

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

МАРТИ
КЛЯЙН

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

каков ваш **SQ**
и почему он
важнее техники?

2-е издание, исправленное

 **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]. — 2-е издание, исправленное. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с.

ISBN 978-5-04-230620-4

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 978-5-04-230620-4

© Косарева Е.А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	9
Вступление. Неудивительно, что у многих людей не получается	11

ЧАСТЬ I. РАССКАЗЫВАЕМ ПРАВДУ О СЕКСЕ

Глава 1. Что, по словам людей, они ждут от секса и чего на самом деле хотят?	21
Глава 2. Нормальный ли я? Почему, зацикливаясь на мысли о «нормальном сексе», мы портим его? . . .	43
Глава 3. Что такое Сексуальный Интеллект и почему он важен?	67

ЧАСТЬ II. СОСТАВЛЯЮЩИЕ СЕКСУАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Глава 4. Ваш мозг. Информация и знания	89
Глава 5. Ваше сердце. Эмоциональные навыки	119
Глава 6. Ваше тело. Осведомленность и комфорт	141

ЧАСТЬ III. ПОСЛЕДСТВИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

Глава 7. Избавляемся от всего, что препятствует развитию Сексуального Интеллекта	167
Глава 8. Развиваем Сексуальный Интеллект. Новый взгляд, новый подход	192
Глава 9. Принимаем неизбежное. Проблемы здоровья и старения	218
Глава 10. Используем наш Сексуальный Интеллект. Создаем секс, в котором невозможно потерпеть неудачу (или добиться успеха)	247

Приложение. Массаж рук: упражнение	266
--	-----

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

БЛАГОДАРНОСТИ

Нескончаемые 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 приятелями Эллин Бейдер, Микки Даймондом, Биллом Фишером, Мелиссой Фричл, Мег Каплан, Диком Крюгером, Джанет Левер, Дебом Левинь, Питером Пирсоном, Пеппер Шварцц, 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 пронизательный, 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 Тиберио. 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 также 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 моего восхищения ею понадобилась бы отдельная книга. Скажу лишь, что, если бы вы были с ней знакомы, вы бы мне страшно позавидовали.

НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО У МНОГИХ ЛЮДЕЙ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Правда или ложь?

(Ответы ищите на странице 18.)

- 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 продлевают 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 *клитор* 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 расстегнуть 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.

Когда отношения только зарождаются, а секс кажется чем-то необычным и приносит кучу удовольствия, первоначальные эмоциональные затраты каждого полового акта не особо высоки. Мы не боимся услышать «нет» и чаще всего не переживаем о том, услышим ли «да». Но, когда регулярность секса уменьшается, мы испытываем значительно больше смущения. Обоим партнерам становится тяжелее завестись, это отнимает у них больше времени и нервов.

Трудности и переживания, связанные с инициированием секса, начинают перевешивать преимущества от того, что он вообще произойдет. Если людям хорошо вместе и они сходятся характерами, они находят другие надежные способы наслаждаться друг другом: гуляют, вместе готовят, смотрят телевизор, наслаждаются дневным сном, фотографируют своих детей, играют в скрабл. Когда у пары нет возможности проводить много времени вдвоем и они точно знают, что могут получить удовольствие, занимаясь и другими вещами, секс, предполагающий возможные внутренние сомнения, расстройства, критику и эмоциональное напряжение, кажется просто иррациональным выбором.

Поэтому любящие пары, состоящие в длительных отношениях, поступают так: они реже спят друг с другом, а вместо этого занимаются другими приятными вещами, которые требуют от них меньше усилий.

Если вы и ваш партнер хотите, чтобы по истечении нескольких лет секс оставался частью вашей жизни, вам не стоит полагаться на гормональное возбуждение, или на переполняющее вас чувство влюбленности, или на мысль, что лучше занятия все равно не придумаешь. Вам обоим придется поступать абсолютно нерационально — предлагать друг другу гораздо менее приятное и более эмоционально затратное занятие, чем практически все другие доступные вам виды деятельности.

А что насчет самого секса, который случится между вами, когда вы наконец выкроите на него время?

Каждый из нас узнает о прелестях половой жизни в юности, когда мы еще обладаем молодым и сильным телом. К моменту, когда нам исполняется тридцать, редко кто может похвастаться таким телом. А к сорока годам? Вы можете выглядеть фантастически. У вас может быть отменное чувство стиля, какая-то изюминка, которая притягивает взгляды других. Но у вас больше нет того тела, которое было у вас, когда вы только познавали секс. Тело, с которым вы живете сейчас, ведет себя по-другому, не так ли?

Если в зрелом возрасте вы будете относиться к сексуальным отношениям так же, как делали это в молодости, вам придется несладко. К тому же ваши эмоции восстанут против вас: если секс для вас означает, к примеру, моментально влажную промежность, стальную эрекцию, резкие толчки при проникновении и одновременный оргазм, вас будут расстраивать неудачи — а это еще одна причина лишней раз не склонять партнера к сексу. Ну или не отвечать на его попытки.

С другой стороны, если вам удастся уложить в голове все особенности сексуальной жизни, актуальные именно для вашей ситуации (повидавшее виды тело, немолодой партнер, ограничения по времени и сужающийся список подходящих мест, эмоциональные травмы), у вас чаще будет возникать желание проявить инициативу, так как ваши шансы получить удовлетворение и радость будут гораздо выше. Это значит, что

вам придется изменить некоторые свои взгляды на желание и возбуждение, сексуальную «функцию» и «дисфункцию».

По факту, вам придется изменить свой образ мышления в отношении всего, что касается сексуальной жизни.

Естественно, вам может быть неудобно от самой мысли о том, что надо изменить свое отношение к сексу. «Был бы я молод, мне бы не приходилось ничего менять» или же «Если бы я все еще был хорош в постели, мне бы не приходилось смотреть на вещи по-другому». Так что вам придется как-то смириться с этой необходимостью. Если получится и вы измените свое мышление, если у вас есть желание работать над этим, при этом у вас есть чувство юмора и способность воспринимать все спокойно, вы сможете добиться очень приятного результата.

Неудивительно, что у многих людей не получается.

В этой книге вы познакомитесь с более чем тридцатью моими пациентами. Они замечательные люди (ну, по большей части), но сами усложняют свою сексуальную жизнь. Они связывают секс с каким-то понятием нормальности, со стеснением, с романтикой, с юностью и недостижимыми идеалами, с необходимостью быть женственными и отчаянными попытками ничего не испортить.

И, естественно, они испытывают страх, обиду, относятся ко всему пессимистично и тратят на это кучу нервов. И обвиняют. Обвиняют во всех своих бедах секс, женщин, порнографию, менопаузу, экономику, свою маленькую грудь, стрессы и волнение. Мне нравятся практически все мои пациенты, но, боюсь, именно такие люди создают сексу дурную репутацию.

Мои пациенты хотят, чтобы секс был «естественным» и «спонтанным», «просто случался, и все». Многие из них отвергают идею о том, что