

ЛОРИ МИНЦ

автор бестселлера «Точка наслаждения»

УСТАВШИЕ
ЖЕНЩИНЫ
ТОЖЕ ХОТЯТ
секса

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



ЛОРИ МИНЦ

автор бестселлера «Точка наслаждения»

УСТАВШИЕ
ЖЕНЩИНЫ
ТОЖЕ ХОТЯТ
секса

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.1

ББК 88.5

М62

Laurie B. Mintz

Tired Woman's Guide to Passionate Sex: Reclaim Your Desire
and Reignite Your Relationship

Copyright © Laurie B. Mintz, 2009

Published by permission of Adams Media, an imprint of Simon & Schuster, LLC (USA)
via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevskiy Agency (Russia)

Минц, Лори.

М62

Уставшие женщины тоже хотят секса : книга для тех, кто слишком занят для любви, но не планирует сдаваться / Лори Минц ; [перевод с английского Н. Ю. Половинко]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого).

ISBN 978-5-04-208322-8

Когда жизнь ставит перед выбором: приготовить ужин после тяжелого рабочего дня или заняться сексом с любимым мужчиной, — ответ очевиден, придется надевать фартук (и, к сожалению, не для ролевых игр).

Лори Минц — автор бестселлера «Точка наслаждения», психолог и сексолог — знает о потере страсти в отношениях не понаслышке. Объединив свой личный опыт и истории клиенток, она написала книгу, в которую включила тематические исследования и упражнения.

Если вам надоели вдохновляющие, но бесполезные цитаты про управление своей жизнью и вы готовы наконец что-то изменить, то вам поможет доктор Лори Минц. Она не только докажет, что возбуждение рождается в нашей голове, но и расскажет, как с помощью когнитивной терапии настроить собственную сексуальную жизнь.

УДК 159.922.1

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-208322-8

© Половинко Н.Ю., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «УСТАВШИЕ ЖЕНЩИНЫ ТОЖЕ ХОТЯТ СЕКСА»

«"Уставшие женщины тоже хотят секса" оптимистично настраивает на то, что вернуть секс в жизнь женщин, которые устали тратить на него много сил и ничего не получать взамен, реально! Минц с пониманием относится к этой проблеме и дает простые рекомендации. Выражаю свою признательность автору и надеюсь, что многие женщины последуют ее советам. Никогда не поздно возродить нашу сексуальность!»

Пеппер Шварц, доктор философии, автор книги «Главное: приключения и советы о любви, сексе и самых чувственных годах», бывший президент Общества научного изучения сексуальности, президент Центра сексуальности в Университете Сан-Франциско

«Это прорывная книга посвящается всем женщинам (и их партнерам), которые когда-либо чувствовали себя измотанными — до такой степени, что на секс не оставалось сил. Тем, кто борется с чувством вины, стыда и обиды, а также потерей сексуального желания. Доктор Минц искренне и с чувством юмора старается поддержать их. Без сомнений рекомендую эту книгу своим клиентам, коллегам, друзьям и родственникам!»

Мельба Васкес, доктор философии, сертифицированный психолог, ведет частную практику в Остине, Техас. Член совета директоров Американской психологической ассоциации (АПА), занимала должность президента Общества консультативной психологии АПА, Общества психологии женщин АПА и Техасской психологической ассоциации

«Уставшие женщины тоже хотят секса“ должна стать настольной книгой для всех женщин, которые хотят вернуть сексуальное желание, и мужчин, что хотят поддержать их. Опираясь на лучшие научные исследования и многолетний опыт секс-терапевта, Минц дает мудрые и подробные советы».

Джанет Хайд, доктор философии, профессор психологии и женских исследований в Висконсинском университете, бывший президент Общества научных исследований сексуальности, бывший президент Отделения психологии женщин АПА, автор книги «Понимание человеческой сексуальности»

«Доктор Минц берет женщину за руку и знакомит ее с конкретными упражнениями, которые помогают улучшить ее чувственный и сексуальный опыт с партнером. Хорошее чтение для уставших женщин, которые работают в режиме многозадачности».

