



# **Mars & Venus in the Bedroom**

A Guide to Lasting  
Romance and Passion

John Gray, Ph.D.

ДЖОН  
ГРЭЙ

Марс и Венера  
в спальне



софия  
2017

УДК 159.922.1

ББК 74.9

Г91

*Перевод с английского Э. Мельник*

Г91 Грэй Джон

Марс и Венера в спальне / Перев. с англ. —

М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 224 с.

ISBN 978-5-906749-98-7

Именно секс — тот «ключик», что открывает сердце мужчины, давая ему возможность и прочувствовать свои нежные чувства, и утолить свою жажду любви. Представьте, какая ирония: *секс позволяет мужчине ощутить свою потребность в любви, в то время как женщине проявление его любви помогает ощутить свою потребность в сексе!*

Эта книга поможет мужчинам и женщинам получить как физическое, так и эмоциональное удовлетворение от секса. Мужчины благодарны за то, что женщины получили эту информацию, а женщины чувствуют себя более счастливыми как в спальне, так и за ее пределами.

УДК 159.922.1

ББК 74.9

Mars and Venus in the Bedroom

Copyright © 1995, 2001 by J. G. Publications, Inc.

Опубликовано с разрешения The Fielding Agency  
и Литературного Агентства Синопсис

ISBN 978-5-906749-98-7 © ООО Книжное издательство «София», 2015

## Содержание

Вступление .....	8
Особое примечание .....	17
Глава 1. Совершенствование в искусстве любви ради великолепного секса.....	19
Глава 2. Секс и страсть .....	30
Глава 3. Как свести женщину с ума от наслаждения.....	42
Глава 4. Сексуальная уверенность .....	53
Глава 5. Женщины подобны луне, мужчины подобны солнцу .....	75
Глава 6. Радости быстрого секса .....	87
Глава 7. Почему супружеские пары меньше занимаются сексом .....	107
Глава 8. Как заново разжечь угасающую страсть ...	128
Глава 9. Полярный секс .....	138
Глава 10. Механический секс и секс спонтанный .....	157
Глава 11. Страстная моногамия .....	167
Глава 12. Сексуальная анатомия и оральный секс..	177
Глава 13. Как сохранить магию романтической любви.....	189
Об авторе .....	221
Другие книги Джона Грэя .....	222



*Эта книга посвящается моей жене, Бонни,  
чья открытость, креативность и любовь  
неизменно вдохновляют меня  
в писательском труде и углубляют  
мое понимание взаимоотношений  
между людьми*

# Вступление

Ему нужен секс, ей хочется романтических отношений. Порой кажется, что мужчины и женщины с разных планет: он с Марса, она с Венеры. Естественно, что в постели мужчины и женщины ведут себя по-разному, но, возможно, мы не отдаем себе отчета, насколько мы отличаемся друг от друга и во всем остальном. Только понимая и принимая эти очевидные и не столь очевидные различия, можно достигнуть подлинной душевной близости и обрести потрясающий секс.

## Почему секс так важен?

Всем известно, что для мужчин важнее секс, а для женщин романтические отношения, но не совсем понятно почему. Не понимая причин этого существенного различия, женщины, как правило, недооценивают, насколько секс важен для мужчин, и часто считают их примитивными, так как думают, что им только одно это и надо.

Женщина перестанет осуждать мужчину, когда поймет, почему кажется, будто мужчинам нужен только секс. Благодаря более глубокому пониманию наших сексуальных различий, сложившихся в ходе исторического развития и социального воспитания, женщине становится яснее, почему для многих мужчин сексуальное возбуждение — главный фактор, помогающий им ощущать и осознавать свои нежные чувства.

---

Для многих мужчин сексуальное возбуждение —  
главный фактор, помогающий им ощутить  
и проявить свою любовь.

---



Именно секс — тот «ключик», что открывает сердце мужчины, давая ему возможность и почувствовать свои нежные чувства, и утолить свою жажду любви. Представьте, какая ирония: секс позволяет мужчине ощутить свою потребность в любви, в то время как женщине проявление его любви помогает ощутить свою потребность в сексе!

---

**Секс позволяет мужчине почувствовать потребность в любви, а проявление любви помогает женщине ощутить свою потребность в сексе.**

---

Мужчине часто невдомек, насколько реальна потребность женщины в романтических отношениях, и в результате ему может казаться, что она отказывает ему в сексе. Когда ему хочется секса, а она не откликается на его желание в ту же минуту, он может неправильно это истолковать и считать себя отвергнутым. Он просто не догадывается, что прежде, чем испытать потребность в сексе, женщине необходимо почувствовать, что она любима и что ей оказывают знаки внимания.

