорошо, чтобы вы могли помочь своему мужу понять то, что вас «заводит». Даже если у него был какой-то опыт до свадьбы, ваше тело уникально и требует особого подхода. Помогите ему найти этот подход.

Другими словами, вам необходимо провести некоторое исследование для того, чтобы самой узнать, что вас возбуждает.

### *3. Станьте более осведомленными в отношении своих собственных сексуальных реакций*

Примите горячую ванну. Зажгите свечи, побалуйте себя и потом начните ласкать себя. Найдите то, что доставляет вам удовольствие. Не ставьте целью довести себя до оргазма, но найдите то, что вызывает в вас чувство наслаждения и желаний. Не бойтесь исследовать свои половые органы. Попробуйте понять, к каким ласкам ваш клитор восприимчив более всего. Некоторым женщинам, возможно, придется отклониться от определенного «курса» в своих прикосновениях, лаская половые губы или воздействуя на клитор сверху, вместо того чтобы воздействовать прямо на него; другие же в тот момент, когда их возбуждение достигнет определенного уровня, напротив, могут предпочесть прямой контакт.

Может быть, вам придется проделать это несколько раз, прежде чем вы начнете распознавать то, что способно доставить вашему телу сексуальное наслаждение. Не торопитесь и дайте себе возможность получить максимум удовольствия. Это не забег, и никто не следит за вами.

Некоторые из моих читательниц сейчас, скорее всего, начинают краснеть, думая: «Доктор Леман, вы предлагаете мне мастурбировать?»

Иногда я и сам начинаю ненавидеть это слово из-за его значения, в связи с которым у нас появляются определенные ассоциации. Когда мужья или жены доводят себя до апогея, тем самым уничтожая близость с супругом, или занимаются порнографией или чем-то подобным, с моей точки зрения, они поступают в эгоистичной и разрушительной манере. Так или иначе, когда жена учится отвечать сексуальной взаимностью своему мужу так, чтобы они оба могли наслаждаться глубокими, обогащенными сексуальными переживаниями, она стремится к большей близости никак не меньше своего мужа, который, в свою очередь, пытается научиться контролировать эякуляцию, или, находясь в длительной деловой поездке, может иногда использовать

самостимуляцию, чтобы укреплять свой брак, вместо того чтобы разрушить его.

Да, временами случается так, что мастурбация становится пристрастием, и этого следует избегать. Но в то же время попытка узнать свое тело лучше в тот момент, когда вы работаете над собой, чтобы стать лучшим любовником для своего партнера, является неэгоистичным действием. Вы всегда сможете распознать, является ли то, что вы делаете, поступком эгоистичным, удаляющим вас от супруга, или же, наоборот, готовит к тому, чтобы стать с ним ближе.

У многих женщин были матери, которые говорили о влагалище, называя его «это что-то там», словно у них его вообще не было или вместо него у них была огромная, невообразимых размеров дыра. Если вы вступаете в брак с подобным багажом, вполне естественно, что вы будете чувствовать себя неудобно в тот момент, когда речь пойдет о сексуальных прикосновениях. Но давайте посмотрим на это по-другому. Ведь вы не думаете, что грешите, когда прикасаетесь к своей лодыжке, опасаясь, что повредили или растянули ее. Разве плохо, если вы получаете удовольствие от расчесывания своих волос? Если вы можете прикасаться к разным частям своего тела, то почему бы не прикоснуться и к самым чувствительным?

Когда женщина готовится родить ребенка, она начинает тренировать свое дыхание, чтобы в момент родов быть готовой принять вызов. Так почему же с сексом что-то должно быть иначе? Вы учитесь быть готовой к сексу, чтобы достигать своей высшей точки, своего апогея.

Так что позвольте своим пальчикам проникнуть сквозь «желтые страницы»! Скажите себе, что это хорошо и правильно. Ваш Создатель сотворил вас с тем, чтобы вы были способны отдавать и принимать сексуальное наслаждение; стыд как раз в том, чтобы скатываться к чему-то меньшему, чем вам предназначено. Хотите ли вы быть для своего мужа хорошей любовницей? Самый лучший способ стать ею заключается в том, чтобы научиться по-настоящему наслаждаться сексом, другими словами, научиться достигать оргазма. Это самый

замечательный подарок, лучший подарок, который вы можете подарить своему мужу, поэтому, сколько бы вам ни потребовалось для этого времени, сколько бы магазинов ни пришлось обойти, найдите его, купите и принесите домой. Сделайте это!

Другой способ заключается в том, чтобы попросить своего супруга «поэкспериментировать» с вами в тот период, когда у вас нет полового акта. Он может позволить своим пальцам «погулять», и вы оба можете попробовать то, что доставляет вам удовольствие.

#### *4. Применяйте упражнение Кегеля*

Для того чтобы усилить сексуальный эффект при физической близости, можно использовать «упражнение Кегеля», которое помогает как мужчинам, так и женщинам, и которое стало известным благодаря доктору Арнольду Кегелю. Упражнение разработано таким образом, чтобы помочь женщине стать более склонной к оргазму, а мужчине научиться контролировать свой оргазм.

Применяя «упражнение Кегеля», мы тренируем лобково-кобчиковую мышцу (ЛК), и это та же самая мышца, которая останавливает поток мочи. Первое, что необходимо сделать, это ее обнаружить. Самый легкий способ для этого заключается в том, чтобы очень осторожно поместить свой палец во влагалище и попробовать его сжать. Те мышцы, которыми вы сейчас работаете, и есть ЛК-мышцы (если вы испытываете определенные трудности с тем, чтобы находить свои ЛК-мышцы таким образом, попробуйте другой метод: сидя в туалете, попробуйте приостановить поток мочи).

Хорошо развитые ЛК-мышцы полезны по многим причинам. Они не только предоставляют вам определенные преимущества, помогая снизить вашу неспособность сдерживаться, но также могут сделать очень многое для вашей сексуальной жизни. Женщины могут использовать эти мышцы для того, чтобы сжимать мужской член, доставляя мужу незабываемые ощущения. Эти сжатия становятся чем-то похожим на массаж члена, столь приятное удовольствие для вашего мужа. Они также

помогут вам в вашем путешествии к тому, чтобы стать более склонной к оргазму.

Как только вы обнаружили эти мышцы, начните сжимать их, удерживая в таком состоянии пару секунд, для начала проделывая десять «подходов» и постепенно увеличивая их количество. Как только вы привыкнете к этому упражнению, вы сможете делать его, сидя в машине, говоря по телефону или в любое другое время, так что никто об этом даже и не догадается. Для вас может быть полезным сделать это упражнение привычкой просто для того, чтобы о нем не забывать, — например, во время вечерней поездки с работы домой или во время просмотра утренних передач.

#### *5. Примите ответственность на себя*

Многие женщины отказываются брать на себя ответственность за свой личный оргазм. Им самим необходимо активно в этом участвовать, а не только покорно принимать «достижения» своих мужей. Если вы хотите расстроить мужчину, тогда ничего ему не говорите. Заставьте его «стрелять в темноту», в надежде, что ему повезет.

Не испытывая по отношению к себе ни малейшего осуждения и обвинения, разговаривайте со своим мужем чем больше, тем лучше, воодушевляя его в процессе. Если в определенный момент у вас возникли приятные ощущения, обязательно сообщите ему об этом. Если вам кажется, что он вот-вот наткнется на «это» место, но все еще не там, нежно возьмите его за руку и скажите: «Вот здесь, дорогой, о да, вот так...» Кто знает, сколько великих симфоний было создано при помощи указательного пальца мужа? А сейчас я хочу бросить вам вызов: тело каждой женщины уникально и неповторимо, поэтому помогите своему мужу найти именно ваши любимые точки.

#### *6. Не забывайте о том, что секс — это в первую очередь взаимоотношения и только потом техника*

Если у вас существуют определенные сложности с тем, чтобы ответить супругу сексуальной взаимностью, знайте, что проблема не

всегда заключается в том, удалось ли вам найти правильную точку или нет, или в том, есть ли у супруга необходимые для физической близости навыки, или в чем-то еще, что занимает место под одеялом. Проблемой может являться то, что вам все еще не удалось разобраться с некоторыми вещами: это может быть сексуальное оскорбление, нанесенное вам в прошлом, недавний тяжелый разговор, произошедший за сорок восемь часов до встречи с супругом, — вот то, что может мешать вам полностью открыться вашему мужу и получить наслаждение.

Совершенно не обязательно, что этот разговор произошел между вами и вашим супругом. Может быть, на вас «наехала» свекровь, быть может, кто-то критиковал ваши родительские навыки или случилось что-то еще, что заставило вас почувствовать себя неполноценной. Вы цельная завершенная личность со множеством составных частей. Секс иногда пробуждает в нас чувствительную натуру, и раны могут проявиться именно в момент сексуальной близости.

Может быть, ваша спальня не является для вас достаточно безопасным местом. Может быть, вы беспокоитесь, что дети могут войти или услышать вас. Даже звук смыва в туалете может оказаться достаточным для того, чтобы остановить и охладить вас.

Если это и есть тот самый случай, возможно, вам стоит подумать о том, чтобы на какое-то время покинуть привычную обстановку. Снимите номер в гостинице, где никто не будет вам мешать, никто не услышит и не увидит, что у вас там происходит, и где вы будете уверены в том, что никто не войдет.

Другими словами, взгляните на свои взаимоотношения с самых разных точек зрения. Ваш брак не заключается только в том, достигли вы оргазма или нет.

Это и показывает основное различие между мужчинами и женщинами. Многие мужчины думают о сексе, как о большом ластике, которым можно стереть любую неприятность.

Для мужчины, если сломалась машина, стоит лишь заняться сексом, и все сразу станет на свои места (даже если машина так и не завелась). Поссорился с женой? Займись сексом, и все будет в порядке

(даже если вам так никогда и не удастся обсудить спорный предмет). Мужчины в большинстве своем не видят необходимости обсуждать проблему, даже видя, что жена злится на него за то, что он не подстриг лужайку. С мужской точки зрения, «если мы переспали, значит, все в порядке».

Женщины относятся к этому совершенно иначе. Для них, напротив, проблемы «затирают» секс, и ему ну никак не удастся их решить. Если жена обижена на своего мужа, она может стать сексуально закрытой: «Что ты имеешь в виду, говоря, что эта проблема уже решена? Мы же ее даже не обсуждали!» Если она беспокоится о том, что в течение трех дней вам нужно заплатить ипотеку, а у вас для этого недостаточно денег, она может утратить все свое сексуальное желание.

Если у вас возникают трудности в достижении оргазма, взгляните на ваши взаимоотношения с людьми и на всю свою жизнь. Может быть, есть что-то еще, что вас разрушает?

#### *7. Мужчины, окажите вашим женщинам помощь и поддержку*

Мужчины, в большинстве случаев ключ кроется в том, чтобы делать это как можно медленнее, непринужденнее и как можно мягче. (Конечно же, бывают моменты, когда вашей жене совсем не нужна ваша мягкость; неожиданно она становится той самой Джейн, которой хочется испытать на себе всю энергию и энтузиазм, на которые способен только Тарзан.) Но, как правило, прежде чем что-то делать, вам придется создать вокруг жены расслабляющую атмосферу, не слишком сосредотачиваясь на оргазме: «Было ли у тебя это, дорогая? У тебя получилось?» Эй, приятель, если вы спрашиваете ее о том, было ли у нее хоть что-то, можете быть уверены, что нет! Помогите ей чувствовать себя хорошо, но не давите на нее.

Также было бы полезно дать вашей жене понять, что вы получаете удовольствие от происходящего. Если она поймет, что вам скучно или вы торопитесь поскорее все закончить, она может закрыться. Если вы ведете себя так, что по одному виду становится ясно, что вам скучно или хочется поскорее уже «с этим» закончить, прекратите это, вы ведете

себя жестоко. Я встречал мужчин, которые часы проводили, пытаясь завести машину, мурлыча над ней, словно котятка, и при этом обижались на своих жен, которым для разогрева требуется тридцать-сорок минут прелюдии. Вашим отношением должен стать девиз: «Чего бы мне это ни стоило».

Помимо всего прочего, ведь это именно вы получите все возможные преимущества тогда, когда поможете вашей жене научиться получать от секса удовольствие. Я уже говорил об этом раньше, но сейчас, пожалуй, уместно повториться. Лучшей составляющей секса для меня является осознание того, что я доставляю удовольствие своей жене. Иногда мне кажется, что я наслаждаюсь ее оргазмом даже больше, чем она сама! Те усилия и то время, которые вы вкладываете для того, чтобы помочь своей жене, окупятся сторицей.

Вам придется ознакомиться с языком любви, на котором говорит ваша жена, для того, чтобы знать, что поможет ей отвечать вам сексуальной взаимностью. Если ваши уверенные, ободряющие слова ей помогают, говорите их нежно, но используйте при этом различные провокационные фразы: «Дорогая, ты просто неотразимо сексуальна. Ты такая мокрая. Твое тело сводит меня с ума». Некоторым женщинам такая манера разговора не нравится. Другие же готовы буквально проглотить каждое слово. Вам нужно знать свою жену, и это означает, что придется научиться быть более общительным.

Мы поговорили о том, как можно помочь женщинам «ускориться». А теперь давайте поговорим о том, как помочь мужчинам «притормозить».

### **ОТСРОЧКА ОРГАЗМА (ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ ЭЯКУЛЯЦИИ)**

Как-то раз на ранних стадиях нашего брака Сэнди невероятно сильно возбудила меня. Она выглядела сногшибательно, слишком хорошо, чтобы это было явью, и я помню, как думал: «Что я сделал такого, чтобы заслужить эту прекрасную женщину?» Одно только то, что она была возбуждена и хотела меня, стало для меня лучшим «стартером» из всех, которые я только мог себе представить. Я был готов дарить ей свою любовь на протяжении всей ночи. Я планировал



задержаться в этих часах наслаждения, покачиваясь на волнах экстаза до тех пор, пока рассвет не заставит нас остановиться.

И вот начались самые напряженные тридцать секунд моей жизни. Хорошо, может быть, это были сто двадцать секунд, но так или иначе мне не удалось дотянуть даже до полуночи, к моему великому сожалению.

Рано или поздно подобное происходит почти с каждым мужчиной. Преждевременная эякуляция является одной из самых распространенных проблем среди мужчин, так же как и импотенция. Женщинам крайне важно это понять. (Поэтому, мужчины, если ваша жена пропускает эту главу и возвращает вам книгу, отдайте ее обратно!) Не придавая должного значения физиологии мужского и женского возбуждения и оргазма, мы создаем почву для непонимания и обвинений. Из-за того, что женщины способны контролировать свой оргазм и могут остановиться практически в любой момент, они иногда полагают, что с мужчинами все происходит точно так же. Часто случается, что женщина просит своего мужа подождать, и он изо всех сил пытается это сделать, но переполняющие его тревоги и беспокойство производят обратную реакцию, и в этот момент женщина принимает это слишком близко к сердцу, так, словно ее муж сделал это, руководствуясь собственным эгоизмом.

В ряде случаев, я полагаю, некоторые мужчины все же бывают эгоистами, но чаще всего преждевременная эякуляция все же более тесно связана с неумением контролировать этот процесс. Как только мужчина достигает «точки невозврата», до оргазма у него остаются буквально считанные секунды, и в этот момент он уже ничего не сможет сделать, чтобы остановиться.

Почти каждый мужчина время от времени сталкивается с этой проблемой. Контроль над эякуляцией бывает крайне сложной задачей, особенно в тех случаях, когда мужчине приходилось довольно долгое время воздерживаться от секса. Но все же стоит сказать о том, что устойчивая и постоянная неспособность контролировать свой оргазм (имеются в виду те ситуации, когда вы достигаете оргазма не в момент,

когда этого хочется, а «как придется») является проблемой, которая в большинстве случаев поддается лечению.

Так что же такое преждевременный оргазм? Исследователи Мастер и Джонсон обнаружили, что среднестатистический мужчина способен достичь эякуляции после двух минут интенсивных толчков. Большинство мужчин способны отсрочить это, изменив частоту и глубину толчков, но если вы иссякаете и достигаете эякуляции в течение двух минут, то это вряд ли можно назвать преждевременной эякуляцией. Скорее это нечто нормальное. Проблема в том, что очень немногие женщины способны испытать возбуждение после ста двадцати секунд толчков! (Что является еще одним хорошим аргументом в пользу того, чтобы помочь женщине достигать оргазма во время прелюдии; большинство женщин достигают оргазма при помощи стимуляции клитора, а не при помощи толчков.)

Я думаю, что наилучшим индикатором преждевременного оргазма является следующее: способны ли вы контролировать свой оргазм или же в большинстве случаев вы достигаете апогея прежде, чем хотелось бы? Если обычно вы достигаете апогея спустя лишь несколько секунд после того, как войдете в свою жену, то вы, скорее всего, склонны к преждевременной эякуляции.

Женщины, пожалуйста, проявите в этот момент максимум чувствительности. Я знаю, что вы представить себе не можете все эти крики, возгласы и сотрясающий вас оргазм спустя лишь несколько секунд после того, как ваш муж приступил к делу, но для мужчин нет ничего необычного в том, чтобы эякуляция началась вскоре после начала проникновения. Равно как мужчинам приходится быть терпеливыми с женщинами, которым, кажется, требуется целая вечность для того, чтобы достигнуть оргазма, так и женщинам необходимо быть терпеливыми с мужчинами, у которых все происходит слишком рано.

Врачи разработали три метода для того, чтобы научиться повышать контроль над эякуляцией (и ни один из них нельзя назвать приятным!). Если провести голосование среди всех мужчин страны, то именно эту часть нам пришлось бы вырезать. У некоторых мужчин существует по этому поводу собственное мнение, и, к сожалению, вот что они говорят:

«Ну и что, я кончил. Ты меня так завела, что я не мог остановиться! В чем дело-то?»

Проблемы нет, если это происходит редко. Это становится проблемой, когда это происходит часто.

Мужчина с таким апатичным отношением такой же эгоист, как и женщина, которая ничего не хочет делать для того, чтобы помочь себе стать более чувствительной к оргазму. Не используйте свой брак и посвящение вашей жены как оправдание для того, чтобы стать ленивым любовником; пусть это, напротив, будет мотивацией к тому, чтобы стать экспертом в постели.

Прежде чем приступить к последующей терапии, начните сначала упражнять свои ЛК-мышцы, применяя упражнение Кегеля. Для того чтобы найти у себя ЛК-мышцы, сожмите все те мышцы, которые обычно задействованы в процессе остановки потока мочи. Это и есть то, над чем необходимо работать, чтобы улучшить контроль над эякуляцией.

Сжимайте ЛК-мышцы два-три раза в день по десять-двадцать раз. Не перепутайте их с брюшными мышцами — это самая частая ошибка, которую допускают в этом упражнении. Интервал между сжатиями должен составлять три секунды в течение всего упражнения.

Эти упражнения очень просты, и их можно делать в машине, во время просмотра телевизора или за столом, и никто об этом не догадается. Временные рамки также ограничены — на это отводится менее пяти минут в день. Помните о том, что вам необходимо делать эти упражнения на протяжении двух недель или даже дольше, прежде чем вы сможете похвастаться результатом.

### *1. Метод «стоп-старт»*

Первый метод, используемый для предотвращения преждевременной эякуляции, называется методом «стоп-старт». Существует огромное множество описаний этого метода, но, пожалуй, наиболее полным я бы назвал пошаговое его описание, содержащееся в книге доктора Берни Зилбергелда «Сексуальный мужчина». В то время как я не до конца согласен с доктором Зилбергелдом в вопросе

сексуальности, я все же вынужден признать, что описание данного метода, предложенное им, является наиболее исчерпывающим и простым для применения. То, что я привожу здесь, является максимально сокращенным вариантом; если эта сокращенная версия вас по той или иной причине не устраивает, тогда вам, быть может, стоит обратиться напрямую к книге доктора Зилбергелда.

Муж, собираясь применить метод «стоп-старт», должен помнить о том, что ему предстоит пройти несколько ступеней. Ему предстоит самому выполнить несколько упражнений, прежде чем он фактически сможет перейти к любовной игре со своей женой. Его цель состоит в том, чтобы добиться пятнадцати минут стимуляции без эякуляции.

Начиная «самостоятельную работу», муж должен стимулировать себя до тех пор, пока не сумеет достичь достаточного возбуждения, при этом его фокус должен быть направлен на то, чтобы понять, как работают все механизмы его тела. В это время не стоит использовать порнографию и неуместные фантазии; заполняя свой разум подобными извращениями, вы лишь навредите своему браку. Ваша же цель заключается в том, чтобы стать лучшим любовником для вашей жены.

У каждого мужчины существует своя «точка невозврата», когда мышцы, которые расположены вокруг пениса, начинают двигаться, и эякуляция становится неизбежной. Продолжая стимуляцию, научитесь останавливаться незадолго до наступления «точки невозврата». Как только вы почувствуете приближение эякуляции, прервите стимуляцию и дождитесь, пока чувства «улягутся». Затем начните сначала.

Молодым людям, возможно, потребуется более длительная задержка, чем мужчинам более старшего возраста, но опять же, ваша цель состоит в том, чтобы достичь пятнадцати минут стимуляции без эякуляции. Если вы во время своих тренировок не успели вовремя остановиться, просто сочтите это хорошим опытом и спустя два-три дня попытайтесь снова.

Эти упражнения можно проделывать до трех раз в неделю. Если вам удастся достичь определенного контроля — то есть способности выдерживать практически безостановочную (но все же различную по

своей интенсивности) стимуляцию по меньшей мере в течение пятнадцати минут, — то вам уже можно начинать заниматься любовной игрой «стоп-старт» со своей женой. Но вам обязательно понадобятся ее понимание и поддержка.

Как только вы достигли достаточного возбуждения и жена готова, медленно войдите в нее, но она пусть продолжает лежать без движения. Дождитесь того момента, когда вы сможете расположиться внутри ее влагалища максимально удобно, и ни в коем случае не спешите достичь крайней точки. Затем начинайте медленные поступательные движения «взад-вперед». Если вы чувствуете, что приближаетесь к своей крайней точке, приостановите любые движения. Возможно, для вашей жены это и не будет таким приятным переживанием, и ей придется стать понимающим партнером и дождаться того момента, когда вы сможете установить над своим организмом лучший контроль. (Да она и сама получит благодаря этому свой бонус.) Для вас сейчас это скорее будет похоже на практику, нежели на половой акт как таковой.

Не забывайте о том, что вам нужно научиться оставаться во влагалище жены не менее пятнадцати минут, избегая при этом эякуляции. Вполне возможно, что для достижения требуемого результата вам понадобится не одна и не две попытки, но продолжайте над этим работать. Спустя какое-то время вы научитесь понимать, что приводит вас к немедленному семяизвержению, а также как вам следует изменять глубину и частоту толчков для того, чтобы половой акт мог продолжаться так долго, как вы захотите.

Два следующих метода могут быть использованы в сочетании с методом «стоп-старт».

## *2. Техника сжатия*

Второе упражнение, которое можно также использовать в сочетании с методом «стоп-старт», это техника сжатия. Когда муж понимает, что у него скоро может начаться эякуляция, он должен извлечь свой пенис из влагалища жены, а она должна взять его своими большим и средними пальцами. Ее большой палец должен находиться на

нижней части ствола, а два других располагаться чуть ниже верхней части головки пениса (если ей удобно держать большой палец на верхней части, а два других на нижней, то это также нормально). Затем ей нужно нежно, но в то же время крепко сжать пенис мужа на несколько секунд. В большинстве случаев это остановит мужчину от продвижения к моменту неизбежной эякуляции. Пара опять может приступить к половому акту и повторить сжатие при необходимости.

Неудача при применении этого метода может постичь вас только в том случае, если муж ждет слишком долго, прежде чем попросить жену применить технику сжатия. Все опять же сводится к мужчине, к тому, чтобы ему научиться понимать свое тело и свои сексуальные реакции.

### *3. Натяжение мошонки*

По поводу успеха или неуспеха этого метода существуют самые разные мнения, но он все же кажется гораздо более простым в применении, чем, скажем, техника сжатия, и некоторые пары утверждают, что при этом так же эффективен. Когда муж понимает, что оргазм уже близок (но все же лучше это делать до наступления момента неизбежного оргазма), он должен попросить жену вмешаться. Она протягивает руку и осторожно (очень осторожно) берет его мошонку в свою руку. Не сжимая его яичек (это может вызвать крайне болезненные ощущения), она должна потянуть мошонку вниз и в сторону и так несколько секунд подержать. Как только возбуждение мужа спадет, пара снова может вернуться к половому акту.

### **ПРИЛАГАЯ УСИЛИЕ**

Поэкспериментируйте и постарайтесь понять, какой из перечисленных методов максимально подходит именно вам. Но помните: у вас нет ни одной более или менее веской причины для того, чтобы довольствоваться чем-то второсортным. Женщины могут научиться переживать оргазм, в то время как мужчины способны научиться задерживать свой. Для этого нужно будет потрудиться, но процент успеха достаточно высок.

Из-за того, что мужчины очень часто склонны к преждевременной эякуляции, мне бы хотелось сказать им о том, что пенис — это последнее приспособление, которое они должны использовать для занятий любовью. Для чего пользоваться пенисом, когда у вас под рукой находится такое огромное множество самых разных приспособлений.

«Что вы имеете в виду, доктор Леман?»

Я имею в виду, что у вас есть губы, язык, ноги, руки, пальцы, ваши колени и локти, ваше дыхание, ваши зубы — и огромное множество других частей вашего тела, если проявить хоть немного изобретательности. Как только вы извлекаете свою огромную, сорок пятого калибра «штуку», вы напрашиваетесь на неприятности, потому что как только эта «штука» начинает работать, это напоминает несущийся по холму трейлер, и на горизонте не видно ни одной ямки, в которой от него можно было бы укрыться!

Когда вы, для того чтобы доставить своей жене удовольствие, используете все, что у вас есть, помогая ей достичь оргазма даже еще до того, как вы в нее входите, ей наверняка будет не важно, как скоро вы достигаете своего апогея. Но если вы сосредоточены исключительно на своем пенисе, а у него ничего не выходит, тогда жена будет крайне недовольна, и будет права.

В качестве последней уловки при подготовке к той самой особенной ночи кто-то из вас, ребята, вполне мог бы использовать вариант для того, чтобы на утро перед большим событием заняться самостимуляцией. Если вы постоянно сталкиваетесь с тем, что очень быстро возбуждаетесь, тогда вам могло бы быть полезно не что иное, как утренняя мастурбация, предшествующая такому торжественному событию, как первая ночь. Вам не нужно использовать мастурбацию в качестве заменителя секса с женой — рано или поздно это возымеет свое разрушительное воздействие и приведет к отчуждению между вами. Но если вы используете это в качестве подготовительного средства, чтобы доставить своей жене удовольствие как можно лучше, я считаю, что это приемлемо, а временами даже мудро.

Жены, которые хотят помочь в этом отношении своим мужьям, также могут проявить некоторую долю творчества. Если вы привычно расстраиваетесь из-за того, что ваш муж слишком быстро достигает своей крайней точки, запланируйте большое событие на вечер, но утром этого дня разбудите его на пять минут раньше обычного при помощи проворной «ручной работы». Затем задайте тон, сказав: «Это всего лишь предисловие к тому, чем мы с тобой займемся вечером, хулиган ты мой!» Не слишком многие мужчины решатся жаловаться по поводу того, что их жены хотят, чтобы они за один день испытали оргазм дважды! Подготовка вашего мужа при помощи удаления с дороги этого первого оргазма может помочь ему продержаться дольше — и в конечном счете доставить удовольствие вам этим вечером. И надо сказать, что торопливая «ручная работа» не требует от вас слишком больших усилий.

### **ЕДИНАЯ ПЕСНЬ**

Я начал с этой мысли главу, на ней же и закончу: большинство мужчин получает гораздо большее сексуальное удовольствие, наблюдая за тем, как достигают оргазма их жены, чем в тот момент, когда они сами достигают оргазма. Оргазм мужчины обычно бледнеет в сравнении с тем, что испытывает его жена.

По этой причине я не слишком сильно озабочен тем, что некоторые называют «одновременным оргазмом». Да, иногда это происходит, и возможность обоим находиться на волне экстаза в одно и то же время иногда кажется довольно забавной, но даже в те моменты, когда это все же происходит, у меня, говоря откровенно, возникает ощущение, что я что-то упускаю. Я настолько сильно захвачен тем, что испытываю сам, что не успеваю увидеть то, как в этот момент наслаждается Сэнди. И так как мы с ней очень гармоничны, в этот момент я чувствую, что теряю что-то очень ценное.

Мой вам совет: не стоит слишком много думать и беспокоиться о том, чтобы достичь «одновременного оргазма». Попробуйте доставить друг другу удовольствие и сделать это таким способом, который, как вы знаете, доставляет удовольствие именно вашему супругу, а потом насладитесь оргазмами друг друга во всей полноте.



Но, мужчины, все же помните: милые парни пропускают даму вперед! Нам не нужно слишком много времени. Десять- пятнадцать секунд, и готово. Но истинный любовник сначала доведет до апогея свою жену, и если ему кажется, что ей этого хочется, он будет готов предложить ей пару дополнительных крещендо. Занимаясь любовью таким образом, вы уподобляетесь защитнику, просчитывающему свою оборону, — вы готовы немедленно отреагировать на то, что видите. Если она парит на вершине блаженства и ей хочется, чтобы вы продолжали, а вы этот момент упускаете, она разозлится. И наоборот, если она получает удовольствие от того, как вы ласкаете ее клитор, и уже приближается к оргазму, но вы останавливаетесь с тем, чтобы в нее войти, ее это может расстроить.

Вы не сможете найти единственно верный ответ на эти ситуации ни в моей, ни в любой другой книге, потому что ваша жена абсолютно уникальна в своих сексуальных желаниях и в том, что доставляет ей удовольствие. Кроме этого, с течением времени она меняется. Ваша жена во вторник вряд ли будет похожа на вашу же жену, но уже в субботу. И точно так же, если ваша жена вела себя определенным образом субботним вечером в январе, она вряд ли будет вести себя точно так же субботним вечером в июне. Будьте изобретательны, гибки и учитесь, чтобы стать экспертом в том, как помочь вашей жене почувствовать себя хорошо с ног до головы.

А теперь давайте-ка сотрите с лица улыбку — и за работу (как насчет того, чтобы вот это последнее предложение и стало вашим домашним заданием?)

## **ГЛАВА 7 Оральное удовлетворение**

По той или иной причине руководители различных ток шоу ревностно стремятся приглашать на свои программы дешевых психологов. Однажды мне довелось смотреть подобное шоу, на котором присутствовали трое христианских «экспертов». Один из этих гостей, казалось, испытывает огромное желание обсуждать то, что пары не могут или не должны делать, вместо того чтобы поговорить о той величайшей свободе и радости, которую Бог запланировал для каждой

супружеской пары. Он громко осуждал оральный секс — даже среди супружеских пар. Конечно же, у него не было библейского стиха, на который он мог бы опереться, но при взгляде на него вам могло показаться, что как раз сейчас

он заглянул в лицо антихриста!

Чарли Шедд, мой добрый друг, которого я ценю и уважаю вот уже долгие годы, наклонился к нему и произнес потрясающую фразу: «Не критикуй, пока не попробовал!»

«Властное» лицо побелело, и я не смог удержаться от смеха. Так держать, Чарли!

Если бы Бог соблаговолил дать мне волшебную палочку, которой я мог бы взмахнуть над парами по всей стране, я бы предпочел такую, которая была бы способна моментально наделить неженатые пары самоконтролем и сдерживающей силой (опля! И ваши ширинки закрыты на замок до самого дня свадьбы!), и ту, которая, соответственно, могла бы наделить женатые пары свободой и стремлением к новым открытиям (а ну-ка, давай посмотрим, что у нас здесь!). Я по-настоящему верю в то, что женатым парам следует обрести такое отношение, о котором мне когда-то сказал мой дерматолог. Некоторое время назад у меня возникли подозрения по поводу ракового заболевания кожи, поэтому доктор дал Сэнди и мне задание: «Каждые шесть месяцев вы с Сэнди должны исследовать тела друг друга с ног до головы». Он говорил о том, чтобы мы искали родинки, которые вдруг изменили форму и цвет, и тому подобное, но потом с искоркой в глазах он добавил: «Ну и повеселитесь заодно, верно ведь?»

Ты как всегда прав!

В прошлом оральный секс часто воспринимался с большой долей презрения и пренебрежения. Кстати говоря, во многих штатах все еще существуют законы, запрещающие подобного рода деятельность. С моей точки зрения, это всего лишь попытка ухватиться за старомодные, давно уже неактуальные штучки. Вместо этого, не пора ли обратить должное внимание на те потрясающие, даже дерзкие строки из Песни Песней. Да,

это цитаты из Библии, но в них совершенно четко отражено то, как пара отдает себя друг другу целиком, без остатка:

«...и плоды ее сладки для гортани моей» (2:3).

«...пусть придет возлюбленный мой в сад свой и вкушает сладкие плоды его» (4:16).

«Пришел я в сад мой, сестра моя, невеста; набрал мирры моей с ароматами моими, поел сотов моих с медом моим, напился вина моего с молоком моим» (5:1).

«Мой возлюбленный пошел в сад свой, в цветники ароматные, чтобы пасти в садах и собирать лилии. Я принадлежу возлюбленному моему, а возлюбленный мой — мне; он пасет между лилиями» (6:2,3).

«Живот твой — круглая чаша, в которой не истощается ароматное вино» (7:2).

«...а я поила бы тебя ароматным вином, соком гранатовых яблок моих» (8:2).

Некоторые учителя верят, что некоторые из этих отрывков имеют прямое отношение к оральному сексу — стимуляции полового члена партнера при помощи рта. Но даже если это и не так, то они в любом случае призывают к нежному посвящению друг другу, которое выражается в стремлении к свободе и выражении своей страсти самыми творческими и волнующими способами. Кстати говоря, Библия умалчивает о том, является ли оральный секс в браке аморальным явлением или нет, что для большинства библейских ученых должно означать, что это нормально. Если бы Бог был этим обеспокоен, то логично предположить, что Он бы наложил на это запрет.

Подумайте об этом следующим образом: если поцелуй в губы считается нормальным (и я не знаю никого, кто стал бы возражать

против этого, опираясь на моральную составляющую), то почему нужно воспринимать поцелуй в любые другие места явлением «аморальным»? Мужчина теперь что, не должен целовать женскую грудь? А как насчет пальчиков под коленкой или любых других частей человеческого тела, известных нам, людям, обладающим повышенной чувствительностью к оральной стимуляции? Где же будет эта ограничительная черта?

И дело здесь даже не в гигиене. Говоря откровенно, когда женщина целует чисто вымытый член мужа, ее рот содержит в себе гораздо больше микробов, чем пенис мужа. Если вы и, правда, озабочены соблюдением гигиены, то забудьте о поцелуях рот в рот и лучше сразу приступайте к оральному сексу!

Здесь следует сказать, что если кто-то из партнеров считает это аморальным или неприятным, то не следует их к этому принуждать, даже несмотря на то, что мало кто из христианских лидеров сегодня будет напрямую утверждать то, что с библейской точки зрения оральный секс является чем-то неприемлемым. А неприятную часть можно преодолеть в том случае, если оба партнера, прежде чем отправиться в постель, соблюдают все необходимые требования гигиены.

И все же, оставаясь психологом, я очень хорошо осведомлен о том, что «старая гвардия» по привычке воспринимает оральный секс как «табу». По моему собственному исследованию и более чем тридцатилетнему стажу консультативной практики, большинство более молодых пар, в возрасте от двадцати до тридцати лет, как женатых, так и неженатых, занимаются оральным сексом настолько же часто, насколько они вообще вступают в половую связь, считая это более «безопасным сексом», в то время как пары более старшего возраста (от сорока и выше) склонны к занятиям оральным сексом гораздо реже, если вообще на это решаются.

Ирония ситуации такова, что чем старше мужчина становится, тем в большей стимуляции он нуждается! И оральный секс отвечает всем необходимым для этого требованиям. Еще одно огромное преимущество орального секса для пар более старшего возраста состоит в его способности снять некий гнет относительно мужских возможностей

достичь и поддерживать эрекцию. Если мужчина уверен, что способен удовлетворить партнершу вне зависимости от собственной эрекции, он гораздо меньше будет озабочен тем, чтобы ее добиться (а это, в свою очередь, приведет к тому, что, скорее всего, у него все получится).

Если оральный секс все еще является для вас чем-то новым, в прошлом неиспытанным, может, стоит подумать о том, чтобы добавить его в меню сегодняшней ночи?

### **ПОГОВОРИМ О МЕНЮ**

Если вам хочется попробовать оральный секс, но вы не уверены в том, как к этому отнесется ваш супруг/супруга, у вас есть два варианта. Первый, вы можете поднять этот вопрос в тихой, нежной беседе: «Милая, мне бы так хотелось попробовать что-то новое, что бы доставило тебе удовольствие. Что ты скажешь, если я начну целовать тебя повсюду?»