Беверли Уиппл, доктор философии, почетный профессор Ратгерского университета, соавтор книг «Наука оргазма» (2006) и «Руководство по ответам на вопросы об оргазме» (2009)

Больше отзывов можно найти на сайте www.DrLaurieMintz.com

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	11
ВВЕДЕНИЕ	
ОТ ИЗМОТАННОЙ КОГДА-ТО ЖЕНЩИНЫ И ТЕРАПЕВТА	15
ГЛАВА 1	
ВАШ ПУТЬ К СТРАСТИ	21
ГЛАВА 2	
ЧТО ИМЕННО МЕНЯ СЛОМАЛО?	31
ГЛАВА 3	
СЕКС: РАСКРЕПОЩЕННЫЙ, НЕЗАБЫВАЕМЫЙ, ЛУЧШИЙ ДЛЯ ВАС!	77
ГЛАВА 4	
ЭРОГЕННАЯ ЗОНА ЧУТЬ ВЫШЕ ШЕИ: МЫСЛИ ДЛЯ УСТАВШИХ ЖЕНЩИН	94
ГЛАВА 5	
«ОРАЛЬНЫЙ» СЕКС: РАЗГОВОРЫ ДЛЯ УСТАВШИХ ЖЕНЩИН	112

Глава 6	
ЭНЕРГИЯ НА САМОЕ ГЛАВНОЕ: ВРЕМЯ ДЛЯ УСТАВШИХ ЖЕНЩИН	147
Глава 7	
ЛЕД ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПЛАМЯ: ПРИКОСНОВЕНИЯ ДЛЯ УСТАВШИХ ЖЕНЩИН	179
Глава 8	
А ЕСЛИ ПРИПРАВИТЬ СЕКС ЧЕМ-НИБУДЬ НОВЕНЬКИМ?	208
Глава 9	
ПРЕДВКУШЕНИЕ ЗАВОДИТ: СВИДАНИЯ ДЛЯ УСТАВШИХ ЖЕНЩИН	236
Приложения	
ПОИСК ХОРОШЕГО ТЕРАПЕВТА	251
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	256
ОБ АВТОРЕ	266

Эта книга посвящается моим клиентам.

*Спасибо, что делитесь со мной
своими опытом, мыслями, чувствами.*

*Для меня честь быть причастной
к вашему росту и исцелению.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Несмотря на то что в процессе написания книги я работала за компьютером в одиночестве, это результат далеко не только моих трудов. Этой книги не было бы, если бы не слова поддержки, советы и помощь огромного количества людей. Честно говоря, мне проще писать о сексе, чем сказать спасибо всем тем, благодаря кому эта работа увидела свет.

Самой большой благодарности заслуживают люди, которые должны остаться безымянными, — те женщины, что позволили мне использовать их истории, а также самые интимные их подробности при написании этой книги. Спасибо вам за эту возможность, вы помогли изменить жизни других людей.

Особенно хочу поблагодарить моего научного консультанта Али Бальзера. Ваше невероятное внимание к деталям обеспечило точность каждого исследования и приведенной статистики. Кроме того, работать с вами было сплошным удовольствием!

Спасибо моему агенту Джеку Сквилу — твой энтузиазм и настойчивость подарили этой книге жизнь. А также моим редакторам из Adams Media, Пауле Мунье и Уэнди Симард. Ваше неравнодушие к теме и острый взгляд сделали мою работу лучше, качественнее.

Эта книга родилась за много лет до того, как у меня появился агент или редактор. Почти десять лет назад Мэри Кей Блейкли согласилась на то, чтобы помочь мне адаптировать мои научные статьи для более широкой аудитории. В процессе она отредактировала личное эссе о моем опыте снижения полового влечения — именно оно легло в основу книги, которую вы держите в руках. Помимо этого Мэри Кей любезно уделила мне время, чтобы помочь записать видео, когда в Adams Media рассматривали возможность сделать меня своим автором. Мэри Кей, спасибо, что была рядом со мной в эти критически важные моменты.