Чтобы почувствовать себя любимой и любящей, женщине прежде всего нужно понимание со стороны партнера, мужчине же для этого просто нужен секс. Конечно, мужчина и помимо секса может чувствовать, что любим, но именно секс является для него самым сильным проявлением любви женщины, секс трогает мужчину до глубины души и открывает его сердце.

### Что делает секс великолепным

В идеале для потрясающего секса нужно, чтобы партнеры любили и понимали друг друга. Это главное. Если между партнерами есть взаимопонимание, с применением любых навыков искусства любви, изложенных в этой книге, не возникнет никаких сложностей.

Если между партнерами есть взаимопонимание, рекомендации, изложенные в этой книге, могут усилить страсть и сделать секс восхитительным. А когда секс приносит радость, то неожиданным образом налаживаются и отношения в повседневной жизни. Благодаря такому сексу мужчина начинает сильнее любить женщину, а женщина получает любовь, которой ей, возможно, недоставало. Все это само собой приводит к лучшему взаимопониманию и душевной близости.

---

**Когда секс приносит радость, и отношения в повседневной жизни неожиданным образом налаживаются.**

---

Когда у супругов порой возникают проблемы в повседневной жизни, не стоит на них заикливаться. Вместо этого лучше заняться сексом — и проблемы сразу покажутся незначительными и легко решаемыми. Чтобы успешнее справляться с трудностями в отношениях друг с другом и достигнуть лучшего взаимопонимания и душевной близости на долгие годы, я советую прочесть другие мои книги: «Чего ваша мама не могла вам сказать, а отец просто не знал» (*What Your Mother Couldn't Tell You & Your Father Didn't Know*) и «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Однако чтобы придать новую остроту отношениям и сделать секс восхитительным, полезно освоить навыки искусства любви.

Потрясающий секс — это самый верный путь к сердцу мужчины. Он помогает ему ощутить любовь к женщине и выразить ее. Великолепный секс смягчает сердце женщины, помогает ей расслабиться и принять помощь партнера и в других областях взаимоотношений. Это дает ей возможность общаться с партнером так, чтобы партнер ее понял, но при этом у него не возникла бы необходимость занять оборонительную позицию. Такое

общение в свою очередь позволяет сексуальным отношениям оставаться страстными.

---

**Потрясающий секс — это самый верный путь к сердцу мужчины, он помогает ему ощутить любовь к женщине и выразить ее.**

---

### Зачем понадобилась еще одна книга о сексе?

В отличие от многих полезных книг, посвященных технике секса, эта книга говорит о том, как побудить вас заниматься сексом. Вы познакомитесь с новыми способами общения и научитесь близости, которая будет удовлетворять как ваши сексуальные потребности, так и потребности вашего партнера. Кроме того, мы поговорим о психологических различиях между мужчинами и женщинами, и это поможет вам понять, что лучше всего подходит вашему партнеру.

Большинство книг рассказывают о физических потребностях мужчин и женщин, и лишь немногие одновременно уделяют внимание их особым психологическим потребностям. Эта книга поможет мужчинам и женщинам получить как физическое, так и эмоциональное удовлетворение от секса. Мужчины благодарны за то, что женщины получили эту информацию, а женщины чувствуют себя более счастливыми как в спальне, так и за ее пределами. Мне приходит множество писем от пар, которые пишут, что после моих семинаров они получают намного больше радости от секса. И стоит отметить, что некоторые из них женаты всего пару лет, а другие провели вместе более чем по три десятилетия.

## Продвинутые навыки в искусстве любви

Сегодня женщины ждут от секса большего, чем когда-либо прежде. Некогда секс для женщины был в первую очередь способом убажить мужа. Для поколения наших матерей секс был занятием, которому они предавались ради супругов, а не ради себя. Но теперь, когда средства конт роля рождаемости стали надежнее и доступнее, а общество более благосклонно смотрит на женские сексуальные потребности и желания, женщины получили больше возможностей исследовать чувственную сторону своей натуры и наслаждаться ею. Растущий интерес к сексу также отражает потребность многих женщин во внутренней гармонии, которую они хотят обрести, обращаясь к своей женской сущности.

