

Стивен Снайдер

Stephen Snyder M.D.

LOVE
WORTH
MAKING

How to Have
Ridiculously Great Sex
in a Long-Lasting
Relationship

St. Martin's Press

Стивен Снайдер

ЛЮБОВЬ,
КОТОРОЙ
СТОИТ
ЗАНЯТЬСЯ

классный секс
в длительных
отношениях –
это возможно

УДК 392.6
ББК 57.0
С53

Stephen Snyder
LOVE WORTH MAKING

Copyright © 2018 BY Stephen Snyder

Снайдер, Стивен.
С53 Любовь, которой стоит заняться. Классный секс в длительных отношениях—это возможно / Стивен Снайдер; [перевод санглийского Ю. М. Аревкиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с.

ISBN 978-5-04-245683-1

Многие пары занимаются сексом второпях, не давая себе возможности хорошо возбудиться, а потом задаются вопросом, куда же пропала магия из их сексуальной жизни. Или наоборот, усложняют процесс, утрачивая трепет и перестав получать удовольствие от процесса.

Для хорошего секса нам всем необходим витамин «П» — принятие. Себя, партнера и тех условий, в которых вам обоим комфортно. Если хотите, это свод правил, и их нужно не столько соблюдать, сколько понимать.

Стивен Снайдер, психотерапевт с 30-летним опытом работы, поможет вам понять свои сексуальные чувства, расскажет, как доверять своей сексуальной интуиции, и научит получать и доставлять удовольствие.

УДК 392.6
ББК 57.0

ISBN 978-5-04-245683-1

© Аревкина Ю., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Мы словно острова в открытом море,
разделены на поверхности,
но связаны в глубине [1].*

Уильям Джеймс

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: Ваша жена не газонокосилка 11

ЧАСТЬ I. ВАШЕ СЕКСУАЛЬНОЕ «Я»

Глава 1. Законы сердца 17

Глава 2. Сексуальное «я» в действии 28

Глава 3. Будь моей деткой 38

Глава 4. Эгоистично твой 53

Глава 5. Искусство простоты 68

Практическая часть: сексуальное возбуждение как таковое 80

Глава 6. Две дороги к оргазму 84

ЧАСТЬ II. ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ

Глава 7. Женщина в зеркале 103

Глава 8. Мужчины за работой 122

Глава 9. Тайны полового акта 141

*Практическая часть: половой акт с проникновением,
без проникновения и «ленивый секс»* 158

Глава 10. Почему женщины теряют интерес к сексу 161

Глава 11. Почему у мужчин бывают осечки в постели 178

Глава 12. Эмоционально опираться на себя 193

ЧАСТЬ III. СЕКС НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Глава 13. Эрос и вера в себя 209

Глава 14. Стать парой 222

Глава 15. Может ли секс пережить моногамию?	233
Глава 16. Осознанность, сердечность и молитва	248
<i>Практическая часть: секс-настройки для пар</i>	258
Глава 17. Забота о сексуальной душе	261
Глава 18. Детство кончилось	274
ПРИЛОЖЕНИЕ. Одиннадцать классических секс-узлов и как их распутать	287
ПРИМЕЧАНИЯ	307

Несколько уточнений, прежде чем мы начнем:

1. Все упомянутые в книге пациенты — это исключительно сборные персонажи, сотканные из более чем 1500 человек и пар. Соответственно, все они вымышлены. Любое совпадение с реальными людьми, ныне здравствующими или покойными, случайно.

2. Эта книга не является руководством по сексологии. И в равной степени не может заменить собой профессиональное лечение. Лечение сексуальных дисфункций требует всестороннего обследования лицензированным специалистом.

Я буду рад, если эта книга заставит вас обратиться за индивидуальной консультацией, если она вам необходима. За прошедшие полвека наша область знаний прошла долгий путь, и для миллионов людей, страдающих сексуальными расстройствами, наступило самое благоприятное время для получения квалифицированной помощи.

ВАША ЖЕНА НЕ ГАЗОНОКОСИЛКА

— Расскажите мне о прелюдии, — прошу я очередную пару, пришедшую в мой кабинет. — Какая форма прелюдии вам обоим нравится больше всего?

— Мы целуемся, — говорит она. — Потом я прикасаюсь к нему, он ко мне.

Вероятно, она говорит об этом на каком-то тайном языке. Но в целом вам понятно, не правда ли? Она ласкает его пенис, а затем он что-то делает руками с ее вульвой.

Это хорошо? Как сказать. Если эту пару накрывают волны экстаза, вызванные эротическими прикосновениями, то конечно. Но в данном случае они, скорее всего, не сидели бы в моем кабинете.

Наверное, они просто пытаются справиться с поставленной задачей: его пенис должен стать твердым, а ее вагина влажной, и тогда они смогут заняться сексом.

