

серия

КУЛЬТУРА СЕКСА. ОБ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ
НАУЧНО И ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ

Стивен Снайдер

ЛЮБОВЬ, КОТОРОЙ СТОИТ ЗАНЯТЬСЯ

КЛАССНЫЙ СЕКС
В ДЛИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ –
ЭТО ВОЗМОЖНО

УДК 392.6
ББК 57.0
С53

Stephen Snyder
LOVE WORTH MAKING
Copyright © 2018 BY Stephen Snyder

Снайдер, Стивен.

С53 Любовь, которой стоит заняться : классный секс в длительных отношениях — это возможно / Стивен Снайдер ; [перевод с английского Ю. Аревкиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Культура секса. Об интимной жизни научно и по-человечески).

ISBN 978-5-04-220465-4

Как в паре правильно пополнять общий сексуальный банковский счет и получать от него дивиденды? Главное помнить: никак нельзя допустить того, чтобы секс превратился в рутину. Сексолог Стивен Снайдер объясняет: чтобы решать проблемы, возникшие в постели с любимым, необходимо прислушиваться к своему сексуальному «я» и вкладываться в развитие и улучшение.

Снайдер поднимает множество животрепещущих вопросов о человеческой сексуальности в паре. Из книги вы узнаете: как вернуть былую страсть, как заглушить стремление довести партнера до оргазма и просто насладиться процессом, как важно проявлять инициативу и при чем здесь крысиный секс.

УДК 392.6
ББК 57.0

© Аревкина Ю., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-220465-4

*Мы словно острова в открытом море,
разделены на поверхности, но связаны в глубине [1].*

Уильям Джеймс

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение. Ваша жена не газонокосилка | 11 |
|--|----|

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Ваше сексуальное «я»

| | |
|--|----|
| Глава 1. Законы сердца | 17 |
| Глава 2. Сексуальное «я» в действии. | 28 |
| Глава 3. Будь моей деткой | 38 |
| Глава 4. Эгоистично твой | 53 |
| Глава 5. Искусство простоты | 69 |
| Глава 6. Две дороги к оргазму. | 85 |

Часть вторая

Женщины и мужчины

| | |
|---|-----|
| Глава 7. Женщина в зеркале | 103 |
| Глава 8. Мужчины за работой | 121 |
| Глава 9. Тайны полового акта. | 141 |
| Глава 10. Почему женщины теряют интерес к сексу. | 162 |
| Глава 11. Почему у мужчин бывают осечки в постели | 178 |
| Глава 12. Эмоционально опираться на себя | 192 |

Часть третья

СЕКС НА ВСЮ ЖИЗНЬ

| | |
|--|-----|
| Глава 13. Эрос и вера в себя | 207 |
| Глава 14. Стать парой. | 221 |

| | |
|---|-----|
| Глава 15. Может ли секс пережить моногамию? | 232 |
| Глава 16. Осознанность, сердечность и молитва | 247 |
| Глава 17. Забота о сексуальной душе | 260 |
| Глава 18. Детство кончилось | 273 |

ПРИЛОЖЕНИЕ

Одиннадцать классических секс-узлов и как их распутать

| | |
|---------------------|-----|
| Примечания. | 307 |
|---------------------|-----|

Несколько уточнений, прежде чем мы начнем:

1. Все упомянутые в книге пациенты — это исключительно сборные персонажи, сотканные из более чем 1500 человек и пар. Соответственно все они вымышлены. Любое совпадение с реальными людьми, ныне здравствующими или покойными, случайно.

2. Эта книга не является руководством по сексологии. И в равной степени не может заменить собой профессиональное лечение. Лечение сексуальных дисфункций требует всестороннего обследования лицензированным специалистом.

Я буду рад, если эта книга заставит вас обратиться за индивидуальной консультацией, если она вам необходима. За прошедшие полвека наша область знаний прошла долгий путь, и для миллионов людей, страдающих сексуальными расстройствами, наступило самое благоприятное время для получения квалифицированной помощи.

Введение



ВАША ЖЕНА НЕ ГАЗОНОКОСИЛКА

— **Р**асскажите мне о прелюдии, — прошу я очередную пару, пришедшую в мой кабинет. — Какая форма прелюдии вам обоим нравится больше всего?

— Мы целуемся, — говорит она. — Потом я прикасаюсь к нему, он ко мне.

Вероятно, она говорит об этом на каком-то тайном языке. Но в целом вам понятно, не правда ли? Она ласкает его пенис, а затем он что-то делает руками с ее вульвой.

Это хорошо? Как сказать. Если эту пару накрывают волны экстаза, вызванные эротическими прикосновениями, то конечно. Но в данном случае они, скорее всего, не сидели бы в моем кабинете.

