





# МЫ ХОТИМ ПО-РАЗНОМУ

интимные различия,  
из которых рождается  
близость в долгих  
отношениях

ШАУНТИ ФЕЛЬДХАН  
МАЙКЛ СИТСМА

УДК 392.6  
ББК 88.37  
Ф39

Shaunti Feldhahn, Dr. Michael Sytsma

SECRETS OF SEX AND MARRIAGE:

8 SURPRISES THAT MAKE ALL THE DIFFERENCE

Copyright 2023 by Veritas Enterprises, Inc. and Building Intimate Marriages, Inc. Originally published in English under the title Secrets of Sex and Marriage by Bethany House, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved

**Фельдхан, Шаунти.**

Ф39 Мы хотим по-разному : интимные различия, из которых рождается близость в долгих отношениях / Шаунти Фельдхан, Майкл Ситсма ; [перевод с английского В. Яворовского]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого).

ISBN 978-5-04-234179-3

Книга посвящена интимным различиям в супружеских и длительных партнерских отношениях. Авторы — социальный исследователь и практикующий сексопатолог — опираются на клинический опыт и результаты масштабного исследования более 5300 пар.

В книге рассматриваются причины различий в сексуальном желании, влияние культурных мифов и неверных ожиданий, а также психологические и эмоциональные факторы, формирующие интимную близость.

УДК 392.6  
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-234179-3  
© Яворовский В., перевод на русский язык, 2026  
© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

«Впечатляющее исследование Майкла и Шаунти поможет вам отделить то, что действительно улучшает вашу интимную жизнь, от того, что нет. Если ваша сексуальная жизнь не такая, какой вы мечтали ее видеть, откройте свой собственный путь к преобразению благодаря этой книге. Она полностью изменит вашу жизнь».

*Тони Нюхоф, автор книги Before You Split, соавтор подкаста Smart Family Podcast, и Кэри Нюхоф, автор книги At Your Best и автор подкаста Carey Nieuwhof Leadership Podcast*

«Интимные отношения — очень важная часть супружества. Книга “Мы хотим по-разному”, базирующаяся на научных исследованиях и опирающаяся на Библию, — отличное пособие для совместной работы любой супружеской пары над сближением в интимной жизни. Я настоятельно рекомендую эту содержательную книгу всем семейным парам».

*Гэри Чепмен, автор книги «Пять языков любви»<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Гэри Чепмен. Пять языков любви. — СПб.: Христофор, 2022. (Прим. ред.)

«Книга “Мы хотим по-разному” помогает читателям на их пути к здоровому браку и сексуальной жизни. Майкл и Шаунти удивительным образом сочетают полезную информацию, подтвержденную исследованиями, с практическими советами. Несмотря на сорок семь лет работы в качестве сексопатологов и педагогов, мы узнали из книги новые полезные факты, и в целом ее было очень приятно читать».

*Доктор Клиффорд и Джойс Пеннер, клинические психологи, сексопатологи; авторы книги The Gift of Sex*

«Книги, подобные этой, выходят раз в несколько десятилетий. Эта работа не опирается только на личное мнение авторов, она — полезный ресурс для психотерапевтов и семейных пар. Книга написана простым языком и изобилует жизненными примерами. Как психотерапевты, мы рекомендуем эту книгу как инструмент, который действительно работает».

*Хорхе и Даниса Суарес, консультанты по вопросам брака и сексопатологи; соведущие телепрограммы Sexo Divino*

«Секреты раскрыты! Фельдан и Ситсма собрали опыт более 5300 человек, чтобы составить наиболее ясное представление о супружеской сексуальности, которое у нас когда-либо было. Эта книга — невероятный подарок парам, семьям, церкви и всему миру».

*Кристофер и Рэйчел Маккласки, авторы бестселлера When Two Become One: Enhancing Sexual Intimacy in Marriage, учредители Профессионального христианского института коучинга*

«Как пастор крупной мультикультурной церкви, я давал советы многим людям из разных слоев общества... Все хотят жить в хорошем браке, как и иметь хорошую интимную жизнь. Моя подруга Шаунти Фельдан и доктор Майкл Ситсма провели исследование и создали легкую для восприятия книгу, которая поможет вам достичь и того, и другого!»

*Майлз Макферсон, старший пастор церкви The Rock Church  
в Сан-Диего и автор книги The Third Option*

«Все, что пишут Шаунти и Джефф, мы читаем и делимся этим с другими. Их исследования и идеи всегда практичны и меняют жизнь. Эта книга вдохнет жизнь и надежду в самые основы вашего брака. Пристегните ремни и приготовьтесь к настоящим сенсационным открытиям!»

*Дэйв и Энн Уилсон, ведущие подкаста  
Family Life Today*

«Супружеские пары регулярно обращаются в Focus on the Family за помощью в сексуальном аспекте своих отношений — вот почему я особенно благодарен Шаунти Фельдан и доктору Майклу Ситсме за эту новую книгу. Благодаря обширным исследованиям и собственному глубокому пониманию этой важной темы Шаунти и Майкл показывают парам, что достичь взаимно удовлетворяющей сексуальной жизни, которая способствует здоровому и крепкому браку, более чем возможно».

*Джим Дейли,  
президент организации помощи семьям Focus on the Family*

«Эта книга — настоящая находка! Шаунти и Майкл в кратком и увлекательном формате предлагают парам ценные идеи и практические шаги для улучшения их брака и сексуальных отношений. Я обязательно буду использовать эту книгу в работе со своими клиентами и рекомендовать ее друзьям!»