В то время как ваш партнер допустит подобную ласку, он или она будут более предрасположены к тому, чтобы также ее и отдать.

Еще одна возможность, хотя с этим вы должны быть крайне осторожны, состоит в том, чтобы постепенно продвигаться к оральному сексу в пылу страсти. Переместитесь от груди жены и продолжайте целовать ее живот, потом соскользните к ногам, очень осторожно продвигаясь к внутренней части бедер. Наблюдайте за ее реакцией. Вам кажется, что ей хочется, чтобы вы двигались дальше, или она начинает чувствовать себя неуютно?

Не спешите, и если ваша жена колеблется, немедленно остановитесь. Прелесть супружеской сексуальности заключается в том, что для роста, исследования и наслаждения друг другом вам дана целая жизнь. И нет повода для спешки в стремлении испытать какое-то новое ощущение. Может статься, что один из партнеров так никогда и не захочет ни одарить, ни принять радости орального секса. Это также нормально. Существует множество других способов для пары насладиться сексуальной близостью, в то же время все еще переживая разнообразие сексуальной деятельности.

Ну а с теми женщинами, которым все же хочется приготовить для своих мужей особое угощение, давайте поговорим о том, что можно сделать, чтобы Мистер Счастливчик улыбнулся.

## **КАК СДЕЛАТЬ МИСТЕРА СЧАСТЛИВЧИКА ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫМ**

Мистеру Счастливчику нравится, когда его целуют. Нет ничего, что вызывало бы у него более широкую улыбку, чем оральная ласка любящей жены. У каждого мужчины существуют свои индивидуальные предпочтения, но если говорить обобщенно, то вот несколько указаний.

Совершенно нормально, если вы его поддразните — секунд десять. Можно несколько раз еле заметно лизнуть или нежно прикоснуться языком, потому что это несомненно будет очень возбуждающе, но очень скоро мужчине захочется чего-то гораздо более конкретного. Ему захочется, чтобы вы накрыли его пенис своим ртом целиком. Многие мужчины говорят, что чем глубже, тем лучше.

Это не значит, что как только вы взяли его в рот, вы и вздохнуть теперь не сможете. Если нужно «притормозить», делайте это, вернитесь ненадолго к тому, чтобы полизать, слегка подуть и так далее, но не затягивайте слишком долго с возвращением.

Вот кое-что, о чем многие женщины не догадываются: нижняя часть пениса гораздо более чувствительная, чем верхняя. Достаточно один раз задержаться здесь подольше, лизнуть пару раз как следует, и вот ваш муж уже вцепился в подушку и крутится от наслаждения.

Если вам это в новинку, то первый вопрос, который вы наверняка захотите задать, это: «А как насчет моих зубов?» Отвечу коротко: «Да, зубы это больно!» Вам лучше прикрыть их губами и действовать очень мягко, особенно в том случае, если вы носите скобки.

Второй вопрос, который мне очень часто задают, звучит так: «А я все правильно делаю?» Послушайте, за вами не наблюдает коллегия олимпийских судей! «Я бы дал им и 10 баллов, но посмотрите на ее зубы, она неосторожно с ними обращается. Поэтому только 9,5». Все дело не в том, правильно вы это делаете или нет, а в том, получает ли ваш муж удовольствие. Для того чтобы ответить на этот вопрос, вам

лучше спросить его, а никак не меня! Не принимайте слишком близко к сердцу, если он вдруг скажет: «Чуть помягче, помедленнее, сильнее...» Никто из нас не рождается с полным комплектом необходимых хорошему любовнику качеств, поэтому не расстраивайтесь, если вам понадобится немного больше практики.

Третий вопрос неизменно касается кульминации. У некоторых женщин сама мысль о том, что придется глотать сперму, вызывает отвращение. В мужском семени нет ничего, что могло бы оказаться опасным или вредным, а то количество, которое выбрасывается в момент извержения, сравнительно невелико. Но если мысль о предстоящей дегустации вам противна, просто уберите рот незадолго до того, как ваш муж достигнет оргазма. Со временем вы научитесь определять этот момент по сокращениям его пениса. Заботливый муж, если он знает о вашем нежелании, может предупредить вас. Если вы решите убрать свой рот, продолжайте стимуляцию рукой. Наихудшим решением было бы прервать стимуляцию в тот самый момент, когда он испытывает наивысшее наслаждение.

Иногда мужчине хочется, чтобы в тот момент, когда жена его целует, она продолжала смотреть на него. Не забывайте о том, что у мужчин существует склонность сосредоточиваться на том, что они видят. Если вы не испытываете какого-то особого смущения от того, что в этот момент в спальне будет гореть приглушенный свет или свечи, то ваш муж мог бы получить равное удовольствие не только от того, что он чувствует, но также и от того зрелища, которое откроется его глазам. Вам может понадобиться собрать волосы в хвост, чтобы они не выступали в роли занавески.

И хотя мы обычно из-за собственной неспособности подобрать лучшее определение называем подобное действие «оральным сексом», это совершенно не значит, что задействовать можно только лишь язык. И, кстати говоря, вы могли бы доставить вашему супругу гораздо большее наслаждение, если бы воспользовались своими руками и пальцами. Если вы чувствуете, что ваш рот устает, вы можете немного передохнуть, в то же время продолжая поглаживать мужа рукой. Или вы

можете воспользоваться одновременно и ртом, и руками, лаская мужа в его наиболее интимных местах, покрывая его поцелуями.

Некоторые из тех женщин, которых мне приходилось консультировать, были поражены тем, что им удалось научиться по-настоящему наслаждаться, занимаясь оральным сексом. Они больше не воспринимают это как тяжкую обязанность, но как истинное удовольствие. Когда женщина проявляет удовольствие от того, что ей представилась возможность подарить мужу наслаждение, на самом деле она вручает ему гораздо более ценный подарок. Ничто не сможет возбудить вашего мужчину больше, чем осознание того, что вы возбуждены, особенно в том случае, если в этот момент вы делаете что-то, чтобы возбудить его.

### **ЗАСТАВИТЬ ЖЕНУ ВПИТЬСЯ ЗУБАМИ В ПОДУШКУ**

Мужчины, это может удивить кого-то из вас, но когда женщины мастурбируют, почти все они стимулируют клитор, и сравнительно немногие из них решаются вставить что-то во влагалище.

О чем это вам говорит? Это совершенно очевидно показывает, что наиболее чувствительная часть женских половых органов находится на внешней стороне. Не поймите меня неправильно — женщинам нравится чувство, возникающее в результате проникновения пениса мужа. Но когда разговор касается сексуальной стимуляции, они больше предпочитают поглаживание и ласку, чем проникновение.

Подумайте об этом: вряд ли можно придумать какой-то еще более мягкий и нежный способ для того, чтобы стимулировать вашу жену, чем ваш собственный язык. Если она предпочитает ласку, то сможете ли вы найти какой-то еще более приспособленный для этого инструмент, чем ваш язык?

Лично я не могу!

Но, несмотря на это, некоторые жены испытывают стеснение как в том, чтобы позволить мужу совершить акт орального секса, так и тогда, когда у них появляется возможность подарить оральные ласки ему. Некоторые мужья при встрече говорили мне: «Я вполне могу понять,



когда ей не хочется делать это мне, но почему бы ей не позволить мне сделать это с ней?»

Не забывайте о том, что нет другого более интимного физического акта, который вы могли бы совершить со своей женой, чем оральный секс. Те деятели прошлого, которые пытались предположить, что оральный секс в принципе не является «сексом», не смогли никого надуть, мы-то с вами знаем лучше. Женщины в наши дни так же ранимы, как были в прошлом и наверняка будут в будущем, и они вполне могут думать: «А что если ему будет противно? А что если я плохо пахну или у меня плохой привкус?» В тот момент, когда голова женщины переполнена подобными мыслями, ей может оказаться очень нелегко просто откинуться на подушки и получать удовольствие.

Кстати говоря, большинство из тех женщин, с которыми мне приходилось общаться, признавались мне, что в самом начале их брака им вовсе не хотелось заниматься оральным сексом, а когда они все же это допускали, им было так неловко, что они едва ли получали от этого удовольствие. Но когда им все же удавалось преодолеть этот психологический барьер, часто получалось так, что те же самые женщины получали от орального секса удовольствие, и чем дольше, тем лучше. Но для большинства женщин это поистине является барьером.

По этой причине — и здесь я снова говорю с точки зрения психолога — это тот самый частный случай, когда значение имеет то удовольствие, которое получают оба партнера. Вы поможете ей, если вам удастся ослабить все эти страхи и убедить ее словами и любыми другими доступными средствами в том, что это как раз то, что вам так нравится.

Для вашего обоюдного удобства жене, прежде чем она придет к вам в постель, стоит принять ванну или душ. В этом случае она сможет быть менее неловкой и застенчивой. Мужчины, вам наверняка захочется уделить время тому, чтобы пройти все стадии от начала до конца, сверху донизу. И хотя вас бы и не смутила перспектива быть разбуженным громким выкриком жены в тот момент, когда все уже кончилось, это

вполне естественно, если вашей жене захочется, чтоб вы и сами хорошенько потрудились.

Поцелуйте ее за ушком, спуститесь к шее, проведите некоторое время у груди, не забудьте о том милом местечке под локотком, ну а потом можно играючи сместиться поближе к центральной части, затем продвигайтесь дальше, по ее ногам. У женщины под коленкой есть определенный участок, прикосновение к которому может буквально свести ее с ума, если только вы знаете, как это сделать правильно. Такие вот чувствительные участки могут буквально ожить и загореться чувством в тот самый момент, когда вы неторопливо продвигаетесь вперед и наслаждаетесь близостью. Меняя направление движения, вы можете обнаружить, что за нежным поцелуем внутренней части женских бедер скрывается что-то такое, что заставляет ее извиваться от наслаждения. Если вам удастся сделать все правильно, медленно продвигаясь на север, то ваша жена вскоре начнет (и может быть даже буквально) умолять вас поцеловать ее «туда». Когда вы, наконец, доведете ее до такого состояния, когда ей по-настоящему этого захочется, и затем одарите ее этим мягким, чувственным поцелуем — вот тогда-то она совершенно точно вопьется зубами в подушку из страха перебудить весь дом.

Хочу предложить вам особенно подходящую для этого позицию: находясь лицом к ее ногам, просунуть руку под спину жены (под ее поясничную часть). Ваши пальцы в это время уже на месте с нетерпением ожидают, когда же наконец им позволят станцевать на половых органах жены, а вашему рту доступны все ее наиболее чувствительные участки; края ее клитора и складки половых губ находятся перед вами и доступны вашим пальцам и языку, так жаждущим над ними поработать.

Мужчины, ваша основная задача состоит в том, чтобы задать тон и уделить время подготовке. Если вы сможете подготовить свою жену должным образом, она непременно забудет, где находится, и поспешит раствориться там, куда вы ее пригласите. Вы будете поражены от того, на что способна скромная учительница воскресной школы в пылу

страсти. Когда ваша жена должным образом возбудится, вся эта область станет крайне чувствительной. Не упустите ни единой клеточки и обязательно привнесите разнообразие в движения вашего языка. Вы можете заменить облизывание нежными нажатиями (вашиими губами, но ни в коем случае не зубами!) и поцелуями. Превыше всего, помните одно правило: нежнее, дорогой, нежнее. Наиболее распространенная жалоба в этой части состоит в том, что мужчины слишком резки, и все заканчивается тем, что вместо того чтобы доставить своим женам удовольствие, они причиняют им боль. Это особенно истинно в тот момент, когда вы чувствуете, что ваша жена разогревается, и вас уносит волна неконтролируемой страсти. Ваш язык должен быть настойчивым, но мягким. Прислушивайтесь к реакции жены. Вполне возможно, что она просто боится признаться в том, что ей больно, просто потому, что не хочет ранить ваших чувств, поэтому следует наблюдать за ее молчаливыми сигналами.

И, кстати говоря, не давайте отдыха вашим рукам. Позвольте вашим пальцам прикоснуться к тем участкам, до которых не может достать ваш язык. Объединенная стимуляция может заставить вашу жену корчиться от страсти. Протяните руку и ласкайте ее грудь, или пальцами стимулируйте клитор, одновременно с этим вылизывая ниже. Или вы можете нежно целовать ее клитор, в то же время одним или двумя пальцами проникая во влагалище, тем самым, возможно, устанавливая именно и только «ее» наиболее чувствительный участок.

Раскрыв перед вами все возможные удовольствия орального секса, я хочу добавить, что ни мужчина, ни женщина никогда, никогда не должны принуждать своего супруга сделать что-то, что они делать не хотят. Всегда помните стих, где написано, что «любовь не ищет своего». Если ваш супруг по той или иной причине считает оральный секс чем-то неприятным, безвкусным или аморальным, с вашей стороны будет непростительной ошибкой заставлять его или ее испытывать чувство вины и давить на супруга с тем, чтобы он или она наконец-то сдались.

### **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ОРАЛЬНОГО СЕКСА:**

- Если вы считаете, что уже достаточно хорошо подготовлены в области орального секса, хочу предложить вам несколько особо деликатесных угощений, о которых вы, возможно, не задумывались.

- Прежде чем начать целовать свою супругу, попробуйте съесть несколько подушечек жвачки или пару леденцов от кашля. Ментоловый аромат вашего языка способен произвести очень приятные ощущения.

- Еще одна хорошая идея заключается в том, чтобы поставить рядом с кроватью чашку горячего чая. Постепенно отпивайте маленькими глоточками. Это не просто придаст вашему партнеру приятный аромат, но, кроме того, дополнительно идущее от языка тепло способно свести ее или его с ума.

- Доставляя удовольствие супругу, мямлите, мычите, издавайте звуки.

- Жены, помните о том, что мужья предпочитают зрительное наблюдение. Если вы сможете позволить ему видеть то, что вы делаете, и, может быть, даже соберете волосы в хвост, он будет вам бесконечно благодарен. Случайный зрительный контакт является мощным возбуждающим средством!

Я с нетерпением жду того множества писем, которое придет на мой адрес после того, как вы все дочитаете эту главу до конца!

## **ГЛАВА 8 Только для мужчин**

В следующих двух главах мне бы хотелось поговорить с каждым из супругов в отдельности. И все же я хочу воодушевить женщин прочитать главу, предназначенную мужчинам, а мужчин обязательно уделить время тому, чтобы прочитать материал, предназначенный женщинам, потому что совместное прочтение этих глав способно поднять множество вопросов и тем для обсуждения. Те темы, которых я здесь коснусь, это как раз те вопросы, которые возникают во время консультаций.

### **ВАЖНОСТЬ ЧИСТОТЫ**

Ребята, одна из жалоб, которую я слышу от женщин чаще всего, заключается в том, что время от времени вы ложитесь в постель, «благоухая» как пара носков, стоящих в углу вашей спальни, и при этом

ожидаете, что вашей жене захочется пережить интимную близость буквально с каждой частичкой вашего тела.

Я так не думаю.

Несколько лет назад мы провели радио-шоу на тему гигиены. Я предпочитаю не знать тему шоу прежде времени, по тому что мне нравится приступать к разговору со «свежим», «незамыленным» взглядом, точно так же, как это происходит с нашими слушателями. Я не хочу, чтобы шоу казалось заранее спланированным и искусственным. Итак, как и прежде во множестве других случаев, буквально за несколько секунд до эфира я спросил продюсера, о чем мы будем говорить.

— Гигиена и секс, — ответил он.

— Нет, ну, скажи правду.

— Гигиена и секс, — повторил он.

— Ты серьезно?

— Абсолютно.

— Что ж, прежде чем мы начнем и прежде чем это шоу провалится, дайте-ка мне сказать, что это самая глупая идея из всех, которые могли прийти нам в голову.

Я никогда так жестоко не ошибался, как в тот день. Телефоны раскалились докрасна с той самой секунды, как мы озвучили тему разговора, и волна звонков не сокращалась на протяжении всего часа. Мы получили потрясающий отзыв, потому что мужья, которые забывают мыться, чистить зубы и подготавливать себя, прежде чем лечь в постель, «отключают» женщин гораздо эффективнее всего остального, и вот теперь у них наконец-то появилась возможность об этом поговорить.

Позвольте мне описать это следующим образом. В десять часов вечера ваша небритая щетина похожа на кусок грубой наждачной бумаги. Все то напряжение, с которым вам пришлось столкнуться в офисе, выходит через поры вашей кожи с потом, оседая пятнами под мышками и придавая вашим ногам аромат кучи навоза. И, несмотря на то, что вы можете чувствовать в себе достаточно сил для того, чтобы свести женщину с ума и довести ее до экстаза при помощи одного лишь

указательного пальца, если при этом у вас нет привычки использовать пилочку и ножницы, чтобы подравнивать и полировать ногти, вы, конечно, все еще можете заставить ее визжать, но поверьте мне, причина для визга и стога будет несколько иной, чем вам кажется.

Рейчел Хертц, профессор экспериментальной психологии университета Брауна, опубликовала исследование, в котором задала 332 студентам колледжа серию вопросов о том, что привлекает их в противоположном поле. Женская половина опрошенных студентов постоянно говорила о том, что запах мужчины привлекает их гораздо больше, чем любой другой визуальный сигнал.

Другими словами, даже если вам и удастся выглядеть «круто», вы не сможете продвинуться слишком далеко, если при этом от вас несет, как от дохлой крысы.

Поэтому научитесь наконец пользоваться мылом. Прежде чем запрыгивать в постель, примите душ, особенно же в том случае, если вам выдался тяжелый день или если вам вдруг хочется особенной близости с женой сегодня (ну вы знаете, о чем я). Если вам удастся доставить жене удовольствие, она, в свою очередь, позволит вам многое.

И помните: ваша собственная оценка своего запаха не является достаточным критерием. Женское обоняние гораздо острее мужского. Поэтому даже если вам кажется, что вы не пахнете, это не значит, что сверхчувствительный нос вашей жены не способен уловить отвратительных сигналов.

### **ВАЖНОСТЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ**

По той или иной причине в тот момент, когда дело касается романтики, большинство из нас, мужчин, умственно все еще продолжают пребывать где-то на уровне пещерного человека. Под этим я подразумеваю, что нам все еще кажется, что женщинам нравится, когда их хватают, щиплют и терзают.

Время от времени, если вам удалось создать нужную атмосферу, несколько агрессивное игривое «терзание» может даже приветствоваться, но в 90 процентах случаев женщины предпочитают, чтобы прикосновения их мужчин были куда более нежными. Ей совсем

не хочется, чтобы вы хватали ее грудь так, словно вы сжимаете теннисный мячик, стремясь проверить его упругость; ей совсем не нравится, когда вы шлепаете ее по ягодицам так, словно даете старт к забегу на время. Ей хочется, чтобы ваши прикосновения были нежны. Если вам действительно придет в голову провести весь день, «разогревая» жену, вам стоит использовать гораздо более мягкие методы и уделить внимание менее очевидным областям.

Ниже приведены несколько реальных комментариев, озвученных женщинами в то время, когда они говорили о методах, которыми пользовались их мужчины в прошлом, заставляя их сердца трепетать и таять.

«Когда он убирал прядь волос с моего лица».

«Когда он гладил меня по волосам».

«Когда он запускал руки в мои волосы».

«Когда он целовал меня за ушком».

«Когда он прикасался к моему лицу».

«Когда он садился рядом и обнимал меня за плечи».

«Когда за ужином или в кинотеатре, или дома, у телевизора, он опускал свою руку мне на бедро».

Одна женщина рассказала вот такую историю: «Прогуливаясь как-то вечером, мы остановились на вершине холма, и когда я повернулась к нему, он прикоснулся к моей щеке. Потом потрепал по волосам. И вдруг, совершенно неожиданно, я захотела его».

И заметьте, посреди всего этого множества рассказов нет ни одной истории типа «мне так нравится, когда он вдруг хватает меня за промежность». И обратите внимание, как многие женщины помнят прикосновение ваших рук к их волосам. А как давно вы делали это в последний раз?

Существенное различие здесь состоит в том, что в то время как многие мужчины склонны к тому, чтобы быть сексуально ориентированными, многие женщины, напротив, чувственно ориентированны. Немедленное обращение к наиболее закрытым частям женского тела или попытка растерзать женскую грудь «не отходя от

кассы» не имеют никакого отношения к области чувственности, скорее это относится к сексуальности (хотя как раз женщине это все и не кажется таким уж сексуальным)!

### **РАЗГОВОР ПАЛЬЦЕВ**

Большинство женщин не смогут достичь оргазма благодаря одному только половому акту. И здесь совершенно не важно даже то, что вас, возможно, зовут Дон Жуан. Психологически половой акт запланирован с одной единственной целью: помочь мужчине избавиться от спермы. Это является идеальной установкой для вашего оргазма, но совершенно не обязательно, что это будет идеальной установкой и для вашей партнерши, поэтому притормозите — вам придется воспользоваться руками.

Большинство женщин для достижения оргазма нуждается в стимуляции клитора. Клитор — небольшой мясистый шарик, расположенный сразу над входом во влагалище. У вашей жены есть две пары (внутренняя и внешняя) половых губ. Внешние губы покрыты волосами. Внутренние губы формируют перевернутую латинскую V, что выглядит таким образом  $\wedge$ . Клитор — это тот самый мясистый шарик на верхней части; он окружен капюшоном. Когда женщина не полностью возбуждена, «выпуклость» клитора обычно спрятана в складках кожи.

Подобно пенисам, клиторы различаются по размеру. Некоторые выдаются сквозь половые губы, так что найти их не составит труда; другие поменьше. Когда чувствительный и любящий муж исполняет свою задачу правильно, нежно возбуждая свою жену, клитор обычно увеличивается и найти его становится проще.

Мужчины, возможно, кого-то из вас это шокирует, но размер женского клитора в среднем составляет девять дюймов. Вам, конечно же, доступна только десятая часть его, оставшаяся часть скрыта в теле женщины. Чувствительная часть, которая и выдается наружу, по большому счету является основной частью. Это словно любовный айсберг, с доступной вашему глазу лишь обнаженной верхушкой (намеренная игра слов). Оставшиеся восемь с небольшим дюймов, которые вам не видны, вытянуты и скрыты за тазобедренной костью.



Подобное расположение делает всю эту область крайне чувствительной и восприимчивой к сексуальным прикосновениям.

Концентрация кровяных сосудов и нервных окончаний, расположенных на верхней части клитора, делает его гиперчувствительным к прикосновениям. Мужчины, это значит, что эта область может стать либо источником огромного наслаждения, либо сильнейшей боли. Вы имеете дело с необычайно чувствительным инструментом. Кроме всего прочего, пожалуйста, поймите, что клитор — это не рычаг, ведущий к экстазу. Нельзя его также сравнивать и с ручкой газа на вашем мотоцикле, когда вы крутите и крутите, крутите и крутите, с каждым разом буквально ощущая, как железный конь под вами разрывается от переполняющей его энергии. Клитор — чрезвычайно чувствительный орган, обращаться с которым следует крайне осторожно. Время от времени непрямое прикосновение может оказаться самым лучшим из возможных вариантов. Прямое прикосновение может оказаться болезненным в зависимости от особенностей тела женщины, и в этом случае вам придется прикрыть клитор половыми губами, чтобы обеспечить косвенную стимуляцию. Некоторым женщинам, прежде чем вы сможете прикоснуться к клитору, потребуется смазка, многим нравится, когда их клитор натирают круговыми движениями.

Вам также придется использовать различную интенсивность и продолжительность этих ласк. То, что может вызывать наслаждение в течение двух минут, в дальнейшем способно стать источником сильной боли. Обычно женщины предпочитают легкие, раздражающие прикосновения, но по мере приближения к оргазму ей может захотеться более решительных и направленных прикосновений. В этом заключено одно из преимуществ супружеского секса — со временем вы можете узнать, чему отдает предпочтение ваша супруга.

Почти каждая сексуальная позиция позволяет мужчине освободить по крайней мере одну руку. Не важно, расположены ли вы наверху, а она внизу, стоит ли она на коленях, а вы у нее за спиной, или вы «любезничаете», вы можете протянуть руку и, очень-очень осторожно,

найти этого чувствительного маленького друга. Если вы хотите когда-нибудь доставить своей жене истинное удовлетворение, вам следует подружиться с ним близко-близко.

Женщины, позвольте мне добавить небольшое примечание конкретно для вас: помогите своему мужу доставить вам удовольствие. Все женщины разные, и каждый клитор, скажем так, предпочитает свое уникальное прикосновение. Вместо того чтобы заставлять вашего мужа угадывать или чувствовать себя неполноценным идиотом, потому что он никак не может найти «то самое» прикосновение, уделите время тому, чтобы нежно направить его.

Помня о том, что это может быть очень чувствительная область, попытайтесь использовать позитивную мотивацию. Как только ему удастся наткнуться на что-то такое, что срабатывает, не сдерживайтесь: «О, да, дорогой, вот так. Так хорошо»; «О, ты меня заводишь»; «О, вот здесь, это здесь. Да!»; «О, пожалуйста, не останавливайся, о, пожалуйста, да, вот так, пожалуйста, не останавливайся!»

Если вам кажется, что он слишком увлекся, не стесняйтесь попросить его немножко «притормозить»: «Осторожней, дорогой, вот здесь очень чувствительное место». Со временем, направляя руку мужа, вы научитесь чувствовать себя достаточно уверенно. Помните, вы и только вы знаете, какие чувства вы испытываете от того или иного прикосновения к своему телу. Вашему мужу остается лишь искать определенные визуальные выражения, но именно вы способны облегчить этот его поиск, если озвучите то, что чувствуете.

### **ОНИ НЕ ТАК ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ, КАК ВАМ КАЖЕТСЯ**

Ареола — темная, бугорчатая часть груди — вовсе не так чувствительна, как кажется мужчинам. И, кстати говоря, некоторые исследователи из университета Бостона предположили, что ареола в два-три раза менее чувствительна, чем указательный палец женщины.

Это ни в коем случае не означает, что теперь вы можете обращаться с соском, как с ручкой радиоприемника; это означает лишь то, что, возможно, вам придется быть куда более настойчивыми, чтобы

найти тот участок, прикосновение к которому ваша жена по-настоящему оценит.

Говоря это, я в который раз уже хочу напомнить, что нет двух похожих пар грудей, и все они отличаются, причем не только по размеру, но и по уровню чувствительности. Кое-кто из женщин способен достичь оргазма, стоит вам только слегка поласкать ее грудь. Другие при этом вообще ничего не почувствуют.

### **ЛЮБИТЕ ЕЕ**

Женщины прекрасно осведомлены о том, что мужчины заинтересованы в сексе гораздо больше их самих. Одно только то, что вы сексуально возбуждены, для вашей жены не означает ровно ничего, кроме того факта, что вам очень нравится секс и вы хотите, чтобы она поскорей вас «обслужила».

Вот почему так важно, чтобы ваша жена поняла, что вы занимаетесь любовью ради нее. Дайте ей понять, что ваше желание не заключается только лишь в достижении оргазма (хотя, если она предложит, вы, конечно же, не планируете ей отказать...), но что вы по-настоящему жаждете ее. Она та единственная, с которой вам так хочется быть.

И как же сделать это? Стремительная прелюдия, энергичные толчки, после которых вы сваливаетесь с нее и моментально впадаете в спячку, вряд ли будут лучшим из возможных рецептов. Позвольте мне поделиться с вами тем, что говорят некоторые женщины о том, что заставляет их чувствовать себя особенными во время секса:

«Когда он говорит со мной во время полового акта, сообщая мне о том, что он так сильно хочет меня и почему, и о том, как я завожу его. Говори больше, еще!»

«Глаза в глаза. Когда мы целуемся. Когда мы занимаемся любовью. Мне нравится видеть выражение его глаз, потому что в тот момент, когда мы вместе, выражение его глаз становится таким нежным, таким заботливым».

«Когда во время наших любовных игр он прикасается к моему лицу, произносит мое имя, играет с моими волосами. При этом я чувствую, что он рад быть со мной».

Я думаю, что теперь вы хоть что-то да поняли: найдите различные способы, чтобы дать вашей жене понять, что вы желаете ее больше, чем вы желаете секса как такового. Пусть ваш секс станет чем-то очень личным, страстным, чем-то, что касается взаимоотношений.

### **«ЕЕ» ТОЧКА**

Почти каждому из живущих на этой земле людей в наши дни наверняка доводилось слышать о так называемой «эрогенной» зоне, или точке, получившей название от имени доктора Граффенберга, человека, первым описавшего это явление полвека тому назад. Для женщины точкой «Г» (далее «эрогенная зона»), говоря анатомическим языком, является ее уретра. Простите, если своей прямотой подпортил ощущение таинства, но так оно и есть.

Несмотря на то, что женщины различаются также и по уровню чувствительности своих эрогенных зон, это, совершенно очевидно, что-то такое, с чем чувствительному супругу наверняка захочется познакомиться поближе. Но не слишком увлекайтесь этим. Вместо того чтобы слишком сосредотачиваться на поиске эрогенной зоны, мне бы хотелось поговорить о том, что я называю «ее» зоной.

Что я обнаружил, так это то, что «ее» зона способна передвигаться. И не важно, как вы ее назовете, — зона «Г», зона «М», зона «З» или горячая точка, — во вторник она может быть здесь, а в субботу уже там. Моя жена немка, но иногда мне кажется, что отчасти она еще и леопард, потому что ее точки меняются постоянно! Они как маленькие неустойчивые присоски, и если я становлюсь слишком сосредоточенным на чем-то, о чем прочитал в журнале, скорее всего, я пропущу «ее» точку.

Наша с вами задача, мужчины, заключается в том, чтобы понять, что заставляет наших жен лезть на стенку от удовольствия. И совершенно не обязательно, что то, что срабатывает для моей жены, сработает для вашей.

А теперь, хотя бы ради того, чтобы предоставить вам всю необходимую информацию и чтобы у вас не возникало ощущения, что вы напрасно потратили свои деньги на мою книгу, давайте продолжим и подробнее рассмотрим то, что этот известный доктор говорит о той точке, при прикосновении к которой ваша жена должна, по идее, начинать крутиться и извиваться.

Для начала, мужчины, позвольте мне предостеречь вас: эрогенная зона — это не рычаг пускового механизма, который стоит лишь нажать, и фейерверк разгорится яркими огнями. Вам придется потрудиться, чтобы к ней подобраться. Если вы рискнете запустить туда пальцы и начнете там бесцеремонно рыскать, смею предположить, что вместо мурлычащего котенка вы получите кита-убийцу. Для начала потрудитесь и только потом, когда ваша жена будет уже достаточно возбуждена, аккуратно введите один или два пальца (при этом ваша ладонь должна быть направлена в вашу сторону) во влагалище жены. Следующая часть, о которой я упомяну, различна у каждой женщины, но в общем, если вы исследуете участок, расположенный в одном-двух дюймах над входом во влагалище, на передней стенке, вы почувствуете под пальцами небольшую складчатую выпуклость, которая будет несколько тверже, чем кожа вокруг. Поскольку в этот момент вы прикасаетесь к уретре, вашей жене может захотеться в туалет. Но совсем скоро, если вы продолжите свои нежные прикосновения, это побуждение сменится крайне приятным ощущением. Вы поймете, что «сорвали банк», когда совсем скоро услышите ее стоны.

Вам может быть несколько проще обнаружить эрогенную зону на теле вашей жены, если она ляжет на живот и раздвинет ноги. В этом случае своими пальцами вы будете давить сверху вниз. Попробуйте натирать сверху вниз, равно как из стороны в сторону, и воодушевите жену к некой «обратной связи». Эта точка различается и вызывает самые разные ощущения у каждой женщины, поэтому вам предстоит узнать, что чувствует ваша жена. Будет лучше, если в игре будут задействованы обе ваши руки, стимулируя клитор одновременно с прикосновениями к эрогенной зоне.

Для того чтобы иметь возможность нажимать на эрогенную зону во время половой связи, будет лучше, если жена расположится сверху. Мужчина в этом случае должен лечь на спину и согнуть ноги в коленях, чтобы предоставить жене точку опоры. Со временем она научится направлять пенис мужа прямо туда, куда нужно.

И вот тогда держитесь.

Альтернативным вариантом может быть позиция, когда муж входит сзади, в то же время продолжая ласкать ее эрогенную зону своим пенисом. Конечно же, для этого потребуется нечто большее, чем бесцельные толчки, со стороны мужчины это потребует крайне чувствительных и нежных усилий.

### **СПОР О ЧАСТОТЕ**

Итак, — начал я, обращаясь к сидящему передо мной мужчине, отцу троих детей с восемнадцатилетним стажем брака, — есть ли что-то такое, чем бы вам действительно хотелось заняться в постели?

Секс кажется неплохой идеей, — ответил он.

Мне стоило быть более конкретным.

Когда в мой офис приходит пара, сообщая мне о проблемах в своей сексуальной жизни, «сражение за частоту» является одним из наиболее распространенных споров. И хотя мне доводилось встречаться с женщинами, которым хочется секса чаще, чем того хочется их мужьям, как правило, у мужчин возникает ощущение, что им приходится выпрашивать секса в половине из тех случаев, когда им удастся его заполучить, и при этом это все еще остается половиной от желаемого объема.

Не обижайтесь, если вашей жене не хочется заниматься сексом так же часто, как этого хочется вам; причина кроется в гормональных различиях. В теле вашей жены нет того тестостерона, который гуляет по вашему телу, поэтому вы не можете ожидать, что у нее будут те же самые желания, что и у вас, или обвинять ее в том, что у нее их нет. И хотя существуют определенные вещи, способные усиливать желание, все же контролировать мы способны не само желание, а то, как мы поступаем с желанием или с его недостатком.

Большинству мужчин стоит немного «притормозить». Я имею в виду, что вам хватит уже ожидать, что ваша жена сможет идеально восполнить ваши сексуальные желания. Стремитесь к улучшению. Той совершенной сексуальной жизни, которую вы себе вообразили, скорее всего, не существует. Гораздо более полезно стремиться к чему-то лучшему, чем пытаться достичь идеала, которого два человека никогда не смогут достичь.

Возможно, сейчас я кого-то уязвлю. Иногда авторы слишком увлекаются поисками идеала и представлением нереалистичных шаблонов. Я сам способен на секс каждые сорок восемь часов; если вдруг случается, что промежуток составляет пятьдесят шесть и более часов, секс вдруг обретает для меня огромный смысл и значение. Но знаете что? В доме Лемана очень редко бывает возможность заниматься сексом каждые сорок восемь часов. Если бы нам с Сэнди удалось это сделать три-четыре раза в течение одной недели, это было бы чем-то совсем уж из ряда вон выходящим. Принимая во внимание график моих поездок, пятерых детей и магазин восстановленного антиквариата, у нас просто не хватает ни времени, ни сил для того, чтобы заниматься сексом так часто, как мне бы хотелось. И все же мы ухитряемся жить полноценной сексуальной жизнью. Почему? Потому что я не позволяю тому, что могло бы быть, разрушить то, что есть.

### **ЖЕНСКИЕ ФАНТАЗИИ**

Женщины — фантазерки. И все же их фантазии никогда не сравнятся с фантазиями мужчин. Да, к счастью для вас, большинство женских фантазий лежит в сферах досягаемости среднестатистического парня. Две писательницы, Сана и Миллер, провели исследование, в котором попросили группу женщин описать их романтические фантазии. Ответы звучали ободряюще: «Вам будет приятно узнать о том, что среди их фантазий не было ни одной, украшенной бриллиантами, укутанной норкой или унесенной на остров Фантазии на личной яхте. Нет, фантазии, описанные женщинами всех возрастов по всей стране, были достижимы для самых обычных среднестатистических парней.

Эти фантазии включают в себя совместные занятия спортом, выход в театр и в хорошие рестораны. Основным ключом в этих «фантазиях» является желание женщины «сплавить» на мужчину заботу о детях и решение всех вопросов, связанных с билетами. Так часто мужчины говорят: «Дорогая, давай съездим куда-нибудь на выходные», — и взваливают на жену всю рутину, связанную с поиском гостиницы, заказом ужина, наймом няни для детей и всего прочего.

Если в фантазиях вашей жены фигурирует ужин, лучше предпочесть интимную обстановку. Небольшие комнаты и кабинки со свечами предпочтительнее шумного прокуренного бара. Найдите такое место, где на столах используются тканые салфетки и играет тихая, спокойная музыка. Будьте стильными, приоденьтесь, и, может быть, даже стоит купить вашей жене новое украшение или новое платье. Сев за стол, не забывайте, что ваша беседа может как украсить, так и испортить впечатление от ужина в целом. Сана и Миллер советуют следующие темы:

**Ей хотелось бы услышать:**

- О том, как хорошо она выглядит
- Как вы по ней скучали.
- Как хорошо вам быть с ней
- О планах на ваше совместное будущее.
- Что вам нравится в ваших взаимоотношениях
- Планах на ее будущее (о вашем стремлении восполнить ее личные мечты цели, и т. д.).
- О ее интересах (одобрить).
- О том, как вы встретились (воспоминания о том, как все начиналось).
- Почему вы считаете ее такой особенной для себя.
- О позитивном впечатлении от ресторана.
- О ее достоинствах.
- О ее дне.
- О ее идеях.
- О вашей благодарности ей за все, что она сделала.