Наверное, они просто пытаются справиться с поставленной задачей: его пенис должен стать твердым, а ее вагина влажной, и тогда они смогут заняться сексом.

А много ли пар делают так, когда они впервые влюбляются? Немногие. Когда страсть зашкаливает, наличие

трения не обязательно для того, чтобы возбудиться. Твердость и влажность достигаются так же непринужденно, как цветение бутона.

Именно так и должно быть. Сексуальное «я» говорит «да» на единственно доступном ему языке. Пытаться превратить «нет» в «да» одним лишь трением — все равно, что пробовать убедить ребенка, что он любит брокколи.

Забудьте об этом. Это не работает. Трение может привести к сексу, но он никогда не будет хорошим.

Разговаривая с этой парой, я не мог отделаться от одного воспоминания из моего детства о том, как один из соседских отцов пытался завести свою газонокосилку. Надо было дернуть за шнур так, чтобы двигатель заработал, и это требовало практики и сноровки.

Теперь я живу на Манхэттене, и там у нас нет газонов. Но эта картинка так и не выходит из моей головы: косилка, шнур и обескураженное лицо мужика, надеющегося запустить эту штуку.

Интересно, сколько им лет? Эта пара хоть раз в жизни видела бензиновую газонокосилку?

— Значит, так, — говорю я ему. — Ваша жена не газонокосилка. Дело не только в том, чтобы правильно дергать за шнур.

Они засмеялись.

— Но как мне сделать так, чтобы ее вагина стала влажной? — спросил он.

— Все просто. Никак.

Он посмотрел на меня с интересом.

— Вам не нужно помогать ей стать влажной, — сказал я. — Просто наслаждайтесь своим собственным возбуждением, а ей позвольте наслаждаться своим.

— Звучит не очень романтично.

— На самом деле это гораздо более романтично, если делать все правильно. И есть еще кое-что поважнее.

— Что же? — спросил он.

— Это более эротично.

Настали удивительные для секса времена. Вы можете найти новых сексуальных партнеров прямо у себя в телефоне за считанные минуты. Порнография везде. И даже ученики средней школы знают, что если эрекция длится более четырех часов, то вам стоит обратиться к врачу.

Одним щелчком мышки вы можете найти в Сети новые сексуальные позы, купить самую последнюю модель вибратора и узнать о таких разновидностях полового акта, о существовании которых ваши бабушки и дедушки даже не подозревали.

Но разве при таком активном внимании, уделяемом сексу в наши дни, люди чувствуют себя более удовлетворенными в постели?

Сомневаюсь.

Они владеют бóльшим количеством сексуальных техник. И, несомненно, имеют более свободный доступ к секс-игрушкам и другим новинкам эротической индустрии. Но если мой опыт хоть что-то значит, то это не то, что по-настоящему интересует большинство людей.

В чем же они заинтересованы на самом деле?

Все просто:

Они заинтересованы в отношениях. Хотят заниматься потрясающим сексом, будучи в серьезных отношениях. Хотят, чтобы секс стал краеугольным камнем сакральности и мира их любовного союза.

Можно долго копать в интернете, но так и не найти секретов того, как этого добиться.

Совершенно очевидно, почему: секреты потрясающего секса в серьезных отношениях во многом относятся к эмоциональной сфере. А эмоции штука скользкая — их сложно отследить и зачастую еще сложнее выразить.

Можно знать все о техниках секса, самых последних научных исследованиях и новейших эксцентричных способах раздвинуть свои сексуальные границы. Но если вы на самом деле хотите узнать, как заниматься прекрасным сексом с близким человеком, тогда все технические знания, научные данные о сексе и эротические новинки в мире, пожалуй, не очень вам помогут.

Для этого необходимо нечто другое:

Вам нужно понять сексуальные чувства. Как они работают, каким правилам следуют и как они связаны с остальным.

Эта книга о сексуальных чувствах.

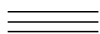
Откровенный разговор о сексе, в чем вы убедитесь в дальнейшем. Но в ней отводится много места и вопросам эротической любви. Она в большей степени посвящена эмоциональным, а не физическим аспектам.

Эта книга не о том, как возбудить вашего партнера. Или как довести кого-то до самого яркого в мире оргазма. Вместо этого я расскажу о том, как вернуться к себе как к сексуальному человеку.

Другими словами, о поиске своего сексуального сердца. Как только вы его найдете, все другие факторы, как правило, отойдут на второй план.

За 30 лет я лечил более 1500 индивидуальных пациентов и пар с помощью методов, о которых вы здесь прочтете. Я знаю, что этот подход помогает людям. И абсолютно уверен, что, какова ни была бы ваша отправная точка, он и вам поможет подключиться к сексуальным чувствам на более глубинном уровне и наслаждаться ими всю жизнь.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ВАШЕ
СЕКСУАЛЬНОЕ «Я»