Женщине, проводящей бóльшую часть дня за выполнением традиционно мужской работы, тоже нужна «жена», которая по возвращении домой встречала бы ее с любовью и лаской. Женщине тоже хочется насладиться разрядкой, которую дает секс. Великолепный секс удовлетворяет ее так же, как и мужчину. Чтобы справляться со стрессами современного мира, обрушивающимися на работающего человека, поддержка требуется не только мужчине, но и женщине. Благодаря овладению новыми навыками поведения в постели партнеры могут решать эту проблему вместе.

Если мужчина хочет обеспечить своей партнерше сексуальное удовлетворение, которое ей ныне требуется, ему нужны продвинутые навыки в искусстве любви. Традиционные приемы и техники, которыми не одно столетие довольствовались мужчины и женщины, теперь устарели и больше не работают. Мужчина не может уже думать только о своем удовольствии. Женщине нужно нечто большее. Она тоже хочет испытывать оргазм. Мужчине необходимо научиться доставлять ей удовольствие.

Большого хотят не только женщины, но и мужчины. Мужчины хотят страстности в отношениях. Все чаще и чаще супруги предпочитают пойти на развод, чем продолжать жить в браке, лишенном страсти.

Ни мужчины, ни женщины не хотят мириться с прежним положением вещей, когда муж заводил тайные интрижки на стороне, чтобы удовлетворить свои сексуальные желания, а жена жертвовала своей потребностью в страсти ради сохранения семьи. Распространение СПИДа и других болезней, передаваемых половым путем, сделало любовные похождения на стороне более опасными, чем это было в прежние времена. Современный мужчина хочет, чтобы его партнерша ценила секс и чтобы их отношения оставались страстными. Для этого и мужчины, и женщины должны овладеть новыми навыками поведения в постели.

В первых двенадцати главах «Марса и Венеры в спальне» мы будем исследовать вопрос о том, как создастся великолепный секс в постели, а после этого в главе тринадцатой выясним, как поддерживать пламя страсти и насколько важны романтические отношения за пределами спальни.

## Почему супружеские пары перестают заниматься сексом

Довольно часто после нескольких лет брака один из партнеров перестает хотеть секса. Ему кажется, что он просто утратил интерес к сексу, но на самом деле причина в другом: нет условий для сохранения этого интереса. В книге «Марс и Венера в спальне» мы детально рассмотрим различные потребности партнеров. Порой мужчины и женщины просто не знают, каковы их потребности и как их можно удовлетворить. Не желая всякий раз разочаровываться, они просто теряют интерес к сексу.

Как ни удивительно, но в основном именно женщины подходят ко мне в перерывах на семинарах и сетуют, что их мужей перестал интересовать секс. Конечно, мужчин, как правило, больше интересует секс, чем их партнерш, но не важно, кто из партнеров утратил интерес, — страсть можно разжечь заново благодаря продвинутым навыкам в искусстве любви.

### Как прочитать эту книгу вместе с партнером

Это книга не о технике секса, а о том, как получить удовольствие. Я специально сделал некоторые главы короткими, чтобы вы могли отложить книгу в сторону и попробовали применить некоторые из советов на практике.

Если женщина предлагает мужчине прочитать эту книгу, важно, чтобы у него не создалось впечатление, будто это чтение ему необходимо или что женщина недовольна их сексуальной жизнью. Он может воспринять это слишком серьезно или решить, что недостаточно хорош в постели и что совершенствовать свои навыки нужно *ему*. Это может его оскорбить.

Вместо этого она может сказать: «Давай прочитаем эту книгу о сексе. Она занятная» или «Знаешь, это очень сексуальная книга. Давай читать ее вслух по очереди». Если он увидит, что она хочет попробовать что-то новое вместе с ним, его реакция будет скорее всего положительной.

Если прочесть книгу предлагает мужчина, следует использовать такой же подход, но ни в коем случае не настаивать. Если она отказывается, он может прочесть книгу сам и начать применять описываемые в ней приемы. Когда они начнут давать практические результаты, женщина проявит к книге намного более живой интерес.

В любом случае, если ваш партнер отказывается читать, скажите великодушно «ну и ладно» и читайте ее сами. Пройдет время, и мужчина заинтересуется тем, что читает женщина, если увидит, что она пытается сделать секс полноценнее. Точно так же книгой женщина заинтересуется, если мужчина начнет применять новые приемы. Если ваш партнер не проявляет интереса, просто оставьте книгу на видном месте в спальне или ванной комнате. Любопытство возьмет вверх, и вам больше не придется ничего делать.

