

БЕСТСЕЛЛЕРЫ

**КЕВИНА
ЛЕМАНА**

KEVIN LEMAN

SHEET
MUSIC

КЕВИН ЛЕМАН

МУЗЫКА
ПРОСТЫНЕЙ

РУКОВОДСТВО
ПО ХОРОШЕМУ СЕКСУ
ДЛЯ ПАР

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 392.6
ББК 57.01
Л44

Kevin Leman
SHEET MUSIC

Originally published in English in the U.S.A. under the title:
Sheet Music, by Kevin Leman

Copyright © 2003, 2008 by Kevin Leman

Russian edition © 2022 by Publishing House EKSMO with
permission of Tyndale House Publishers. All rights reserved

Леман, Кевин.

Л44 Музыка простыней : руководство по хорошему сексу для пар / Кевин Леман ; [перевод с английского А. Котановой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (Измени свою жизнь за 5 дней. Бестселлеры Кевина Лемана).

ISBN 978-5-04-170668-5

Секс — это тема, которую большинству неловко и стыдно обсуждать даже с любимым человеком. «Музыка простыней» поможет преодолеть неловкость при обсуждении вопроса, важного для всех пар. Это практическое и откровенное руководство исследует секреты близости в браке, а также рассказывает, как разжечь огонь, поглощаемый стрессом, работой, детьми или повседневной рутинной.

В своей книге психолог и эксперт по отношениям Кевин Леман обращается к широкому кругу людей — от тех, кто не имеет сексуального опыта, до тех, у кого в прошлом были сексуальные проблемы или даже жестокое обращение. Книга поможет новобрачным в начале семейной жизни, а тем, кто давно женат, подскажет, как вернуть страсть и желание в отношения.

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-170668-5

© Котанова А., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается моему зятю Деннису О'Рейли
и его замечательной жене, моей дочери Крисси.*

*Вперед к созданию симфонии!
Ну и нескольких детишек в придачу...*

Содержание

К читателю	9
1. История о двух парах	10
2. Переполненная постель	34
3. Встряхнуть, погреметь и раскатать. Зачем стремиться к потрясающей сексуальной жизни	58
4. Учимся создавать Музыку: Первая ночь и все, что после нее	80
5. Особая взаимосвязь: позы в сексе	103
6. Большое «О»	118
7. Оральные наслаждения	141
8. Только для мужчин	153
9. Только для женщин	169
10. 31 вкус — и никакого мороженого!	188
11. Выключить выключатели	210
12. Величайший враг секса	225
13. Ваш сексуальный IQ	233
14. Слишком изнурен — мне не до криков	245
15. Секс «зимой»	264
16. Хвост кита	278
Эпилог. Действительно очень хороший подарок	291
Рубрика «Вопрос — Ответ» с доктором Кевином Леманом ..	294
Об авторе.	330

К читателю

В книге будут моменты, когда то, о чем вы прочтете, покажется слишком откровенным и прямолинейным. Взгляды каждого человека на секс (и его/ее прошлое, которое формирует мышление и модели отношений) отличаются.

Тем не менее, если вы готовы двигаться вперед ради улучшения брака, эта книга точно для вас. Она расширит сознание и бросит вызов вашему мышлению о сексе. Вместо простого руководства «Как это сделать» она скорее представляет самостоятельный взгляд на то, зачем это делать и как сделать это лучше.

Цель книги не заставить вас чувствовать вину за то, что вы сделали или не сделали, — она для того, чтобы как можно быстрее определить, что происходит в вашей голове и в отношениях с супругом (или будущим супругом). Все это нужно для того, чтобы вы могли вести активную, полноценную сексуальную жизнь.

Если в настоящее время вы пользуетесь услугами доброго консультирования, прочитайте главы 1–4, а также главы «Только для мужчин» и «Только для женщин». И, пожалуйста, остановитесь на этом — все остальное прочтете после того, как вступите в брак.

1

История о двух парах

Джим и Карен были девственниками, когда поженились 21 год назад. Как и у многих молодых пар, у них были довольно нереалистичные представления о том, каким должен быть секс. «Выстрел — промах» — это довольно хорошее описание их сексуальной жизни после медового месяца; у них не возникало и мысли о проблеме, пока они не прожили в браке почти 15 лет.