*Дебра Л. Тейлор, семейный психотерапевт и сексопатолог*

«Секрет раскрыт! Мы вместе прочитали эту книгу и сошлись во мнении, что Шаунти и Майкл делятся практическими истинами о сексе и браке, которые нужны каждой паре».

*Монтелл и Кристин Джордан, пасторы церкви  
Master Peace Church и авторы книги This is How We Do It:  
Making Your Marriage a Masterpeace*

«“Мы хотим по-разному” — один из самых актуальных ресурсов по вопросам брака на книжном рынке. Благодаря захватывающим исследованиям о современном сексе, библейским основам, захватывающим примерам из реальной жизни и практическим советам эта книга вдохнет жизнь в любой брак как в спальне, так и за ее пределами. Каждая пара (включая нас) может извлечь пользу из этой работы!»

*Дэйв и Эшли Уиллис, авторы книги The Naked Marriage и ведущие  
подкаста The Naked Marriage*

«Многие люди теряются в вопросах, связанных с сексом. Но догадки здесь не работают. Книга “Мы хотим

по-разному” объединяет профессиональный опыт авторов с новым серьезным исследованием, которое позволит отбросить сомнения и проложить путь к более крепкому браку и сексуальным отношениям. Прочтите ее!»

*Рон и Нэн Дил, организаторы семинаров Empowered to Love  
и автор (Рон) книги Building Love Together in Blended Families  
(совместно с Гэри Чепменом)*

«Используя результаты исследований, которым вы можете доверять, Шаунти и Майкл предлагают парам достичь большего взаимопонимания. Эта книга раскрывает секреты и устраняет сложности, которые не дают парам ладить друг с другом, и предлагает им испытать новое понимание, сопереживание и удовольствие».

*Гэри Томас, автор книги «Священный брак»<sup>1</sup>*

«Эта книга содержит потрясающее сочетание проницательности, научных исследований и реальной практической помощи! Она несомненно поможет в деле информирования, поддержки и инструктирования семейных пар, а также тех, кто им помогает».

*Доктор Джули Слэттери, президент и соучредитель Authentic  
Intimacy и автор книги Rethinking Sexuality*

«Книга “Мы хотим по-разному” — это честный разговор! Честный разговор о неловких, а иногда и трудных вопросах о сексе даже в браке. Если вы хотите разжечь пламя

---

<sup>1</sup> Гэри Томас. Священный брак. — СПб.: Виссон, 2019. (Прим. ред.)

страсти, обрести более глубокое желание к своему партнеру, эта книга – ваш незаменимый ресурс!»

*Эйприл и Оззи Ортиз, ведущие подкаста и основатели  
Strength & Dignity Life*

«Книга “Мы хотим по-разному” – это открывающий глаза, полезный и столь необходимый инструмент для каждого консультанта, пастора и руководителя, который работает с семейными парами. Обязательно к прочтению!»

*Тим Клинтон, президент Американской ассоциации  
христианских консультантов; соавтор подкаста  
Dr. James Dobson’s Family Talk*

«Шаунти и Майкл пишут с большой мудростью и заботой. Эта книга, созданная на базе Библии и научных обоснований, является надежным источником информации для пасторов, консультантов и психотерапевтов, которые хотят помочь парам в этой священной части жизни».

*Тед Каннингем, пастор церкви Woodland Hills Family Church,  
Брэнсон, Миссури*

*Посвящается  
первопроходцам, бывшим до нас,  
особенно доктору Дугласу Розену,  
который с честью прошел свой путь*



# Содержание

Вступительное слово .....	15
1. Чего мы хотим и как этого достичь. ....	19
2. Чем занимаются супружеские пары в спальне? <i>Почему секс важен и почему знание того, что является «нормальным», – это половина успеха. ....</i>	36
3. Что мы видим <i>Почему вдохновляющая перспектива будет освещать ваш брак даже при выключенном свете. ....</i>	72
4. Вы не сломаны <i>Как принятие различных типов желаний приводит к наслаждению. ....</i>	90
5. «Я хочу, чтобы ты меня хотел» <i>Насколько намеренная связь важнее, чем уровень желания. . .</i>	113
6. Сексуальное исцеление <i>Что секс и путь к нему говорят нашим сердцам. ....</i>	140

## МЫ ХОТИМ ПО-РАЗНОМУ

7. Волшебное прикосновение	
<i>Как любознательность становится сексуальной</i>	
<i>суперспособностью</i> .....	166
8. С чего начать	
<i>Почему настоящая связь возникает скорее из правильных</i>	
<i>сигналов, чем из правильных движений</i> .....	183
9. Любите того, с кем вы сейчас	
<i>Как правильная реакция на разочарование поможет</i>	
<i>создать прекрасные отношения</i> .....	206
10. Более широкая перспектива	
<i>Развивайтесь в том, что важнее всего</i> .....	230
Благодарности .....	242
Приложение	
<i>Наша методология и исследовательский процесс</i> .....	249
Примечания .....	251

## Вступительное слово

*сексопатолога, доктора Майкла Ситсмы*

**Я** избегаю большинства книг о сексе. Я читаю *много* учебников, клинических книг и профессиональных журналов по сексу. Однако, если автор не имеет профессионального образования в этой области, его книги для широкой публики, хотя и написаны с лучшими намерениями, часто содержат мифы, неточности и потенциально опасную информацию.

Кроме того, популярные книги не могут охватить все особенности, существующие в супружеских союзах. За десятилетия частной практики я выслушал тысячи историй. Читая популярные книги о сексе, я думаю о людях, которые не вписываются в представленные концепции. Научиться быть игривым со своим партнером — это здорово, если только он не слишком критичен, требователен и не является источником вашей травмы.