Чтение этой книги вслух вместе с партнером может помочь вам выразить свое отношение к сексу. При чтении определенного отрывка простое восклицание или знак одобрения могут дать вашему партнеру бесценную информацию. Проявляя деликатность, можно поделиться соображениями, о которых вы предпочитали не говорить из страха, что они могут показаться критическими или похожими на какие-то требования. Печатное слово воспринимается легче.

Можно также посоветовать прочесть книгу порознь и начать применять прочитанное на практике. Со временем, если партнеры будут вместе читать вслух книгу или избранные места, их взаимопонимание улучшится.

Часто женщины избегают говорить о том, что им нравится в сексе, так как не хотят, чтобы мужчина механически следовал инструкциям. Читая эту книгу, мужчина и женщина узнают о разнообразных приемах в сексе и выберут те из них, которые захотят применить на практике. Новизна ощущений поможет супругам вновь испытать страсть. Цель этой книги — не только просветить, но и вдохновить.

Мужчины часто говорят, что ничего нового о сексе они в моей книге не нашли. Ну что ж, ничего плохого, если им еще раз напомнят об этих вещах в положительном ключе. Один лишь разговор о сексе или чтение книги о сексе могут снова разжечь страсть.

Я бы советовал парам после применения новых приемов все-таки продолжать обсуждать их личные предпочтения. Некоторые из приемов или подходов могут нравиться вам, но не вашему партнеру. Со временем предпочтения могут меняться, и ему могут понравиться совершенно другие вещи.

Важно помнить, что нельзя требовать от партнера того, что ему неприятно, и никогда не предлагать другому того, чего он или она не хочет. Секс — это бесценный дар, который два человека вручают друг другу, когда их сердца полны любви.

Лучше всего просто принять к сведению информацию, изложенную в книге, и потом использовать то, что вам по вкусу — так, как вы выбираете блюда со шведского стола. То, что нравится одним, не нравится другим. Вы никогда не убедите вашу партнершу, что ей нравится картофель, если он ей не нравится. И вы не станете осуждать своего партнера, обожающего картофель, который не любите вы.

Чтобы секс со временем становился лучше, а страсть не угасала, важно быть уверенным, что вас не будут осуждать или критиковать за ваши желания и пристрастия. К сексу следует относиться без предубеждений.

Эта книга — скорее напоминание о вещах, многие из которых вы, возможно, знаете интуитивно. Лично мне идеи, изложенные в книге, помогли чрезвычайно. То же самое можно сказать о многих тысячах людей, которые обращались ко мне за консультацией или посещали мои семинары. Я надеюсь, что вам понравится эта книга и что изложенные в ней советы помогут и в дальнейшем получать удовольствие от жизни днем и ночью.

Потрясающий секс — это божий дар для тех, кто стремится создать отношения, основанные на любви и поддержке. Великолепный секс — это ваша награда, и вы ее достойны.

Джон Грэй



## Особое примечание

Эта книга предназначена для пар, состоящих в серьезных моногамных отношениях. Если ваши отношения не таковы или вы не стопроцентно уверены, что ваш партнер не ВИЧ-инфицирован, ради собственной безопасности и самоуважения вы должны предпринимать меры предосторожности. Многие книги объясняют, как заниматься безопасным сексом, не жертвуя его спонтанностью и наслаждением, и я призываю вас непременно выяснить, как защитить себя от СПИДа и других болезней.

Меры предосторожности особенно важны для женщин. В гетеросексуальных отношениях женщины подвергаются большему риску заразиться вирусом «ВИЧ», чем мужчины, поскольку во время соития вирус, если он присутствует в мужской сперме, способен проникнуть в систему кровообращения женщины через микротрещины вагины, нередко возникающие в процессе полового акта. Порой женщине очень нелегко настоять, чтобы мужчина пользовался презервативом каждый раз, заботясь о ее защите. Женщинам необходимо помнить: их жизнь и здоровье слишком важны, чтобы рисковать ими только потому, что партнер не хочет жертвовать своими ощущениями, надевая презерватив. Многие марки презервативов и лубрикантов сводят снижение чувствительности к минимуму, и существует множество приятных способов манипуляций презервативом в сексе. К тому же, когда чувствительность мужчины снижается из-за надетого презерватива, ему проще удержаться от преждевременной эякуляции — до того, как его партнерша будет удовлетворена, — а благодаря этой

оттяжке его оргазм может даже стать сильнее (я подробнее расскажу об этом в девятой главе).

