

серия

**КУЛЬТУРА СЕКСА. ОБ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ  
НАУЧНО И ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ**



Марти Кляйн

# СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

КАКОВ ВАШ SQ И ПОЧЕМУ  
ОН ВАЖНЕЕ ТЕХНИКИ?

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 392.6  
ББК 57.0  
К52

Marty Klein, Ph.D.  
SEXUAL INTELLIGENCE: What We Really Want  
from Sex-and How to Get It

Copyright © 2012 by Marty Klein, Ph.D. All rights reserved.  
Published by arrangement with HarperOne, an imprint  
of HarperCollins Publishers.

**Кляйн, Марти.**  
К52 Сексуальный интеллект. Каков ваш SQ и почему он важнее техники? / Марти Кляйн ; [перевод с английского Е. А. Косаревой]. – Москва : Эксмо, 2025. – 352 с. – (Культура секса. Об интимной жизни научно и по-человечески).

ISBN 978-5-04-186025-7

Эта книга – не виагра в бумажном формате. Скорее операция на мозге, которая удалит из вашей жизни понятие сексуальной нормы.

Миллионы женщин думают: если у мужчины не встает или он кончает слишком быстро, значит, я провалилась. И еще куча стереотипов, которые в итоге приводят к тому, что партнеры перестают заниматься любовью, дабы избежать смущения и сохранить чувство собственного достоинства.

Рассматривая множество историй из своей практики, доктор Кляйн объясняет: что такое сексуальный интеллект и как повысить его уровень; почему на смену «молодому сексу» должен прийти «умный секс», а также как понять, что в сексе нужно именно вам, и донести это до партнера.

УДК 392.6  
ББК 57.0

ISBN 978-5-04-186025-7

© Косарева Е.А., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Содержание

Благодарности .....	9
Вступление. НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО У МНОГИХ ЛЮДЕЙ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ .....	13

## **Часть I. РАССКАЗЫВАЕМ ПРАВДУ О СЕКСЕ**

1. ЧТО, ПО СЛОВАМ ЛЮДЕЙ, ОНИ ЖДУТ ОТ СЕКСА И ЧЕГО НА САМОМ ДЕЛЕ ХОТЯТ? .....	25
2. НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я? ПОЧЕМУ, ЗАЦИКЛИВАЯСЬ НА МЫСЛИ О «НОРМАЛЬНОМ СЕКСЕ», МЫ ПОРТИМ ЕГО .....	54
3. ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ПОЧЕМУ ОН ВАЖЕН? .....	85

## **Часть II. СОСТАВЛЯЮЩИЕ СЕКСУАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

4. ВАШ МОЗГ. ИНФОРМАЦИЯ И ЗНАНИЯ .....	111
5. ВАШЕ СЕРДЦЕ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ .....	151
6. ВАШЕ ТЕЛО. ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ И КОМФОРТ .....	181

### **Часть III. ПОСЛЕДСТВИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ**

7. ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВСЕГО, ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ СЕКСУАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА . . . . .	215
8. РАЗВИВАЕМ СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. НОВЫЙ ВЗГЛЯД, НОВЫЙ ПОДХОД . . . . .	249
9. ПРИНИМАЕМ НЕИЗБЕЖНОЕ. ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И СТАРЕНИЯ . . . . .	282
10. ИСПОЛЬЗУЕМ НАШ СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. СОЗДАЕМ СЕКС, В КОТОРОМ НЕВОЗМОЖНО ПОТЕРПЕТЬ НЕУДАЧУ (ИЛИ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА) . . . . .	320
Приложение. МАССАЖ РУК: УПРАЖНЕНИЕ . . . . .	345

Случаи, о которых автор рассказывает  
в этой книге, реальны.  
Тем не менее имена и детали изменены,  
чтобы защитить личную жизнь  
их участников.



## Благодарности

**Н**ескончаемые беседы и размышления о сексе могут показаться составляющей идеальной жизни, и, возможно, так оно и есть. Но вместе с тем это еще и тяжелый труд. Разобраться в этой одной из самых запутанных и животрепещущих тем непросто. Изложить эти знания доступно, чтобы их было просто и приятно внедрять в свою сексуальную жизнь, — вот это задача, которая поистине требует большого терпения. Да, это часть повседневной жизни, но не стоит романтизировать эту работу.

К счастью, мне не приходится проходить через это в одиночку. Для этих нескончаемых разговоров у меня есть потрясающие собеседники, умные и опытные профессионалы, которые с энтузиазмом обсуждают со мной все мои идеи. Эта книга появилась благодаря десяткам, нет, сотням полуночных и утренних созидательных разговоров в стиле «а что, если?». Так что спасибо моим товарищам по раздумьям: Вене Бланшард, Дагу Брауну-Генри,

Ларри Хеджесу, Дэгмару Герцогу, Полу Джоаннидесу и Чарльзу Мозеру.

И поскольку мы не так уж часто разговариваем, я всегда узнаю что-то новое, когда обсуждаю взаимосвязь культуры и сексуальности с моими друзьями Эллин Бейдер, Микки Даймондом, Биллом Фишером, Мелиссой Фричл, Мег Каплан, Диком Крюгером, Джанет Левер, Дебом Левинь, Питером Пирсоном, Пеппер Швартц, Биллом Тавернером и Кэрол Таврис. Меган Анделлу очень помогла мне своими точными замечаниями относительно первоначальной версии книги.