### **Ей совсем не хочется слышать:**

- О детях, родственниках.
- О работе.
- Обсуждения чего-то такого, к чему она не имеет никакого отношения.
- О чем-либо негативном, о чем-то, что вам. не нравится, причем, не важно, что это.
- Ей не хочется поднимать вопросы, в которых между вами есть несогласие, что может вызвать споры.
- О рутине.
- О расходах, счетах, налогах,
- О проблемах дня сегодняшнего.
- О других женщинах, в прошлом или настоящем.
- Негативные отзывы о ресторане.
- О ваших достижениях.
- О вашем дне.
- О ваших идеях.
- О тех проблемах, с которыми вы столкнулись при планировании этого замечательного события.

Конечно же, некоторые женщины захотят услышать о том, как прошел ваш день, но только после того, как вы проявите интерес к их дню. Старайтесь оставаться позитивным, сосредоточенным на ней и на ваших взаимоотношениях.

— Но подождите-ка минутку, доктор Леман, — может возмутиться кто-то из мужчин,

— а при чем здесь секс?

Ах, мой дорогой друг, вы совершаете, пожалуй, самую основную из всего множества «мужских» ошибок. Вы, наверное, думаете, что «фантазия» и «секс» являются для женщины понятиями неразделимыми. Это необязательно так. А знаете что? Восполните эти «фантазии», и ее заинтересованность в сексе с вами возрастет на 100 процентов — до тех

пор, пока она не утратит ощущения того, что вы делаете это не просто потому, что ожидаете больших «дивидендов».

Упомянутые ранее исследователи попросили женщин дописать следующее утверждение: «Если бы он смог быть более романтичным, я была бы более предрасположена...» И вот что значилось в ответах:

- «...к тому, чтобы радоваться от общения с ним».
- «...к тому, чтобы стремиться быть более привлекательной».
- «...к тому, чтобы понять, что ему нужно, и попытаться восполнить его нужды».
- «...к тому, чтобы остаться с ним, вместо того чтобы найти нового партнера».
- «...находясь рядом, стараться быть в хорошей форме».
- «.. уделять должное внимание его сексуальным желаниям».

Из миллиардов мужчин, живущих на лице земли, она выбрала вас. И почему, как вы думаете, это случилось именно так? Может быть, потому, что она думала, что то, как вы поступали во время свиданий, не изменится и в браке?

Знаете, мне кажется, что это довольно логичное предположение.

Относитесь ли вы к своей жене, как к чему-то «само собой разумеющемуся»? Продолжаете ли вы делать хоть что-то из того, что делали, когда стремились «соблазнить» ее, назначая ей свидание за свиданием? Как вам кажется, осмелились ли бы вы показаться на школьной дискотеке, воняя как протухшее моторное масло? Тогда почему вы осмеливаетесь ложиться в таком виде в кровать?

Лучшим способом для того, чтобы внести улучшения в вашу сексуальную жизнь, включая и то желание, которое ваша жена испытывает к вам, станет стремление сосредоточиться на остальных 95 процентах вашего брака с тем, чтобы постепенно восстановить и их.

## **ГЛАВА 9 Только для женщин**

Одна хорошо знакомая мне женщина приняла решение применить некоторые из тех принципов, о которых я рассказываю в этой книге, с тем чтобы по-настоящему удивить своего мужа. Ей хотелось сделать нечто шокирующее. И поскольку ее мужа не было дома вот уже целый

месяц (он уехал в деловую поездку), ей в голову пришла потрясающая идея вознаградить его за верность.

Для того чтобы привести себя в форму, она приняла ванну, нежилаясь в ней долго, наслаждаясь пузырьками. Она побрила ноги, подушилась любимыми духами мужа, выйдя из ванны, нацепила на себя подвязки, чулки, свободный плащ и больше ничего. Затем приехала в аэропорт, припарковала машину и прошла внутрь, надеясь встретиться с мужем у входа. Она совсем забыла о системах безопасности. Как только она прошла мимо сканеров, аппаратура издала громкое БИИИИП!

Вот когда она вспомнила о металлическом поясе, который был на ней надет.

Ее лицо стало бледнее тех чистых простыней, которыми они только недавно застелили кровать. Обернувшись через плечо, она увидела пожилую пару, молодого бизнесмена и семью, нетерпеливо ожидающую своей очереди. Что же делать?

Офицер службы безопасности попытался быть полезным.

— Я уверен, что это всего лишь пояс на вашем плаще, мадам. Так почему бы вам просто не снять плащ и не пропустить его через сканер?

— Снять плащ? — в панике переспросила она.

— Или по крайней мере пояс.

К этому моменту ей казалось, что вся та кровь, которая была в ее теле, отхлынула от ее головы. Онемевшими холодными руками она сняла пояс и быстро закуталась в плащ, схватив себя железной хваткой и горячо, как никогда раньше, молясь о том, чтобы сканер не отреагировал на металлические детали подвязки.

Она вновь прошла через сканер, готовая от стыда провалиться сквозь землю. Еще никогда звук тишины не казался молодой жене таким потрясающе красивым. Быстро схватив пояс, она вернула его на прежнее место и все же встретила мужа.

Конечно же, вся эта история показалась ему крайне забавной, и он ценил ее поступок даже больше, чем эта женщина могла себе представить. Но даже несмотря на это, она сочла нужным предупредить его: «Никогда больше не жди подобных сюрпризов!»

## **А ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?**

Принятие и дарение подобного рода жестов способно буквально творить чудеса для вашего брака. И, кстати говоря, основная мысль, которую я хочу озвучить в этой главе, состоит в следующем: почему не сейчас и почему не здесь?

Бывало ли так, что ваш муж подходил к вам в тот момент, когда вы стояли у зеркала, и начинал в буквальном смысле домогаться вас, лаская грудь и целуя за ушком, а вы отталкивали его, сопровождая толчок грубым «не сейчас»?

А почему не сейчас?

Сколько времени нужно для того, чтобы поласкать грудь? Десять секунд? Двадцать секунд? Неужели у вас, и правда, нет такого количества времени для вашего мужа?

Я знаю, о чем вы сейчас думаете: «Да вы не понимаете, доктор Леман. Если я позволю ему прикоснуться к груди, не пройдет и десяти секунд, как я уже буду лежать на кровати, глядя в потолок. Моя одежда будет раскидана по полу, о прическе я вообще молчу, и мне придется заново переделывать макияж. И вот тогда я совершенно точно опоздаю на работу».

Иногда это, и правда, может оказаться истинной причиной. В исключительных случаях я могут даже сказать, что опоздание на работу один-два раза в год — это как раз то, в чем нуждается ваш брак! Но в большинстве случаев вашему мужу нужно всего лишь легкое прикосновение. Как насчет того, чтобы в следующий раз удивить его, повернувшись ему навстречу и позволив ему это сделать?

Существует огромная разница между женой, которая отталкивает руку мужа, и той, которая начинает озорно хихикать даже тогда, когда им удастся урвать одну-две минуты, чтобы одарить друг друга парой еле уловимых прикосновений, с тем чтобы потом прошептать ему на ушко: «Мне очень нравится, но, к сожалению, мне, и правда, нужно собираться на работу. Давай подождем до вечера, и вот тогда ты точно получишь все, что хочешь, и даже больше». Вторая женщина способна удовлетворить своего мужа, при этом оставаясь одетой и сохранив

прическу. Первая женщина способна лишь унижить своего мужа, заставив его усомниться в собственной мужественности, и все это ради каких-то одной-двух минут.

Очень дорогих минут.

### **ПОЧЕМУ НЕ СЕЙЧАС?**

Мужчины гораздо более хрупкие создания, чем полагает большинство женщин. Они хотят получать удовольствие, и их чувства ранить гораздо проще, чем вам кажется. Мужчины отнюдь не всегда погружены в размышления о гольфе и охоте — и, кстати говоря, причина, по которой они могут казаться одержимыми подобными удовольствиями, часто кроется в том, что они не чувствуют себя любимыми и поэтому бегут прочь, чтобы восполнить этот недостаток.

Хотите ли вы преподнести своему мужу особое угощение? Тогда в следующий раз, когда он подойдет к вам и нежно возьмет вашу грудь в свою руку, ожидая, что вы его оттолкнете, позвольте ему задержаться на ней на несколько секунд. Когда он наконец отлепится, обернитесь к нему и громко скажите: «Эй, парень!»

Когда вам удастся привлечь его внимание, скажите: «Ты забыл про вторую».

Мои верные читательницы, если вы последуете моему совету и совершите этот шаг, то ваш поступок может оказаться той самой единственной беседой, которую ваш муж никогда не сможет забыть.

Я хочу помочь вам понять мышление мужчин. Когда я вижу Сэнди, склонившуюся над посудомоечной машиной, я часто говорю что-то типа:

Хочешь знать, о чем я сейчас думаю?

Нет, Лемми, я не хочу знать, о чем ты сейчас думаешь. Лучше иди и найди себе какое-нибудь дело.

Женщины часто не понимают того, что может значить для мужчины простой взгляд на их изогнутую фигурку. Мы, мужчины, создания, склонные к визуальному восприятию, и поэтому мы на протяжении всего дня высматриваем визуальные подсказки. В соединении с тестостероном, текущим по нашему телу, это вынуждает многих из нас жить в состоянии непрерывной сексуальной готовности.

И вот вам еще один сценарий. Представьте себе, что я обращаюсь к Сэнди с той же самой фразой в тот момент, когда она выгружает из посудомоечной машины горы посуды, и она говорит:

— Лемми, у Мистера Счастливого есть эта потрясающая привычка возбуждаться в тот момент, когда получить желаемое у него нет ни малейшего шанса. Но знаешь что: Мистеру Счастливому предстоит хорошенько потрудиться сегодня вечером. И, кстати говоря, я и сама жду не дождусь вечера.

Когда Сэнди поступает таким образом, это работает даже лучше, чем ее немедленное отступление и подчинение моим желаниям! И знаете, почему? Она использует силу ожидания, а для мужчины ожидание, в эмоциональном плане, даже лучше, чем само участие.

Вас это удивило? Подумайте об этом. Как долго способно продлиться участие? Минут десять, если вы решили заняться этим на бегу? В среднем минут двадцать? От сорок пяти минут до часа, если вы действительно решили уделить этому время?

Но жена, которая говорит своему мужу: «Сегодня наш вечер!», дарит ему целый день удовольствия. Не пройдет и секунды без того, чтобы ваш муж думал о вас, представлял вас, хотел вас. Как вам такая перспектива? Не радуется ли это вас? Вы только представьте себе, что в голове вашего мужа в течение всего дня витают нежные любящие мысли. Мысли о вас.

Слова, которые вы используете, крайне важны. Когда ваш муж собирается на работу и на бегу подходит к вам, чтобы напоследок небрежно чмокнуть вас в щечку, почему бы не удивить его настоящим страстным поцелуем — в процессе очень практично вычищая его зубы, — а потом сказать: «У меня сегодня есть для тебя кое-какие планы, приятель, так что лучше поспеши с работы домой», — тем самым заставив его думать о вас в течение всего дня?

### **ПОЧЕМУ НЕ ЗДЕСЬ?**

Еще одно излюбленное высказывание, которым женщины часто сбивают своих мужей с ног, гласит: «Не здесь».

А почему не здесь? Кто вам сказал, что физическая близость подходит исключительно для спальни? А почему бы вам не попробовать стать чуть более рискованными или, я бы даже сказал, безрассудными?

Я не рекомендую вам заниматься любовью посреди торгового центра или на выпускном у дочери, но послушайте-ка, если ваш муж вдруг начинает резвиться прямо на кухне и дома кроме вас никого нет, то надо сказать, что практически на каждой кухне существует несколько довольно интересных приспособлений, которые можно было бы намазать на тело, вместо того, чтобы намазывать их на хлеб.

Подумайте об этом!

Однажды я делал «автограф-парти» в одном из магазинов, куда был также приглашен известный комедийный актер Стив Аллен. Мы подписывали книги и общались с покупателями. «Секс начинается с кухни» — так называлась книга, которую я тогда подписывал.

Мы со Стивом внимательно наблюдали за тем, как мимо нас неспешно прошла пожилая пара, рука в руке, и было совершенно очевидно, что они влюблены друг в друга, но также совершенно очевидно, что им было никак не меньше восьмидесяти. Женщина с белоснежными волосами, в массивных «бабушкиных» очках взглянула на обложку моей книги, смело кричащую о том, что секс начинается с кухни. Повернувшись к своему мужу, она заявила: «Только не в нашем доме, там слишком много окон!»

Мы со Стивом смеялись до колик в животе, это было так забавно!

Послушайте, я не призываю вас к чему-то непристойному, и я, конечно же, не рекомендую вам делать что-то такое, что может вызвать проблемы с законом. Но если дети в школе и ваш задний двор закрыт от посторонних глаз, или если шторы в гостиной плотно занавешены, и ваш муж совершенно неожиданно оказывается у вас за спиной — что ж, в этих случаях просто спросите себя: «А почему не здесь?» Если вам не удастся придумать достаточно хорошую отговорку для того, чтобы этого не делать, то, может быть, именно вам и стоит сделать первый ход?

**МИСТЕР СЧАСТЛИВЧИК: ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ**

В одной из моих более ранних книг я писал о том, что лучшим другом мужчины считается отнюдь не собака — и дружба эта зарождается довольно рано.

Вот вам правдивая история. Однажды молодая женщина купала своего трехлетнего мальчугана в ванне, как вдруг он поднял голову, взглянул на нее и заявил: «Мамочка, ты знаешь, мне так нравится мой пенис».

Взволнованная мать пустилась в анатомические изъяснения: «Ну, малыш, ты же знаешь, что Бог создал нас, и Он дал нам локотки и пальчики, коленки и ушки — каждая наша частичка не менее важна, чем любая другая».

За все это время мальчик не проронил ни слова, терпеливо выслушивая материнские слова о том, как чудесно создано человеческое тело. Когда она закончила, он сказал: «Но, мамочка, я все же люблю мой пенис больше всего».

Мистер Счастливчик — это кто-то такой, с кем вам придется познакомиться достаточно близко, если, конечно, вы хотите доставить вашему мужу удовольствие, это не должно быть слишком сложно. Особенно в свете того, что я уже долгое время придерживаюсь убеждения, что Мистер Счастливчик просто восхитителен (хотя моя жена не всегда со мной согласна). Только, пожалуйста, не повторяйте того, что мне уже доводилось слышать от некоторых жен, когда их глазам впервые открывалось зрелище полового органа мужа: «Это самая жуткая штука, которую мне доводилось видеть за всю мою жизнь!» Даже если и так, лучше все же промолчать и оставить свое мнение при себе.

Если ваш муж достаточно молод, то есть ему двадцать, ну или, может быть, чуть за тридцать, то стоит вам только мигнуть, и Мистер Счастливчик в мгновение ока вытянется в струнку и отдаст вам честь. Но с годами вам придется научиться искусству стимуляции пениса. Поскольку я знаю очень немногих женщин, которым посчастливилось получить на тему секса должные инструкции, вот вам небольшая инструкция о том, как доставить удовольствие самой нежно любимой и лелеемой части тела мужа.



Для начала стоит сказать, что наиболее чувствительной частью мужского пениса обычно является нижняя часть стержня и головка. Особое внимание уделите образованию на верхушке головки. На этом образовании существует небольшой отступ, который считается сверхчувствительным. Стоит только слегка прикоснуться к нему языком или лизнуть, и все, ваш муж готов бегать по потолку.

Пенис окружен множеством различных сенсоров. Поглаживание ствола возбуждает мужчину и часто является хорошим способом для того, чтобы вызвать эрекцию. Сосредоточение на более чувствительной части головки способно привести к семяизвержению. Со временем вы научитесь тому, как возбудить вашего мужчину, не доводя его при этом «до края». Вам понадобится быть искусной любовницей для того, чтобы поднять вашего мужа на вершину блаженства, но знать, в какой момент стоит «притормозить», чтобы продлить удовольствие с тем, чтобы через некоторое время вновь поднять его на вершину. Различные способы поглаживания, разные участки тела, к которым можно прикоснуться, различные ласки (некоторые легкие, едва уловимы, а иные решительные и настойчивые; некоторые быстрые, а некоторые медленные) способны вызвать у вашего мужа самые разные ощущения. В определенные моменты полового акта вы заметите, что ваш муж нуждается в более направленной и решительной стимуляции, в то время как в других ситуациях вы сможете различить, что чересчур направленная стимуляция способна привести к преждевременному оргазму.

Исследуйте своего мужа, постарайтесь изучить каждую частичку его тела. Поймите, если вы получаете удовольствие в тот момент, когда вас гладят по спинке, чешут вам пятки или гладят по волосам, это не значит, что мужчины также не способны получить от этого удовольствие. Мужчинам также нравятся подобные прикосновения (только не вздумайте сообщить об этом его приятелям).

Некоторые женщины спрашивают меня о том, есть ли у мужчин своя собственная точка «Г». Некоторые исследователи, отвечая на этот вопрос, выделяют какие-то конкретные участки, но я занимаю несколько иную позицию.

— Вы, правда, хотите определиться с тем, где у вашего мужа точка «Г»?

— Ну, да.

— Тогда представьте себе пятнистого леопарда.

— Хорошо.

— Представили картинку? — Да.

— А теперь выбирайте!

Мужчинам нравятся прикосновения, поэтому любая выбранная точка вызовет должный эффект. Просто прикоснитесь, и их реакция не заставит себя ждать.

### **ВСЕГДА ГОТОВ**

Жены, возможно, кого-то из вас это удивит, но Мистер Счастливчик не живет по расписанию. Кстати говоря, Мистер Счастливчик не имеет даже малейшего представления о том, что такое расписание. У него также довольно короткая память.

Например, давайте предположим, что у вас с мужем был замечательный, довольно продолжительный и очень неспешный секс прошлой ночью. На следующее утро ваш муж замечает, как вы вытянулись около книжного шкафа на носочках и пытаетесь вернуть на полку прочитанную книгу. Это замечательное субботнее утро, вы у себя дома, занимаетесь легкой уборкой, поэтому вам и в голову не приходит мысль о том, чтобы надеть бюстгальтер. И в то время как вы вытягиваетесь около книжных полок, ваша грудь очень возбуждающе и провокационно покачивается у вас под футболкой.

И теперь вы наверняка думаете о том, о чем в этот момент думают все женщины: «Мы занимались сексом прошлой ночью, я еще не помылась, а что на мне надето, на это же без слез не взглянешь. Поэтому фактор соблазнения наверняка находится на отметке 1, если взять шкалу от 1 до 10».

И все же вы замечаете, что спустя всего каких-то несколько секунд ваш муж подходит к вам сзади и обнимает вас, и вдруг, совершенно неожиданно, вы понимаете, что Мистер Счастливчик не кажется таким уж «уставшим».

Вы думаете: что это с ним такое? Мы же только-только занимались этим прошлым вечером.

Простите, но в этом вопросе все касается взаимоотношений, и здесь нельзя говорить о некоем соревновании, выигрыше или проигрыше. Этот факт может оказаться достаточно неудобоваримым для восприятия женской половины читателей, которые стремятся к тому, чтобы все происходило по расписанию. Мне остается лишь пожелать вам удачи в вашей попытке поместить Мистера Счастливого в определенные рамки расписания.

Если вы пообщаетесь с парами, у которых все хорошо и которые кажутся довольными своей супружеской жизнью, вы обязательно услышите от них слово «спонтанность». Поскольку мы с вами помним, что мужчины существа визуальные, то логично предположить, что одного беглого взгляда на жену в нижнем белье или в тот момент, когда она выходит из душа, будет вполне достаточно, чтобы его возбудить, — особенно в том случае, если пауза составила вот уже пару дней. В подобных случаях мужу может быть совершенно безразлично, что до начала служения в церкви осталось всего пятнадцать минут или что совсем скоро у него должна состояться важная деловая встреча в офисе. Одной из наиболее популярных сцен в кино, о которых мне когда-либо доводилось слышать (о чем я, правда, не могу засвидетельствовать лично, хотя много об этом читал), является сцена из раннего фильма с Шерон Стоун, в которой она подчеркнуто часто укладывала ногу на ногу. Мужчины по всей стране были зачарованы этим зрелищем; я уверен, что женщины, наблюдая за этой сценой, думали: «Ну и что? Она положила ногу на ногу». Да все закончилось, прежде чем вы успели понять, что происходит.

Женщины, поверьте, одного быстрого взгляда вполне достаточно.

Но нас привлекает не только то, как вы выглядите. Женщины способны заставить мужчин останавливаться и смотреть вслед просто потому, что сегодня им удалось выбрать подходящие духи. Мужчины в одно мгновение способны буквально превратиться в восторженных глупых щенков, совершенно покоренных определенными запахами.

— Выйдешь ли ты за меня замуж?  
— Но я даже не знаю тебя!  
— Это не важно — если ты всегда пахнешь так хорошо, я хочу быть твоим мужем.

Я помню, как после нескольких лет брака Сэнди сказала мне:

— Знаешь, Леман, оказывается, для того чтобы тебя завести, не нужно слишком много времени.

Неопытная женщина может подумать: «Под чем же это я подписалась?» Мне постоянно приходится общаться с молодыми женами, которые буквально в шоке от той частоты и интенсивности, с которыми их мужья готовы заниматься сексом. Некоторые из них признавались мне, что им казалось, что если бы они сдались и согласились на секс в течение нескольких дней подряд, их мужья непременно бы «излечились». Да ни за что. Может быть, на этой неделе он и будет улыбаться, но на следующей он будет заинтересован в сексе ничуть не меньше.

Подобный менталитет («всегда готов»), заложенный в мужчине, вовсе не является тайным преступным заговором; такими нас сотворил Бог. Напоминайте себе об этом постоянно: «Бог сотворил моего мужа таким образом». Бог поразмыслил и решил, что это крайне важно, чтобы ваш муж притягивался к вам химически, чтобы он был постоянно мотивирован сблизиться с вами физически на регулярной и последовательной основе.

Я не знаю, скольких женщин мне приходилось очень аккуратно и ненавязчиво упрекать, говоря:

— Пожалуйста, не обвиняйте своего мужа в том, что он мужчина.

— Что вы хотите этим сказать?

— Если вы хотите всю жизнь прожить с кем-то, кто говорит о том же и делает то же, что делаете вы, вам, наверное, стоило бы остаться одной и жить исключительно среди женщин. Но вы вышли замуж за мужчину, у которого наверняка существуют отличные от ваших интересы и нужды, среди которых не самое последнее место занимает секс.

## **НОВОЕ ОТНОШЕНИЕ**

Более важным, чем размер вашей груди, более важным, чем размер вашей талии, более важным, чем длина ваших ног, я считаю ваше отношение. Преобладающее большинство мужчин наверняка предпочли бы жену с незамысловатой и, может быть, даже где-то некрасивой внешностью, но у которой развито отношение сексуальной открытости и доступности, той смертельно прекрасной королеве, которая относится к мужу, как к айсбергу, постоянно замораживая его до полусмерти.

Позитивное отношение также предполагает понимание и уважение к собственному мужу. Именно этого и хотят мужчины. К сожалению, в нашем обществе издевательство над мужчиной, когда мужскую половину человечества буквально превращают в некое ограниченное создание, думающее исключительно своим половым членом, стало чем-то совершенно естественным. Но это неправда; кстати говоря, сексуально удовлетворенный мужчина думает о сексе гораздо меньше, чем тот, который постоянно испытывает сексуальное расстройство и поражение! Если вам кажется, что ваш муж буквально одержим сексом, возможно, это так потому, что он чувствует, что просто не получает его в достаточных количествах!

Женщины должны стремиться заступаться за своих мужей даже в разговорах с подругами. Нет ничего, что могло бы заставить мужчину ощутить прилив гордости и полюбить свою жену еще сильнее прежнего, чем те моменты, когда он слышит, как его жена заступает за него и за его род даже посреди самой горячей дискуссии. И, кстати говоря, шансы, что разговор при этом вернется к нему еще не раз, достаточно высоки; в нашем обществе это так необычно, когда жена с почтением и уважением относится к своему мужу, что люди практически постоянно, раз за разом, возвращаются к этой теме.

### **ОРАЛЬНЫЙ СЕКС — НА РАССТОЯНИИ ТРЕХ ТЫСЯЧ МИЛЬ**

Если вы живете в достаточно большом городе, стоит вам только взять вашу местную газету с объявлениями, как вы непременно наткнетесь на десяток объявлений о «сексе по телефону», когда мужчине приходится платить от трех долларов и больше за одну минуту

разговора лишь с тем, чтобы услышать в свой адрес отвратительные, непристойные высказывания.

Я думаю, что ни у кого не возникает сомнений в том, что это извращение. Но для того, чтобы эта индустрия расцвела так, как это происходит в наши дни, должна быть какая-то и достаточно веская причина. Сам я никогда не звонил ни по одной из этих линий, хотя и был искушаем с чисто психологической точки зрения, чтобы самому на деле прочувствовать, что же это такое. Когда я впервые услышал о подобной услуге, я не мог поверить, что мужчины готовы платить такие деньги за то, что кажется бессмысленным, совершенно глупым занятием.

А знаете ли вы, что смогли понять и оценить многочисленные поставщики всей этой телефонной порнографии? Силу слов. Когда женщина говорит что-то, что мужчина в состоянии представить, эти яркие живые слова способны довести его до оргазма. Я вам гарантирую, эти мужчины звонят не просто для того, чтобы непринужденно пообщаться. Если бы от всего этого не было, так сказать, отдачи, они бы не платили за это такие деньги.

А знаете ли вы, что эти женщины говорят в действительности (пусть даже их слова при этом звучат фальшиво и неискренно)? «Я хочу тебя», «ты нужен мне», «если бы сейчас я была с тобой, ты мог бы делать все, чего бы ни пожелал». Я уверен, что это несомненно вульгарно и грубо, и тем не менее это процветающий бизнес, обороты которого составляют миллионы долларов.

А знаете ли вы о том, какие мужья звонят по этим номерам? Те самые, которые день за днем слышат неизменное: «Не здесь, не сейчас, ты разбудишь ребенка, неужели это все, о чем ты способен думать?»

А задумывались ли вы хоть когда-нибудь о том, чтобы в общении с собственным мужем воспользоваться «созидательным», «творческим» языком? Чуть позже мы поговорим об этом более подробно, а сейчас мне бы хотелось внедрить в вашу голову хотя бы основное представление об этом.

— Но доктор Леман! Вы же не хотите, чтобы я говорила с собственным мужем так, как та девочка из службы «секс по телефону»?

Не совсем так, но сейчас подумайте вот о чем: представьте себе пятнадцатилетнюю девочку, которая забеременела и родила ребенка. Печальная перспектива, не правда ли? Мы понимаем, что папы ребенка наверняка уже и след простыл, и на этой планете вряд ли найдется хотя бы одна пятнадцатилетняя девочка, которая была бы достаточно взрослой для того, чтобы самостоятельно обеспечить ребенку полноценный уход и заботу.

А теперь представьте себе двадцатипятилетнюю пару, которые женаты вот уже три года, когда наконец жена смогла забеременеть и родить. Вы наверняка думаете о счастливых бабушках и дедушках, подготовленной детской и о той радости, которой буквально светятся лица родителей.

Такое впечатление, что говорим мы с вами об одном и том же событии — рождении ребенка, — но в то же время одно из них кажется таким, каким и должно быть, а другое, напротив, кажется ошибкой, несправедливостью, чем-то вредным и болезненным.

То же самое может происходить и в ваших сексуальных играх. Я не прошу вас быть непристойными, грубыми и оскорбительными. Но я хочу, чтобы вы поняли, что к тем словам, которые вы используете в постели, больше чем просто прислушиваются: их смакуют, изучают, их увековечивают. Если вы способны кинуть фразу или две, совершенно не свойственные вам за пределами спальни, вас может до крайности удивить то, насколько волнующими могут быть для вашего мужа те же самые фразы за ее закрытыми дверями.

### **ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО И КАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ ОТКРОВЕННЫМ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЭТО НЕПРАВДА**

Многим женщинам, наверняка, приходилось слышать грубое выражение, гласящее: «Любовь глупа». В период свиданий влюбленные парни часто давят на своих юных невест, принуждая их к сексу, говоря о том, как трудно им воздерживаться и как это их ранит. Вы уже знаете, что я по этому поводу думаю.

Но в супружеской жизни женам следует понять, что в этой фразе все же содержится некоторая доля истины. Время от времени ваш муж

будет просыпаться в состоянии полной боевой готовности. Он может попытаться заполучить от жены желаемое, и вы даже можете ему отказать, но этот отказ несколько не уменьшит его желания.

Как же мне объяснить это таким образом, чтобы не обидеть кого-то из моих сверхчувствительных читателей? Давайте я скажу это следующим образом: это действительно способно причинить боль! Ваш муж вас не обманывает. Бывают дни, когда сексуальное облегчение становится для мужчины крайней необходимостью. Буду с вами откровенен: если и есть что-то более болезненное, чем это ощущение, то я об этом еще не знаю. (Ну, пожалуй, кроме тех случаев, когда вас направленно пинают прямо туда.)

Женщине следует понять, что если мужчина вдруг становится слишком резвым и возбужденным, она может скоренько «опустить» его, сказав: «Ну почему ты всегда так быстро заводишься?» — и просто выкинуть это из головы. Но мужчина в этот момент буквально испытывает боль. Барабан полон, в стволе дожидается пуля, мишень намечена, и палец уже лежит на курке. Поэтому нетрудно представить себе глубину разочарования, когда его отшвыривают прочь, как котенка, как раз в тот момент, когда цель казалась такой близкой, когда казалось, что еще чуть-чуть, еще немного и она будет поражена.

«Я никогда не дразнила моего мужа с тем, чтобы потом отступить», — может быть, говорите вы. Но я сейчас не об этом. Иногда ваш муж просыпается в таком состоянии. Иногда он возвращается домой с работы, видит, как жена переодевается, и чувствует себя таким образом. Вы можете даже не понять того, как далеко он в действительности продвинулся по шкале возбуждения, потому что ваше тело функционирует совсем иначе — но ему в этот момент кажется, что он практически умирает и вот-вот умрет, если не получит желанной близости.

И что же вы можете сделать в подобной ситуации? Те способы, в которых используется «ручная работа» и что-то такое, что можно сделать «на скорую руку», о чем мы с вами говорили в предыдущих главах, могут оказаться таким практичным и в то же время нежным



решением, которое может предложить своему мужу каждая жена. Ваш муж не пытается продать вам груды ненужных товаров. Он просит вас о помощи. И вы в состоянии помочь ему, должным образом потрудившись для того, чтобы он почувствовал себя любимым, когда на его просьбу ответили щедростью и великодушием.

### **СТАНОВЯСЬ СЕКСУАЛЬНОЙ**

Очень многие из моих клиенток пытаются убедить меня в том, что сексуальный интерес либо есть, либо его нет. Они убеждают меня, что возбуждение — это нечто такое, что обладает своим собственным разумом, оно приходит и уходит. И нет ничего, что они могли бы сделать для того, чтобы его поддерживать или преумножить.

Да ну, неправда же это. Возможно, вы и не способны думать о сексе так часто, как этого хочется вашему мужу, но — из любви к собственному мужу — вы вполне в состоянии развить в сексе большую заинтересованность, к чему я вас и призываю.

Доктор Дуглас Розенау составил замечательный список из десяти пунктов, которым вы могли бы следовать для того, чтобы «физическая близость оставалась топливом вашего брака».

1. Планируйте и каждый месяц расходуйте определенную сумму денег на поддержание и развитие вашей сексуальной жизни, например, на покупку нового нижнего белья, новых простыней или на то, чтобы провести несколько ночей или все выходные вне дома, где-то, где вы могли бы быть только вдвоем.

2. Время от времени надевайте и на протяжении всего дня не снимайте сексуальное нижнее белье, позволяя возникающему при этом чувству напоминать вам о том замечательном сексе, который был у вас с вашим мужем.

3. Во время одного из общественных публичных мероприятий «забудьте» надеть нижнее белье и, отправляясь домой, как бы невзначай сообщите об этом мужу. Вы и его сведете с ума, и сами возбудитесь.

4. По меньшей мере раз в месяц планируйте новый сексуальный сюрприз, при помощи которого вы могли бы «сразить» вашего мужа так, чтобы это было нечто возбуждающее и очень сексуальное.

5. Поддерживайте должный психологический настрой и независимо от того, насколько вы устали и насколько мало ваше желание, выступайте инициатором секса по меньшей мере один раз в неделю.

6. Получайте удовольствие от возбуждения вашего мужа, от того, как он возбуждается, глядя на вас, и время от времени, возможно, даже в самые неподходящие для этого моменты, выставляйте свое обнаженное тело напоказ просто для того, чтобы насладиться его реакцией.

7. В конце очередного утомительного дня примите ванну и предайтесь иным чувственным удовольствиям. Это очень сильное возбуждающее средство, которое в то же время доводит ваше тело до нужной кондиции.

8. Размышляйте о ваших самых романтичных сексуальных фантазиях, в то время как едете за рулем, с тем чтобы позже вечером поделиться ими с вашим супругом.

9. Используйте особую парфюмерию, которая в вашем разуме ассоциируется с занятиями любовью, и обязательно используйте ее в тот вечер или день, когда вознамеритесь заняться сексом.

10. Используйте упражнения Кегеля (которые мы с вами обсуждали на странице 131).

Если вы хотите пообщаться с мужем, а он просто заявит: «Извини, но говорить мне что-то совсем не хочется», — вас это обидит, ведь верно? И, кстати говоря, у некоторых из вас наверняка есть мужья, которые уже заявляли вам нечто подобное. А если бы ваш муж был привычно ленив, отказывался бы помогать, говоря, что работа по дому его совсем не интересует, вы бы, наверное, вскоре устали от такой его незаинтересованности и потребовали бы от него изменений, так ведь?

Когда вы заявляете мужу, что просто не заинтересованы в сексе, вы делаете то же самое. И, кстати говоря, то, что делаете вы, даже хуже. Вы всегда можете позвонить подружке, с которой можно обсудить все последние новости, или нанять мастера на все руки, который наведет в

доме порядок, но вашему мужу просто некуда больше бежать, и ему негде выплеснуть все скопившееся сексуальное напряжение.

Вы можете культивировать и поддерживать свой сексуальный интерес. Возможно, для этого вам придется пойти на некоторые сознательные перемены, но это все же может произойти. И если это то, что нужно, чтобы вы смогли полюбить своего мужа еще сильнее, еще крепче, тогда это должно произойти.

### **МЕРТВЫЙ ЛОСОСЬ**

Еще один вопрос, который очень часто поднимается в нашем кабинете для консультаций, касается того, что происходит после секса. Будучи молодым супругом, я был немало шокирован, узнав, что после того, как дело было сделано, Сэнди хотелось, чтобы я еще по крайней мере часа полтора, а иногда и дольше продолжал ласкать ее пальчики и гладить по ручке. Общаясь с мужчинами, я пытаюсь заострить их внимание на важности постсексуального внимания, но сейчас, когда я говорю с женщинами, позвольте мне все же заступиться за мужчин.

У меня есть друг, который живет на северо-западной оконечности тихоокеанского побережья. Каждый год в декабре или январе он с семьей обычно отправляется вверх по реке Нуксек, чтобы понаблюдать за белоголовыми орлами. Эти огромные птицы собираются там десятками, так что иногда на одном дереве можно увидеть восемь-девять сидящих орлов.

Что же приводит этих белоголовых орлов на северо-западную оконечность тихоокеанского побережья? Мертвый и умирающий лосось. Вам ведь доводилось пробовать эту рыбку, за которую в супермаркете приходится платить от четырех до семи долларов за фунт? В декабре-январе вы можете перейти с одного берега реки Нуксек на другой, буквально шагая по спинам мертвого лосося. Как только эта рыбка откладывает икру, она переворачивается и умирает.

Так вот, после того, как мужчина занимался с вами сексом, он чувствует себя подобно этому лосося. Это биологическая реальность — мы сваливаемся набок, судорожно глотая воздух, и обычно очень быстро засыпаем. Вам это может показаться безразличием, но мы совсем не

имеем этого в виду. Нам приходится постоянно бороться с тем, чтобы не погрузиться в глубокую релаксацию или сон.

Пожалуйста, попытайтесь проявить максимум понимания. Ваш муж думает: «Эй, девушка, я только что отдал тебе все внимание, на которое только был способен, и даже больше того, и ты еще чего-то хочешь?» Заботливые мужья, конечно же, попытаются с этим справиться, но временами у нас это не получается, и мы моментально засыпаем «мертвым сном».

Итак, выбор за вами: своим желанием, отношением и словами вы можете заставить вашего мужа почувствовать себя самым удачливым человеком на лице земли; или же при помощи все повторяющихся отказов, колких замечаний и обид вы способны буквально обессилить его и заставить его чувствовать себя самым несчастным человеком из всех живущих. Вы обладаете огромной силой! Но, очевидно, Создателю показалось, что вы в состоянии использовать ее должным образом, раз Он сотворил мужчину и женщину таким образом. Если бы Бог решил измерить вашу доброту и щедрость исключительно по тому, насколько хорошо вы относитесь к своему мужу в данной области, как вы думаете, что бы Он сказал о вас?