Мужчинам необходимо помнить, что женщине крайне трудно расслабиться, довериться партнеру и по-настоящему наслаждаться сексом, когда она опасается заражения ВИЧ и другими передающимися половым путем заболеваниями или тревожится из-за возможности забеременеть. В пылу момента мужчине легко позабыть о последствиях незащищенного секса, но если он возьмет на себя труд защищать партнершу всякий раз, то она с огромной благодарностью воспримет его заботу и станет еще более открытой во время секса, поскольку будет чувствовать себя в безопасности.

Если вы состоите в серьезных моногамных отношениях, которые длятся по меньшей мере полгода, вы можете пройти проверку на ВИЧ с точным результатом (дело в том, что часто вирус проявляет себя в анализе крови только через полгода после заражения). Обратитесь в медицинское учреждение, чтобы проверить себя и своего партнера.

# Совершенствование в искусстве любви ради великолепного секса

Один из «специальных призов» для тех, кто совершенствует свои навыки в искусстве любви и применяет их, состоит в том, что секс становится все лучше и лучше. Как сказочный отпуск после трудной работы, как сладостная прогулка по лесу в солнечный весенний день, как восторг при восхождении на горный пик, великолепный секс — не просто награда, но и обновление тела, разума и души. Он озаряет светом наши дни и укрепляет наши взаимоотношения в самой их основе.

Замечательная сексуальная жизнь не только показатель полных страсти отношений — это еще и один из весьма важных факторов их создания. Хороший секс наполняет наши сердца любовью и способен удовлетворить почти все наши эмоциональные потребности. Любовный секс, страстный секс, чувственный секс, долгий секс, краткий секс, спонтанный секс, изысканный секс, игривый секс, нежный секс, грубый секс, мягкий секс, бурный секс, романтический секс, целенаправленный секс, эротический секс, незатейливый секс, крутой секс и жаркий секс — все это важные элементы, поддерживающие жизнеспособность любовной страсти.

---

Хороший секс — не просто признак негаснущей с годами страсти, но и сама причина ее неугасимости.

---

## Секс и женщины

Хороший секс смягчает женщину, позволяя ей раскрываться навстречу переживанию любви в собственном сердце и даря ей твердые доказательства любви со стороны мужчины. Нежные и умелые прикосновения партнера не оставляют у нее сомнений в том, что она для него важна и по-настоящему любима. Обжигающая страсть и полнота его присутствия наполняют ее жаждущую душу. Напряжения и стрессы тают, когда женщина дает выход глубинным влечениям своей женской сущности. Теперь она может во всей полноте прочувствовать и удовлетворить свое горячее желание любить и быть любимой.

## Секс и мужчины

Хороший секс избавляет мужчину от всех его разочарований, позволяет вновь вспыхнуть костру его страсти и поддерживает его энтузиазм в любви и преданность подруге. Он мгновенно и непосредственно ощущает результаты своих усилий. Ее блаженство — его высшая цель и триумф. Ее теплая и влажная отзывчивость волнует, электризует и пробуждает самые сокровенные фибры его мужественности. Открылись врата рая — и он вступил в них! Благодаря ее удовлетворенности он чувствует, что ему удалось отличиться, а любовь его высоко оценена и принята с благодарностью. Он одновременно переживает и удовлетворяет свое подчас скрытое, но всепоглощающее и неизбывное стремление любить и быть любимым, возвращаясь в свой мир и при этом не покидая глубин ее мира.

## Великолепный секс для отношений

Хороший секс и мужчинам, и женщинам напоминает о нежной и высочайшей любви, которая изначально



светла их вместе. Алхимия великолепного секса порождает в мозгу и теле соединения, делающие возможным полнейшее удовлетворение друг другом. Он усиливает нашу тягу друг к другу, стимулирует возрастание энергии и даже способствует оздоровлению организма. Он способен заронить в нас искру юношеского жизнелюбия, обострить чувство прекрасного, пробудить изумление и благодарность по отношению не только друг к другу, но и ко всему миру. Великолепный секс — это особый дар Создателя для тех, кто по-настоящему работает над тем, чтобы сделать любовь приоритетом своей жизни.

Одна из главных характеристик, делающих брак чем-то бóльшим, чем нежная дружба, — это секс. Секс более непосредственно питает нашу мужскую и женскую сущность, чем любая иная совместная деятельность супругов. Великолепный секс умиротворяет женщину и помогает ей не терять контакта со своей женственностью, мужчине же он придает сил и поддерживает его контакт со своей мужественностью. Секс обладает потрясающей способностью делать нас ближе — или отталкивать друг от друга.