А дело было вот в чем. Джим всегда искал (и, что еще хуже, думал, что нашел) «волшебную точку» своей любимой. Он пробовал что-то новое — обнимал Карен, поглаживал ее или нежно касался деликатного места, — он прислушивался к ее стонам, полагая, *что именно это — ключ к ее оргазму.*

Хотя Карен действительно наслаждалась этим новым ощущением, она научилась сдерживать свои стоны, потому что как только Джим слышал их, то уверенно повторял *те же самые действия* в следующую сотню занятий любовью.

Карен никогда не понимала, почему нужно долго молчать, а потом выдать один стон, но с Джимом было именно так. Он стал настолько предсказуемым, что то, что когда-то заводило ее и делало ее тело жарче, чем августовский день, сейчас превращало ее в ледник. Джима это огорчало, он думал

(но никогда не говорил): «Я же все делаю правильно. В тот раз ведь сработало, почему не получается сейчас? Наверное, я делаю это недостаточно нежно (или недостаточно быстро, или как-то еще)».

Когда я впервые встретился с Джимом, то дал ему простое задание.

— Джим, я хочу, чтобы вы пошли домой, заглянули в шкаф своей жены, а потом в свой. Скажите мне, если заметите какую-то разницу.

— Для этого мне не нужно возвращаться домой, доктор Леман. Я знаю их содержимое как свои пять пальцев.

— Ну ладно. Когда вы смотрите на обувь, вы замечаете что-то?

— Да, у нее 50 пар, а у меня три.

— Дайте угадаю — деловые туфли, теннисные и для работы во дворе.

— Совершенно верно.

— Итак, если бы вы пересчитали ее наряды, а затем пересчитали свои, к каким бы выводам вы пришли?

— Для ее нарядов мне понадобится калькулятор, а свои я могу пересчитать на пальцах.

— Вам это о чем-то говорит?

— Ей нравится покупать одежду?

— Ну, это да, но что это значит в отношении секса?

— Ну, у нее не так уж много всяких сексуальных нарядов, если вы к этому...

Видя, что понимание тонкостей не является сильной стороной Джима, я решил выразиться прямее.

— Джим, я пытаюсь сказать, что ваша жена, похоже, любит немного больше разнообразия, чем вы. Она не хочет носить одно и то же платье в понедельник, среду и пятницу.

На самом деле она, возможно, не захочет надевать один и тот же наряд и каждый понедельник. Она хочет разнообразия. Видите ли, некоторые из нас, парней, относятся к сексу как к учебнику по футболу. Мы знаем, что будем делать, как это сделаем и где в итоге окажемся. Проблема в том, что нашим женам наскучивает рутина. Они могут составить график наших передвижений и примерно за десять секунд предсказать, сколько времени мы проведем наверху, прежде чем спустимся вниз. Ваша жена хочет большего.

Я увидел, что Джима осенило. То, что я говорил, имело для него смысл.

— Вот в чем состоит ваша задача, Джим, — продолжал я. — Ваша жена не будет той же женщиной во вторник вечером, какой она была в субботу утром, — в сексуальном плане, разумеется. Однажды ночью она может быть готова к длинному приключению — или же к быстрой аванюре. Она захочет, чтобы вы просто «взяли ее». Каким-то утром она может захотеть медленного, томного секса, и вам потребуется много времени, чтобы довести ее до кульминации. Ваша задача — выяснить, в какую сторону дует ветер именно сегодня.

Большого и не требовалось. Я не советовал ему «заменителей секса» (и я бы никогда этого не сделал). Ему не нужно было смотреть видео. Не нужно было тратить бешеные деньги на секс-игрушки. На самом деле Джим понял — как я писал в другой книге, — что секс начинается с кухни и может продолжаться целый день. Он принял новый образ мышления и, по словам Карен, стал настоящим виртуозом в постели.

Теперь, семь лет спустя, секс пронизывает практически все, что делают Джим и Карен. Если у вас не было подобного опыта, вы не поверите, как хороший секс может оживить

супружескую жизнь. Три года назад Джим был вынужден мириться с работой, которую ненавидел. Его босс будто намеревался стать самым ненавистным человеком к востоку от Миссисипи. Когда вам за сорок, ощущение, что вы в ловушке, — это худшее чувство из всех возможных. Джим с трудом мог заставить себя пойти в офис, но у него не было выбора: близнецы-сыновья учились в средней школе (и пора было задумываться о колледже), а двое малышей готовились к начальной школе. Сейчас было не время идти на рискованные финансовые изменения.