### **ГЛАВА 10 Тридцать Один вкус — и ни слова о мороженом!**

Мы с Сэнди время от времени заходим в «Карузо», неплохой ресторанчик здесь у нас в Таксоне, вот уже на протяжении почти сорока лет. Но, несмотря на это, все, что я там обычно заказываю, это лазанья.

Это буквально сводит Сэнди с ума.

— Почему бы тебе не заказать, например, курицу Кассиатори? — спросила она меня однажды.

— Потому что мне не нравится курица Кассиатори!

— Но если бы ты заказал себе курицу Кассиатори, я могла бы съесть кусочек.

— Послушай, дорогая, если ты хочешь кусочек курицы Кассиатори, я закажу тебе куриную грудку.

— Но тогда я не смогу попробовать курицу Джованни!

А ты всегда заказываешь себе только лазанью!

Но мне хватает лазаньи. Так стоит ли пробовать еще что-то?

Но вот в чем дело: как бы сильно я ни любил лазанью, мне почему-то не хочется есть ее каждый вечер. Раз в неделю, возможно. Дважды в неделю? Наверное, нет. Как бы сильно я ни любил эти нежные макароны, липкий сыр и ярко-красный томатный соус, я все же могу съесть ровно столько, но никак не больше.

### **ПРИГОТОВЬТЕ НЕБОЛЬШОЙ СЮРПРИЗ...**

Вы, наверняка, уже догадались, куда я клоню. «Миссионерская» позиция служит великолепным способом для того, чтобы изучить тела друг друга. На самом деле я не могу придумать способа лучше. Это очень интимный и нежный способ, доказывающий свою действенность вот уже на протяжении многих поколений. Смеею предположить, что три четверти населения мира было зачато благодаря именно этому способу, и кто знает, сколько сногшибательных оргазмов было пережито благодаря ему?

Но если вы собираетесь заниматься любовью дважды в неделю или чаще, тогда даже миссионерская позиция вскоре потеряет свою свежесть и утратит новизну. В этой главе мы немножко поэкспериментируем. Предостережение: некоторые из описанных ниже упражнений могут кого-то задеть или даже оскорбить, но это нормально. Если какие-то из них вас не «заходят», не используйте их. Просто переходите к следующим.

Но если вам все же удалось заинтриговать вашего супруга, то, возможно, в один из особых вечеров вы могли бы приготовить ему маленький сюрприз...

#### *Едва прикрыта...*

— Почему я должна выбрасывать пятьдесят и больше долларов на новое белье? Он все равно никогда не дает мне носить его дольше пяти минут.

Жалобы Марсии кажутся вполне осмысленными, по крайней мере женщинам. Но любой мужчина скажет вам, что эти пять минут очень для него особенны. Истина такова, что большинство мужчин предпочитает,

чтобы их жены приходили в постель, скорее в одежде, чем полностью обнаженными.

— Почему? — спросите вы.

— Чтобы мы могли ее снять.

Я твердо убежден в правильности и необходимости моногамии, когда два человека на протяжении всей жизни никогда не делят свои сексуальные взаимоотношения ни с кем другим, кроме своего супруга. Но в то же время нам стоит признаться себе в том, что людям нравится разнообразие. Нижнее белье я бы назвал определенной ступенью, этапом в процессе разнообразия. Разным мужчинам нравится разный стиль. Кому-то нравятся кружева, кому-то нравится, чтобы белье было полупрозрачным; кому-то нравится атлас, а кому-то кожа; некоторым нравятся яркие цвета, хотя большинству, наверное, все же нравится черный. Ваш выбор нижнего белья способен задать тон: классический, шаловливый, победоносный. Меняйте его, переодевайтесь, вынуждайте вашего мужчину угадывать, что на вас сегодня, и вы сделаете его счастливым.

Но кроме этого, ваше желание надеть на себя привлекательное нижнее белье покажет вашему мужу, что вы обдумывали грядущую сексуальную встречу задолго до того, как она состоялась, — и вот это действительно способно возбудить его и заставить его сердце трепетать. Он поймет, что вы сознательно отправились в магазин, торгующий нижним бельем. Вы копались среди вешалок. Вы приобрели что-то, что, как вам кажется, ему обязательно понравится, и затем вы спланировали вечер, чтобы он увидел вас в этом белом. Как бы мне хотелось показать вам, не для камеры, какие чувства испытывает мужчина в этот момент. Если бы вы смогли увидеть его реакцию, вы бы делали это постоянно. Продавцы в магазине нижнего белья запомнили бы вас по имени.

### *Разожгите огонь*

Возможно, это и покажется кому-то из вас глупостью, но вы попробуйте, и сами все поймете. Такие магазины, как «Таргет» или «Уолмарт» обычно предлагают своим покупателям широкий выбор

разноцветных лампочек, которые подсвечивают вашу спальню различными оттенками света. Это может пригодиться и быть очень интересным и веселым в особых случаях.

По моему мнению, лучшим способом поиграть со светом всегда были и остаются свечи. Количество и даже цвет свечей способны повлиять на окружающую атмосферу. В любом случае, то, что вы делаете, направлено на изменение окружающей обстановки, или по крайней мере ее внешнего вида. Возможность сделать это меньше чем за пять долларов кажется мне неплохим вариантом.

*Ах, какой аромат!*

Духи служат еще одним неплохим способом для того, чтобы в вашей постели день за днем все было свежим и новым. Итак, женщины, попробуйте новые духи. Воспользуйтесь новым гелем для душа. Ваша цель заключается в том, чтобы, как только вы заберетесь в постель, нос вашего мужа был приятно «удивлен» чем-то, чего раньше ему нюхать не доводилось. Это способно вернуть его к жизни таким образом, что вам и самим останется лишь удивляться.

Мужчины, возможно, это вас развеселит, но некоторое время назад были проведены исследования относительно того, какие запахи женщины считают наиболее притягательными. «Исследователи из центра запаха и вкуса штата Чикаго выяснили, что комбинация черного корня солодки, огурца, присыпки, лаванды и тыквенного пирога вызывает у женщин сильнейшее сексуальное возбуждение. Корень солодки в совокупности с огурцом создавал наиболее возбуждающий аромат; вишня — наибольшее отвращение... Исследователи обнаружили, что большинство мужских одеколонов в действительности ослабляют уровень возбуждения». Огурец?.. Ну, это же исследователи.

Другими словами, ребята, нарежьте-ка огурца, посыпьте грудь детской пудрой, съешьте кусочек тыквенного пирога и щепотку черной солодки, полейте в комнате лавандовым освежителем, и вот тогда-то ваша жена совершенно точно дойдет до кондиции!

Женщины, могу я предложить вам один очень искусный совет? Сообщите своему мужу о том, что вы «спрятали» ваши духи где-то у себя на теле, и предложите ему их найти. Он получит от поисков огромное удовольствие, так же, как и вы.

### *Поменяйте простыни*

Мужчины, вот вам способ, коим вы можете действительно доставить своей жене удовольствие. Лняные, хлопковые и шелковые простыни способны подарить вам свои особые ощущения. Поскольку женщины получают не меньшее, если не большее удовольствие от «чувственного» аспекта секса, хорошим ходом может стать попытка удивить их новым комплектом постельного белья. Простыни касаются тела вашего супруга больше, чем вы сами сможете когда-то к нему прикоснуться, поэтому новые простыни действительно способны внести разницу в те ощущения, которые возникают у супругов в момент полового акта.

Но, мужчины, в этот момент вам лучше уловить разницу. Если вы подарите вашей жене запечатанный комплект постельного белья, это будет не слишком сексуальным действием. Перестелите постель сами и удивите ее в тот момент, когда войдете в спальню и снимете покрывало.

Тот материал простыней, который вы выберете, может помочь вам создать должную атмосферу для секса. Хлопок может подойти для продолжительного, неторопливого секса. Шелк способен разогреть вас и содействовать страстному интенсивному сексу. А если у вас есть желание «оторваться по полной», подумайте о том, чтобы использовать полиэтиленовые простыни (или занавеску для душа) и бутылочку детского масла — вот вам и совершенно новое ощущение!

Кроме покупки совершенно новых простыней мужчина может сделать и кое-что еще, например, положить что-то поверх этих простыней. Однажды мне довелось остановиться в гостиничном номере, и когда, собираясь спать, я отогнул покрывало, за изголовьем кровати, прямо на ковровом покрытии, я заметил лепестки роз, причем их было никак не меньше, чем от дюжины бутонов. Должно быть, это кто-то из



чутких, внимательных мужей незадолго до моего прибытия устлал этими лепестками кровать жены. Какая великолепная идея!

Подойдут любые цветы с мягкими оттенками и нерезким запахом — просто оборвите лепестки и разбросайте их по всей кровати. В тот момент, когда вы на них ляжете, они подарят вам совершенно новые ощущения, и к тому же вы можете использовать их для того, чтобы ласкать своего партнера. Быть может, вам захочется набрать полную горсть лепестков и рассыпать их по телу супруги, прежде чем вы распрострётесь на ней. Этот запах и это ощущение подарят вам совершенно новое и очень приятное переживание.

### *Смелый поступок*

Молодая жена встретила своего уставшего с дороги мужа в аэропорту и направилась в сторону скоростного шоссе.

— Мне не терпится показать тебе мою новую прическу, — сказала она.

— Прости, — извинился он, — я не заметил.

— Ну, конечно нет, — усмехнулась она, — я и не говорю о голове.

Вот дает Нелли! Вот теперь-то он точно проснулся!

Возможно, вы очень осторожно относитесь к бритью «там», потому что это довольно неудобно, но кто-то из женщин пользуется депиляторами, что помогает избавиться от чесотки в тот момент, когда волосы начинают отрастать. Самая обычная подрезка также может подойти и буквально вершить чудеса.

Подумайте об этом: вы тратите сотни, а порой и тысячи долларов на то, чтобы ухаживать за волосами на голове, и многие из вас тратят не менее получаса в день на то, чтобы уложить волосы в прическу, прежде чем решиться выйти из дома. А как насчет того, чтобы приготовить мужу совершенно особое угощение, причесав и приведя в порядок волосы, растущие и на несколько иной части вашего тела?

Ощущение дискомфорта (особенно в тот момент, когда волосы начинают снова отрастать) наверняка удержит большинство жен от того, чтобы это стало стилем их жизни, а вот что касается каких-то особых

событий, ух ты! Помните: для вашего мужчины что-то новое — это почти всегда что-то очень радостное и интересное.

### *Секс заканчивается в кухне!*

Многим из вас наверняка знакома моя книга «Секс начинается с кухни», в которой я говорю о том, что мужу следует рассматривать возможность помочь с посудой как прелюдию. Но стоит ли оставлять кухню исключительно для прелюдии? Если дети в школе, то перед вами открывается возможность пережить совершенно потрясающий сексуальный опыт, нечто для гурманов, прямо на кухне!

Проявите фантазию. Вот эта скалка, если использовать ее достаточно осторожно, может выступить в роли приспособления для массажа. Усыпанное пудрой сито может служить не только для кондитерских изысков — оно способно создать «сладкий» сексуальный опыт для обоих партнеров. Самая обычная соломинка может стать искусным инструментом в руках творчески настроенного супруга. Легкое дуновение сфокусированного ветерка на определенных частях тела вашего возлюбленного способно подарить ему потрясающие ощущения.

Загляните в морозилку. Видите эти ледяные кубики? А почему бы вам не придумать какой-нибудь творческий способ для того, чтобы они растаяли? А эти остатки инея? Хм-м-м... А с ними что мы можем придумать? А посмотри-ка, тут у нас немного шоколадного соуса, и, дорогой, может быть, мы и вон те взбитые сливки сможем как-то использовать?

И почему мы не пользовались этой комнатой раньше?

### *Освещение!*

Хорошо, теперь представьте себе вот что. Абсолютно темная комната. Вы оба, совершенно голые, не сняв, пожалуй, только своих брачных уз, лежите, укрывшись одеялами. И вдруг, совершенно неожиданно, ваш супруг вытаскивает неизвестно откуда взявшийся фонарик и начинает внимательно исследовать ваше тело. В темноте оно выглядит совершенно иначе, и ему кажется, что он видит его впервые;

свет то тут то там выхватывает какие-то зоны, которых ни он, ни вы раньше не замечали вовсе, — ну, по крайней мере не в таком свете!

### *Уместная «игривость»*

Женщины, если вы приобрели нижнее белье и понимаете, что после сегодняшней ночи его можно будет выкинуть, не спешите относить его в мусорное ведро. Вместо этого шокируйте своего мужа, стоя перед ним вот в этом самом белье и заявляя ему примерно следующее: «Если сможешь с меня это снять, я твоя».

Немного посопротивляйтесь, но не слишком сильно. Вы даже можете помахать перед ним парой ножниц.

Я знаю, что, может быть, вам кажется глупой сама мысль о том, что вашему мужу с чего-то вдруг захочется срезать с вас ваши трусики, но преобладающее большинство мужчин, напротив, найдет это занятие потрясающим «стартером».

Вы уж мне поверьте.

### *Зеркало, зеркало на стене!*

В Нью-Йорке есть роскошная гостиница «Гарден Сьют», хозяйева которой раскрыли секрет того, как сохранить романтический настрой во многих и многих браках. В одном из номеров класса «люкс» установлена закрытая ванна джакузи, достаточно большая для двоих. Но огромная джакузи — это еще не все, что делает этот номер таким особенным. Отличным от других номеров его делают два огромных, во всю стену, зеркала по обеим сторонам комнаты.

Женщины, послушайте, вашего мужа «заводит» то, что он видит. И сейчас я не говорю о разных журналах и прочих штучках. Я вообще считаю, что порно способно разрушить ваш брак. И для того, чтобы показаться вашему мужу привлекательной, вам не нужно выглядеть как Памела Андерсон. Ему так хочется увидеть вас.

И вот здесь-то как раз и скрывается маленький фокус: глядя на вас в зеркало, он испытает какие-то совершенно новые, доселе неизведанные ощущения. Ой, ему это понравится!

Позвольте ему раздеть вас — прямо там, перед зеркалом. Если вам хочется притушить свет, потому что вы чувствуете себя как на подиуме, просто сделайте это. Может быть, вместо верхнего света вы могли бы использовать свечи. Но позвольте вашему мужу увлечься, буквально попасть в плен вашего тела. Вы же не хотите, чтобы он рассматривал картинки в «Плейбое» или ходил в стрип-клубы, — а если он любящий муж, он так тем более не поступит, — тогда позвольте ему смотреть на вас.

А если вас потянуло на приключения, займитесь любовью перед зеркалом. И пусть он видит. Поступая так, вы возбуждаете в нем еще большее желание, желание быть с вами. Вы наполните его сердце, и в результате он почувствует такую необычайную привязанность и близость к вам, какой не чувствовал никогда раньше.

Если вдруг у вас под рукой не оказалось переносного зеркала, вам, наверное, стоит найти гостиничный номер с подходящим приспособлением. Просто то зеркало, которое стоит в дальнем конце комнаты, может показаться слишком отдаленным (как будто бы вы смотрите в телескоп с неправильной стороны), и в результате эффект будет испорчен. Если вам или вашему мужу приходится прищуриваться или коситься для того, чтобы хоть немного разглядеть происходящее, вы не сможете достичь нужного эффекта.

Подумайте о том, чтобы, может быть, расстелить ватное или мягкое шерстяное одеяло прямо перед зеркалом. Если вам удастся найти место, где зеркала были бы установлены на двух разных стенах, это способно усилить эффект. На некоторых людей наблюдение за происходящим со стороны может оказать необычайно стимулирующий эффект; я думаю, это нечто такое, что стоит попробовать каждой паре по крайней мере один раз в жизни.

### *Послеобеденное удовольствие*

Я перечитал Библию от корки до корки. Но не нашел ни одного упоминания о том, что для занятий сексом вам обязательно следует дожидаться наступления темноты. Так многие женатые пары — особенно

те, у кого уже есть дети, — попадают в ловушку ожидания того момента, когда все остальные дела сделаны, и они наконец могут заняться сексом. Нужно уложить детей, пропылесосить ковры, помыть посуду и так далее, и тому подобное. Вот тогда, и только тогда, наступает черед секса. К сожалению, в этот момент один или оба супруга предпочитают сексу сон.

Существует ли пара, которой удалось избежать подобной дилеммы? Вы просыпаетесь с мыслями о сексе и, может быть, даже успеваете принять участие в легкой прелюдии. Может быть, вы спешите — вам пора бежать на работу или будить детей, чтобы сегодня они все же успели на школьный автобус, — поэтому вы обещаете друг другу, что эта страсть не остынет до вечера, промчавшись сквозь препоны дня, подобно реактивному лайнеру. На протяжении первой половины дня вы оба размышляете о том, как позабавитесь друг с другом позже этим вечером; в обед вы пытаетесь представить себе то, что будете чувствовать, и продумываете детали. К 6 вечера вы чувствуете себя абсолютно разбитыми. Ужин все еще не готов, и Мелоди у вас за спиной упорно бьется над своим домашним заданием. Наконец, к семи часам на столе появляется некое подобие ужина. К 8.30 все сыты и довольны, и посуда наполовину помыта.

Между тем Джошуа, приступая к водным процедурам, отправляется в поисках своей любимой игрушки в детскую, совершенно забыв о текущей из крана воде, до тех пор пока его младшая сестра не сообщает всем о том, что из-под двери ванной комнаты течет ручеек. Мелоди просит помочь ей с математикой. И совсем скоро вы чувствуете, что устали, как собаки.

К 10.30 дети наконец уложены, и вдруг, совершенно неожиданно, секс кажется вам уже не удовольствием, а тяжелой обязанностью. Как возможно, чтобы то, что казалось таким замечательным всего лишь десять часов назад, теперь кажется тяжелой работой?

Не позволяйте сексу становиться последним пунктом в длинном списке того, что вам нужно сделать. Психологически тело мужчины наиболее подготовлено к занятиям сексом в утренние часы. Большинство

деловых встреч происходит в обеденное время. И многие пары, назначая свидание в обеденное время, понимают, что обед — это последнее, о чем они сейчас в состоянии думать. Так почему же происходит так, что только женатые пары склоняются к тому, чтобы отложить секс «на потом» в расписании своего дня?

Я знаю, знаю: вы просто слишком заняты. Об этом мы более подробно поговорим в следующих главах. Если у вас достаточно средств, наймите няню, снимите номер в местной гостинице и насладитесь «бракосохраниющим» потенциалом гостиничного секса прямо посреди дня. Вам будет предоставлена чистая постель, и, уходя, вам не придется убираться. Быть может, это будет недешево, но мне кажется, что развод в долгосрочной перспективе — это гораздо более дорогостоящее мероприятие.

*Что дальше? Пусть угадает*

Одна из наиболее повторяющихся жалоб, которые мне приходится слышать от жен, состоит в том, что им кажется, что их мужья словно следуют какому-то определенному, заранее разработанному плану: «Он целует меня три раза, девяносто секунд проводит, целуя и лаская мой правый сосок, тридцать секунд уделяет левому соску, потом его рука на три минуты опускается между моих ног, и потом он входит в меня».

Для обоих супругов, как для мужчины, так и для женщины, одним из ключей к сексуальному удовлетворению является ваша способность заставить его/ее попытаться угадать, что будет дальше. Одна жена, которую мне довелось однажды консультировать, была очень недовольна нынешним положением вещей, но при этом не отличалась особой фантазией и воображением. Она всегда соглашалась на секс, но ее мужу хотелось чего-то большего, чем просто ее пассивное согласие, — ему хотелось, чтобы она была несколько более агрессивной. И однажды ночью она буквально перевернула мир с ног на голову. Он лежал сверху, только что приступив к прелюдии, как вдруг она вывернулась, опрокинула его на спину, ведя себя так, словно она спешит, не в силах дождаться, когда же, наконец, он ее возьмет. Потом

она легла сверху и приступила к соитию, выказывая необыкновенный восторг и энтузиазм, словно ей это было нужно. Когда позже он рассказывал мне о том, что с ними случилось, он казался мне одним из самых счастливых мужей, с кем мне когда-либо доводилось встречаться.

Основная ваша задача состоит в том, чтобы заставить вашего супруга гадать о том, что же будет дальше. Вы, конечно же, не сможете делать это каждую неделю и, может быть, даже не каждый месяц, но не забывайте, что очень важно время от времени удивлять вашу супругу. Пусть она гадает, что дальше. Если вы один из тех парней, кто всегда начинает «сверху», а потом спускается «вниз» — удивите ее! Начните с того, чтобы провести пять минут, лаская ее ноги, растирая на них какой-то крем или лосьон, может быть, даже целуя их, и только потом поднимитесь повыше. Или, может быть, стоит попробовать положить ее на живот и заняться чем-то у нее на спине.

Если вы одна из тех женщин, которые обычно одеваются строго, я бы даже сказал, консервативно, почему бы вам не приобрести что-то новенькое, какое-то платье, которое вы никогда не наденете на людях, но которое вы могли бы надеть для того, чтобы встретить своего мужа, когда он вернется домой? А может быть, стоит подумать о том, чтобы он ходил нагишом в то время, пока на вас все еще остается одежда?

*Громче, громче, громче*

Тишина — это совсем не золото, по крайней мере не в спальне. Мужья, когда вы шепчете или громким голосом подтверждаете свое одобрение, ваша жена чувствует себя великолепно. В постели все хотят быть лучшими, но ваша жена может просто не знать о том, насколько она хороша, до тех пор пока вы ей об этом не скажете.

Жены, ваши слова могут служить двойной или даже тройной цели. Многие женщины не понимают, что способны довести мужа до оргазма, просто произнеся правильно подобранные слова. Помните: сексуальный энтузиазм жены служит для мужчины «стартером» номер один. Чем вы громче, тем больше нам это нравится. Используйте слова, стон, шепот, мурлыканье, даже мычанье или крик. Ваш муж будет в восторге.

Наиболее личным, внутренним из всех возможных «шумовых эффектов» является, конечно же, тот, когда вы в пылу страсти слышите, как ваш возлюбленный произносит ваше имя. Называйте друг друга по имени. Вместо того чтобы говорить что-то вроде «ты меня заводишь», скажите: «Ты заводишь меня, Роберт. Ты не представляешь, как сильно я хочу тебя». Мужчины могут сказать примерно так: «О, Андреа, ты такая красивая. У тебя такая нежная кожа».

Если сексуальные разговоры кажутся вам чем-то совсем уж трудным, попробуйте вот это: в следующий раз, занимаясь любовью, завяжите себе глаза. Попытка ограничить обзор может помочь вам выразить чувства в словах. Описывайте то, что делаете или хотите, чтобы сделал ваш партнер. Общайтесь исключительно словами, чтобы со временем «вербальные ласки» стали естественной частью ваших любовных игр.

Я уже догадываюсь, о чем кое-кто из вас подумал: «Но доктор Леман, у нас дети в соседней комнате спят!»

Возможность не беспокоиться о шуме является одним из преимуществ гостиничного секса. Но даже оставаясь дома, вы вполне в состоянии создать некую звукоизоляцию, включив шумный вентилятор, кондиционер или легкую музыку. Может быть, стоит подумать и о том, чтобы обить спальню звукоизолирующим материалом. Существует ряд вариантов, не настолько дорогих, как это может показаться вначале, и если это поможет вам почувствовать себя в собственной спальне менее уязвимыми, тогда это стоящее вложение средств.

Между тем, если вы прошепчете что-то очень эротичное прямо на ушко вашему мужу, вероятность того, что это услышат ваши дети, сведена к нулю, равно как и то, что ваш муж вряд ли сможет хоть когда-то об этом забыть!

*Я хочу задыхаться...*

Хотите преподнести партнеру особое угощение? В следующий раз, когда будете целовать ее грудь, отстранитесь немного, достаточно для того, чтобы иметь возможность на нее подуть. Если вы наклонитесь



достаточно близко, ваше дыхание будет горячим. А теперь немного отстранитесь и подуйте очень нежно, едва уловимо — это придаст вашему дыханию прохладу. И это восхитительное ощущение.

Женщины, вы можете поступить точно так же с пенисом мужчины во время орального секса. Но мужчины, вам следует соблюдать крайнюю осторожность: не стоит дуть на влагалище жены во время беременности, это очень опасно.

## **СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ**

В этой части мне бы хотелось взглянуть на веселую, легкую сторону секса. И хотя я верю, что секс — это очень значительное и очень духовное действие, давайте признаем, что это может быть и чем-то очень забавным и радостным! И вот вам лишь несколько соображений относительно того, как совместить смех и секс.

### *Концентрация*

Если вам хочется заняться «веселой» формой секса, можно попробовать вот что: в то время как вы двое лежите в своей постели, один из супругов бросает другому вызов. Например, это может быть что-то типа: «Я готов поспорить, что могу назвать больше штатов, которые начинаются на „м“, чем ты».

На первый взгляд, эта игра кажется слишком простой и довольно скучной, но я намеренно упустил некоторые детали. Во-первых, ни на одном из вас нет ни малейших признаков одежды. Во-вторых, супруг, который задает вопрос, получает полную свободу делать с телом своего партнера все, что душе угодно, стремясь «отвлечь» его или ее. Позволительно облизывать, целовать, дуть и использовать любые другие творческие «раздражители».

### *Обнаженный футбол*

Кое-кто из детей подросткового возраста, скорее всего, испытал бы жуткое смущение и чувство подавленности, если бы ему довелось узнать о том, какое удовольствие получают его родители от использования его любимого рождественского подарка. Видите ли, что однажды ночью

жена вдруг решила бросить своему мужу, внимательно следящему за телевизионной трансляцией, необычный вызов и предложила ему сыграть в настольный футбол. Он не проявил особой заинтересованности до тех пор, пока она не добавила: «А как насчет того, чтобы проигравший в каждой партии снимал с себя одну из частей своей одежды?»

Игра продолжала интересовать ее мужа не больше трех секунд. Жену это очень удивило: ее муж видел ее обнаженной, вот уже кто знает сколько раз, и все же еще оставалось что-то, что интересовало и радовало его в том, чтобы видеть, как это происходит вновь, тряпочка за тряпочкой.

Может быть, у вас нет стола для мини-футбола. А как насчет того, чтобы использовать детскую мозаику, самую обычную игру, или изношенную колоду карт (игра в карты на раздевание)? Ну, ладно, а как насчет обнаженной «рыбалки»?

### *Еда и секс*

— Итак, — спросил я молодого человека, наслаждаясь тем, как он буквально корчится от смущения, — в какой ресторан ты собираешься повести мою дочь?

— Бар «Устрицы Джойса», — ответил он.

— Это ведь рыбный ресторан, верно? — спросил я. В одно мгновение температура в комнате начала нарастать со скоростью не меньше чем на десять градусов в минуту. Джойс обрел популярность, и это совершенно очевидно, благодаря своим устрицам. А устрицы известны в качестве очень эффективного возбуждающего средства — это тот тип продукта, который призван ослабить естественные запреты и сузить границы, установленные молодой девушкой.

— Да, верно, — покорно ответил паренек, совершенно не замечая, как по его лицу стекают ручейки пота.

— Там довольно многолюдно в пятницу вечером, тебе не кажется?

— Я заказал столик, сэр.

— Заказал столик? То есть ты спланировал все заранее, а?

— Наверное, так и есть. Я думал, что ваша дочь...

— Ты знаешь, бар «Бургеры Боба» дешевле. Моя дочь так любит хорошие бургеры.

— Д-да, сэр. Я только что подумал, что, может быть, нам стоит выбрать другое место. Я, пожалуй, отменю заказ.

— Подумать только — а у меня под рукой как раз есть телефон...

И я, и этот молодой человек прекрасно понимали, о чем на самом деле идет речь. Устрицы, зеленые «М энд М'с», клубника со сливками, может быть, вы что-то вспомните, что-то такое, чему хоть кто-то да пытался приписать сильные возбуждающие свойства. И хотя эта связь не имеет никакого научного обоснования, секс все же остается настолько же психологическим, как и физическим. Поэтому, если вам кажется, что та пища, которую вы едите, сексуальна, и это вас «заводит», в этот момент она становится возбуждающим средством.

Объединение пищи и секса является крайне популярным способом для того, чтобы одновременно насладиться двумя вашими любимыми занятиями. Вот что пишут Сана и Миллер: «Огромное количество женщин говорили нам о том, что они считают деление кусочка шоколада со своим партнером чем-то особенно эротичным: шоколад в горячей ванне, шоколад с шампанским, шоколад в постели. Если вам кажется, что вашему партнеру может понравиться этот особенный способ получения удовольствия, то вам стоит держать коробку шоколада на расстоянии вытянутой руки».

В то время как наука не позволит нам назвать шоколад настоящим возбуждающим средством, все же нужно признать, что шоколад повышает уровень серотонина в вашем мозгу, который, в свою очередь, хоть и не оказывает прямого воздействия на ваше либидо, все же склонен вызывать теплое счастливое чувство.

Если вам захочется это испытать, то, может быть, вам стоит съездить на курорт минеральных вод и поселиться в гостинице «Херши» в Херши, Пенсильвания. У них есть фирменный рецепт погружения в шоколад, который они предлагают своим гостям. Вы можете заказать ванну из тертого какао напрямую у них или придумать свою собственную

версию: три столовые ложки какао, одну столовую ложку сухого молока, много горячей воды, ванна, которую вы не боитесь немного испачкать, и два обнаженных тела. Некоторым людям нравится добавлять в свой «горячий шоколад» взбитые сливки, но это целиком зависит от вашего вкуса.

Вы также можете использовать пищу для того, чтобы создать определенное настроение, если воспользуетесь ею в качестве приглашения. Вряд ли на этой планете существует хотя бы один мужчина, который бы не понял, что имеет в виду жена, если бы, открыв свой дипломат, он обнаружил там упаковку зеленых «М энд М'с» и записку следующего содержания: «Съешь их побольше и возвращайся домой поскорей!» Большинство жен быстро поймут, что он имеет в виду, если их мужья войдут в спальню с упаковкой клубники и взбитыми сливками.

Конечно же, задать настроение способно не столько то, что вы едите, сколько то, как вы это едите. Приглушенный свет может быть замечательным средством соблазнения. Если детей нет дома или вы ужинаете в гостиничном номере, приглушите свет и вкушайте пищу, оставаясь при этом совершенно голыми! Одна жена смогла преподнести своему мужу потрясающий подарок, позвонив ему на сотовый именно в тот момент, когда она знала, что он не в лучшем расположении духа, поскольку находится в гуще суматохи рабочего дня.

— Дорогой, у меня для тебя плохие новости, — начала она.

— Что там еще такое?

— Сегодня у меня был крайне хлопотный день, поэтому в доме нет ни одной чистой тарелки. И у нас есть два возможных выхода.

— Излагай.

— Ты знаешь, мы либо можем куда-нибудь пойти, либо, если ты поспешишь домой, ты сможешь использовать в качестве тарелки мой обнаженный живот. Надо сказать, что этот парень добрался до дома в рекордно короткие сроки!

Не важно, одеты вы при этом или нет, но кормление друг- друга всегда было очень чувственным переживанием, так же, как если бы вы

оба ели из одной тарелки. В этот момент вы вынуждены сидеть друг к другу очень близко, а процесс, когда вы нежно кладете пищу в рот супруга, является мощнейшим интимным действием, которое способно «запустить» все возможные виды восхитительных чувственных страстей.

Один приятель, с которым мне довелось работать, рассказал мне о том, как однажды он повел свою жену в ресторан в Сан-Франциско, известный своей крайней заботой в желании угодить посетителям, пришедшим, чтобы насладиться неспешным ужином. Здесь никто никуда не спешит, кабинки изолированы, и атмосфера более чем романтическая. Я помню, как он рассказывал мне о том, как кормил свою жену, очень нежно отправляя кусочки пищи ей в рот, как вдруг она буквально повергла его в шок, сказав: «В следующий раз засунь мне в рот свой палец».

— И что? — спросил я.

— Кевин, ты не представляешь, как это меня завело.

Еда, оказывается, может быть крайне чувственным процессом.

### **ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ**

В то время как сам я являюсь большим фанатом разнообразия, все же несомненно истинно, что некоторые пары иногда «заносит» слишком далеко. Библия проявляет на удивление свободный подход к тому, что позволено и даже рекомендовано женатым парам в постели, но современные технологии обеспечивают некоторые возможности, в отношении которых многие пары испытывают вполне понятное беспокойство. И вот некоторые из наиболее часто задаваемых в этом отношении вопросов.

*А как насчет использования сексуальных «игрушек»,  
включая вибраторы?*

В Библии нет ни одного места, которое бы запрещало использование подобных брачных инструментов при условии, что ничто из этого не унижает и не является чем-то нежелательным хотя бы для одного из партнеров. Подобное нерегулярное использование игрушек может быть неплохой идеей для обеспечения разнообразия в браке. В

основном, однако, большинство женщин считает подобные оргазмы чем-то, что приносит гораздо меньшее эмоциональное удовлетворение, чем те, которые возникают в результате соприкосновения тела с телом. Говоря языком психолога, я думаю, вы найдете подобные вспомогательные средства чем-то, что может время от времени становиться предметом забавы, но при этом не способно заложить основание для устойчивой, прочной близости.

*А как насчет анального секса?*

Меня удивляет та частота, с которой поднимается этот вопрос. Я не знаю, откуда мужчины берут эту идею, но все чаще, даже среди христианских пар, это становится предметом споров, в котором муж этого желает и просит об этом, а жена выказывает сильнейшее сопротивление.

Я думаю, отчасти очарование этого кроется в том, что для некоторых мужчин анальный секс кажется чем-то «шаловливым», и они считают его способным придать их браку остроты. Однако Бог задумал так, чтобы пенис совмещался с влагалищем; оно словно специально было изготовлено на заказ для того, чтобы принимать участие в половой связи. Задний проход, если быть совсем уж откровенным, для этого не пред назначен. Анальный секс способен причинить лишь боль. Да, некоторые женщины способны растянуть эту область с тем, чтобы постепенно дать мужу то, чего он желает, но существуют и другие аспекты, как, например, гигиенические, так и многие другие, которые ставят подобную практику под сомнение. Ректальная область женщины может легко порваться, в результате вызвав крайне болезненные ощущения, — и что она скажет доктору? А когда вы касаетесь вопроса геморроя и тому подобных заболеваний, с чем в определенный момент жизни сталкивается до 70 процентов людей, то лучше вообще отказаться от подобной практики. Я что, выразился слишком деликатно? Если да, то вы уж меня простите. Все это очень странно, и я верю, что это неправильно!

Это одна из тех областей, при обсуждении которых я всегда говорю мужчинам, что им стоит отказаться от своих ожиданий или фантазий. Если жена скажет: «Я хочу поэкспериментировать и разнообразить наш с тобой секс, но это что-то такое, чем я заниматься не хочу», — то надо признать, что это ее возражение вполне обоснованно и понятно.

*А как насчет совместного просмотра порно?*

Что касается пристрастий, надо сказать, что мы изучили этот вопрос в деталях, и я могу сказать, что одним из наиболее мощных пристрастий, известных человечеству в наши дни, считается пристрастие к порнографии. Подавляющее большинство людей, берущих порнографию в прокат, — это все же мужчины, но со временем многие пары решаются на то, чтобы взять в прокат «пикантное» видео, чтобы «подсластить» свой секс.

Я полагаю, что это очень опасный шаг. Для начала, почему это вашему мужу для того, чтобы получить удовлетворение, не достаточно вас? Почему вашему мужчине хочется рассматривать других обнаженных женщин? Я сам считаю себя человеком с повышенным либидо, но даже мне для того чтобы возбудиться, никто, кроме Сэнди, не нужен. Кстати говоря, я могу испытать необычайное сексуальное возбуждение, даже просто наблюдая за тем, как моя жена, которой, кстати, за пятьдесят, загружает посудомоечную машину!

Во-вторых, говоря языком психолога, совместный просмотр порно может стать для вас скользким обрывом. Если вы замужем за мужчиной, который считает, что «хорошо все и даже что-то не совсем подходящее, если это нас заводит», то рано или поздно наступит момент, когда вам придется столкнуться с чем-то очень сомнительным. Почему? Потому что обычно мужчины очень быстро попадают в зависимость от порнографии. Женщины, у вас это, скорее всего, привыкания не вызовет и пагубной привычкой не станет, но я и обеспокоен сейчас не вами. Определенное число женщин признавалось мне, что просмотр порнографии все же способен создать нужное настроение, но следом я задаю им вопрос: «Что если бы мы решились взглянуть на это с позиции долгосрочной

перспективы и с самых разных ракурсов, то смогли ли бы вы сказать, оказывает ли это хорошее влияние или все же наносит браку вред». И вот в чем суть: совместный просмотр порно не побудит вашего мужа к тому, чтобы лучше относиться к вам, чтобы больше времени проводить с детьми или помогать вам по дому... А ведь это как раз то, что пробуждает в большинстве жен желание к своим мужьям.