А много ли пар делают так, когда они впервые влюбляются? Немногие. Когда страсть зашкаливает, наличие трения не обязательно для того, чтобы возбудиться. Твердость и влажность достигаются так же непринужденно, как цветение бутона.

Именно так и должно быть. Сексуальное «я» говорит «да» на единственно доступном ему языке. Пытаться превратить «нет» в «да» одним лишь трением — все равно что пробовать убедить ребенка, что он любит брокколи.

Забудьте об этом. Это не работает. Трение может привести к сексу, но он никогда не будет хорошим.

Разговаривая с этой парой, я не мог отделаться от одного воспоминания из моего детства о том, как один из соседских отцов пытался завести свою газонокосилку. Надо было дернуть за шнур так, чтобы двигатель заработал, и это требовало практики и сноровки.

Теперь я живу на Манхэттене, и там у нас нет газонов. Но эта картинка так и не выходит из моей головы: косилка, шнур и обескураженное лицо мужика, надеющегося запустить эту штуку.

Интересно, сколько им лет? Эта пара хоть раз в жизни видела бензиновую газонокосилку?

— Значит, так, — говорю я ему. — Ваша жена не газонокосилка. Дело не только в том, чтобы правильно дергать за шнур.

Они засмеялись.

— Но как мне сделать так, чтобы ее вагина стала влажной? — спросил он.

— Все просто. Никак.

Он посмотрел на меня с интересом.

— Вам не нужно помогать ей стать влажной, — сказал я. — Просто наслаждайтесь своим собственным возбуждением, а ей позвольте наслаждаться своим.

— Звучит не очень романтично.

— На самом деле это гораздо более романтично, если делать все правильно. И есть еще кое-что поважнее.

— Что же? — спросил он.

— Это более эротично.

Настали удивительные для секса времена. Вы можете найти новых сексуальных партнеров прямо у себя в телефоне за считанные минуты. Порнография везде. И даже ученики средней школы знают, что если эрекция длится более четырех часов, то вам стоит обратиться к врачу.

Одним щелчком мышки вы можете найти в Сети новые сексуальные позы, купить самую последнюю модель вибратора и узнать о таких разновидностях полового акта, о существовании которых ваши бабушки и дедушки даже не подозревали.

Но разве при таком активном внимании, уделяемом сексу в наши дни, люди чувствуют себя более удовлетворенными в постели?

Сомневаюсь.

Они владеют бóльшим количеством сексуальных техник. И, несомненно, имеют более свободный доступ к секс-игрушкам и другим новинкам эротической индустрии. Но если мой опыт хоть что-то значит, то это не то, что по-настоящему интересует большинство людей.

В чем же они заинтересованы на самом деле?

Все просто.

Они заинтересованы в отношениях. Хотят заниматься потрясающим сексом, будучи в серьезных отношениях. Хотят, чтобы секс стал краеугольным камнем сакральности и мира их любовного союза.

Можно долго копаться в интернете, но так и не найти секретов того, как этого добиться.

Совершенно очевидно почему: секреты потрясающего секса в серьезных отношениях во многом относятся к эмоциональной сфере. А эмоции штука скользкая — их сложно отследить и зачастую еще сложнее выразить.

Можно знать все о техниках секса, самых последних научных исследованиях и новейших эксцентричных способах раздвинуть свои сексуальные границы. Но если вы на самом деле хотите узнать, как заниматься прекрасным сексом с близким человеком, тогда все технические знания, научные данные о сексе и эротические новинки в мире, пожалуй, не очень вам помогут.

Для этого необходимо нечто другое.

Вам нужно понять сексуальные чувства. Как они работают, каким правилам следуют и как они связаны с остальным.

Эта книга о сексуальных чувствах.

Откровенный разговор о сексе, в чем вы убедитесь в дальнейшем. Но в ней отводится много места и вопросам эротической любви. Она в большей степени посвящена эмоциональным, а не физическим аспектам.

Эта книга не о том, как возбудить вашего партнера. Или как довести кого-то до самого яркого в мире оргазма. Вместо этого я расскажу о том, как вернуться к себе как к сексуальному человеку.

Другими словами, о поиске своего сексуального сердца. Как только вы его найдете, все другие факторы, как правило, отойдут на второй план.

За 30 лет я лечил более 1500 индивидуальных пациентов и пар с помощью методов, о которых вы здесь прочтете. Я знаю, что этот подход помогает людям. И абсолютно уверен, что, какова ни была бы ваша отправная точка, он и вам поможет подключиться к сексуальным чувствам на более глубинном уровне и наслаждаться ими всю жизнь.

ЧАСТЬ I

ВАШЕ СЕКСУАЛЬНОЕ «Я»