В пятницу Джим получил от Карен имейл. Это было первое, что он увидел, когда пришел в офис.

У меня прекрасные новости! Младшие дети сегодня вечером у бабушки, а старшие мальчики уйдут в молодежную группу. Я заказала столик на восемь в «Палатцы» (это любимый ресторан Джима). Если у тебя получится вернуться домой к шести, у нас будет добрых полтора часа, чтобы насладиться друг другом. Кстати, если ты заглянешь в свой портфель, то найдешь фото. Считай, это твое обеденное «меню». Жду встречи.

Твоя Карен

Знаете, что сказал Джим, прочитав это письмо? Имейте в виду, что у него была бесперспективная работа, а финансовое давление росло. Его босс был придурком, превратившим повседневную жизнь Джима в сущий ад. Но, несмотря на это, Джим закрыл это письмо и сказал: «Я самый счастливый человек на свете».

Отличная сексуальная жизнь — это волнующее переживание; она может крепко связать мужа и жену. Понимание того, что ваша невеста действительно заботится о вас, что ваш муж желает вашего тела больше всего на свете, глубоко и разнообразно скрепляет отношения мужчины и женщины.

Кстати, дети Джима и Карен тоже были в выигрыше от этого письма. Когда Джим и Карен наконец забрали младших от бабушки, Джим не мог дождаться встречи с ними. Поскольку он был сексуально удовлетворен, то мог полностью сосредоточиться на том, чтобы быть рядом со своими детьми: выслушать, как прошел их день, и найти время, чтобы уложить их в постель. И не думайте, что дети не заметили, какими нежными с ними были Джим и Карен в тот вечер. Это давало им чувство безопасности и счастья, *заставляя их думать, что у них лучшая семья на свете.*

Сексуальное удовлетворение не пришло к Джиму и Карен в одночасье. Но когда это случилось, их жизнь полностью изменилась. По правде говоря, Джим готов был умереть за Карен; он, не раздумывая, принял бы за нее пулю. Нет ничего такого, на что бы он не был готов ради нее.

Марк и Бренда столкнулись с трудностями. Они были сексуально активны до брака, и оба признавали, что секс был довольно захватывающим. Но, как и следовало ожидать для пар, вступающих в сексуальные отношения до брака, эти самые отношения остыли вскоре после свадьбы. Марк уже не казался таким нетерпеливым, как раньше, а Бренда была гораздо менее заинтересованной.

Сначала они думали, что это все из-за детей. Бренда забеременела в самом начале брака, и теперь у супругов было двое малышей, которым еще не было и пяти лет. Однако со временем они стали заниматься сексом еще реже, и это было

почти неловко, потому что оба считали, что этим нужно заниматься хотя бы раз в месяц.

У Марка была хорошо оплачиваемая работа и понимающий начальник, но он все равно испытывал огромный стресс. Марк работал оптовиком, и, если продажи росли, его ждало щедрое вознаграждение. Если бы они упали до нижней трети оценочной шкалы, его бы уволили. Он изо всех сил старался оставаться на высоте.

Марк думал, что контракт на несколько сотен тысяч долларов у него в кармане; оставалось только приложить немного усилий и заставить компанию подписать контракт. Однако, войдя в офис покупателя, он был шокирован новостью: «Очень жаль, Марк, но мы решили выбрать других поставщиков».

— Да вы шутите! Мы работали над этим контрактом два месяца, и на прошлой неделе вы сказали, что дела идут пре-красно. Что нужно сделать, чтобы вернуть вас?

— Слишком поздно, — ответил покупатель. — Другой контракт уже подписан.

Ошеломленный, Марк направился к своей машине. Он автоматически ответил на звонок сотового, но тут же об этом пожалел.

— Эй, Марк, — крикнул в трубку его босс. — Я приглашаю тебя на обед в тот новый итальянский ресторан, чтобы отпраздновать удачную сделку с Эндрисоном.

Марку захотелось проглотить телефон прямо на месте.

Пять часов спустя, после обеда в одиночестве и с большим количеством алкоголя, Марк начал размышлять о том, во что превратилась его жизнь. В прошлом году сумма его дохода была шестизначной, но он круглосуточно был занят — о чем напомнил ему босс, услышав новости о сделке с Эндрисоном.