Одна из моих небольших теорий в отношении воспитания детей заключается в том, что вы не должны развивать в себе привычки, продолжения которых не хотите увидеть в ваших детях. И это одна из тех привычек, которая со временем становится все более требовательной, направленной на то, чтобы буквально свести вас с ума.

В дополнение к этому нужно сказать следующее: совершенно естественно, что ваша жена вскоре начнет сравнивать себя с женщинами из фильмов или страниц журналов. Это свойственно ей так же, как и любому другому человеку. В подобной ситуации женщина едва ли почувствует себя любимой и нежно хранимой. Почувствует ли она ваше обожание, или она будет незаметно для вас размышлять, задаваясь вопросом: «Когда его глаза были закрыты, не представлял ли он, что занимается этим с ней?»

И вот что еще очень сильно беспокоит меня в отношении порнографии: приобретая такую продукцию, вы поддерживаете эту индустрию. Подумайте об этом: «В фокусе семья» не занимается распространением подобных фильмов! Вы поддерживаете людей, которые, в большинстве своем, настроены по отношению к религии, вере и семье крайне враждебно. Они зарабатывают деньги, используя ваших женщин, и они вовлекают многих мужчин в пристрастие, которое порой поработает их и не отпускает до конца жизни. Кстати говоря, все эти актеры — прелюбодеи! И это совсем не те люди, в которых мне бы хотелось вкладывать свои деньги.

Большинство чистых пар, которые все же решаются это попробовать, через какое-то время ощущают внутри то, что я называю феноменом «красного света», — некое внутреннее побуждение, сообщающее о том, что что-то не так. Лучше отнестись к этому



побуждению крайне внимательно, потому что обычно так наша совесть пытается защитить нас.

### **СЛИШКОМ МНОГО ЗНАЧИТ СЛИШКОМ МНОГО**

Супружеская сексуальность обеспечивает твердое основание для пика сексуальной близости. Поскольку вы решили посвятить себя друг другу до тех пор, пока смерть не разлучит вас, вам не стоит бояться проверок и испытаний. Вам не стоит бояться таких моментов, когда очередная «потрясающая идея» о забавном сексе обрушивается на ваши головы. Вам не следует беспокоиться о том, что кто-то из вас вдруг уйдет в то время, когда в определенный момент вы почувствуете, что остыли.

Вам также не стоит извиняться за то, что в большинстве случаев вам хочется заниматься сексом в старой доброй «миссионерской» позиции, чем в любых других. Также не стоит питать крайне нереалистичных ожиданий, что каждый ваш сексуальный опыт будет заканчиваться безумным оргазмом, когда вы, забывая обо всем, поднимаетесь к звездам. Сексуальная близость строится в моменты веселого, шаловливого секса; неторопливого, долгого и очень чувственного секса; возбуждающего и рискованного секса или быстрого, полного страсти секса.

Не стоит также считать, что вам нужно вносить разнообразие всякий раз, когда вы вместе оказываетесь в кровати. Есть веская причина, по которой у вас наверняка есть любимые позиции — они вам нравятся! Наслаждайтесь сексом по режиму, возбуждающим сексом, быстрым сексом, медленным сексом и спонтанным сексом. Используйте все варианты, оцените их по достоинству и позвольте им создать между вами и вашим супругом такую тесную связь, которая была запланирована для вас Богом.

### **ГЛАВА 11 Отключить выключатели**

Моей первой сигаретой, выкуренной на руле велосипеда Энди Шатца в семилетнем возрасте, была «Вичерой». Я был тогда четырех футов ростом, но, сжимая в зубах сигарету, чувствовал себя выше Уилта Чамберлейна.

Тот случай послужил толчком для формирования четырнадцатилетней привычки, которая при достижении мною двенадцатилетнего возраста лишь набрала обороты. Летом мы часто крутились около водителей, сидящих за рулем своих автомобилей и швыряющих из приоткрытых окон сигаретные окурки, думая, что им удалось высосать из них всеживое. Это ж надо так заблуждаться. Мы с друзьями бегом бросались к машинам и подбирали их, жадно делая несколько быстрых затяжек, до тех пор, пока в недрах сигареты неоставалось ни капли табака.

Таким же примерно образом я «утилизировал» «Лакистрайк» моего папы. В мои обязанности входило вытряхивание пепельниц, чем я с радостью занимался, засовывая самые большие «бычки» к себе в карман, чтобы позже их употребить. «Останки» «Лаки страйк» обладали сильным всасывающим эффектом и направлялись напрямик в легкие.

Недавно кто-то спросил меня о том, когда и почему я перестал курить. Неужели я сподобился прочитать отчет генерального прокурора, а следом и предупреждение на пачке?

Ха-ха. Да я настолько стар, что в то время предупреждения на пачках еще не писали.

А может, я беспокоился тем вредом, который наношу своим легким?

Да нет же.

Или это стало слишком дорого?

Вы шутите? В то время пачка стоила не больше двадцати центов. Это было до того момента, когда наше правительство осознало, что налоги на сигареты вполне могли бы играть роль денежного мешка.

А может быть, мне не понравился вкус?

Нонсенс! Даже сегодня, вот уже спустя сорок лет после того, как я все же бросил, я все еще могу без труда вспомнить, насколько хорош был аромат послеобеденной сигареты.

Так что же заставило меня бросить?

Я влюбился в замечательную девушку по имени Сэнди. На самых ранних стадиях нашего общения я узнал, что Сэнди ходит в церковь.

«О-о, — подумал я, — курение может быть проблемой».

«Может быть» испарилось в тот самый момент, когда Сэнди принялась ко мне на одном из наших первых свиданий. «Невероятно! — воскликнула она. — Да ты курил!»

Это могло бы показаться увлекательной игрой, но я был без ума от этой девочки и не хотел даже пытаться рисковать. Итак, друзья мои, это была последняя сигарета, которую я выкурил. Не поймите меня неправильно: я любил свои «Салемы», но Сэнди я любил больше.

Никотиновое пристрастие было довольно сильным как психологически, так и физически. Но ради спасения моих отношений с Сэнди я был готов повернуться спиной к моим маленьким белым дружкам. Я не собирался позволять прошлому или привычкам украсть мое будущее.

Вот здесь и кроется ключевая мысль: неужели вы позволите своему прошлому или своим привычкам украсть ваше будущее?

Мы с вами уже обсуждали ваше сексуальное прошлое, но в этой главе мы поподробнее остановимся на том, как вы можете «отключить» в своей жизни те вещи, которые отворачивают вас от секса. Если секс и правда является столь важной составляющей брака, какой мне кажется, тогда для вас будет крайне важно научиться тому, чтобы испытывать в постели как можно меньше затруднений. Вы отнюдь не являетесь рабами того мыслительного образа, который стремится украсть вашу свободу; вы можете ее отвоевать.

И вот как.

## **РОДИТЕЛЬСКИЕ ЗАПРЕТЫ**

Одна из моих первых задач как консультанта в то время, когда я работаю с «новорожденными» парами, состоит в том, чтобы помочь им оторваться от маминой юбки. Вам лучше уйти раньше, чем вы окончательно к ним прилипнете, а у женщин, в особенности у женщин, в связи с этим часто возникают проблемы. Иногда во время консультаций пара приступает к обсуждению тех сексуальных запретов, которые установила жена, и когда мы пытаемся понять, почему это является проблемой, она вдруг заявляет: «А что если мои мамочка или папочка

узнают, что я этим занимаюсь? Они будут возмущены, потому что они всегда говорили, что это мерзость!»

Откуда вы знаете? Когда мы с Сэнди, будучи в возрасте сорока семи и сорока девяти лет, родили нашего младшего ребенка, первой мыслью наших старших детей было: «Ух, ты!»

Вы, ребята, хотите сказать, что все еще этим занимаетесь?» Они знали, что мы, совершенно точно, занимались сексом не меньше пяти раз (судя по тому, что у нас пятеро детей), и потом они вычислили, что, возможно, были и другие пять раз в то время, когда мы решали отпраздновать юбилеи. Итого: десять раз. Если бы они только знали, что число это приближается к числу дней недели!

В то время как вам может показаться неуместным обсуждение определенной сексуальной активности с вашими родителями, на самом деле вы толком не знаете, оскорбит их подобная откровенность или нет. Просто взгляните на это с другой позиции: быть может, ваши родители как раз занимались усовершенствованием того самого маленького «дельца», даже упоминание о котором, по-вашему, способно их задеть и оскорбить.

Во-вторых, даже если вы знаете, что это может их взволновать, ну и что? Настало время оборвать завязки передника. Почему вы должны довольствоваться чем-то меньшим только потому, что этим довольствуются ваши родители? Настало время «отключить» этот «выключатель»!

Некоторые из моих читателей, возможно, выросли в окружении, которое можно охарактеризовать как чрезмерно консервативное. На ранних стадиях своей жизни они назубок выучили послание о том, что секс — это нечто дурное, грязное, ужасное и отвратительное. И знаете что? Секс может быть именно таким, особенно вне брака. Но он не создавался таким образом. Находясь внутри защитного покрова брака, секс является чем-то совершенно потрясающим и замечательным. К сожалению, подобное осознание не всегда помогает женщинам, которым с ранних лет вбивали в голову, что секс — это плохо и его следует избегать.

Примечание для родителей: какую информацию о сексе вы озвучиваете для ваших дочерей и сыновей? Я надеюсь, что вы не говорите им о том, что секс — это плохо, потому что, говоря откровенно, придет такой день, когда ваши дети смогут понять, что это не так и даже совсем наоборот. Таким образом вы поставите себя в незавидное положение, потому что с этого дня и далее ваши дети будут думать: «Да мама и папа просто понятия не имеют об этом!»

Когда мне приходится общаться с парами, в которых женщина может похвастаться своим сверхконсервативным происхождением, я начинаю с того, чтобы пообщаться вначале с мужьями. Ему придется заглянуть жене в душу, чтобы увидеть, как она боится секса. И это не предложение, предполагающее возможность выбора. Он должен стать сверхчувствительным и терпеливым любовником. Ему придется научиться принимать те небольшие жертвы, которые она способна ему предложить, и сосредоточиться на том, чтобы быть благодарным ей за то, что она делает, вместо того чтобы мучиться и переживать о том, чего она не делает.

А потом я обращаюсь к женам. Если мне кажется, что она способна это перенести, я могу сказать что-то очень откровенное и шокирующее, чтобы она это обязательно запомнила: «Марианна, насколько я понимаю, у тебя не слишком большой выбор: либо тебе удастся заняться любовью со своим мужем, либо это удастся кому-то другому».

Иногда случается, что подобное заявление способно действительно разозлить молодую женщину: «Как вы можете говорить такое? Если он так со мной поступит, я от него просто уйду!»

Видите ту коробочку, в которую она упаковала свой брак? Я, конечно, буду что есть силы умолять ее мужа этого не делать, но ведь это она сама раз за разом отвергает его сексуальные желания и потом ожидает, что он будет ей верен. Конечно же, есть среди нас мужья, которых я бы назвал мужьями веры и людьми целостными, которые примут вызов и противостоят искушению. Но преобладающее большинство все же, к моему великому сожалению, так не поступит. Зачем рисковать?

Затем мы обсуждаем те небольшие шаги, которые женщина может предпринять для того, чтобы начать распаковывать ту самую «коробочку». Обычно я даю ей домашнее задание: прочитать Песню Песней. Бог обеими руками голосует за секс, а Библию по праву можно назвать очень описательной книгой.

Затем я прошу ее сознательно и смело делать какие-то вещи, которые могут заставить ее почувствовать себя крайне неудобно. Купить медвежонка и нацепить его на себя! Заниматься любовью при свечах, чтобы муж мог видеть ее тело. Занять позицию «сверху». Стать инициатором секса.

Благодаря принятию всего лишь нескольких незначительных решений женщина вскоре мало-помалу начинает оставлять позади свое столь негативное представление. Когда она видит то, как на это реагирует ее муж, она начинает осознавать, что сексуальная открытость приносит гораздо больше удовлетворения, чем закрытость и противостояние, но ее мышление все же не изменится до тех пор, пока она не начнет делать что-то по-другому.

К моему величайшему удовольствию, мне приходилось видеть множество женщин, которым это удавалось и которые достигали огромного прогресса. Это никогда не происходило за одну ночь. Но если женщина верна своему решению что-то изменить и день за днем продолжает вносить в свою жизнь какие-то, пусть незначительные перемены, вскоре она поймет, что полноценная сексуальная жизнь важна для ее мужа и может быть чем-то очень радостными для нее!

Как сказала мне однажды одна из жен, хитро при этом улыбаясь: «Кто знал?» Она не могла поверить тому, что они с мужем вытворяли после десяти лет брака, — но теперь получала удовольствие от каждой минуты близости.

## **РЕЛИГИОЗНЫЕ ЗАПРЕТЫ**

Если бы вы только знали, насколько далеко зашло наше общество. В то время, когда я рос и вырослел, ни одна приличная богобоязненная женщина ни в коем случае не произнесла бы на людях слово «беременность». Если вы работали учителем и вдруг беременели, вас

увольняли немедленно, даже если вы при этом были замужем! Приходилось ли вам когда-нибудь пересматривать известный фильм «Я люблю Люси»? Замечали ли вы, что там присутствуют только лишь односпальные кровати?

Это наше общество и это наши корни; именно так все и было. Религиозные советы подвергали критике голливудские фильмы. Даже если вы лично не родились и не выросли в подобном обществе, в нем выросли ваши мамы и папы, и именно благодаря им до вас дошли некоторые из этих запретов.

Лоретта Лайон, легендарная певица кантри, которой сейчас вот уже больше шестидесяти, призналась:

«Когда я вышла замуж, я даже не знала, что такое беременность. Я была на пятом месяце беременности, когда отправилась к доктору, и он сообщил мне:

— У вас будет ребенок.

Я ответила:

— Да не может быть. Откуда?

Да-да. Он сказал:

— Но вы же замужем?

— Ну да.

Он спросил:

— Ну вы же спите со своим мужем?

— Ну да.

— У вас будет ребенок, Лоретта, вы уж мне поверьте.

Так и случилось».

Наша культура за последние два поколения проделала долгий-долгий путь и достигла такого момента, когда секс стал чем-то совсем уж открытым — гораздо более открытым, чем могли хоть когда-то представить себе наши бабушки и дедушки. И это повлекло за собой в некотором смысле позитивные, но иногда и крайне негативные последствия.

В то время как некоторые церкви и синагоги упорно трудились над тем, чтобы обратиться к этой новой сексуальной открытости, многие все

же продолжали оставаться в старых добрых пятидесятых. Просто спросите себя: когда в последний раз ваш пастор или раввин объявил о начале восьминедельных семинаров по книге Песня Песней или даже хотя бы решился на то, чтобы проповедовать единственную проповедь о сексе? Мне приходится регулярно проповедовать в некоторых крупнейших церквях нашей страны, и я ни разу не слышал о том, чтобы кто-то решился откровенно обсуждать секс на церковной территории. Этого просто не происходило. Даже сейчас, в начале двадцать первого века, мы никак не можем представить себе, что церковь и секс могли бы быть совместимыми понятиями.

И вот что интересно: когда я поднимаю эту тему в церкви и в связи с этим даю людям разрешение обсуждать секс вслух, задавая о нем самые разные вопросы, их просто невозможно остановить. И домой им идти как-то совсем не хочется. И это те же самые люди, которые ругают пастора за то, что он позволяет себе проповедовать на целых три минуты дольше обычного!

Время от времени мне приходится сталкиваться с женщинами, которые пытаются воспользоваться религией в качестве извинения за попытку избежать необходимости быть сексуально доступными для своих мужей.

— Мне бы не хотелось бросаться в крайности, — как-то сказала мне одна из женщин.

— Какие, например? — спросил я.

— Ну, например, позиция сверху. Это же просто неестественно.

Да, у некоторых людей существует такой вот ограниченный взгляд на секс. Они думают, что секс предназначен исключительно для воспроизведения потомства. Большинство людей, читающих эту книгу, вероятно, не разделяет подобную точку зрения. Если бы это было иначе, вы бы отбросили ее в сторону давным-давно! Но, быть может, время от времени вы все же склоняетесь на эту сторону религиозных весов.

Пастор Стивен Шамбак предлагает замечательный пасторский совет всем тем из вас, кто обеспокоен, что ваша сексуальная экспрессивность в браке способна каким-то образом оскорбить вашего



пастора. Он говорит: «Вы, вероятно, не до конца осведомлены о том, что ваш служитель может одобрить, а что нет. Вас может несказанно шокировать осознание того, насколько широки пределы сексуальной свободы, которой, по его убеждению, Библия позволяет наслаждаться мужу и жене».

А чего вы ожидаете от вашего пастора? Вы что, хотите, чтобы он вышел перед церковью со списком наиболее приемлемых к применению «штучек»? «Глубокий французский поцелуй? Замечательная идея. Оральный секс — что ж, это тоже ничего. Заниматься этим при свете? А как же иначе? Кроме всего прочего, Бог создал свет, Он же создал секс, так почему бы не объединить эти две составляющие воедино? Сливки с клубникой? Что ж, если только вы не сидите на трибуне центрального корта Уимблдона, то почему бы и нет?»

Представили? Так вот, этого не произойдет.

С самых первых дней основания христианства сексуальный опыт между мужем и женой можно определить как нечто стоящее «вне ограничений» в его креативности и наслаждении. В иудаизме, например, каждой замужней женщине гарантированы три фундаментальных права: еда, одежда и сексуальное выражение (называемое «онах»). Бог призывает нас не примешивать к этому третью личность, но только двоих взрослых, наделенных практически неограниченной свободой с возможностью использовать все доступные способы и методы при условии, что никому из них не будет нанесен ущерб или унижение. И что эти двое действуют с максимально возможной чувствительностью и любовью.

Возможно и даже, скорее всего, очевидно, вам доводилось слышать и другие мнения. Некоторые из так называемых христианских лидеров взяли на себя смелость провозгласить себя патрулем сексуальной морали для христианских церквей. У меня нет проблем, когда подобного рода лидеры опираются на Библию, которая совершенно недвусмысленно запрещает проституцию, любые виды секса вне брака, гомосексуализм и тому подобное. Но на территории брака до тех пор,

пока ни у кого из партнеров не возникает чувство, что им причиняют боль, библейские запреты хранят гробовую тишину.

### **ДРУЖЕСКИЕ ЗАПРЕТЫ**

Некоторых женщин пугает мысль о том, что скажут их подруги. «Групповое мышление» может оказаться для представителей женской половины человечества довольно тяжелой ношей. «О, Эмми, я не верю, что Боб осмелился тебя об этом хотя бы попросить! Моему Джорджу подобного рода извращения даже в голову никогда не могли прийти! Ах ты, бедняжечка, хочешь, закажу для тебя латте?»

Для начала следует сказать, что вы не обязаны обсуждать ваши сексуальные дела ни с кем, за исключением, пожалуй, профессиональных консультантов. Вы хотите проблем? Что ж, для мужчины это может оказаться самым эффективным из всех возможных «выключателей». Если вы решитесь обсудить сексуальные вопросы с кем-то, кроме него, он может воспринять это как акт супружеской неверности, ни больше ни меньше, особенно в том случае, если вы обсуждаете это с кем-то из его родственников.

Во-вторых, в отношении тех женщин, которые кажутся запуганными согласием или несогласием их подруг, Шамбак дает следующий совет:

Давайте предположим, что ваши подруги составили длинный список сексуальных удовольствий, которые они никогда, ни при каких обстоятельствах не захотят предложить своим мужьям. Скажите, как вам кажется, для них это нечто такое, чем они могли бы гордиться, или же это вопиющий, эгоистичный, близорукий стыд?

В результате своего искаженного чувства женского «достоинства» они в большинстве случаев выходят замуж за неудовлетворенных, ограниченных мужчин. Но ваша глубочайшая любовь к мужу никогда не позволит ему пережить то, что приходится переживать им.

Если вам в голову приходили подобные мысли, поразмышляйте об этом, но обдумайте все до конца: «Да, мои подруги наверняка доставили бы мне массу хлопот, если бы узнали о том, на что я готова пойти ради мужа. Но ведь их мужья наверняка многое бы отдали за то, чтобы их

жены пожелали обращаться с ними так, как я обращаюсь со своим мужем, получая при этом ни с чем не сравнимое удовольствие!»

Если вас все еще волнует то, что подумают люди, когда узнают, чем вы двое занимаетесь, просто никому не говорите!

Никому не нужно об этом знать! Не позволяйте всем тем, кто находится за пределами вашей спальни, воровать и умалять то удовольствие и близость, которые вы создаете за закрытыми дверями собственной спальни. Выкиньте их из своей постели, и, в то время когда вы занимаетесь любовью со своим супругом, выбросьте их всех из головы. Сосредоточьтесь исключительно на том, чтобы доставить своему супругу максимально возможное удовольствие.

### **ЛИЧНЫЕ ЗАПРЕТЫ**

Еще одним огромным запрещающим фактором сексуального удовольствия я бы назвал смущение. Быть может, ваш муж хочет, чтобы вы исполнили перед ним стриптиз, или ваша жена просит вас почитать ей стихи или спеть. Одна часть вас искренне желает предоставить супругу это «угощение», но, с другой стороны, вы чувствуете унижение и подавленность от одной мысли об этом и просто не можете заставить себя сделать это.

Или по крайней мере вам кажется, что не можете. Истина такова, что когда вы цепляетесь за что-то, что не имеет в своем основании моральных принципов или не является лично для вас чем-то отвратительным или унижительным, вы обворовываете своего супруга. Когда ваш партнер женился на вас (ваша партнерша вышла за вас замуж), то он или она по праву ожидали, что вы двое сможете в полноте насладиться сексуальной близостью и получить удовольствие. Одно дело, если вы испытываете смущение, но совершенно другое, если вы позволяете этому смущению обворовывать вашего супруга в его сексуальном удовольствии, спонтанности и наслаждении.

Затем Шамбак добавляет: «Когда вы думаете об этом, то есть действительно размышляете об этом... возможно, вы решите, что существуют куда более смущающие факторы, чем те действия, которым вы сейчас противитесь. И тогда наступит ваш черед объяснить причину,

по которой вы решили лишиться любимого тех интимных удовольствий, которых он или она имеют полное право ожидать, на которые он в праве претендовать после того, как отказался от всех остальных кандидатур и выбрал именно вас в качестве своего спутника жизни».

Иногда мы вынуждены прилагать усилия, чтобы вырасти, и кто знает, быть может, для вас это как раз тот самый случай. Вы сделаете это лучшим образом, если пересмотрите ту просьбу, которую отклонили ранее; ту самую, которая, может быть, показалась вам смешной и нелепой — заняться любовью при включенном свете, поужинать голыми, что бы это ни было, — но которую вы отклонили из-за своего смущения. Теперь настал ваш черед об этом поговорить. Вы только представьте себе улыбку на лице вашего супруга в тот момент, когда вы станете инициатором того действия, которое однажды отвергли. Сердце вашего супруга (да и не только сердце!) будет бешено колотиться, и в этот момент он или она ощутит такую к вам невероятную любовь за то, что вы решились на этот смелый, очень интимный шаг любви.

Еще одним личным запрещающим фактором может быть ложное чувство уместности и пристойности. Отчасти это происходит потому, что та же самая деятельность может быть как уместной, так и неуместной в двух разных местах. Некоторые же люди просто не способны что-то изменить — они просто не способны понять, что то, что неуместно на людях, может оказаться вполне уместным за закрытыми дверями дома.

По роду занятий мне приходится проводить множество семинаров и публичных выступлений. Когда я появляюсь в воскресное утро в большинстве церквей, они хотят, чтобы я надел костюм ну или как минимум галстук. Но в воскресенье после обеда, когда я направляюсь на футбол с участием моих любимых «Диких Котов», костюм — это последнее, что я надену. Скорее всего, я предпочту футболку и бейсболку с символикой любимой команды.

Также стоит упомянуть, что и вести себя на разных мероприятиях я буду совершенно по-разному. Когда забивает «Аризона», я вскакиваю на ноги, кричу, свищу и размахиваю руками. Находясь в церкви, я никогда не принимаю участия в «волне» после объявления об удачном

приношении просто потому, что у нас такого никогда и не бывало. Кроме того, вы ведь понимаете, что если после сбора приношений или объявления о посещаемости наша молодежная команда вдруг решит пустить «волну», возлюбленная престарелая Милд-ред, не долго думая, потеряет сознание.

Кто-нибудь скажите мне: носить костюм — это правильно или нет? Наверное, все зависит от того, куда вы направляетесь. Уместно или неуместно для меня принимать участие в «волне» на стадионе? В зависимости от того, где я сижу.

То же самое истинно в отношении вас в постели. Выставлять грудь напоказ первому встречному неуместно. Но, о как же это замечательно, соблазнять подобным образом вашего мужа, когда вы лежите в своей комнате, в своей постели, один на один. «Ты хочешь их, дорогой? Они твои!»

Проблемы возникают в тот момент, когда супруги называют «уместным» неуместное. Дело в том, что скромность и благопристойность — это не только хорошая идея, это заповедь Писания. Апостол Павел заявляет об этом очень четко и недвусмысленно: «Чтобы также и жены, в приличном одеянии, со стыдливостью и целомудрием, украшали себя не плетением волос, не золотом, не жемчугом, не многоценною одеждою...» (1 Тим. 2:9). Другими словами, не стоит появляться в церкви в коротенькой ночной сорочке или халатике.

Но в вашей спальне уместность означает что-то совершенно противоположное! Та грудь, которую Павел призывает вас прикрыть на людях, теперь должна быть использована, чтобы возбудить вашего мужа: «Любезною ланью и прекрасною серною: груди ее да упоявают тебя во всякое время, любовью ее услаждайся постоянно» (Прит. 5:19). В соответствии с комментариями Кейла и Делитца, двоих известных толкователей Ветхого Завета, еврейский термин упоминается здесь именно в отношении к «чувственной любви». Это вам на горячее! Эти комментаторы настаивают: «Соломон здесь говорит о морально допустимом любовном экстазе... о силе и любовной страсти, тесно связанной с чувством преизбыточного счастья».

Некоторые мужчины и женщины, особенно те, кому посчастливилось вырасти в крайне религиозных домах, время от времени сталкиваются с трудностями при переключении от публичной уместности к частной уместности. Соблюдение публичной уместности является обязательным, но в то же время неуместная «уместность» в закрытых зонах вашей спальни может оказать на вашу сексуальную жизнь смертоносное воздействие. Вам стоит научиться давать волю себе и своим чувствам и временами даже растягивать существующие границы.

Во многих случаях доктрина Писания гласит: не позволяйте никому, кроме вашего супруга, наслаждаться вашим сексуальным обаянием, неистово и страстно обрушивая его на вашего мужа или жену. Направьте всю вашу сексуальную привлекательность в одном направлении. Когда вокруг посторонние, держите вашу дамбу плотно закрытой; не позволяйте ни единой капле просочиться сквозь стены. Но когда вы находитесь за закрытыми дверями со своим супругом, откройте все шлюзы и позвольте воде течь со всей до сих пор сдерживаемой мощностью.

### **ВЫБИРАЯ ЗРЕЛОСТЬ**

Одна из вещей, которую мы с вами знаем о человеческих привычках, заключается в том, что вся наша жизнь состоит из серии определенных решений. Некоторые теоретики даже предполагают, что умственные заболевания являются результатом принятого решения, — вы сами принимаете решение, впасть или не впасть в депрессию. Сейчас мы не будем пытаться оспорить эти теории, но все же стоит сказать, что вся концепция любви изначально базируется на решении. Чувства приходят и уходят, и единственный способ их сохранить заключается в вашей способности поливать и вскармливать их вашими собственными мыслями. Вы сами принимаете решение, хотите ли вы отдать себя этому человеку без остатка или по той или иной причине хотите что-то скрыть. Если вы принимаете решение сдерживаться, вы оба терпите поражение. Брак является добровольным взаимным подчинением друг другу.

После того как однажды, стоя перед своей семьей и друзьями, вы произнесли «да», не стоит однажды ночью отворачиваться к стенке со словом «нет». Но именно это и происходит в таком огромном числе браков. Я надеюсь, что независимо от того, были ли ваши «выключатели» вызваны личной травмой, влиянием родителей, ложным чувством религиозности, смущением или чем-либо еще, вы все же сможете добиться некоторого прогресса, чтобы ваша сексуальная жизнь могла стать всем тем, чем она может стать.

По меньшей мере постарайтесь быть с собой честны. Вместо того чтобы говорить: «я не могу», может, стоит сказать: «я не буду» или «я не хочу»? Реалии таковы, что вы можете это сделать, но в определенный момент вы приняли решение этого не делать.

Если ваш супруг — это как раз тот человек, который устанавливает запреты и ограничения, вы можете помочь ему или ей, проявив максимум понимания и терпения и все же оставаясь при этом решительными и непоколебимыми, ободряя его или ее обратиться к консультанту. Постарайтесь быть тем любящим супругом, который говорит: «Дорогой (дорогая), у нас получится». Если вы оба приложите достаточно усилий в достижении своей цели по обретению свободы в сексуальном выражении, однажды придет день, когда вы сможете достичь зрелости. И ваши вкусы изменятся.

Я вспоминаю себя в седьмом классе. Мне казалось, что я был таким крутым, когда сидел в том ресторанчике. Играл музыкальный автомат, а я поедал глазированные пончики, запивая их пивом из матовой кружки и раскуривая бычки «Лаки страйка», оставшиеся от папаши. Но когда я подрос, я обнаружил кое-что получше. Когда вам двенадцать, вы оцениваете ресторан по его чизбургерам, горячему сиропу и молоку с шоколадом. Пятнадцать лет спустя критерии оценки того же самого ресторана могут кардинально измениться.

Все дело в зрелости. Дело в том, что завтра вы уже не будете тем, кто вы сегодня. Я надеюсь, что вы будете еще более любящими, щедрыми, близкими друг к другу и куда более свободными для того, чтобы выражать эту любовь в постели.

## **ГЛАВА 12 Злейший враг секса**

За всю мою долгую жизнь мне приходилось сталкиваться с очень немногими парами, которым не хотелось бы обрести несущую удовлетворение и наполненную смыслом сексуальную жизнь. Даже те люди, которые, казалось, утратили всю свою сексуальную заинтересованность, все еще, когда мне все же удастся вывести их на чистую воду, желают вернуть утраченный интерес.

Но если так многие из нас хотят улучшить свою сексуальную жизнь, тогда почему лишь немногим удается почувствовать в этой области удовлетворение и некую завершенность?

Лишний вес не является злейшим врагом секса. Недостаток информации не является злейшим врагом секса. Ни финансовые проблемы, ни дети, время от времени вбегающие в вашу комнату, не являются врагами секса. Принимая во внимание бурный расцвет «Виагры», это даже и не импотенция!

В действительности, злейшим врагом секса женщины считают...

Усталость.

Один женский журнал описывает это наилучшим образом:

От чего вы обычно отказываетесь в первую очередь в тот момент, когда устали, заняты или озабочены? Если это секс, вы не одиноки. Приблизительно 24 миллиона американских женщин ответили, что у них нет времени, или они слишком истощены, или просто не в настроении для того, чтобы заняться сексом; и более трети читателей журнала «Ридбук» называют усталость номером один в их чередке извинений при отказе от секса. Итак, мы откладываем его до лучших времен, но лучшие времена могут просто никогда не наступить. Если вы еще не заметили, воздержание ни в коем случае не разжигает страсть, оно лишь приводит к еще большему воздержанию.

С другой стороны, секс порождает еще больше секса. Исследования показали, что физическая близость повышает уровень активности мозговых клеток, отвечающих за желание. Поэтому лучший способ преумножить ваше желание в сексе состоит в том, чтобы им заниматься.



В течение многих лет я говорю и пишу о том, как множество обязательств, возложенных на большинство американских семей, убивает нас социально и психологически, убивает наши взаимоотношения. Мы просто слишком заняты. Многие семьи, с которыми мне приходится работать, могут легко отказаться от пятидесяти процентов своей деятельности и все еще чувствовать усталость. И это не преувеличение. Большинство семей, обращающихся ко мне за консультацией, часто удивляются тому, с какой легкостью я могу переделать их расписание.

В то время как мы проживаем жизнь со скоростью баллистической ракеты, секс становится одной из тех вещей, от которых мы предпочитаем отказаться. И снова, уже в который раз, стоит сказать о том, что если вы, будучи парой, хотите улучшить свою сексуальную жизнь, вам следует подвергнуть тесту ваши взаимоотношения за пределами спальни. Какие ваши действия и поступки удерживают вас от сексуальной близости?

Журнал «Ридбук» провел на своем сайте в Интернете опрос на тему: «Если бы у вас выдался один час свободного времени, как бы вы им распорядились?» В опросе приняли участие более десяти тысяч мужчин и женщин. 85 процентов мужчин и 59 процентов женщин ответили: «Секс». В обоих случаях ему было отдано большинство голосов. Лишь 12 процентов женщин выбрали хождение по магазинам или сон, за ними следует просмотр ТВ, занятия в тренажерном зале, чтение и еда».

О чем это вам говорит? Если бы у вас вдруг появилось дополнительное время, преобладающее большинство из вас не отправились бы на рынок. Вы бы не взяли в руки книгу, не включили бы телевизор и не отправились бы в тренажерный зал. Вы бы предпочли раздеться и лечь со своим супругом в постель — и от этого ваш брак стал бы только лучше.

Так каким же образом пары могут начать преодолевать влияние усталости?

## **ВНЕСИТЕ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИЕ**

Нет смысла пытаться строить великолепный дом на шатком основании. Если вы по-настоящему желаете сделать вашу семейную и сексуальную жизнь более значимой, вам придется принять решение отказаться от нескольких вещей. Забудьте о том, чтобы отсутствовать дома пять вечеров из пяти. Я бы даже сказал, что если вас нет дома в течение двух вечеров в неделю, что-то нужно менять.

Мне хочется смеяться, когда люди спрашивают меня: «Но как же мои дети, они же упустят столько возможностей, если я настою на том, что мы не можем отсутствовать дома более двух вечеров в неделю?» И вот почему это заявление мне кажется смешным: то, что ваши дети действительно теряют, это жизнь семьи. Когда люди приходят ко мне за консультацией и рассказывают о своем детстве, вряд ли можно встретить человека, который оглядывался бы на свое прошлое с нежными воспоминаниями о том, как по понедельникам они ходили в поход, по вторникам и четвергам — на футбол, в среду — в церковь, а в пятницу — на школьную игру. Воспоминания, которые люди нежно хранят и лелеют, — это воспоминания о тех вечерах, когда вся семья оставалась дома и все, собравшись в гостиной, играли в «Монополию», вместе смотрели смешную комедию или просто сидели и общались.

Похоже, вы с мужем работаете в семейном бизнесе такси?

— Хорошо, Джереми, тебе сегодня нужно уйти с работы пораньше, чтобы забрать Вэнди с балета.

— Почему?

— Мне нужно забрать Дэниела с тенниса. Но тебе нужно забрать Вэнди с балета на десять минут пораньше, потому что Дженнифер нужно успеть на собрание молодежной группы, а если ты будешь дожидаться, пока у Вэнди закончится урок, вы опоздаете...

Скажите-ка мне, как вы собираетесь возвращать любящие, несущие эмоциональное удовлетворение, близкие взаимоотношения с подобного рода регулярными диалогами?

Притормозите. Вычеркните из вашего календаря несколько пунктов. Уделите время сексу.

Кстати говоря, позвольте мне сказать что-то очень откровенное: если вы с вашим супругом или супругой не занимаетесь сексом по крайней мере два-три раза в неделю, то, наверное, вы все же слишком заняты.

### **РУКИ В НОГИ И БЕЖАТЬ!**

Одна женщина написала в своем обзоре: «Мне бы так хотелось, чтобы мы с моим мужем вкладывали больше времени и денег в наши любовные взаимоотношения. Развод был гораздо более дорогим удовольствием и гораздо более травмирующим детей, чем редкие выходные вне дома!»

Печально сознавать, но очень многие пары приходят к этому осознанию, только пройдя переворот развода. Я знаю, что время от времени ваши дети будут хныкать и просить вас отвезти их на игру. Ваш бюджет будет скрипеть и растягиваться от напряжения в попытке выбить окно для этого постельно-обеденного выходного. А уж найти кого-то, кто посидит с ребенком в ваше отсутствие, вообще непросто. Но будучи женатой парой, время от времени вы просто обязаны уединяться.

Я думаю, что было бы хорошо по меньшей мере раз в год уединяться исключительно для секса. Наметьте уик-энд, когда вы оба планируете провести большую часть времени в помещении. Наслаждайтесь ожиданием. Может быть, даже следует воздержаться в течение недели перед отъездом. Спланируйте сексуальный пир, ни перед кем не извиняясь и не стыдясь. Это как раз то время, когда следует еще раз перечитать главу о разнообразии и действительно подумать о различных способах, как можно «приправить» вашу сексуальную жизнь. Может быть, жена впервые в жизни «побреется». Может быть, мужу стоит припрятать сумку с цветочными лепестками, чтобы рассыпать их по кровати в то время, пока его возлюбленная принимает душ. Быть может, жена могла бы забронировать гостиничный номер с зеркалами. А вы, муж, могли бы купить лосьон для ног.

