
КНИГИ ЭТОЙ СЕРИИ:

Новая жизнь к пятнице

Новый ребенок к пятнице

ГОТОВИТСЯ К ВЫПУСКУ:

**Умные женщины знают,
когда сказать «нет»**

КЕВИН ЛЕМАН

НОВЫЙ СЕКС

к пятнице

секс с мужем как
с любовником за 5 дней

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2021

УДК 392.6

ББК 57.01

Л44

Dr. Kevin Leman
HAVE A NEW SEX LIFE BY FRIDAY:
Because Your Marriage Can't Wait until Monday

Copyright 2017 by Dr. Kevin Leman Originally published in English
under the title Have a New Sex Life by Friday by Revell,
a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids,
Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved

Леман, Кевин.

Л44 Новый секс к пятнице. Секс с мужем как с любовником
за 5 дней / Кевин Леман ; [перевод с английского И. Крей-
ниной]. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с. — (Измени
свою жизнь за 5 дней. Бестселлеры Кевина Лемана).

ISBN 978-5-04-115655-8

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

В понедельник вы узнаете, что нужно женщине, чтобы она снова захо-
тела секса с партнером.

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

В среду избавитесь от «багажа» прошлого, который незримо присут-
ствует в вашей постели.

В четверг научитесь говорить на языке любви партнера.

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

УДК 392.6

ББК 57.01

ISBN 978-5-04-115655-8

© Крейнина И., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Для кого эта книга?

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

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

НОВЫЙ СЕКС К ПЯТНИЦЕ

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

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

Для кого эта книга?

Если вы мечтаете обновить свою интимную жизнь уже к следующей пятнице, если хотите, чтобы секс был не просто хорошим, а потрясающим, не просто занятием любовью, а волнующим интимным общением, мои советы помогут добиться цели, я вам это обещаю!

Хотите ли вы:

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

Эта книга расскажет, как получить желаемое. Придется приложить немного усилий, но все описанные здесь стратегии вполне реализуемы. Вскоре вы получите дивиденды на свои «инвестиции». Первый эффект появится уже к пятнице, но сохранится надолго. Это даст новый старт вашему браку и превратит посредственный супружеский секс в невероятную феерию. И даже в том случае, если вы сейчас не жалуетесь на интимную жизнь, описанные здесь техники помогут сделать ее еще прекраснее! Я вам это гарантирую.

*Посвящается моей единственной и неповторимой
миссис Аппингтон и всем семейным парам,
которые не останавливаются на достигнутом.
Всегда желайте большего и стремитесь
сделать свою сексуальную жизнь лучше и ярче!*

Оглавление

Для кого эта книга?	5
ВВЕДЕНИЕ. Да здравствует разнообразие!	13
<i>Почему мужчинам нужны женщины, а женщинам – мужчины. И почему за хороший секс все-таки стоит побороться</i>	
ПОНЕДЕЛЬНИК. Зачем женщине секс?	35
<i>Чего ей больше всего хочется. Почему секс является неотъемлемой частью ее жизни. Почему желание иногда уходит</i>	
ВТОРНИК. Зачем мужчине секс?	71
<i>Что ему больше всего нужно. И почему ему не меньше, чем женщине, необходима прелюдия</i>	
СРЕДА. Чужие в вашей постели	95
<i>В спальне с вами находится не только ваша половина. Кто и что мешает вам наслаждаться общением наедине друг с другом</i>	
ЧЕТВЕРГ. Слова любви	129
<i>Как слова и поступки влияют на супружескую близость и сексуальную жизнь</i>	
ПЯТНИЦА. Поддайте жару!	153
<i>Почему разнообразие – главная «приправа», придающая вкус и остроту семейной жизни и особенно тому, что происходит в постели</i>	

НОВЫЙ СЕКС К ПЯТНИЦЕ

ПРИЛОЖЕНИЯ-БОНУСЫ. Романтика: бюджетный вариант	173
Спросите доктора Лемана	180
<i>Прямые ответы на самые актуальные вопросы, задаваемые супругами о сексе и интимной близости</i>	
ЭПИЛОГ. Лучшая ночь в вашей жизни	337
<i>Пора подзарядить аккумулятор, завести заглохший мотор и заново перезапустить свою интимную жизнь</i>	
Об авторе	343
Благодарности	345

ВВЕДЕНИЕ

Да здравствует
разнообразие!

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

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

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

- Я почему-то думал, что интимные отношения будут больше меня удовлетворять и мы будем ближе друг другу.
- Раньше рядом с мужем меня охватывал трепет, дрожь нетерпения. Куда все это делось?
- Я всегда считала, что муж должен инициировать секс, а он ждет, пока я проявлю инициативу.

ВВЕДЕНИЕ

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

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

Да здравствует разнообразие!

ные отношения волнующими, нежными и страстными. То есть такими, о каких вы могли ранее только мечтать.

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

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

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

В одной из глав вы прочтете, чем объясняются те или иные реакции жены или мужа и как говорить с ним или с ней, чтобы к вашим словам прислушивались. Вы получите ответы на вопросы, которые давно хотели задать, но не