Сюзан Бойд великодушно продемонстрировала мне актуальность моей работы в современном мире социальных сетей. Ее проникательный, опытный взгляд на мою работу оказался для меня очень полезным.

Вероника Рэндалл в очередной раз изменила мое мышление, а следовательно, и мое произведение. На ранних этапах создания этой книги ей удалось объяснить мне, о каких вещах здесь писать не стоит. Как всегда, она сделала это мягко, как если бы со всей нежностью обнимала извивающегося ягненка.

Майкл Каслмэн — мой закадычный друг и коллега (и великолепный писатель). Я знаю, что это получается ненамеренно, но он всегда требует, чтобы я четче выражал свои мысли, что именно я хочу сказать и почему. Неизменность этой привязанности и уважения ко мне, независимо от моих ответов,

только повышает ценность его вопросов. А еще он больше, чем кто-либо другой, облегчил мое погружение в мир писательства.

Даг Керби и Джек Морин — высококвалифицированные специалисты и мои близкие друзья. Их уверенность в моих способностях не единожды помогала мне справиться с приступами сомнений в целесообразности написания очередной книги. Десятки лет мы вместе познавали как сексуальность, так и жизнь в целом. В результате я стал гораздо лучшим сексологом и человеком.

Эрик Брандт принес мою книгу в HarperOne. Все время, что он занимался мной, он относился ко мне с теплотой и уважением.

Я очень ценю работу моего редактора Синди Ди Тиберию. Благодаря ее энтузиазму и проницательности она добилась того, к чему стремятся все редакторы, но добиваются немногие — сделала эту книгу лучше.

Если бы я носил шляпу, я бы почтительно снял ее перед моим агентом, Уиллом Липпинкоттом. Уилл — джентльмен старой закалки, обладающий поразительно современной чуткостью. От моего имени он элегантно справляется со всеми задачами самой запутанной в мире индустрии, при этом с невероятным успехом он так же разбирается и во мне. Мы с ним определенно странная пара, и он терпеливо делает все возможное для того, чтобы у нас все получилось.

А что же моя жена? Моя терпеливая, понимающая, бесконечно мудрая, любящая жена? Ох, не позволяйте мне заводить этот разговор — для моих восхищений ею понадобилась бы отдельная книга. Скажу лишь, что, если бы вы были с ней знакомы, вы бы мне страшно позавидовали.

# Вступление



## НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО У МНОГИХ ЛЮДЕЙ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

---

**П**равда или ложь?

(Ответы ищите на странице 22)

- Вибраторы, наручники, дилдо и анальные шарики теперь можно купить на [amazon.com](https://www.amazon.com)
- 86% взрослых американцев признают, что мастурбируют.
- Ежегодно миллионам мужчин врачи выписывают рецепты на принятие курса «Виагры», «Сиалиса» и «Левитры», однако очень немногие из них пролевают рецепты на них.
- Люди, занимающиеся садомазохистскими практиками — шлепки, удары плетью, повязки на глазах и т. д., — страдали от абьюзивных отношений не чаще, чем люди, которые данными практиками не занимаются.

- Многие мужчины всех возрастов не эякулируют каждый раз, когда занимаются сексом, — и когда это происходит, многие женщины считают, что это их вина.
- В 2010 году лишь 20% опрошенных студентов ответили, что оральные ласки — это «секс».
- За прошлый год в США на порно было потрачено больше денег, чем на покупку билетов на все профессиональные матчи по баскетболу, футболу и хоккею, вместе взятые.
- В прошлом году больше миллиона американцев посетили свинг-клуб.
- Более половины дешевых массовых изданий, продаваемых в США, — это любовные романы. В прошлом году половина всех взрослых американцев прочитали по меньшей мере один любовный роман. Среднестатистический потребитель подобной литературы читает примерно *пятьдесят* романов в год.
- Во многих программах полового воспитания в США не разрешается использовать слова *клиттор* или *удовольствие*.

Секс — это не просто вид деятельности. Это идея. Наши представления о сексуальных отношениях так запутанны, что мы усложняем сам процесс. Я здесь, чтобы *упростить* и ваш секс, и ваши представления о нем. Имея более чем тридцатилетний опыт работы сексологом и семейным консультантом, могу сказать, что практически всегда это делает

секс проще и приятнее. И чаще всего он становится еще и регулярным.

Когда мы молоды, сексуальное влечение возникает благодаря гормонам, страсти, жажде новых ощущений и стремлению испытать себя. Мы все насто-о-о-олько похотливые. Мы жаждем самого сложного — и самого примитивного — слияния с объектом нашего желания. О, если бы мы только могли растянуть наше тело, чтобы он или она смогли бы забраться прямо внутрь его!

Нам говорят о том, что впоследствии влечением будут управлять не гормоны, им будет управлять любовь. Мы ждем того самого дня, когда почувствуем вот это: «Ты просто потрясающий/ая, ты идеально мне подходишь, я хочу тебя».

И в конечном счете большинство из нас действительно влюбляются. Мы идеализируем нашего партнера. И, естественно, он или она нас возбуждает.

Отношения продолжают развиваться, и оба партнера наконец узнают друг друга лучше. В нашу жизнь приходит рутина. Если мы хотим какой-нибудь новизны, нам нужно постараться — поехать на выходные за город, купить новую мебель, дать волю новым фантазиям. А еще мы перестаем идеализировать человека. Как только это происходит, любовь перестает все так же неизменно провоцировать влечение, потому что вмешиваются другие аспекты жизни.

Секс случается все реже. Или становится однообразнее. Или и то и другое.