В конечном счете, точно так же, как до этого ваши дети стонали и жаловались на судьбу, они будут вас благодарить за ваше посвящение и

любовь друг к другу (хотя, конечно же, они так никогда и не узнают истинную причину вашего отъезда).

### **ПРЕДОТВРАТИТЬ КОНФЛИКТЫ**

Гостиничный номер может оказаться кому-то из вас не по карману. Кстати говоря, в некоторых семьях даже мысль о том, что нужно приглашать няню, может вызвать тяжкий стон.

Если это применимо к вам, то для вас оптимальное решение — найти молодую пару, которая согласилась бы сидеть с вашими детьми при условии, что вы могли бы, в свою очередь, время от времени приглядывать за их малышами. И тогда, если вы вдруг понимаете, что запарились, просто позвоните Джулии и скажите:

— Джулия, нам с Картером нужно побыть наедине. Ты не могла бы присмотреть за детьми сегодня, скажем, с пяти до семи?

— Планируем небольшой вечерний междусобойчик? — возможно, спросит она.

— Я могла бы вернуть тебе должок завтра вечером или в один из дней на следующей неделе, — можете ответить вы.

Мужчины, если вы замечаете, что ваша жена слишком устала, чтобы получить от секса истинное удовольствие, удивите ее, пригласив в дом уборщицу. Найдите кого-то, кто может посидеть с детьми, а затем позвольте вашей жене насладиться сексуальной близостью еще до наступления поздней ночи, хоть разок! Вы только представьте себе, как хорошо она будет себя чувствовать при одной только мысли, что ей не нужно будет собираться с остатками сил после чистки ковров, приготовления ужина, приведения в порядок кухни, купания двоих малышей (а затем долгих безуспешных попыток их уложить), упорно борясь с подступающей усталостью.

Позаботьтесь обо всем, чтобы ваша жена могла расслабиться и отдохнуть по-настоящему.

### **ЖЕРТВУЙТЕ**

Одна из самых непростых вещей, составляющих сегодня образ американской женщины, кроется в том, что всем хочется оторвать от вас кусочек. Вашему хозяину нужен отчет; ваша церковь каждую неделю

просит, чтобы вы уделите ей «только один вечер»; детям обязательно нужно быть в разных частях города одновременно; учителя ищут добровольцев. Ну и, конечно же, для того чтобы заработать детям на колледж, вам придется приторговывать в сети «Мэри Кей».

Если это хотя бы отдаленно напоминает вашу жизнь, позвольте мне сказать вам о том, что бы сказал мне ваш муж, окажись он в моем кабинете. Возможно, он мог бы воспользоваться разными словами и образами, но, в сущности, он бы сказал следующее: «Если мне везет, я ухитрюсь просочиться между последними новостями и Дэвидом Литтерманом (популярный телеведущий в Америке. — Прим. перев.)».

Я не наивен, поверьте мне, я вырос из своей наивности пару десятилетий назад. Тридцать лет практики консультанта способны устранить практически все отговорки. Поэтому я понимаю, что то, что я сейчас скажу, кому-то из вас может показаться очень сложным и кто-то не сможет этого принять, но: «Хороший брак и счастливая семья стоят того, чтобы ради них жертвовать». Для того чтобы сберечь время для супружеской близости — и я уже не говорю о том, чтобы быть доступными для своих детей, — вам, возможно, придется отказаться от нескольких вещей. Возможно, вам придется не вылезать из машины десять и больше лет. Возможно, вам придется отказаться от хорошо оплачиваемой работы. Возможно, вам придется приобретать вещи в магазинах «сэконд хэнд» и эконом-класса ради того, чтобы обеспечить детей школьными принадлежностями к новому учебному году.

Но все эти жертвы будут оплачены сторицей. Я не отношусь к этому с легкостью, потому что знаю, что для кого-то из вас процесс отдачи «благ» может оказаться очень и очень болезненным. Не отрицая всей сложности этой жертвы, я все еще верю, что, вкладывая время в свою семью, вы будете самыми счастливыми людьми, даже если при этом истощится ваш банковский счет и кошелек.

### **ВРАГ МУЖЧИНЫ**

Для большинства мужчин усталость не является величайшим врагом секса. Говоря за мужчин, думаю, что могу с уверенностью утверждать: мы можем клевать носом, оставаясь на ногах тридцать

шесть часов без малейшего намека на сон, но если нашим женам удастся прикоснуться к нам в «правильном» месте, ух ты! Мы готовы.

Для большинства мужчин злейшим врагом секса является недостаток воображения со стороны жены. Если мужчина не чувствует, что его преследуют и что его хотят, или если его жена не способна или просто не желает сообщить ему о том, как ей нравится быть с ним и как сильно ей хочется его тела, муж утратит всякий интерес. Ваш муж хочет быть желанным и нужным, он мечтает быть предметом ваших вожделений. В этом отношении он словно маленький мальчик.

Проблема в том, что, для того чтобы вы могли обращаться со своим мужем подобным образом, от вас требуется время, силы и дальновидность, то есть что-то такое, чем чрезмерно загруженные женщины просто не обладают. Но вот в чем парадокс: тот мужчина, который любим, чьи нужды восполнены, — это как раз тот человек, который, когда жена звонит на мобильный и просит по дороге домой заехать в магазин за пакетом молока, повернет обратно (даже если он проехал этот магазин полчаса назад), вернется и купит молоко, продолжая при этом общаться с ней по телефону.

Когда ваш муж говорит: «Не проблема, дорогая», — это все потому, что он стремится угодить своей женщине. Если он чувствует себя любимым и вознагражденным, он для вас горы свернет.

Мы с вами уже об этом говорили, поэтому не хочу вас мучить повторами. Просто не забывайте: если вы стремитесь к восхитительной сексуальной жизни, вам следует защищать свое расписание. Уделите время неторопливой, творческой близости.

### **ГЛАВА 13 Ваш сексуальный IQ**

Знаете, с какими проблемами мне обычно приходится сталкиваться при чтении книг, подобных моей? Слишком часто авторы ведут себя так, словно их читателям недостает основ сексуального знания. И хотя во время моих консультаций мне все же приходилось сталкиваться с этой проблемой, истина такова, что это поколение можно, пожалуй, назвать самым сексуально информированным в истории человечества.

Однако в тех же самых масштабах многие пары пребывают в жалком неведении относительно индивидуальных предпочтений друг друга. Так почему же такое происходит?

Для начала скажу, что ваш прошлый сексуальный опыт имеет двойное действие. Мужчине кажется, что он знает все о том, что нравится большинству женщин, но именно это и останавливает его от того, чтобы попытаться понять, что же нравится именно его женщине (его жене). Он считает себя Дон Жуаном, но ничегошеньки не знает о тех сексуальных интересах, страхах, надеждах и фантазиях, которые лелеет та женщина, на которой он женился.

Таким же образом женщина может знать все о том, как угодить своему институтскому любовнику, но это совершенно не значит, что тем же самым она сможет угодить своему мужу. Если же у нее было несколько любовников, может случиться так, что все эти ее прошлые воспоминания совершенно собьют ее с толку.

Во-вторых, большая часть информации приходит к нам из медиа-источников. Правда такова, что заголовки статей направлены на увеличение продаж того или иного журнала. Репортер на самом деле не обращается к вашему мужу или жене. Все эти сенсационные заголовки типа «Разожги его огонь при помощи той тайной штучки, о существовании которой ты и понятия не имела», или «Ее стоны не умолкнули всю ночь: новая позиция» направлены лишь на то, чтобы быть чем? Сенсацией. Вполне возможно, что они даже отдаленно не имеют ничего общего с истинным положением вещей.

Вы не сможете обнаружить, от чего получают удовольствие ваша жена или муж, погрузившись в чтение «Космополитен» или «Эсквайр». Вам нужно обсуждать эти вопросы друг с другом, особенно в том, что касается секса. Вот это как раз что-то такое, что делают столь немногие пары. Быть может, мы читаем о сексе больше, чем все предыдущие поколения, но очень и очень немногие пары решаются об этом поговорить.

Я больше озабочен вашим сексуальным IQ именно в отношении того, что нравится или не нравится вашему партнеру, чем в том, как это

может отразиться на вашей способности попробовать любую из всех существующих позиций. Вы можете быть сексуальным гимнастом, но если вашей жене нравится исполнение медленное, спокойное и плавное, все ваши акробатические изыски будут ее лишь раздражать.

Если вы не сможете ответить на предложенные ниже вопросы, то, возможно, следующие несколько недель вам стоит провести в попытках узнать на них ответы, разговаривая с вашим супругом или супругой. Я прекрасно понимаю, что многие ответы могут содержать в себе фразы типа «это зависит от», но только, пожалуйста, не используйте их в качестве оправдания. Обсудите обстоятельства, в которых ответы могли бы быть определены. Вы должны знать вашего супруга настолько хорошо, чтобы иметь возможность ответить на эти вопросы не одним, а несколькими различными способами.

1. Предпочитает ли ваш супруг (супруга) свечи, полную темноту, тонированный свет, разноцветные огни или полное освещение во время секса? Нравится ли ему или ей экспериментировать со светом? Если да, то когда и при каких обстоятельствах?

2. Предпочитает ли ваша супруга какие-то определенные запахи во время секса? Нравятся ли ей ароматические свечи? Если да, то какой именно аромат? Нравится ли ему какой-то определенный аромат?

3. Есть ли у вашего супруга/супруги какое-то определенное любимое время суток для занятий сексом? Удавалось ли вам когда-нибудь выделить это время в своем расписании?

4. Нравится ли вашему супругу, когда во время секса вы говорите? Издаете звуки? Хочется ли ему или ей поговорить подольше, прежде чем вы приступите к сексу как таковому? Как вам кажется, могло бы ему или ей понравиться, если бы вы время от времени начинали или заканчивали секс молитвой?

5. Есть ли у вашей жены любимый массажный крем? Нравится ли ей прежде его подогреть или она предпочитает наносить крем прямо из бутылочки?

6. Нравится ли вашему супругу веселый секс или он/она предпочитают, чтобы это все-таки было что-то более серьезное?



7. Назовите три точки на теле вашего супруга/супруги, при прикосновении или поцелуе которых, он/она испытывает наибольшее удовольствие?

8. Любимая позиция вашего супруга?

9. Назовите одно сексуальное действие, которое вашему супругу очень бы хотелось попробовать из того, чем вы двое еще не занимались?

10. Назовите любимую сексуальную фантазию вашего супруга.

11. Назовите самый мощный «выключатель» вашего супруга.

### **СЕКСУАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

В моей практике я обнаружил, что большинство пар проводят 99,9 процента своего времени, занимаясь любовью, и лишь 0,1 процента уделяют разговору об этом. Мне бы очень хотелось, чтобы соотношение было, например, 90 к 10. Ну да, пары могут шутить о сексе, но то, что я имею в виду под разговором, — это предметное обсуждение определенных вопросов, когда вы двое действительно изливаете друг перед другом свои сердца, делаясь тем, что вам нравится, а что не нравится в отношении вашей сексуальной жизни. Даже женатые пары, даже те, кто, казалось, знает друг о друге все, могут столкнуться с невероятными сложностями в тот момент, когда приходится в открытую обсуждать предпочтения и антипатии друг друга.

Отчасти это происходит еще и из-за нашей нерешительности и боязни обидеть супруга. Кому захочется узнать о том, что он или она не хороши в постели? И кому захочется быть тем, кто об этом сообщает?

Итак, случается то, что обычно пары предпочитают просто упустить явные «нарушения» из виду. Некоторые супруги пытаются десятилетиями уживаться с тем, что им не нравится, потому что они просто боятся поднимать это на поверхность — им не хочется ранить чувства своего супруга. Некоторые отказывали себе в чем-то в течение многих лет просто потому, что им было стыдно об этом попросить.

Одна из вещей, которую вы можете сделать для внесения в вашу сексуальную жизнь улучшений, кроется в том, чтобы научиться об этом говорить... Я имею в виду, по-настоящему говорить.

### *Поднимая сложные вопросы*

Доктор Джуди Рейкман приводит ряд наиболее эффективных «стартеров» диалога, которые могут помочь поднять некоторые потенциально болезненные и несущие смущение вопросы.

«Я знаю, что разговоры о сексе обычно вызывают смущение, но мы же взрослые люди».

«Я хочу что-то тебе сказать, но мне очень непросто об этом говорить».

«Ты, наверное, замечал, что я избегала ситуаций, когда мы с тобой могли бы заняться сексом».

«Мне кажется, что в последнее время секс тебя не очень-то радует. Ты ни о чем не хочешь поговорить?»

«Ты не замечаешь, что когда дело касается секса, мы с тобой делаем все как по шаблону? Тебе никогда не хотелось, чтобы мы попробовали быть более изобретательными?»

«Мне в последнее время стало сложно возбудиться. Я не понимаю причину, но надеялась, что мы могли бы ее выяснить».

И вот вам еще один метод, на который стоит обратить внимание:

«Мне очень непросто, и я даже не уверен, что это правильно, но это то, что я чувствую». Мне нравится этот более мягкий подход, потому что он направлен на то, чтобы рассеять обвинение и раздражение. Похожий подход можно употребить, сказав: «Может быть, я ошибаюсь, но...»

Вот вам пример «стартера» диалога, который могла бы использовать женщина, если ее муж не слишком много внимания уделяет гигиене:

«Дорогой, так много раз тебе хотелось заняться со мной любовью, но ты не принял душ. Ты не потрудился для того, чтобы прийти в постель чистым и благоухающим свежестью, но ты ведь знаешь, что у меня нос, как у гончей. Мне так нравятся твои волосы, когда от них пахнет шампунем, но так часто от тебя разит работой. Я обожаю каждый кусочек твоего тела, и мне так нравится быть с тобой. Мне очень непросто говорить тебе об этом, потому что я не хочу ранить твои

чувства, но если бы ты только помылся, это наполнило бы меня гораздо большим желанием сделать тебе приятное».

Ценность подхода этой женщины заключается в том, что она возложила часть бремени на себя («ты ведь знаешь, что у меня нос, как у гончей») и постаралась придать этому позитивную окраску («это наполнило бы меня гораздо большим желанием сделать тебе приятное»).

Большинство мужчин поддержат подобную дискуссию.

### *Смелые вопросы*

Сообщение вашему супругу о том, что вы несчастливы в своей сексуальной жизни, является, пожалуй, одним из наиболее болезненных поступков, на который вы можете решиться. Иногда это обязательно, но от этого не менее болезненно. Вы можете упомянуть всевозможные плюсы, как, например, «мне нравится, как ты целуешься; мне нравятся твои руки; мне нравится твой творческий подход». Но одно лишь негативное упоминание — «иногда ты кажешься немного пассивным» — это как раз та единственная вещь, которую ваш супруг запомнит из всего того, что вы только что говорили.

И все же существует способ это обойти. Шамбак называет эту фразу «девятью волшебными словами». Мне нравится называть это смелым вопросом. Но ценность этого метода заключается в том, что он облачает просьбу в позитивные рамки. Это позволяет вам копнуть новые почвы, не причиняя вашему супругу ненужной боли и не намекая на то, что он или она не были достаточно хороши.

Готовы? Вот оно: «Знаешь ли ты, что бы мне хотелось когда нибудь попробовать?»

Если вам удастся произнести эти слова с правильной интонацией, они вполне могли бы стать прелюдией. Самая обычная мысль вдруг становится крайне эротичной и привлекательной.

Если вы услышали, как ваш супруг говорит вам нечто подобное, в этот момент исключительно важной станет ваша реакция. Для начала поймите, что, возможно, ему или ей потребовалась не одна неделя, чтобы набраться смелости и сказать нечто подобное. Самое обычное

отклонение: «Ты что, извращенец? Ты что, серьезно, нет, ты все-таки, наверное, шутишь? Верно? Ведь верно?» — способно привести к тому, что ваш супруг наглухо закроется от подобных дискуссий в будущем.

Вместо этого ваша ответственность заключается в том, чтобы по меньшей мере принять просьбу к рассмотрению (в том случае, если это не что-то совсем уж аморальное или унижительное). Быть может, вам это совсем не нравится, но постарайтесь по меньшей мере говорить радостно и взволнованно, принимая во внимание всю ту смелость, которая понадобилась вашему супругу, чтобы это обсудить. Затем попытайтесь перефразировать его слова таким образом, чтобы было очевидно, что вам это также кажется чем-то привлекательным и заманчивым: «Знаешь что, дорогой? Мне это тоже кажется интересным. Почему бы тебе не принять душ, прежде чем ты придешь сегодня в спальню, а там посмотрим?»

Мне нравится тот пример, который использует Шамбак. Давайте предположим, что ваш муж всегда спешно перебирается сверху вниз, тогда как вам очень нравится, как он мнет, ласкает и целует ваши груди. Вместо того чтобы сказать: «Ну и куда ты все время так спешишь? Тебе приходилось когда-нибудь слышать о прелюдии?» — попробуйте так:

— Ты знаешь, что бы мне хотелось когда-нибудь попробовать?

— Что, дорогая?

— Меня всегда удивляет, насколько меня заводят твои игры с моей грудью. Так почему бы тебе не воспользоваться всем, что у тебя есть: языком, руками, даже Мистером Счастливым, — и давай посмотрим, насколько далеко все пойдет.

Что здесь действительно важно, так это то, что женщина говорит: я хочу возбудиться, и я хочу, чтобы меня возбудил именно ты. Вот что способно свести мужчину с ума. Когда ваш муж увидит, как вы возбуждаетесь в тот момент, когда он ласкает и гладит вас, вы и при помощи лома не сможете оторвать его от своей груди. Он воспримет это как вызов и непременно пожелает завершить начатое дело.

## **ПСИХОЛОГИЯ СОБЛАЗНА**

Изучение вашего сексуального IQ направлено на то, чтобы узнать, что способно привести вашего партнера в должное настроение. Те люди, которые вплотную занимаются изучением этого вопроса, выяснили, что существует четыре области наслаждения: визуальная (когда человек испытывает сексуальное возбуждение благодаря тому, что видит); уровень прикосновений (человек испытывает возбуждение от прикосновения); слуховая (когда человек возбуждается от того, что он слышит) и уровень взаимоотношений (когда человека привлекают эмоциональная забота и уход).

Итак, велика вероятность того, что время от времени каждый из нас может испытать возбуждение в любой из этих четырех областей, но большинство людей все же предпочитает какую-то одну.

Позвольте мне спросить вас: какая из перечисленных областей более всего возбуждает именно вашего супруга?

Вы не знаете? А как давно вы женаты?

Грустно, но факт: именно этим основополагающим моментам в большинстве браков внимания не уделяется вовсе. Попробуйте понять, на каком сексуальном языке вам лучше общаться с вашим супругом. Вы, конечно, можете броситься в некоторое разнообразие, но всегда отдавайте предпочтение тому, что он или она считают для себя наиболее привлекательным.

Ключ к пониманию этого кроется в психологии наслаждения. Все дело в подаче. Я хочу вас о чем-то попросить: не могли бы вы описать последние двадцать-тридцать ваших сексуальных встреч с вашим супругом. На что это было похоже? Готов поспорить, что некоторые жены могли бы описать все до мельчайших подробностей. И знаете почему? Потому что большинство из этих эпизодов были как две капли воды похожи на все предыдущие: номер три был копией номера девять, который, в свою очередь, копировал номер двадцать семь.

С течением времени пары приобретают определенный, четко расписанный порядок. Они становятся существами привычки и забывают о маленьких деталях.

Мне нравится спорт, и я стараюсь регулярно просматривать игры по телевизору, а по мере возможности посещать разные спортивные соревнования. Во время разминки мне доводилось видеть много интересного из того, что обычно не показывают по телевизору. Умудренные опытом, закаленные в боях и успешные тренеры отлично понимают принцип видимости и подачи. Да, вам нужно что-то осязаемое, чем можно было бы это подкрепить, но команда может быть устрашена еще до того, как игроки дотронутся до мяча. Это огромное психологическое преимущество.

Когда дело касается секса, то, как вы преподносите себя, становится решающим фактором. Избитой, донельзя заезженной темой брачных консультаций являются разговоры о несогласии пар относительно того, в чем женщины предпочитают спать. Большинство жен надевают что-то гораздо более функциональное, чем то, чего хотелось бы их мужьям. У моей жены, например, есть пижамы, длинные и теплые, с полным отсутствием «лазеек»! Это нормально, я думаю, для тех долгих холодных зимних ночей, когда вы прекрасно понимаете, что ничего не произойдет. Но позвольте мне преподать вам небольшой урок относительно мужской психологии.

Существуют определенные вещи, о которых нам, мужчинам, очень нравится рассуждать и которые мы часто называем «прожекторами». Когда вы, будучи молодым человеком, увлеченно смотрите, например, Олимпиаду, а именно соревнования по плаванию среди женщин, вы можете собраться вместе со своими друзьями и обсудить «потрясающие прожекторы» одной из пловчих.

И о чем это мы говорим?

Соски. Если мужчине удастся сквозь ткань разглядеть женские соски, это ментально приводит нас в состояние боевой готовности. Мы буквально растекаемся по полу. Я не могу этого объяснить, но я могу это описать. При правильной подаче мы ментально испытываем слабость в коленях.

Не поймите меня неправильно, я не горю желанием разглядеть очертания сосков другой женщины. Но я хочу видеть те, к которым у

меня есть доступ. Одна лишь презентация может вас раздражить и спровоцировать, но поскольку вы не можете достичь желаемой цели, это приведет к разочарованию и мукам. Но, с другой стороны, презентация может быть прямой дорогой к наслаждению! Я не знаю ничего более привлекательного, чем тот момент, когда вы поднимаете атласную рубашку жены и ваши руки устремляются к этим столь желанным соскам. Многие мужчины готовы пробежать марафонскую дистанцию, только ради того, чтобы увидеть нечто подобное в собственной спальне.

И вот как стоит начать презентацию. Давайте предположим, что в 10.30 до слуха вашего мужа доносится шум льющейся в душе воды. Уже только этот звук приводит его в игривое настроение. Когда он слышит звук воды, в его голове проносится мысль: «Ух ты, мне, похоже, может сегодня повезти». Когда его жена входит в спальню, демонстрируя новую ночную рубашку, сквозь материал которой так заманчиво проглядывают эти самые сосочки, он совершенно неожиданно становится маленьким мальчиком.

— Ух ты, это что, новая?

И вот как поведет себя мудрая женщина.

Глядя ему прямо в глаза, она наклоняется к нему, позволяя своей груди творить чудеса, и говорит:

— Я ее для тебя купила.

Одно только это способно довести многих американских мужчин до оргазма!

Да, это недешево. Может статься, что полный комплект будет стоить пятьдесят долларов. Но шкурка стоит выделки. Многие семьи платят пятьсот долларов за телевизор, в то время как их браку от этого приобретения ни жарко ни холодно.

Мою жену Сэнди можно по праву назвать мастером искусства презентации. Когда Сэнди дарит женщинам подарки, большинство из них отказываются их открывать, потому что упаковка выглядит так безупречно. Им кажется, что разрушать такую красоту просто непростительно! И вот я сижу и диву даюсь, наблюдая за тем, как женщины, все больше распаляясь, рассуждают о том, как

привлекательно смотрится подарок Сэнди в этой упаковке. Вам следовало бы увидеть наш обеденный стол в Рождество — все дело даже не столько в том, насколько хороша пища, а в том, как все это потрясающе выглядит.

Кстати говоря, люди со всего штата съезжаются в Таксон только для того, чтобы хоть одним глазком взглянуть на «Поношенные шляпки» (магазин моей жены). Почему? Да просто потому, что Сэнди знает все о том, как преподнести старые вещи таким образом, чтобы это буквально сбивало женщин с ног. Она способна вернуть к жизни старый изношенный абажур, превратив его в высокохудожественное произведение искусства, всего лишь перетянув его подходящей материей. «Таргет» также продает абажуры, но немногие решатся на то, чтобы проехать сотню миль, чтобы полюбоваться представленной продукцией. Почему? Все дело в подаче.

Женщины, научитесь подавать себя: как упаковать себя, как упаковать свою комнату, как упаковать этот момент в соблазнительное очарование, изготовленное словно на заказ, созданное для вашего мужа.

Мужчины, вам в этот момент также может понадобиться помощь. Мы с вами уже говорили о соблюдении норм гигиены. Когда вы отправляетесь в постель в носках или залезаете под одеяло в нижнем белье, которое вы носили весь день, вы совершенно точно не будете неотразимы в своей сексуальной привлекательности.

Но помните, что «презентация» имеет для вашей жены гораздо более широкий смысл, чем простая подача вашего тела. Вы можете заниматься любовью в гараже и даже не заметить бензиновую флягу и грязный молоток под ногами, но с вашей женой все обстоит совершенно иначе. Так же как она может преподнести себя максимально соблазнительным и привлекательным образом, выйдя из душа в чем-то, что позволит вам насладиться зрелищем ее сосков, так и вам стоит преподносить себя ей в максимально соблазнительной манере, приветствуя свою жену в приятной располагающей атмосфере. И вот вам практический пример. Давайте предположим, что ваша жена отправилась на семинар, оставив дома совершенный беспорядок. Ее не



было целых семь часов, и она испытывает вполне оправданный ужас от того, что ее ожидает по возвращении. Она помнит, что оставила дом в беспорядке, но что еще хуже, так это то, что вы и ваши дети провели в этом беспорядке целый день. Она ожидает, что по возвращении домой ей предстоит париться на кухне, занимаясь приготовлением позднего ужина, и с ужасом представляет себе последующую уборку, не оставляющую шансов лечь спать пораньше.

А теперь представьте себе ее удивление, когда она войдет в чисто убранный дом и обнаружит, что дети умыты и уложены. Она принюхивается и никак не может поверить в то, что доносится до ее носа. Это же ее любимый салаг с ее любимой приправой. А рядом дымится идеально приготовленное филе палтуса, приправленное искусно подобранными специями.

Когда она доедает свой ужин, наступает ваш черед забрать ее тарелку и пригласить ее наверх. Она заходит в ванную и с удивлением обнаруживает зажженные свечи, заполненную до краев ванну и новые, такие пушистые банные полотенца. Она погружается в горячую воду и чувствует себя восхитительно.

Это, мои дорогие мужчины, равносильно той минуте, когда ваша жена заходит в спальню в прозрачной сорочке, открывая вашему взору свои сосочки. Да, временами кажется, что нам угодить куда проще, чем им, но, друзья мои, вся эта сверхурочная работа окупится сторицей.

#### **ГЛАВА14 Слишком "Загружен", уж не до криков**

Представьте себе такую картину: начальник штаба входит в кабинет президента.

— Мистер президент, вам пора отправляться с речью в парламент.

Спасибо, Энди, — отвечает президент, — но знаешь что? Мне что-то не хочется. Я ее сегодня, пожалуй, пропущу.

Или вот: чудесным январским днем тренер «Святых Быков» звонит защитнику Курту Уорнеру.

— Курт, — говорит тренер, — игры Суперкубка начинаются через полчаса. Ты где?

— Я не думаю, что мне сегодня хочется играть. Вы уж там без меня как-нибудь.

И вот вам третий вариант: продюсер Кэти Курик, ведущей ежедневного шоу «Сегодня», в полнейшем безумии звонит ей в семь тридцать утра.

— Кэти, нам в эфир выходить. Ты где?

Можете ли вы представить себе, чтобы Кэти заявила:

— Ты знаешь, я подумала, что сон для меня сегодня более важен, чем все остальное, важнее даже, чем моя работа.

Быть может, все эти сценарии и кажутся вам чем-то совершенно нереальным, но у них все же есть одна общая особенность: все эти люди сделали посвящение, и от них ожидается, что они будут верны своему посвящению независимо от того, что они чувствуют. Я уверен, что время от времени Кэти и хотелось бы остаться дома и выспаться. И я также уверен, что время от времени президенту хотелось бы перенести определенные выступления. Но они оба дали обещание, и от них ожидается, что они сдержат свое слово.

Мне бы очень хотелось, чтобы у людей развилось подобное отношение к браку. Когда вы соглашаетесь соединить свою жизнь с этим человеком, вы ставите себя в положение, буквально обязывающее вас восполнить ту единственную нужду в его или ее жизни, которую никто другой на законных основаниях восполнить не сможет: нужду в сексуальном удовлетворении. Я обычно крайне откровенен с парами, готовящимися вступить в брак: «Если вы не желаете посвятить себя тому, чтобы заниматься с этим человеком сексом два-три раза в неделю на протяжении всей оставшейся жизни, не женитесь». Да, конечно, беременность, болезнь и еще несколько непредвиденных моментов могут этому воспрепятствовать, но вообще-то, приняв решение выйти замуж или жениться, вы берете на себя обязательство регулярно уделять время физической близости.

Это означает, что в те моменты, когда вы «не в настроении», вы можете придумывать сколько угодно отговорок, но это не должно становиться определяющим фактором ваших действий. Вы сделали

посвящение, и вы должны хранить верность ему. Что-то менять слишком поздно.

И, конечно же, это относится к обеим сторонам. Я говорю мужчинам о том, что их решение вступить в брак означает их желание посвятить себя систематическим, каждодневным разговорам с женой. Мне еще ни разу не доводилось встретить мужчину, который бы сказал: «Ты знаешь, что мне действительно нужно после того, как я возвращаюсь домой после утомительного трудового дня, так это хороший, минут этак на сорок пять, разговор с моей женой». Но я говорю мужчинам: если их жена действительно нуждается в этом сорокапятиминутном разговоре, им придется хорошенько для этого потрудиться, но она должна это получить.

— Но как, доктор Леман? Как же я смогу заниматься сексом, когда мне и не хочется-то вообще?

Я рад, что вы спросили. Это явно свидетельствует о вашем желании предпринять первые несколько шагов. И вот вам ряд практических моментов для того, чтобы справиться с отсутствием желания.

### **ПОМНИ О ПОСВЯЩЕНИИ**

Для начала не паникуйте. Практически каждому супругу — как мужчинам, так и женщинам — приходится рано или поздно сталкиваться с подобными перекрестками. Все мы переживаем времена, когда мы устали, озабочены и вообще не чувствуем душевной близости со своим супругом. Но хороший брак призывает нас подняться над подобной апатией. Старый добрый Петр говорит: «Любите друг друга усердно» (1 Пет. 4:8). В другой версии этот стих переведен, как «любите друг друга в полную силу». Мне нравится эта мысль, это означает, что я не должен отдавать своей супруге только половинку из всего того, что у меня есть; я изо всех сил постараюсь ей угодить, отдавая ей все, что имею.

Это означает, что временами вам придется заниматься сексом из милости или из чувства долга, или посвящения, не имея какого-то особо горячего желания. Да, быть может, это кажется принуждением. Возможно, это покажется вам холодным планированием, и, быть может,

в определенный момент вам придется бороться с тем, чтобы просто не оттолкнуть партнера прочь со словами: «Ну, хватит уже!»

Но в корне всего должно лежать вот что: все ваши поступки продиктованы любовью. Вы почитаете свое посвящение. И это самое замечательное из всего, что вы можете сделать.

### **ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС НЕОБХОДИМО СОЗДАВАТЬ**

Одна из наиболее потрясающих вещей в отношении секса заключается в том, что если вы только решитесь в него окунуться хотя бы на несколько минут, все ваши сомнения и колебания могут быстро смениться безумством — я имею в виду радостную форму безумства!

Подумайте об этом. Бывали ли у вас такие моменты, когда секс был тем последним делом, о котором вы могли подумать, но вы сдались. И вот, тридцать минут спустя, вы находитесь на пике оргазма и кричите: «Не останавливайся! Не останавливайся! Пожалуйста, не останавливайся!»

Ваш муж может не преминуть напомнить вам о том, что всего полчаса назад вам меньше всего хотелось начинать. И вот теперь, последнее, что вам хочется делать, это останавливаться. Секс может быть таким, если мы это допустим.

Быть может, сейчас кто-то из женщин с усмешкой скажет: «Нет, знаете ли, у меня никогда не доходило до того, чтобы я кричала „пожалуйста, не останавливайся!“, потому что секс никогда не был чем-то таким, что могло бы дать мне подобное удовлетворение».

Возможно, секс не является таковым сегодня, но он вполне может таким стать, если вы решитесь над этим потрудиться. Помните: ваш Создатель особым образом сотворил вас как раз для того, чтобы вы могли наслаждаться несущим удовлетворение и удовольствие сексом, с оргазмом в качестве финального аккорда. Жизненный опыт, психологические травмы и отсутствие сексуального опыта могут встать на пути к переживанию подобного удовольствия, но потенциал для него все же остается.

### *«Убеди меня»*

Если ваш муж пребывает в состоянии боевой готовности и высказывает идею о сексе, а вы даже и близко не стояли к тому, чтобы чего-то хотеть, позвольте ему проделать некоторую подготовительную работу. Будьте честны и в то же время постарайтесь его ободрить, сказав: «Ты знаешь, мне не очень хочется, но ты мог бы попытаться все исправить». Это дает ему возможность начать с вами заигрывать, продвигаясь вперед очень нежно, постепенно вас разогревая.

Ребята, когда ваша жена говорит нечто подобное, это совершенно не значит, что вам нужно немедленно залезать ей под юбку или в блузку, — она всего лишь хочет, чтобы вы за ней ухаживали и пригласили ее на обед. Шепните ей на ушко что-то очень нежное. Вместо того чтобы просто сказать: «Я хочу тебя», — скажите о том, почему вы ее хотите и как именно. Сделайте это чем-то очень личным при помощи нескольких искренних комплиментов.

И затем уделите время тому, чтобы ее разогреть. Достаньте с полки крем и предложите сделать ей расслабляющий массаж. Почесывание ног или спины или, может быть, даже массаж всего тела способны вершить чудеса! Скажите ей, что пока она принимает душ, вы уложите детей. Создайте атмосферу, в которой романтика обретет возможность расцвести во всей своей красе.

### *Подумайте о чем-то, что способно привести вас в должный настрой*

Вы заверченный человек. Стрессы, слабость и множество других факторов способны привести к снижению сексуальной заинтересованности. Но вы все же можете с этим бороться при помощи давно проверенных методов. Многие женщины получают ни с чем не сравнимое удовольствие, от возможности подольше полежать в ванне, нанести на тело различные кремы, после чего завернуться в мягкий халат.

Быть может, вы найдете, что определенные книги или музыка помогают вам добиться должного настроения (но я ни в коем случае не

имею в виду порнографию!). Иногда чтение книг, подобных этой, где секс обсуждается в приемлемой манере, может заставить ваш разум (и другие части тела) буквально гудеть от желания.

Я знаю одного молодого человека, который дал обещание контролировать свои мысли и попросил жену о том, чтобы она также постаралась контролировать свои мысли, больше размышляя о сексе.

— Что ты имеешь в виду? — переспросила она.

— Просто попытайся думать об этом чаще, — ответил он.

Фантазии относительно вашего супруга абсолютно допустимы. Напомните себе о той особенной ночи. Поразмышляйте о чем-то, чего вы раньше еще не делали. Направьте свои мысли на вашего супруга.

### *Прелюдия начинается утром*

Стоит сказать о том, что лучший ваш секс способен длиться целый день, даже несмотря на то, что первые десять часов этого дня супруги могут провести на расстоянии десяти миль друг от друга.

Представьте себе чувства мужчины, когда он, просыпаясь рано утром и на ходу продирая глаза, плетется в ванную, тянется за станком, и вдруг его взгляд упирается в яркую надпись, сделанную на зеркале красной помадой:

— Доброе утро, Мистер Секси! Давай-ка, уложим детей спать пораньше. У меня есть кое-какие планы. Тебе понравится. ХО-ХО-ХО.

Муж же может, например, прикрепить на зеркало коротенькую записочку:

— Доброе утро, красавица. Я ведь говорил тебе о том, как мне нравятся твои прекрасные глаза?

Моя мысль заключается в том, что прелюдию стоит начинать рано утром с тем, чтобы помочь вам обоим дойти до нужной кондиции. Пусть секс станет для вас занятием всего дня.

### *Упражняйтесь*

Исследования показали, что умеренное применение упражнений способно повысить уровень эндорфинов и усилить интенсивность

сексуального возбуждения. Одно только ощущение себя в хорошей форме уже помогает вам чувствовать себя гораздо лучше во всех возможных смыслах, но регулярные тренировки, действительно, могут создать должное настроение.

Однако здесь существуют определенные ограничения. Интенсивные тренировки, такие как, например, подготовка к марафону или продолжительная езда на велосипеде (что может привести к потере чувствительности клитора), могут вас утомить и снизить сексуальный интерес.

### **ОДИН — НЕ ЗНАЧИТ ОДИНОКИЙ**

Попытка доставить друг другу сексуальное наслаждение совсем не обязательно должна сопровождаться половым актом. В определенные моменты жена, по той или иной причине, может отдать предпочтение тому, что молодые люди нежно называют «ручной работой».