Есть еще два друга-автора, которых мне хотелось бы поблагодарить. Спасибо Майку Стадлеру, что научил меня, как правильно предлагать книгу на рассмотрение издательству, и помог создать выгодную презентацию. Также я бесконечно благодарна Стиву Вайнбергу — за его колоссальную моральную поддержку на каждом этапе пути. Стив, ты проявил ко мне доброту незнакомца, взял под крыло в этом нелегком деле и в процессе стал мне дорогим другом.

Мне повезло, что у меня есть друзья, которые не просто делают мою жизнь богаче своим присутствием в ней, но и поддерживали меня в процессе написания этой работы. Карен Риво, спасибо тебе за слова, которые убедили меня в том, что мне есть что сказать этой книгой. Ева Адамс и Сьюзан Кашубек-Уэст — за разговоры о сексе, которые смешили меня и придавали сил двигаться дальше. Кэтрин Придал, ты всегда говорила, что я со всем справлюсь, даже когда я сама в себя не верила. Спасибо за время, проведенное за беседами и чтением, твой опыт — это кладезь научных и клинических знаний по теме секс-терапии. Отдельное спасибо моей группе супервизии и дорогим подругам Шелли Оссана и Дебби Райт — за ваше

терпение, когда мне пришлось взять отпуск на несколько месяцев, клинические рекомендации и помощь в работе над последними частями книги. Несколько друзей были готовы прочитать отдельные главы или весь черновик и честно поделиться своим мнением — спасибо вам, Луанн Андес, Джудит Гудман и Энн Джейкобсон. Также я благодарю Джессику Миддлтон и Холли Смит-Берри, когда-то незнакомых мне людей, а теперь женщин, с которыми мне не терпится продолжить общаться: они прочитали эту книгу целиком и дали мне полезную обратную связь.

Два особенных для меня человека читали каждое мое слово (иногда и в нескольких черновиках) и давали толковые комментарии по ходу работы. Сари Минц, моя сестра и лучший друг на всю жизнь, спасибо, что в своем плотном графике нашла время почитать мои черновики. Спасибо за все душевные разговоры на протяжении нашей жизни — не только о сексе, обо всем на свете. Моя мама, Рене Минц, моя самая верная болельщица и самый жесткий критик, благодаря тебе я стала лучше, а эта книга — прекраснее. Сказать, что ее не было бы без тебя, — ничего не сказать. Спасибо за потраченное тобой время и неравнодушие в редактировании черновиков. Я каждой клеточкой ощущала, что эта книга важна для тебя так же, как и для меня! Еще больше я благодарна тебе, что ты научила меня верить в то, что я могу реализовать в карьере и семье. Спасибо за эту веру — теперь я знаю, что могу осуществить все свои мечты. Спасибо, что взрастила во мне четкое понимание того, что секс — это то, чем я должна наслаждаться в полной мере и о чем могу говорить легко и свободно. Эта книга — комбинация всего того, что ты мне дала. А да, пап, за исключением трех последних фраз, все эти благодарности адресованы и тебе. Наши глубокие и откровенные разговоры о сексе и о жиз-

ни в целом стали, пожалуй, одним из самых запоминающихся событий последних нескольких лет.

Дженнифер и Элисон, мои невероятные дочери, спасибо вам за то, что отбросили все свои сомнения и сказали, что не против того, чтобы я написала книгу о сексе. Так вы помогли осуществить мою мечту, и я искренне надеюсь, что и вам в вашей жизни это удастся. Спасибо, что терпели меня, пока я бесконечно утыкалась в монитор, пытаюсь балансировать между тем, чтобы быть рядом и писать книгу, пусть и не всегда успешно и не слишком вежливо! Но больше всего я благодарна вам за то, что вы всегда радуете меня, и я люблю вас несмотря ни на что.

И Гленн Гуд, любовь всей моей жизни, моя родственная душа, спасибо, что поддержал все мои мечты и стал для меня опорой. Если бы ты мог научить мужей всех уставших женщин в мире, как искренне разговаривать со своими женами, как проводить с ними время, поощрять их заботу о себе, прикасаться к ним и устраивать свидания, эта книга стала бы ненужной. Спасибо, что ты следуешь советам из этой книги вместе со мной. Спасибо, что ты помог этой уставшей женщине ощутить, что такое настоящая любовь и страстный секс.