У женщин во время месячных, которые обычно длятся шесть-семь дней, или у тех из них, кто совсем недавно перенес беременность, да и просто при неважном самочувствии может возникнуть совершенно искреннее ощущение того, что секс — это что-то большее, чем то, на что они сегодня способны. Но в то же время, применив минимум усилий, она вполне в состоянии помочь своему мужу, который чувствует, что еще совсем чуть-чуть, и он просто будет кидаться на стенки, так давно у них ничего не было.

Это срабатывает в обоих направлениях: если мужу недостает заинтересованности, а жена испытывает возбуждение, он может просто обнять ее, нежно поглаживая и используя свой указательный палец для выражения своей любви.

Моя мысль заключается в том, что если вы двое действительно любите друг друга, вы постараетесь найти способы для того, чтобы проявить должное внимание и заботу. Время от времени у вас будут возникать определенные ситуации, когда один из партнеров выступает в роли источника удовольствия, а второй это удовольствие получает. И снова следует сказать, что это абсолютно неэгоистичное действие, полное заботы и понимания.

## **ЖЕНСКИЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

Американская психиатрическая ассоциация делит женские сексуальные проблемы на четыре различных категории.

Нарушения сексуального желания проявляются тогда, когда человек полностью утрачивает заинтересованность в сексуальной близости и даже испытывает к ней отвращение. У каждого из нас наверняка бывают моменты спада заинтересованности, но те, кто страдает от подобных нарушений, обычно испытывают хроническое отсутствие всякого интереса и, реагируя на сексуальную стимуляцию крайне отрицательно, постоянно стараются избегать ее. Их невозможно «разогреть». Им не только недостает желания, но даже сама мысль о сексе вызывает неприятие.

Нарушения сексуального возбуждения возникают в тот момент, когда женщина может хотеть заняться сексом, но ее тело физически отказывается поддерживать это состояние возбуждения. Она становится сухой и/или невосприимчивой к сексуальной стимуляции. Ее разум полностью захвачен мыслями о сексе, но ее тело никак не может их догнать.

Нарушения оргазма возникают в результате неспособности женщины достичь сексуальной кульминации после нормального течения сексуальной активности. Она может испытывать наслаждение и желать достичь оргазма, но ей никак не удастся «сорваться в пропасть»: она словно бесконечно висит где-то на краю. Поскольку для женщины способность достигать оргазма всякий раз, когда она занимается сексом, является крайней редкостью, постановка подобного диагноза для какого-то определенного человека может быть чем-то крайне условным. Будучи людьми реалистичными, мы должны помнить о том, что большинство женщин не должно всякий раз рассчитывать на достижение оргазма. Состояние здоровья и возрастные рамки также повлияют на окончательный результат.

Под нарушениями, сопровождаемыми болевыми ощущениями, подразумевается, что женщина испытывает хроническую вагинальную боль во время полового акта. Эта боль никак не связана с инфекциями



или любыми другими заболеваниями. В некоторых случаях дискомфорт возникает в результате непроизвольного сжатия мышц на внутренней стороне влагалища.

Будучи широко известным как раз за свое нежелание облегчить себе задачу, исследовательский центр АПА пошел еще дальше и разработал классификацию для каждого из перечисленных нарушений. Некоторые из них могут быть чисто психологическими, в то время как в основе других лежат медицинские показания. Некоторые могут быть врожденными (так было всегда, с тех самых пор, как женщины стали сексуально активны), другие же — «благоприобретенными». Они могут быть как обобщенными (чем-то, что происходит с людьми повсюду), так и ситуационными (чем-то, что происходит с определенным партнером или при определенных обстоятельствах).

Доктор Джуди Рейкман предложила описание ряда «сексуальных диверсантов» женщины, которые, в свою очередь, ведут к этим нарушениям, впоследствии уже просто опираясь на них. Среди ее открытий известны следующие:

### *1. Психологические проблемы*

Вина, депрессия, стресс, тревога — все это тяжелой ношей обрушивается на сексуальную заинтересованность и эффективность вашей жены. Иногда эти факторы являются временными; женщина, предпринимая отчаянные попытки решить проблемы на работе или прокормить двоих малышей, может испытать временное снижение своего сексуального желания. В другое время продолжительное психологическое давление способно сделать недостаток желания хроническим.

Предшествующее сексуальное оскорбление является еще одной психологической бомбой замедленного действия. Почти четверть всех живущих на этой планете женщин сталкивается с сексуальными оскорблениями к моменту достижения совершеннолетия, и остаточный эффект подобного трагического переживания простирается очень широко, а в ряде случаев становится пожизненным. Любая сексуальная

активность может привести к вспышкам воспоминаний из прошлого. В некоторых случаях травма скрыта достаточно глубоко, и хотя вспышки воспоминаний могут вас не преследовать, скрытое отвращение к любой сексуальной активности никуда не денется.

Как бы сильно мне ни хотелось вам помочь, для меня как для психолога попытка дать вам пять скороспелых советов, как преодолеть подобное влияние прошлого, будет не чем иным, как проявлением крайней безответственности. Если вы причисляете себя к тем 25 процентам женщин, которые в прошлом пережили сексуальную травму, я настоятельно рекомендую вам обратиться к профессиональному консультанту. Это тот случай, когда вам необходима помощь эксперта. Хорошая новость заключается в том, что мне лично приходилось видеть огромное множество женщин, которым удалось преодолеть противоречивые, а порой и крайне враждебные чувства по отношению к сексу, возникшие в результате прошлых переживаний. После долгих месяцев консультаций, тяжелого труда и полной сочувствия и понимания заботы со стороны их мужей теперь они могут наслаждаться несущей удовлетворение и радость сексуальной близостью.

Еще одной психологической проблемой, не упомянутой в книге Рейкман, является добрачная сексуальная активность. Поскольку многие эксперты считают это явление вполне нормальным, оно крайне редко упоминается в качестве одного из факторов в непрестанном стремлении женщин научиться быть более чуткими и отзывчивыми. Как ни печально, но я обнаружил, что именно фактор вины за прошлые сексуальные контакты и чувство неразрывной связи с предыдущими партнерами являются одним из наиболее распространенных препятствий к большему наслаждению от секса в браке.

Вы знаете, однажды мне довелось повстречаться с парой, в которой жена призналась мне, что на протяжении семи лет брака именно добрачная сексуальная активность налагала ограничения на многое из того, что происходило в их постели. Вас наверняка удивит, если я скажу, что они оба, и она, и ее супруг, в свою первую брачную ночь были девственниками. Но они «вскрыли конверт» того, что она считала

приемлемым и нормальным, еще до того, как поженились. В результате ей стало трудно доверять своему мужу в постели, и только после того, как она этим поделилась, а он попросил прощения, она смогла наконец в полноте насладиться сексуальной близостью.

Цена добрачного секса очень и очень высока как духовно, так и психологически, и это может быть основным источником «утечки» в сексе на территории брака. Если это является частью вашей истории, вам наверняка захочется поговорить с опытным консультантом или по меньшей мере обсудить это с исполненным мудрости пастором.

## *2. «Парные» проблемы*

Когда взаимоотношения ухудшаются или попросту остывают, охлаждение сексуальной страсти становится всего лишь вопросом времени. Когда муж чрезмерно увлекается работой или когда жена начинает игнорировать брак, потому что слишком очарована и увлечена детьми, то рано или поздно ее сексуальный интерес иссякнет. Взаимоотношения умирают, а секс часто становится барометром смерти.

В том случае, когда мужчина пытается доминировать и все держать под жестким контролем или когда жена пускается в манипуляции и сплетни, партнер может просто-напросто утратить чувство привязанности и любви к вам. Я часто шокирую группы женщин, сообщая им о том, что восемьдесят или более процентов из них нарушили свою брачную клятву «любить и заботиться» о своем супруге в течение прошлой недели. Они часто реагируют так, словно это хорошая шутка, до тех пор пока я не сообщая им, что разговоры о деталях их сексуальных взаимоотношений или даже о деталях их ссор с последующим обсуждением с подругами или родственниками большинство мужчин воспринимают как прямое вторжение в их частную жизнь. И это, конечно же, не наполняет сердце мужчины (да и женщины) ощущением того, что их с супругой взаимоотношения полны нежности и заботы и являются гарантом надежности и защищенности.

Если мужчина позволяет себе грубо обращаться с собственной женой, всем своим видом демонстрируя ей свое снисхождение и,

возможно, даже напрямую называя ее глупой, то нет ничего удивительного в том, что ее сексуальный интерес увядает. Если женщина пытается контролировать своего мужа, быть может, даже пытаясь использовать секс, чтобы добиться своего, нет ничего удивительного, что муж быстро устает от подобного рода игрушек.

Лучший секс имеет место посреди лучших и максимально здоровых взаимоотношений. Это не что-то такое, что способно существовать в вакууме. Серьезной ошибкой является фокусирование на сексуальной технике, в то время как корень проблемы кроется во взаимоотношениях. Для получения более подробной информации на эту тему я рекомендую вам прочитать мою книгу «Секс начинается с кухни».

### *3. Медикаменты*

Это крайне удивительно, но в данной области никогда не проводилось достаточно исследований. Нам все еще предстоит предельно много работы в деле исследования и понимания связи между медикаментами и сексуальным желанием. Поскольку сегодня медицинскими препаратами пользуется больше людей, чем в любое другое время в истории человечества, то эта связь, совершенно очевидно, что-то такое, чему стоит уделить максимум внимания, особенно в том случае, если вы переживаете снижение желания. Рейкман пишет:

«Многие медикаменты оказывают прямое и направленное влияние на наш мозг и центральную нервную систему, а также локальный эффект на наши половые органы, в определенных случаях оказывая благоприятное воздействие на что-то одно и в то же время негативно отражаясь на другом. Например, антидепрессанты способны поднять вам настроение и возбудить, при этом они вызывают увеличение уровня серотонина в вашем мозге, а результатом этого может стать снижение полового влечения. Таблетки, способствующие контролю рождаемости, могут исправить определенный гормональный дисбаланс, но также могут привести и к снижению уровня тестостерона, а значит, и полового влечения. Некоторые женщины находят подобного рода таблетки

хорошим способом для увеличения влагалищной смазки, в то время как другие утверждают обратное, особенно в том случае, если во время половой связи им пришлось столкнуться с болевыми ощущениями».

Совершенно очевидно, что это одна из тех областей, где вам следует проконсультироваться со своим психологом. Следует продумать вопросы, связанные с контролем рождаемости, гормональным лечением, антидепрессантами, транквилизаторами и медикаментами, отвечающими за стабилизацию кровяного давления, рассматривая их в качестве возможных «обвиняемых». Даже, казалось бы, невинные витамины и антибиотики могут «подурачиться» над вашим половым влечением.

#### *4. Болезнь*

Рассеянный склероз, диабет, рак, артрит, проблемы с щитовидной железой — подобные заболевания бросают сексуальной близости открытый вызов. В случае с рассеянным склерозом, например, возбуждение может быть заблокировано, а вагинальная сухость сделает половой акт гораздо менее приятным. В случае с эпилепсией очень часто именно способы лечения, а не само заболевание, могут вызвать недостаток сексуальной заинтересованности. Если вам было назначено медицинское лечение, вам следует обсудить с врачом способы по повышению сексуальной заинтересованности.

#### *5. Боль*

Мужчины, понравился бы вам половой акт, если бы, всякий раз проникая во влагалище жены, вы чувствовали, словно вам в пенис вонзается игла? Ну, конечно же, нет. Некоторые женщины, испытывая во время секса болевые ощущения, чувствуют себя пристыженными; они, может быть, даже пытаются скрыть свой дискомфорт. Но очень и очень немногие способны стать на пути сексуального желания так, как это удается сделать боли.

Боль может возникнуть «благодаря» множеству различных причин: вагинальная сухость, вагинальное сокращение, артрит или даже болезни мышц. При сухости можно воспользоваться одной из множества

различных смазок, таких, например, как «астроглид», «лублин» или нечто подобное. Некоторые женщины нуждаются в подобных средствах более других; большинству же они потребуются в определенные моменты их жизни и в определенный отрезок месяца.

Естественное возрастное снижение уровня эстрогена способно также вызвать вагинальную сухость. Некоторые доктора для решения этой проблемы предписывают гормоны, но далеко не все женщины согласятся принимать их. В этом случае вам могли бы помочь смазки.

Какова бы ни была причина, но в том случае, если секс стал (или, возможно, был всегда) болезненным, женщине следует незамедлительно обратиться к врачу. Вам не нужно пытаться перетерпеть боль. Вы оба получите гораздо больше удовольствия в том случае, если во время сексуальной близости оба сможете получать наслаждение. Мне не слишком часто приходится сталкиваться с мужчинами, которые способны возбудиться при одной мысли о том, что их женщина вынуждена «скрипеть, но терпеть».

### **КОГДА МУЖУ НЕИНТЕРЕСНО**

Стереотипное мнение гласит, что максимальную потребность в сексе обычно испытывают именно мужчины. Однако мне постоянно приходится общаться с парами, в которых мужья заинтересованы в сексе менее своих жен. Я работал с гораздо большим числом подобных пар, чем вы можете себе представить. Однажды ко мне на прием пришла женщина со сногшибательной внешностью. Если бы она задумала пройтись мимо стройплощадки, будьте уверены, до тех пор пока ее можно было бы лицезреть на горизонте, все работы прекратились бы. И, несмотря на все это, ее муж к ней не прикасался.

Иногда корень проблемы лежит в сфере определения пола. В других случаях мужчина попросту жаждет контроля и, кстати, жаждет настолько сильно, что настаивает, чтобы жена постоянно брала на себя роль инициатора. Таким образом мужчине никогда не приходится выслушивать отказ. Однако в большинстве случаев мужчина попросту устал или чем-то очень сильно озабочен, или пребывает в состоянии легкой депрессии.

И вот вам несколько практических советов для того, чтобы помочь «разогреть» супруга:

#### *Одевайтесь медленно*

Вы уже знаете, что мужчину возбуждает то, что он видит. Поэтому вы можете вынудить мужа в первую очередь после пробуждения задуматься о сексе, если просто уделите время тому, чтобы одеться, позволяя ему себя рассмотреть в полный рост. Выйдите из душа, пока он все еще в спальне и, проходя мимо двери, словно невзначай, сбросьте с себя полотенце. Быть может, вам стоит обнять любимого. Но не делайте ничего такого, что могло бы натолкнуть его на мысль о том, что вы от него чего-то ожидаете.

Не торопитесь одеваться. Вы можете выбрать любую форму одежды, либо верх, либо низ, одеваясь таким образом, чтобы половина вашего тела была обнажена как можно дольше. Например, наденьте трусики, затем юбку, оставляя верх полностью обнаженным. Прежде чем надеть бюстгальтер, расчешите волосы. Позвольте ему увидеть, что он упускает.

Если вам действительно хочется его «завести», попросите его помочь вам застегнуть бюстгальтер. Ну, конечно, вы и сами прекрасно знаете, как это сделать, вы же каждый день это проделываете по утрам! Но в подобных делах мужчины могут оказаться крайне медлительными, к тому же он об этом в тот момент и не подумает. Просто скажите что-то типа: «Дорогой, что-то у меня пальцы сегодня не слушаются. Не мог бы ты помочь мне застегнуть бюстгальтер?» Он, конечно, ничуть не поумнеет, но, возможно, в его глазах появится хоть капля заинтересованности.

#### *Самый обычный «Полароид»*

Благодаря тому, что мы, мужчины, являемся созданиями «визуальными», то, что мы видим, может стать мощным союзником в вашей миссии по сексуальной «подзарядке» собственного мужа.

Например, завтра с утра вы могли бы попробовать сфотографировать себя в коротеньком купальном халатике, чтобы потом прикрепить снимок к зеркалу, возле которого он обычно бреется. А на зеркале помадой напишите: «Доброе утро, милый!»

Затем в течение дня продолжайте то тут, то там разбрасывать собственные снимки, раз за разом оставляя на себе все меньше одежды. Их можно «забыть», например, в его кейсе, в корзинке для пикника, а потом в шкафу с одеждой, там, где он обычно переодевается по возвращении домой. Идея состоит в том, чтобы к моменту отхода ко сну он смог увидеть полноценное стрип-шоу в вашем исполнении, но вы в то же время придержали все самое лучшее на десерт.

Надо сказать, что этот метод недешев. Вам понадобится «Полароид» с таймером, но я уверен, что вы с мужем могли бы найти для этого приспособления и другое, не менее творческое применение. (Также вы можете воспользоваться цифровой камерой, что впоследствии позволит вам распечатывать снимки, избегая при этом посторонних глаз.)

### *Сражение с импотенцией*

И мужчины, и женщины нуждаются в том, чтобы быть достаточно осведомленными о причудах импотенции. Дело в том, что рано или поздно это может произойти в любом браке. Статистика говорит сама за себя: в то время как в возрасте двадцати лет с импотенцией сталкивается всего лишь 5–7 процентов мужчин, то по достижении шестидесятипятилетнего возраста от этого страдает уже четверть всего мужского населения планеты. В семьдесят же лет один из двух опрошенных мужчин признается, что переживает подобные сложности.

Неспособность достичь должной эрекции может быть как частичной (какой-то эрекции добиться все же удалось, но не до конца; или эрекция, а за ней быстрый спад) и случайной, так и полной и хронической. Это может быть связано как с психологическими, так и с физиологическими проблемами.



Любое заболевание или медицинский препарат, которые снижают приток крови к пенису, могут вызвать случайную или хроническую импотенцию. Перенапряжение, коронарно-сосудистые заболевания, а также диабет выступают в роли «обвиняемых». (Половине всех мужчин-диабетиков предстоит в той или иной форме столкнуться с нарушениями эрекции в течение пяти лет после того, как им был поставлен диагноз.) Пониженный уровень тестостерона и естественный процесс старения могут также стать содействующими факторами.

С точки зрения психолога, я заявляю: не стоит сразу опускать руки и отчаиваться. Нет смысла переживать о разовых отклонениях. Кстати говоря, излишняя обеспокоенность в данной области может, в свою очередь, привести к психологической форме импотенции.

Во-вторых, вам ни в коем случае не стоит срывать злость на вашей супруге за то, что отказывается делать ваше собственное тело. Не стоит предполагать, что ваша неспособность к нормальным физическим реакциям является обвинительным актом всей вашей сексуальной жизни. Возможно, это всего лишь неизбежная реальность. В любом случае вам стоит пройти психологическое обследование, обратиться к консультанту и попытаться определить пути для того, чтобы ваша сексуальная жизнь все еще могла оставаться чем-то свежим и радостным. Но даже если Мистер Счастливчик вдруг нахмурился и отказался что-либо делать, ни в коем случае не стоит предполагать, что что-то обязательно не так либо с вами, либо с вашей супругой.

Я не врач, но время от времени врачи из больниц направляют своих пациентов ко мне, если им кажется, что причина импотенции является скорее психологической, нежели физической. Если время от времени вы просыпаетесь от того, что испытываете эрекцию, хотя никак не можете добиться ее во время полового акта, причина в меньшей степени будет физической. Если ваш член становится твердым, а потом, при одной только мысли о половом акте, внезапно опадает, снова следует повториться и сказать, что причина, скорее всего, кроется в ваших взаимоотношениях с супругой, нежели в вашем теле. Быть может, вы обеспокоены тем, как у вас получается, раздражены или что-то еще.

Если же вы утрачивали свою способность достигать и поддерживать эрекцию на протяжении нескольких лет, а теперь достигаете ее, только приложив к этому невероятные усилия, то вполне возможно, что вы столкнулись с определенными медицинскими проблемами, требующими диагностирования. Хороший врач без труда сможет оказать вам всю необходимую помощь, чтобы выявить все физические аспекты проблемы. Как только вы разберетесь со своим здоровьем, вы можете приступать к решению проблем во взаимоотношениях. В наши дни, когда медицина находится на пике своего развития и когда парам доступна «Виагра» и множество других возможностей, в большинстве браков проблема импотенции является решаемой.

### **РАЗБЕРИТЕСЬ С ЭТИМ!**

Какой бы ни была причина вашего сексуального спада, пожалуйста, ради вашего брака, разберитесь с этим! Если вы состоите в браке и хотя бы один из партнеров настойчиво демонстрирует постоянный недостаток сексуального желания, на ваш брак это может оказать крайне негативное воздействие. Для того чтобы ваш супруг принял подобный недостаток желания на свой счет, нужно лишь время. Справедливости ради стоит сказать, что это будет вполне оправданной естественной реакцией.

Добавляя к уже имеющимся ранам обвинения и оскорбления, вы лишаете вашего супруга радости и удовлетворения от обладания кем-то, кто готов буквально преследовать, если можно так сказать, домогаться ее или его сексуально. С точки зрения веры сама мысль о том, чтобы кто-то другой взял на себя эту роль, является морально неприемлемой. Если этого не делаете вы, никто другой сделать этого не сможет. И ваш отказ означает лишь то, что вашему супругу придется как-то обходиться.

Чего бы вам это ни стоило, вам придется стать агрессивным в своем желании измениться. Сходите к хорошему консультанту. Попытайтесь разобраться с тем, что мешает вам. Не принимайте свое положение как нечто само собой разумеющееся, особенно в том случае,

если ваша незаинтересованность вызывает дисгармонию и разочарование в браке.

Быть может, вы говорите себе: «Я разберусь с этим когда-нибудь». Но рано или поздно придет день, когда ваш супруг скажет: «Ну, хватит, надоело!» Я видел слишком много семейных пар, которые были разрушены в результате отсутствия сексуальной заинтересованности со стороны одного из супругов.

Помните: чувства крайне важны и обоснованны, но вам не стоит становиться их рабами. Одно только то, что вы чувствуете, будто вам сегодня не до секса, совсем не значит, что вы не можете принять решение им заняться по крайней мере в той или иной форме. Быть может, вы, и правда, слишком устали, чтобы вынести полноценный половой акт. Но почему бы вам не задуматься о том, чтобы попытаться угодить супругу как-то еще?

Вы дали обещание, так как насчет того, чтобы его сдержать?

### **ГЛАВА 15 Секс в "зимний период"**

У меня есть пара друзей, которые на протяжении многих лет демонстрировали мне свою лояльность. Они никогда не доставляли мне проблем или неприятностей. И это самые надежные, удобные, на все согласные и долговечные друзья из всех, что мне доводилось носить.

Это мои любимые тапочки.

Сэнди их ненавидит.

По меньшей мере раз пять я буквально ловил мою жену за руку в тот самый момент, когда она пыталась похитить моих друзей и отправить их напрямиком в мусорный контейнер, но я все же оказывался проворнее. Всякий раз мне удавалось

выручить ребят из беды.

После очередной своей безуспешной попытки Сэнди довольно эмоционально поинтересовалась:

— Кевин, ну скажи мне, почему ты настаиваешь на том, чтобы продолжать носить эти жуткие, изношенные тапки?

— Но они же такие удобные.

— Ну, это же просто кошмар какой-то. Посмотри, они все в грязи, в краске, и зашить их уже не представляется возможным. Тебе пора их выбросить.

— Выбросить, — переспросил я ее, — только потому, что они старые? Только потому, что они чуть износились и порвались? Что же это за отношение такое?

Кроме всего прочего, как бы ей понравилось, если бы я попытался заменить ее другой женщиной просто потому, что ей давно уже не двадцать? Я бы никогда так не поступил, так же, как я никогда не расстанусь с парой моих любимых тапочек. Старое отнюдь не означает низшее по качеству, так же как и новое совсем не значит лучшее.

Когда я говорю о сексе в «зимний период», я совсем не имею в виду необходимость подогрева вашей кровати в период с декабря по февраль. Я говорю о возможности наслаждаться несущей удовлетворение сексуальной жизнью даже тогда, когда вам исполнилось сорок, пятьдесят, затем шестьдесят, то есть вне всяких возрастных рамок.

Возможно, у меня и сформировалось определенное предубеждение в этом вопросе, потому что все это время меня радовала лишь одна женщина, но все же я придерживаюсь своего личного смиренного мнения о том, что с возрастом секс становится только лучше. Я, конечно, понимаю, что не всегда. Не так давно мне довелось общаться с шестидесятипятилетним мужчиной, который признался, что не спал со своей женой вот уже лет десять. Я не могу представить, как бы я выдержал подобное хотя бы десять недель, что гораздо меньше десяти лет. Но истина такова: то, что возраст, как правило, отнимает, он, в свою очередь, компенсирует качеством.

Конечно же, секс подвергается определенным корректировкам. Когда нам исполняется пятьдесят или больше лет, наши тела могут уже и не быть такими стройными и гибкими, но и наше зрение уже не такое острое, поэтому оба недостатка вроде как друг друга уравновешивают! Может быть, у нас не будет выдержки и выносливости, какая была раньше, и, может быть, наши конечности уже не будут столь же гибкими,

как тогда, когда нам было двадцать. Но если взглянуть на это с другой, позитивной точки зрения, у нас с вами накоплен огромный жизненный опыт, багаж самых разных способов того, как доставить ни с чем не сравнимое удовольствие нашему самому близкому человеку. Мы обрели способность максимально контролировать свои тела, часто продлевая половой акт настолько, насколько нам этого захочется. И нам с вами дарована ни с чем не сравнимая привилегия интуитивно распознавать значение стонов супруга, что дается нам без труда, потому что мы провели с ним или с ней долгие годы.

Еще одним большим плюсом в этом я по праву считаю то, что в тот момент, когда повзрослевшие дети вылетают из семейного гнездышка, у вас появляется больше свободы, больше времени и часто больше денег. Многим парам приходится столкнуться с этим в сорок, но чаще всего, в пятьдесят лет. В нашем случае это наконец-то произошло в наиболее «страстном» и «горячем» возрасте семидесяти двух лет! В таком возрасте уединиться гораздо легче, и, как вы уже наверное поняли, я являюсь горячим сторонником гостиничного секса для женатых пар!

### **ЗАВЕРНУТЬ ЗА УГОЛ**

Для начала позвольте мне сказать о том, что вам следует ожидать изменений. Мужчины, признайте как факт, что в этом возрасте вы теряете часть, а иногда даже и все свои волосы и набираете несколько лишних, довольно существенных килограммов. Вы уже не можете скакать так высоко, как раньше. Даже Майкл Джордан доказал, что и самые атлетически сложенные среди нас не в состоянии игнорировать эффект старения, несущий с собой вялость и медлительность. Женщины, вы наверняка заметили, что гравитация управляет нашими более чем божественными телами, и на землю, кстати говоря, это оказывает менее потрясающий эффект. Ваше лицо, грудь и другие части тела так и норовят «стечь» на пол. В один прекрасный день вы вдруг понимаете, что теперь во время секса вам требуется больше смазки, чем требовалось раньше. Ваши волосы, которые когда-то были густой шевелюрой, такие светлые или, наоборот, такие восхитительно черные,

теперь уже далеко не такие густые и красивые. А это что еще за белая прядь? Нет, сестра, это не краска, это всего лишь воздействие времени.

Вы наблюдаете за тем, как с течением времени все вокруг вас изменяется, так почему вам кажется, что секс эти изменения не затронут?

Затронут обязательно.

То напряжение и удовольствие, которые вы переживали, занимаясь сексом в свои более ранние годы, уменьшаться не должно, но то, как вы этого достигаете, как раз то, что требует пересмотра и коррекции. Когда Майкл Джордан вернулся в НБА, он, совершенно очевидно, уже не был «летающим Джорданом», прыгающим так, словно он неустанно стремился опровергнуть закон земного притяжения, тем самым постоянно ввергая нас, своих зрителей, в состояние легкого столбняка. Один из тренеров даже осмелился прозвать его «Джорданом с первого этажа». Конечно же, он все еще играл и играл неплохо, но теперь его ноги словно вросли в землю. Теперь для того, чтобы выигрывать, ему пришлось использовать другие способы: ложный выпад, бросок в прыжке и тому подобное.

То же самое применимо и к вашей сексуальности. Если вы готовы произвести некоторую адаптацию в соответствии с вашим возрастом, вы обнаружите, как и многие пары до вас, что при достижении вами сорокашестидесяти лет качество секса вполне может улучшиться.

### **МУЖЧИНЫ И ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ**

В подростковом и юношеском возрасте для достижения эрекции вам достаточно открыть журнал с описанием автомобильного двигателя. Прыжка в прохладный бассейн или неожиданно оказавшейся рядом красивой девушки вполне достаточно, чтобы ваше тело отреагировало должным образом. Вашей жене всего лишь нужно забраться в кровать, чтобы уже вызвать у вас эрекцию.

Кстати говоря, быть может, вам всегда удавалось достичь эрекции без лишних усилий, так что у вас двоих вполне могли выработаться некоторые привычки, например, когда вашей жене крайне редко приходилось заниматься вашей дополнительной стимуляцией. И, кстати

говоря, когда вы оба были еще достаточно молоды, вам наверняка приходилось сталкиваться с тем, что чрезмерная стимуляция могла привести к слишком скорому концу. Однажды ко мне на консультацию пришла Энджи, которая призналась мне, что в течение длительного времени процесс прелюдии был односторонним по той простой причине, что даже самые незначительные ласки могли вызвать у ее молодого мужа семяизвержение еще до того, как они успевали вообще заняться сексом.

Но это было раньше, друзья мои. Теперь же, чтобы достичь и поддерживать эрекцию, вам придется потрудиться. Если ваша жена отвлечется от вас хоть на минутку, вы «опадете». Вам обоим придется сосредоточиться на наслаждении, принимая тот факт, что вам теперь понадобится больше направленной стимуляции, чем требовалось раньше.

Будьте внимательны, возможно, Мистеру Счастливику уже не захочется так часто улыбаться. Возможно, он даже поникнет в тот самый момент, когда вы так надеялись, что он будет стоять навтыжку. В следующие двадцать четыре часа он может воспротивиться любым вашим попыткам вызвать его «на бис», и, скорее всего, он уже не будет тем же безотказным слугой, коим был в ваши подростковые и юношеские годы.

Ваша эрекция, если вам все-таки удалось ее достичь, также будет отличаться буквально раз от раза, точно так же, как будут различаться ваши матрасы. Некоторые матрасы, для придания им большей твердости, дополнены досками, другие же напоминают пуховые подушки. Что ж, мужчины, когда-нибудь наступит такой день, когда вы уже не сможете быть тем прежним половым гигантом, каким были раньше. И вы уже не сможете быть «дубом», но будете довольствоваться «сосновыми» результатами. Да, наверное, вы все еще сможете достигать определенного напряжения, но уже не так, как раньше.

С возрастом вам также предстоит столкнуться с чем-то, о чем вы и подумать не могли в свои двадцать: секс без эякуляции. Дело в том, что у пожилых мужчин просто нет нужды достигать своей высшей точки так

же часто, как это нужно молодежи. Обратная сторона этого заключается в том, что вы наверняка сможете «растянуть» удовольствие, в результате чего доставите вашему партнеру гораздо большее наслаждение. В то же время жены могут быть излишне обеспокоены тем, что теперь все словно встало с ног на голову, и самым насущным станет вопрос, достигнете ли вы оргазма. Женщины, если вдруг случается так, что ваш мужчина не достигает оргазма даже после двадцати-тридцати минут полового акта, вы в этом не виноваты. Это совсем не означает, что его к вам не тянет и что он больше не находит вас сексуально привлекательной; это всего лишь означает, что его тело стареет.

Время восстановления также замедлится. Ночи медового месяца, когда вы были способны достичь нескольких оргазмов на протяжении нескольких часов, ушли в прошлое, и все уже не происходит так легко и беззаботно. Вашему телу понадобится гораздо больше времени для восстановления после предыдущего сексуального опыта, прежде чем вы вновь сможете достичь оргазма. Эта перемена будет постепенной, будет накатываться волна за волной, но чем ближе вы будете к своему шестидесятилетию, тем неизбежней и неотвратимей она будет становиться. (Кстати говоря, для некоторых из вас это может произойти уже после сорока.) Когда этот период все же наступит, кому-то из вас, возможно, придется проводить в ожидании долгие часы, а кому-то и дни. Но ждать придется всем.

И все же во всем этом есть одно большое преимущество. Время от времени женщинам нравится быстрый секс, так же как и мужчинам, но в большинстве случаев они все же предпочитают более длительные, медленные, я бы даже сказал, более томные сексуальные встречи. Итак, добро пожаловать в «зимний период» — вот теперь наконец-то ваше тело сможет один в один совпасть с телом вашей жены. Вы сможете продержаться гораздо дольше. Вы сможете сосредоточиться на том, что она чувствует. И вы сможете стать гораздо лучшим любовником, чем тот двадцатидвухлетний племенной жеребец, коим вы некогда были (или по крайней мере вам так казалось).



Если проблема эрекции все же сохраняется, не забывайте о том, что за всем этим может скрываться некая физическая причина, например, артериосклероз или иные медицинские диагнозы. Возможно, это какие-то медикаменты, которые вы принимаете, или чрезмерный стресс. Именно по этой причине я рекомендую вам пройти полное медицинское обследование, особенно если проблема эрекции всплыла на поверхность. С появлением «Виагры» и других возможностей импотенция уже не является столь глобальной проблемой, какой была раньше.

Позвольте мне обратиться к женщинам, которые состоят в браке со стареющим мужчиной. Дорогие мои, пожалуйста, не забывайте о том, что случайная неудача может стать психологической проблемой, особенно в том случае, если хотя бы один из партнеров слишком бурно на нее реагирует. Не принимайте эти изменения на свой счет, и, конечно, не стоит вызывать их повтор, возлагая на мужа чрезмерное давление.

Женщины, я также хочу, чтобы вы поняли, что в подобной ситуации вы находитесь в более выгодном положении. Взрослея, вы узнали, что ваш сексуальный интерес можно уподобить приливам и отливам, как волне на пляже. Ваш муж, напротив, привык к тому, чтобы, стремительно набрав скорость, подняться на вершину, а потом сорваться с обрыва! Вам придется помочь ему понять, как можно продолжать наслаждаться друг другом даже посреди частых «долин», потому что, быть может, ему никогда раньше не доводилось спускаться в долину.

Также вполне естественно, что его проблема кажется ему гораздо больше вашей. Если вам не удастся добиться естественного увлажнения, вы даже тогда можете получать удовольствие и продержаться до тех пор, пока не «разогреетесь». Даже испытав в этом неудачу, вы всегда сможете протянуть руку к бутылочке с кремом или с желе.

Мужчина же, напротив, прекрасно понимает, что если ему не удастся добиться достаточной эрекции, половой акт может не состояться в принципе. И эта мысль может показаться ему кошмаром, потому что так же, как вы не в состоянии заставить себя увлажниться, так и он не может вынудить свой пенис эрегировать. Конечно же, каждый

консультант знает, что чрезмерная забота об этом способна лишь усугубить проблему вместо того, чтобы ее решить. Но когда с этим сталкивается мужчина, не привыкший день за днем решать подобные затруднения, в этом случае даже попытка противостоять проблеме в самый первый раз может стать причиной для беспокойства.

Если становится очевидным, что к полноценному половому акту ваш муж не готов, но ему все же хочется доставить вам удовольствие либо вручную, либо оральным способом, пожалуйста, позвольте ему это сделать. Для начала одно только наблюдение за тем, как вы достигаете оргазма, может быть достаточным средством к тому, чтобы он достиг эрекции. Но даже если этого и не происходит, всякий мужчина желает знать, что он все еще способен доставить своей жене удовольствие. Если он знает, что в тот момент, когда все остальные средства себя исчерпали, он всегда сможет воспользоваться помощью собственных рук, то в следующий раз ему удастся избежать излишнего давления и стресса, а следовательно, и результат не заставит себя ждать.

Давайте предположим, что это будет вашим домашним заданием — не самым тяжким из всех! Позвольте вашему мужу довести вас до оргазма тем способом, который выберет он, и не стесняйтесь в выражении ободрения того, как хорошо он это делает. Поступая таким образом, вы можете обратить потенциально унижительное действие в нечто такое, что способно придать вашим отношениям еще больше близости и удовлетворения.

## **ЖЕНЩИНЫ И ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ**

Женщины, тот рубеж в процессе старения, с которым приходится сталкиваться вам, я считаю гораздо более драматичным: это менопауза. В плане психологическом менопауза обозначает драматичный поворотный момент в вашей сексуальности. Совершенно неожиданно происходит нечто такое, что разрывает связь между вашей сексуальностью и способностью зачать ребенка. Даже если вы на протяжении многих лет принимали противозачаточные средства, все же есть некое существенное отличие в сексуальных взаимоотношениях того

периода времени от этого, когда зачатие становится невозможным физически. Теперь все заключается в близости и наслаждении.

И в этом нет ничего плохого.

Нет никаких достаточно веских причин для того, чтобы менопауза могла сдерживать или приводить сексуальную жизнь женщины к застою. Во многих случаях как раз в этот момент женщина испытывает куда больше сексуального воодушевления и подъема. Да, некоторые женщины используют менопаузу в качестве оправдания для того, чтобы избежать чего-то, что они считали ненужным и не имеющим никакого смысла. Но в большинстве случаев для того, чтобы женщина утратила заинтересованность в сексе, нет никакого биологического обоснования. И хотя женщины все же переживают падение уровня эстрогена, этот гормон как таковой никак не связан с сексуальным желанием и реакцией. Следует признать, что «утечка» из организма женщины эстрогена способна вызвать иные симптомы, которые, в свою очередь, могут перенести мысли о сексе на второй план. Одним из наиболее широко распространенных симптомов считаются внезапные приливы духоты. Но как только женщина проходит период менопаузы, она может ощутить куда больше свободы, чем когда-либо раньше, для исследования новых сексуальных горизонтов. Даже снижение уровня эстрогена теперь возможно урегулировать за счет различных медикаментозных средств.

Реакция на менопаузу настолько индивидуальна, что я опасаясь использовать какие-либо обобщения. Некоторые женщины признавались мне, что они, казалось, утрачивали всякое желание к сексуальной близости, в то время как другие клиентки по секрету признавались мне: «В тот самый день, когда наши дети выпорхнули из гнезда, мы с Джимом начали использовать каждую комнату, каждый кусочек мебели, именно каждый».

Еще одним камнем преткновения, очень часто сопровождающим старение, я бы назвал гистеректомию. Женщины, это одна из тех операций, к которым вы относитесь слишком небрежно. После операции вы слишком рано поднимаетесь, слишком рано садитесь за руль,

слишком рано начинаете поднимать тяжести, слишком рано возвращаетесь к занятиям сексом, что влечет за собой значительные последствия. Я знаю, о чем говорю: дело в том, что моей жене Сэнди пришлось перенести эту операцию, и, подобно большинству женщин, она чувствовала себя виноватой в тот момент, когда ей пришлось взять длительный отпуск буквально от всего. Восстановительный период должен составлять от шести до восьми недель.

Мужья, читающие эту книгу, наверняка попадали со своих стульев: «От шести до восьми недель? Леман, ты что, сошел с ума?»

Шесть недель без полового акта совсем не обязательно означают шесть недель без сексуального выражения и любви. При подобном стечении обстоятельств парам предоставляется возможность проявить фантазию настолько, насколько возможно. Будьте уверены, Мистер Счастливец вряд ли думает о том, чтобы просто взять на шесть недель отпуск, поэтому любящей жене придется сделать все от нее зависящее для того, чтобы помочь своему мужу ослабить сексуальное напряжение.

Одно из самых значительных преимуществ стареющей женщины заключается в том, что злейший враг секса, усталость, уже не столь силен. У большинства людей с возрастом появляется больше свободного времени и гораздо меньше потребностей. Вам больше не нужно беспокоиться о том, что в любой момент в вашу комнату может постучаться ваш малыш, которому вдруг захотелось попить. Вам уже не нужно целыми днями играть в водителя такси, вечером ощущая себя совершенно разбитой. У вас закончится менструация, а поскольку многие пары предпочитают не заниматься сексом в периоды менструальных циклов, вы сможете «урвать» пять дополнительных дней в месяц для своих сексуальных экспериментов.

Физически вам потребуется уделять гораздо больше внимания и заботы своим половым органам. Как только уровень эстрогена в вашем организме снизится, влагалищные стенки станут тоньше и суше. Вам придется использовать большее количество смазки, а вашему мужу предстоит научиться быть еще более аккуратным и нежным, потому что

слишком быстрые и энергичные толчки могут вызвать боль вместо наслаждения.

В дополнение к этому следует сказать, что одним из лучших способов для поддержания хорошей сексуальной формы при достижении вами шестидесяти или семидесяти лет считается попытка поддерживать вашу сексуальную активность на определенном уровне. Мастер и Джонсон выяснили, что пожилая женщина, которая старается заниматься сексом по меньшей мере раз в неделю, достигает выделения естественной смазки гораздо более эффективно, чем женщина, которая воздерживается на протяжении довольно длительного периода. Старая поговорка, гласящая «используй или потеряешь», имеет к сексу самое прямое отношение.

Я надеюсь, что ваше отношение не похоже на отношение Маргарет, которая однажды пришла ко мне в офис со своим определенно несчастным мужем. Проведя в моем кабинете всего несколько минут, Джерри, так звали ее мужа, рассказал мне о том, что Маргарет, в сущности, наложила вето на любые возможные между ними в будущем сексуальные взаимоотношения.

Маргарет этого и не отрицала. Она сказала:

— Послушайте, доктор Леман, мне правда кажется, что свое я уже отработала. Секс меня особо никогда не интересовал, и, если быть совсем уж откровенной, Джерри никогда не проявлял в этом вопросе какой-то особой фантазии. И даже несмотря на это, я оставалась верной и исполняла свои обязанности на протяжении тридцати четырех лет. Вам не кажется, что этого достаточно?

Мы немного поговорили о недостатке творческого подхода со стороны Джерри, но когда мне настало время обратиться к Маргарет, я ответил на ее вопрос, не кажется ли мне, что этого достаточно, прямым и откровенным:

— Нет, мне так не кажется.

Кстати говоря, я, в свою очередь, поспешил озадачить ее вопросом.

— Что бы вы почувствовали, если бы Джерри вдруг сказал: «Ну, ладно, Маргарет, я обеспечивал тебя всем необходимым вот уже на протяжении тридцати четырех лет. Теперь, когда я отправляюсь на пенсию, я думаю, что не хочу больше тебя содержать. Тебе придется найти свое собственное жилье и свой собственный источник дохода. Я отработал свое время, а теперь мне хочется немного пожить для себя». Видите ли, Маргарет, — продолжал я, — брак заключается на всю жизнь, и то посвящение, которое мы делаем в день свадьбы, также действует на протяжении всей жизни. Тот курс, который вы сейчас выбираете, крайне опасен. Кстати говоря, если ваша цель заключается в том, чтобы Джерри ослабить духовно, обратив его при этом в злого, желчного мужика вместо того благодарного мужа, коим он мог бы быть, то продолжайте в том же духе. Вскоре вы увидите, как уродливая голова эгоизма поднимется прежде, чем вы сможете это осознать. Когда апостол Павел говорил, что «двое должны стать одним», он тем самым выражал вполне определенную заповедь. Единство означает в том числе и физическое единение, выраженное в сексуальной близости. Физическое единство способно обогатить все остальные аспекты единства. Вы не сможете отвергнуть одно, при этом требуя восполнения другого. Но вот еще что важно. Сейчас вы стоите на пороге принятия единоличного, одностороннего решения, которое влечет за собой двойной эффект. Одно только то, что вы устали от секса, совершенно не значит, что то же самое случилось и с Джерри. Что же ему теперь делать? Скажите, он когда-нибудь вам изменял?

— Нет.

— Так вот как вы его вознаграждаете. Скажите мне, Маргарет, как вы думаете, почему случается так, что даже самые положительные и уважаемые мужчины, которые по всем возможным меркам и стандартам кажутся неплохими ребятами, вдруг «уходят налево»? Или во время очередной командировки спешат в стриптиз-бар? Несмотря на то, что измена и увлечение порнографией никогда не были морально приемлемыми поступками (поведение жены также ни в коем случае не должно становиться основанием и оправданием для тех поступков,

которые совершают мужчины), мне все же кажется, что многое происходит исключительно потому, что они не получили удовлетворения своих элементарных базовых потребностей в собственном браке. Шестидесятитрехлетний мужчина жаждет быть желаемым, нужным и вознагражденным равно так же, как этого хочется двадцатитрехлетнему парню. Спустя тридцать лет в браке его невеста может измениться до неузнаваемости, но она все еще остается его лапушкой, любовью всей его жизни, и он все еще будет нуждаться в том, чтобы она его хотела.

Со временем Маргарет поняла, что решением проблемы был вовсе не отказ от секса, но попытка помочь Джерри научиться быть более чувствительным во время физической близости.

### **РУКА ОБ РУКУ**

Вам наверняка доводилось видеть похожую картину: пожилые старички, держась за руки, медленно бредут по тротуару. Ей очень сложно передвигаться, поэтому супругу приходится ее поддерживать. Иногда они останавливаются для того, чтобы купить пирожное или стаканчик мороженого, иногда вполголоса обсуждая, чего же им все-таки хочется. И потом они неизменно делят друг с другом свой выбор. Жена аккуратно обтирает губы мужа платочком, прежде чем подарить ему нежный поцелуй.

Они подобны двум половинкам одного целого. Верные друг другу на протяжении четырех, пяти или даже шести десятилетий, они уже не могут представить свою жизнь друг без друга. Я уверен, что в своей спальне они не ведут себя подобно гимнастам, никто из них не вешается на люстру, и «Ка- масутру» давно уже продали или отложили в дальний ящик стола. Но взгляните в лицо этого мужчины, и вы увидите счастливого мальчика. Он все еще знает, как угодить своей жене, и она все еще желает того, что у него есть для нее.

С эмоциональной точки зрения нет ничего лучше. Переживания одной только потрясающей ночи ни в какое сравнение не идут с тем удивительным опытом, который приобретается от возможности любить одного и того же человека на протяжении тысяч и тысяч ночей.

Эта пожилая пара являет собой поистине прекрасную картину, ошеломляюще проникновенный портрет любви, проходящей через всю жизнь, любви, которую, по замыслу Создателя, каждый из нас должен пережить. Секс в «зимний период» является потрясающим переживанием. А уж если ему предшествует секс весной, летом и осенью — и все это с одним и тем же человеком, — он обретает практически чудодейственные свойства.

## **ГЛАВА 16 И в заключение**

Взгляните на мою фотографию на обратной стороне обложки. Давайте, я вас подожду.

Рассмотрели? Хорошо. Что вам увидеть не удалось, так это те девяносто процентов моего тела, прикрепленные к моей шее. То, что вы рассмотрели, всего лишь моя голова, поэтому мне придется дополнить кое-какие детали. Раньше я весил меньше того, что вешу сейчас. Это такой корректный способ сказать, что вам не придется прикладывать слишком много усилий, чтобы отыскать мое брюшко, просто потому, что я не уделяю слишком много времени занятиям спортом, как поступают многие мужчины в своем стремлении хоть немного походить на загорелых красавцев с глянцевых обложек мужских журналов. Я уже давно отказался от попыток одеваться в определенные марки одежды или костюмы, сшитые по спецзаказу.

Однако при всем при этом мне крайне повезло жениться на писаной красавице. Моя жена сногшибательна настолько, насколько это только возможно. Хотите — верьте, хотите — нет, но размер ее одежды сегодня практически идентичен тому, что она носила в тот день, когда мы поженились.

Я же, напротив, с каждым днем все больше становлюсь похожим на кита. Один из самых больших моих страхов заключается в том, что в тот момент, когда я отправлюсь на пляж, сниму рубашку и улягусь на белый песок, на меня тут же набросятся защитники животных, которые попытаются утянуть меня обратно в океан.

Всякий раз, когда нам с Сэнди приходится знакомиться с мужчинами, первые пять секунд они проводят, жадно разглядывая ее.



Только потом бросают еле уловимый, недоумевающий взгляд на меня, взгляд, в котором ясно читается мысль о том, что мне следовало бы жениться на питбуле или на ком-то подобном этой милой собачке.

Может быть, мне бессмысленно пытаться претендовать на место в рекламе нижнего белья, но я готов поспорить, что большинство из вас также вряд ли подошли бы на роль фотомодели «Плейбоя», даже если бы вам вдруг захотелось принять участие в фотосессии (чего, я надеюсь, все же не случится).

А знаете что? На эту роль могли бы подойти лишь очень немногие из нас.

Вот вам упражнение, вполне способное вам помочь. Выберите время для того, чтобы отправиться на прогулку, сядьте на скамеечку и просто посмотрите на людей минут пят-надцать-двадцать. Многие ли из них могли бы подойти под определения «прекрасный» и «красивый»?

Если вы переживали нечто похожее на то, что пережил я, вы наверняка ответите: «Не слишком многие». Преобладающее большинство из нас попадает под определение «средний» с отклонением либо в большую, либо в меньшую сторону. Означает ли это, что оставшимся приходится выходить замуж или жениться на людях, чьи тела нас нисколько не привлекают? Неужели вам кажется, что только ведущим звездам Голливуда доступна несущая удовлетворение сексуальная жизнь? Лично мне — нет.

Возможно, я и не обладаю телом спортсмена-олимпийца, но, ребята, должен вам сказать, что мне очень нравится отдавать моей жене то, что у меня все же есть. Женщинам, в большинстве своем, было бы неплохо выработать точно такое же отношение. Но в их случае это несколько иначе, я бы даже сказал, несколько сложнее. Позитивное отношение женщин к собственному телу не возникает у них так же легко и непринужденно, как это происходит у мужчин, — по крайней мере не у того большинства женщин, которых мне довелось консультировать. В соответствии с исследованием, проведенным журналом «Психология сегодня», больше половины всех американских женщин испытывают неприязнь к собственной внешности. Исходя из своей практики смею

предположить, что этот процент гораздо больше половины. Даже те женщины, которые прекрасно знают, что принятие собственного тела «политически корректно», все же, оставаясь наедине с собой, склонны к тому, чтобы стоять у зеркала и недовольно морщиться. Дело в том, что женщины в большинстве своем стесняются своих тел гораздо чаще мужчин. Это доказанный факт. Да просто сравните среднее количество минут, которое проводит у зеркала ваша жена, критически осматривая лицо, накладывая макияж, укладывая волосы и намазывая кремом лицо и руки, с тем количеством времени, которое проводите у зеркала вы. Если вы не бреетесь, вы, скорее всего, и вовсе не уделите много внимания тому, как выглядите. Я не помню, чтобы мне когда-нибудь приходилось пользоваться кремом для лица, а уж макияж касался моего лица только в том случае, когда меня приводили в порядок перед выходом в телеэфир.

Я не могу вспомнить, сколько раз мне доводилось видеть, как две женщины, собравшись вместе, начинают беседу примерно так:

— О, как мне нра-а-а-а-вится твоя прическа, она такая ми-и-и-и-лая.

— Ах, ну что ты, какая прическа, — протестующе вскидывает руки к небу ее собеседница. Затем она вытаскивает на свет Божий модный журнал. По-видимому, ее прическа должна была выглядеть именно так, но женщина, которая ею занималась, оставила слишком много вот здесь, неправильно уложила здесь... И теперь ее лицо кажется таким круглым, что она представления не имеет, как в таком виде можно появиться на той вечеринке, на которой ее так ждут в субботу вечером!

А теперь сравните это с тем, как мы встречаемся с одним из моих приятелей.

— Эй, Леман, ты что, постригся что ли?

— Да.

И все, на этом тема исчерпана!

Одержимость тем, как вы выглядите, может привести к некоторым довольно мучительным привычкам. Женщины, большинство из вас вряд ли считает себя людьми жестокими, но правда такова, что на самом-то

деле вы крайне жестоки. Нет, я не говорю о том, что вы намеренно проявляли жестокость к кому-то из вашего окружения, но подумайте о том, как жестоки вы можете быть по отношению к самим себе.

Доктор Томас Кэш, автор сборника статей «Образ вашего тела», задает нам один довольно интересный вопрос: «Позволили бы вы хоть кому-то критиковать свое тело так, как критикуете его вы?»

Вы спрашиваете, для чего я вообще поднял здесь эту тему? Дело в том, что образ вашего тела способен оказать потрясающее влияние на вашу способность отдать себя своему супругу настолько полно, насколько только возможно. Быть может, вы не можете улыбаться так, как это делает Джулия Роберте, и ваша грудь совсем не похожа на грудь той фотомодели, которая рекламирует в «Спортс Иллюстрейтед» новый купальник, и у вас нет ног, которые могли бы примерить на себя пару крутых дизайнерских джинсов. Но даже несмотря на это, одно я все же могу вам гарантировать: вашему мужу ни в коем случае не хочется дожидаться того счастливого момента, когда вам наконец удастся потерять те самые несколько лишних килограммов, чтобы снова заняться с вами сексом!

### **ИСПРАВЛЯЯ ОБРАЗ ВАШЕГО ТЕЛА**

Я понимаю, что, возможно, повторил это слишком много раз, но все же, так, на всякий случай, если вдруг до кого-то еще не дошло, позвольте мне повторить: жены, то, как вы выглядите, является для вашего мужа необычайно мощным возбуждающим средством. Быть может, вам кажется, что вы слишком далеки от идеала, и, размышляя таким образом, вы лишаете вашего мужа возможности на вас смотреть, но то, что вы делаете, в результате возымеет крайне неблагоприятный эффект.

Давайте представим женщину с маленькой грудью и, как результат, низкой самооценкой. (Кстати говоря, я ни в коем случае не согласен с аксиомой, что маленький значит неполноценный. С моей точки зрения, подобное утверждение смешно и нелепо, но в то же время оно считается одним из самых распространенных; поэтому я решил использовать это столь популярное заблуждение в качестве примера.) Когда эта женщина

покупает женский журнал и мельком просматривает заголовки статей, она не видит никого, кто был бы похож на нее. Когда она по дороге из магазина домой проезжает мимо рекламных щитов, ни на одной из этих гигантских фотографий ей не попадается плоскогрудая женщина, поглощающая пиво или сигареты. И когда поздно вечером она включает телевизор, она видит актрис, плотно затянутых в свитера, цель которых заключается лишь в том, чтобы подчеркнуть форму их груди.

Когда эта женщина наконец снимает с себя так надоевшую за день одежду, она видит свою собственную грудь, такую маленькую, и свои растущие бедра и думает: «Ну почему, почему, нельзя взять кусочек отсюда и поместить вот сюда?»

Проблема в том, что она принимает как факт свои мысли о том, что вид ее тела не способен привлечь и возбудить ее мужа, потому что она бесконечно далека от того, как выглядит та женщина с обложки журнала. О чем она в этот момент забывает, так это о том, что ее муж ни капельки не похож на мужчину с обложки журнала! Это всего лишь мифы, нарисованные, надуманные идеалы, обманчивые и поддельные.

Быть может, с грудью у вас все в порядке. Но, напротив, с течением времени вы стали жертвой гравитации, и у вас возникает ощущение, что для того, чтобы удержать вашу грудь от падения, вашему мужу придется-таки стать атлетом-тяжеловесом, стоит вам лишь снять бюстгальтер. Или, быть может, лет пять-десять назад вы разработали свой собственный набор любовных приспособлений, максимально для вас удобных, и теперь вы боитесь, что ваша попытка надеть новое нижнее белье вызовет у вашего мужа лишь смех вместо того, чтобы его возбудить.

Быть может, вам посчастливилось дать жизнь троим ребятишкам, и в доказательство этого вы можете продемонстрировать уродливые шрамы и рубцы. Быть может, после последней беременности вы набрали лишние килограммы, которые вам теперь никак не удастся сбросить. Вы чувствуете себя нелюбимой, и когда ваш муж говорит о том, как вы привлекательны, вы избегаете его приближения, стараясь спрятаться.

Он говорит, что ваше тело заводит его, но вы боитесь ему показаться.

Не поймите меня неправильно. Я прекрасно вас понимаю, потому что знаю, что с утра до вечера вы переживали и отбивались от нападения «совершенных тел». Но я хочу, чтобы вы попытались прислушаться к мужчине, который любит вас, вместо того чтобы слушать всех тех, кому нужно что-то вам продать. И поскольку видимая часть все еще остается для вашего мужа крайне важной составляющей, вам придется пробиться сквозь все преграды к тому моменту, где вы поймете, что чувствуете и воспринимаете себя достаточно комфортно и сможете воспользоваться своей красотой для того, чтобы соблазнить собственного мужа.

Один мужчина рассказал мне, что он долгие годы молился, чтобы его жена наконец смогла увидеть себя его глазами. Он наслаждался ее красотой и даже признался мне в том, что и во время беременности, и после рождения их детей еще ни разу не было такого случая, чтобы он не нашел ее физически привлекательной. Но ей все еще очень сложно в это поверить. И это так печально.

Вот несколько советов, которые могли бы оказаться крайне полезными.

### *1. Сосредоточьтесь на ваших сильных сторонах*

Понимаете ли вы, что даже те самые модели, которые в «Спорте Иллюстрейтед» рекламируют новые купальники, обладают не только определенными сильными сторонами, которые фотографы стараются выделить, но и теми особенностями, которые они обычно старательно скрывают? Фотограф может сосредоточить все свое внимание на ее ногах, ягодицах, спине или груди, а человек, за это ответственный, постарается сделать так, чтобы каждой модели достался именно тот купальник, который выгодно подчеркивает ее наиболее привлекательные черты; к тому же фотограф будет делать все для того, чтобы выбрать для фото именно те ракурсы, которые могли бы выдвинуть их на передний план.

Научитесь преподносить себя своему супругу таким же образом. Быть может, вам хочется подчеркнуть свои глаза, ноги или что-то еще. Научитесь воспринимать их как свои наиболее сильные стороны и по крайней мере перед своим супругом без стыда выставляйте их на обозрение для достижения должного эффекта.

Если вашей сильной стороной вы считаете свою грудь, тогда вам стоит приобрести белье, которое было бы способно привлечь все внимание именно к вашей груди. Если в роли «бестселлера» выступают ваши глаза или рот, научитесь накладывать макияж, который привлекал бы внимание мужа именно к этим участкам вашего тела. Используйте для достижения цели то, что у вас уже есть, а об остальном не беспокойтесь.

## *2. Правило «равноценного времени»*

Ловили ли вы себя когда-нибудь на мысли, что при взгляде на определенные участки своего тела вы думали примерно следующее:

«Ты только посмотри на эти бедра, это же просто ужасно».

«Я ненавижу свои жиденькие волосики, с ними ничего нельзя сделать!»

«Если моя грудь опустится еще ниже, мне придется купить для нее обувь!»

Если да, то доктор Кэш именно вам предлагает «правило равноценного времени», под которым я охотно подписываюсь: вам необходимо уделять достаточно времени позитивным, наиболее выгодным частям своего тела. И это справедливо. Вы должны себе один комплимент за каждое критическое замечание. Проводите по меньшей мере столько же времени, размышляя о своих сильных сторонах, сколько времени вы проводите в размышлениях о том, что кажется вам вашими слабыми сторонами.

Помните, что вас не собрали на конвейере фабрики в Нью-Джерси. Вы были задуманы и вылеплены не кем иным, но самим Богом. И когда Он родил вас, Он откинулся в кресле, улыбнулся и сказал: «Это хорошо».

Да, возможно, вы не уделяли должного внимания и заботы тому, что Бог вам дал; быть может, с течением жизни вы приобрели некоторые привычки, которые ну никак не способствуют максимально хорошему внешнему виду. Но нам все же не стоит обижать своего Создателя тем, чтобы игнорировать те замечательные качества, которые Он в вас вложил. Научитесь быть благодарной:

«Боже, спасибо Тебе за эти глаза».

«Господь, спасибо Тебе за эти руки, помоги мне использовать их для того, чтобы любить моего мужа и детей».

«Господь, спасибо Тебе за то, что Ты дал мне губы, чтобы ими я могла целовать моего мужа».

«Боже, спасибо Тебе за ноги, которые я могу переплести на бедрах моего мужа, и за грудь, способную буквально приковать его глаза ко мне».

### *3. Старайтесь избегать ситуаций, которые могут привести к неприятным последствиям*

Если образ вашего тела является для вас проблемной областью, попытайтесь заручиться поддержкой в тех ситуациях, в которых, как вы знаете, вы можете столкнуться с определенными проблемами. Если хождение по магазинам в поисках купальника способно в считанные минуты вас «опустить», то, наверное, вам лучше попросить одну из ваших лучших подруг отправиться с вами и попытаться сделать все для того, чтобы это мероприятие стало для вас настолько приятным, насколько это возможно. Не чувствуйте себя обязанной купить купальник, который заставит окружающих обратить на вас внимание. Нет ничего плохого в том, чтобы поверх костюма надеть еще и шорты, чтобы прикрыться чуть больше. Большинство купальных костюмов сегодня вряд ли можно назвать скромными, что в принципе не слишком практично для тех, «кому за...» и кто планирует помимо лежания на одеяле делать что-то еще.

Кому-то из вас наверняка придется избавиться от весов. Другим придется обдумать, как сделать так, чтобы зеркала были расположены

несколько иначе. Создайте окружение, которое бы работало не против вас.

#### *4. Научитесь наслаждаться чувственными моментами*

В этой части я не говорю о сексе. Я говорю об ощущении холодного чая на вашей коже в жаркий летний день. Я говорю о горячей воде в шикарной ванне зимним вечером или, что еще лучше, об оздоровительном сеансе на минеральных источниках. Я говорю о руках мужа, втирающих крем в вашу кожу. Бог дал нам больше нервных окончаний, чем те, о которых мы знаем и которыми можем воспользоваться. Узнайте о них побольше; наслаждайтесь ими, позвольте вашим чувствам ожить.

За то время, пока вы будете становиться более сексуально осведомленной, вы узнаете о таких глубинах секса, которые простираются гораздо дальше, чем ваши попытки походить на Кена или Барби. Ваше тело является потрясающим созданием, и большая его часть недоступна взглядам окружающих. Если только вы не являетесь студентом медицинского института или врачом, вам вряд ли приходилось видеть хотя бы одно из тех нервных окончаний, которые так восхитительно оживают в тот самый момент, когда вам удастся прикоснуться к ним так, как надо, и там, где нужно.

Мужчина скорее предпочтет отправиться в постель с женщиной чувственной, хоть и несущей на себе несколько лишних килограммов, чем с безукоризненно покрашенной Барби, но при этом закрытой, безразличной и чрезмерно стеснительной.

#### *5. Занимайтесь сексом чаще*

Хотите выглядеть моложе? Бойтесь, что время повлияло на вашу сексуальную привлекательность? Если да, то у меня для вас есть потрясающее, крайне забавное решение: занимайтесь сексом много!

Дэвид Уилс, невролог Королевского эдинбургского госпиталя в Шотландии, предлагает следующее: «Увеличение количества оргазмов способно привести к более свободному обороту гормонов, что, в свою



очередь, способно укрепить вашу иммунную систему и замедлить процесс преждевременного старения». Это его утверждение основано на более чем десятилетнем изучении более трех с половиной тысяч мужчин и женщин. Те, кто выглядел моложе, сообщали о гораздо более активной сексуальной жизни, чем их более «старые» оппоненты.

С психологической точки зрения то, что мы чувствуем по отношению к самим себе, оказывает огромное влияние на то, как мы выглядим. Когда вы принимаете участие в регулярных сексуальных взаимоотношениях, само это действие оказывает позитивное влияние на ваше тело благодаря тому, что ваш муж любит его, обожает и ласкает его. Когда вы чувствуете себя сексуальной, вы и выглядите не менее сексуально.

Один из мужей по секрету поделился со мной, сказав, что его жена «самая „жгучая“ из всех женщин». Когда мне довелось увидеть ее лично, я едва не рассмеялся. Дело в том, что по общепринятым меркам она вовсе не была красавицей. И, кстати говоря, при одном только взгляде на нее вы наверняка могли бы сказать, что мать-природа, раздавая красоту, обошла ее стороной.

Но вам бы никогда не удалось убедить в этом ее мужа. Почему? Да потому, что он признался мне, что она буквально изматывает его в постели. Ей никогда не бывает достаточно его, как и ему — ее. Среднестатистический мужчина при взгляде на нее мог бы без труда увидеть невзрачное лицо и бесформенное тело. Но ее муж видит женщину, которая доставляет ему удовольствие, которой ему хочется восхищаться, к ней ему хочется прикоснуться. Только ее приятный запах ему хочется вдыхать по ночам, а тело хочется облизывать и ласкать, поглощая взглядом. Именно ее ему хочется обожать всеми возможными способами. Частый секс способен в буквальном смысле изменить ваше восприятие этого человека.

### **РЕЦЕПТ ПОХУДЕНИЯ**

Хотите похудеть, и похудеть быстро, может быть, даже в тот самый момент, когда вы в следующий раз заберетесь в кровать? Вот вам очередной психологический трюк: улыбайтесь. Выглядите

соблазнительно. Быть может, стоит даже порычать. Если вы сможете преодолеть свои комплексы и почувствовать спокойствие и уверенность в отношении собственного тела, вашему мужу также будет спокойно и уютно. Выражение вашего лица, поза и отношение к себе оказывают на вашу привлекательность гораздо больший эффект, чем вам кажется. Используйте их в полную силу.

Еще один способ сбросить немного веса заключается в том, чтобы просто убавить освещение. Горящие свечи, помимо того, что это очень сексуально, обладают еще и дополнительным эффектом, помогая скрыть несколько лишних складок. Если мягкий свет свечей помогает вам почувствовать себя лучше, покупайте их в больших количествах!

А как вы думаете, что нужно делать для того, чтобы прибавить несколько лишних килограммов? Да это же очень просто. Вам просто нужно стать крайне стеснительной в отношении определенных участков вашего тела, неустанно обращать на них всеобщее внимание и критиковать. Ложась в постель, неизменно старайтесь прикрыться. Ведите себя так, словно вы стыдитесь, смущены и подавлены.

Поверьте психологу: отношение окружающих людей очень часто формируется в соответствии с тем образом, который вы себе создали. Дети, над которыми в школе постоянно подшучивают, очень часто приходят на занятия, ожидая, что над ними будут подшучивать. Мальчики, уверенные в себе, кажутся более привлекательными. Я твердо убежден, что ваше позитивное или негативное самосознание по своей стоимости равно десяти фунтам либо в одну, либо в другую сторону.

### **ПОДДЕРЖИТЕ СВОЕГО СУПРУГА**

Когда дело касается уверенного и спокойного отношения к собственному телу, именно супруг способен сыграть в этом основополагающую роль. Женщины, ваш муж нуждается в том, чтобы знать, что вы желаете его, потому что именно ваша любовь способна сгладить все остальные негативные моменты. Мужчины, ваши жены нуждаются в том, чтобы узнать, что ни их шрамы, ни неизбежный эффект гравитации не способны притушить ваш сексуальный интерес.

И вот вам пример того, как одна женщина описала, как именно правильное отношение и принятие ее мужа помогло ей изменить взгляд на себя:

«Я ненавидела свое тело. Каждый раз, глядя в зеркало, я видела только свою маленькую грудь и большие бедра. Я смущалась всякий раз, когда мне приходилось переодеваться в присутствии других людей. После того как я вышла замуж, секс стал одним из наиболее напряженных моментов из-за того, что я боялась выставлять напоказ определенные участки моего тела. Но Крэг помог этому измениться. Он улыбался, наблюдая за тем, как я раздеваюсь. Он говорил мне о том, какое красивое у меня тело. Он прикасался ко мне таким образом, что заставлял меня поверить, что, и правда, имеет это в виду. Спустя какое-то время мое отношение к себе изменилось, и я наконец-то смогла наслаждаться сексом. С тех пор я даже научилась тому, чтобы показывать себя в наиболее выгодном свете. И теперь я уже не боюсь выступать в роли инициатора».

Ребята, мысль уловили? Время от времени вам придется упорно трудиться над тем, чтобы убедить свою жену, что вы находите ее физически привлекательной. Она принимала обманчивые послания и была со всех сторон атакована идеально отточенными телами всякий раз, когда направлялась в магазин или открывала журнал. Вы должны убедить ее в том, что находите ее крайне сексуальной и привлекательной. Чаще всего именно вы получите от этого максимальную выгоду. Женщины нуждаются в словах обожания от своих мужей, но не только тогда, когда вам хочется секса. Выходя из дома, по дороге на работу или в церковь, короче, в тех местах, где у вас точно не может быть никаких скрытых интересов, задержитесь на секунду, взгляните на нее восторженным взглядом и скажите: «Дорогая, ты выглядишь потрясающе. Я так горжусь тем, что нас с тобой сегодня увидят вместе».

Мы живем в мире, в котором прославляется молодость, секс без обязательств и тела, на оттачивание которых уходит уйма времени и денег. Давайте мы с вами попробуем это изменить. Давайте по

достоинству оценим тела тех женщин, которые щедро и самоотверженно подарили жизнь одному, двоим, троим или даже четверым малышам. Давайте ценить мужчин, неустанно трудящихся для того, чтобы обеспечить свои семьи всем необходимым; у них не остается времени, чтобы по дороге домой заехать в спортзал и поработать с железом. И все потому, что они спешат поскорее добраться до дома, чтобы успеть поиграть со своими детьми.

Лучший способ для этого заключается в том, чтобы насладиться телом вашего супруга во всей полноте. Исследуйте его. Упивайтесь им. Играйте с ним. Прикасайтесь к нему. Хвалите его.

Ваше тело является удивительным созданием. И это, пожалуй, лучший подарок из всех, которые вы можете подарить своему супругу. Не будьте эгоистом, но проявите щедрость и наслаждайтесь результатом!

### **ЭПИЛОГ Очень хороший подарок, без сомнения**

Однажды вечером я подарил Сэнди незабываемый ужин, можно сказать, ужин всей жизни. Мы пошли в ресторан под названием «Дубовая комната», который располагался в «Дрейк-отель», на Мичиган-авеню, в деловой части Чикаго.

Сэнди все очень понравилось. Она обладает определенными вкусовыми предпочтениями, поэтому ее комментарий доставил мне необычайное удовольствие: «Все очень вкусно, у них замечательное меню и, подумать только, ни одного упоминания о пудинге». В большинстве кафе, кафетериев и буфетов вам обязательно предложат огромный выбор разноцветных пудингов и ярко расцвеченных пирогов, но только не в «Дубовой комнате».

Конечно, в том случае, если вам нравятся подобного рода штуки, всякие там пудинги и прочее, я с удовольствием могу порекомендовать, куда вы могли бы сходить, — мы с Сэнди там были и через это проходили, а как же без этого. Иногда у нас с женой все же возникает потребность в буфетах, в меню которых обязательно содержатся пудинги, но в иные вечерамы получаем огромное удовольствие от посещения дорогих ресторанов.

Я уверен, вы уже уловили мою мысль. В заключение мне хотелось бы сказать вам то же, что до этого я уже говорил нескольким парам, пришедшим ко мне на консультацию во время написания этой книги. Моя молитва о вас (да, да, молитва), о том, чтобы и вы смогли во всей полноте испытать всю ту радость, наслаждение и удовольствие, которыми ваш Создатель желает наполнить моменты физической близости. Я хочу, чтобы вы попытались вывести вашу сексуальную жизнь на новый уровень и в буквальном смысле молились о том, чтобы Бог помог вам испытать во время ваших интимных встреч нечто такое, чего вы никогда еще не испытывали.

Почему я этого хочу? Потому что если вы молитесь о росте и укреплении вашей сексуальной близости и потом это переживаете, ваш брак станет прочнее чем когда-либо. Вы сможете стать лучшими родителями, более посвященными верующими, еще более продуктивными и действенными членами общества и да, даже теми людьми, которых можно будет поместить в разряд «лучших».

Хороший здоровый секс является чудодейственным средством, творящим чудеса в сфере физической, психологической, в ваших взаимоотношениях и даже в сфере духовной. Те люди, которым на собственном опыте пришлось пережить влияние порочного секса, или те, кто буквально поработан своими сексуальными пристрастиями, в попытке познать, насколько возбуждающим может быть здоровый святой секс, могут столкнуться с рядом сложностей. Для них секс является скорее бременем, нежели благословением. Но если вы сможете изменить эту часть своей жизни таким образом, чтобы ваш секс также стал святым, то на своем пути вы обнаружите аллею чистой страсти и наслаждения, по сравнению с которой Диснейленд покажется безжизненной скучной пустыней.

Одна из наиболее потрясающих вещей в отношении супружеской сексуальной близости заключается в том, что это путешествие всей жизни. То, где вы находитесь сегодня, ни в коем случае не должно налагать ограничения на то, где вы окажетесь через пять лет. Ваши

отношения будут укрепляться и развиваться точно так же, как укреплялись и развивались взаимоотношения тысяч и тысяч пар до вас.

Иногда подобное развитие способно шокировать одного или даже обоих супругов.

Как раз сейчас мне вспомнилась одна женщина, по природе своей очень консервативная. Она не могла допустить того, чтобы поставить машину там, где не было четко отведенного для парковки места. А если ей приходилось садиться за руль семейного микроавтобуса, ей и в голову не могло прийти поставить его на стоянку для легкового транспорта.

Но когда ее мужу удастся уложить ее в постель, она переживает свободу, радость и страсть, способные разбудить полдома, если бы стены не были обиты хорошей звукоизоляцией. Нет, подобное не происходит постоянно, но все же достаточно часто для того, чтобы ее муж понял, что его можно поставить в один ряд с мужьями, которые могут сказать о себе: «Благословенный».

Время от времени брачный сексуальный пир может превращаться в ужин в ресторане для гурманов. А в иные вечера он будет походить на ресторан быстрого питания. Иногда пара может захотеть остановиться на «десерте». А на следующий день это может стать полноценным плотным ужином. Самое лучшее в этом то, что все это одинаково хорошо! Наш Бог очень добр, и, даровав нам секс, Он подарил нам один из самых замечательных подарков. Я молюсь о том, чтобы вы могли наслаждаться им все больше и больше раз за разом.

И вот вам мое последнее задание, и с этим я вас оставлю. Давайте мы прямо сейчас вместе помолимся: «Дорогой Господь, помоги мне узнать, как я могу доставить удовольствие своему супругу/супруге уже сегодня, и потом вложи в мое сердце желание сделать это».

Если вы помолились этой молитвой со всей искренностью, она способна изменить ваш брак. А почему бы вам не попробовать?