Для создания истинно великолепного секса мужчинам и женщинам недостаточно просто следовать своим древним инстинктам. По мере того как одна эпоха сменяла другую, секс обретал все большее значение. Наши матери не могли раскрыть нам тайны великолепного секса, а отцы их просто не знали. Со временем становились иными навыки отношений и общения, изменялись и навыки секса. Сейчас, чтобы удовлетворять в постели наших партнеров, требуются новые умения.

---

**Без ясного понимания различий наших сексуальных потребностей всего через несколько лет — а порой даже и месяцев — секс становится рутинным и механическим. Осуществив немногочисленные, но значимые изменения, мы можем полностью преодолеть этот шаблон.**

---



## Женщины обожают великолепный секс

Прежде всего для великолепного секса требуется позитивное отношение к сексу вообще. Мужчине, чтобы поддерживать влечение к партнерше, необходимо чувствовать, что секс нравится ей не меньше, чем ему самому. Как часто он чувствует себя неудачником в сексуальной сфере только потому, что ошибочно делает вывод, будто его партнерша не так уж заинтересована в сексе! Без глубокого понимания различий нашего «устройства» в сексуальном отношении очень легко впасть в уныние.

Женщины обожают великолепный секс ничуть не меньше, чем мужчины. Разница между женщиной и мужчиной заключается в том, что она не сможет ощутить сильного стремления к сексу, *если прежде не будет удовлетворена ее потребность в любви*. Что еще важнее, вначале ей необходимо почувствовать, что мужчина ее любит и считает особенной. Когда женское сердце раскрыто с этой стороны, начинает раскрываться ее сексуальный центр и она ощущает желание, равное желанию любого мужчины, а то и превосходящее его. Для нее любовь стократ важнее секса; но когда потребность в любви удовлетворена, значение секса существенно возрастает.

---

**Женщины любят хороший секс не меньше, чем мужчины, но, чтобы быть готовым к нему, им требуется намного больше условий.**

---

Если женщина, еще не чувствуя себя любимой, ощущает хотя бы возможность того, что ее полюбят, в ней может проснуться глубинное стремление к сексу. А мужчине, чтобы возбудиться, нужно только место и благоприятное стечение обстоятельств. В самом начале взаимоотношений он, в противоположность своей подруге, возбуждается молниеносно и почти автоматически.



---

**В самом начале взаимоотношений мужчина, в отличие от женщины, возбуждается очень быстро и автоматически.**

---

## Биохимия секса

Различие полов проявляется и в физиологии, и в химии внутрителесных процессов. В мужском организме концентрация ответственных за возбуждение гормонов быстро нарастает, а после оргазма быстро снижается. Концентрация дающих чувство наслаждения женских гормонов нарастает гораздо медленнее, и они еще долго продолжают действовать после оргазма.

Сексуальное возбуждение у женщины зарождается и усиливается постепенно, задолго до проявления открытого физического желания соития. Прежде чем захотеть сексуальной стимуляции, женщине требуется ощутить теплоту и чуткое отношение к себе, а также собственную привлекательность. Ее влечет к мужчине, ей нравится проводить с ним время. Может пройти не один день, прежде чем она захочет заняться сексом.

---

**Женское возбуждение зарождается и неспешно нарастает задолго до проявления открытого физического желания соития. Это трудно понять мужчине, который устроен совсем иначе.**

---

Когда мужчина возбужден, это возбуждение сексуально с самого начала. Дни томительного ожидания требуют невероятного самообладания с его стороны. Ему трудно понять иные потребности женщины, поскольку он их не ощущает.

Вернувшись домой после долгой отлучки, мужчина может захотеть заняться сексом немедленно, в то время как его жене требуется некоторое время, чтобы заново



к нему привыкнуть и поговорить. Без понимания этого различия он запросто может почувствовать себя неоправданно отвергнутым, а она с такой же легкостью подумает, что ее использовали.

В самом начале взаимоотношений, в первое время знакомства, мужчина, конечно, понимает, что его очаровательной спутнице требуется некий период, чтобы созреть для интимных отношений. И он терпеливо ждет. Но когда близость произошла, он склонен полагать, что теперь-то уж все должно «покатить» без задержек. Он не понимает, что его подруге по-прежнему требуется эмоциональный контакт и поддержка до того, как она захочет секса, и для того, чтобы она его захотела. Эта поддержка, выражаясь без обиняков, — цена доступа. Он не понимает, насколько важно предварительное удовлетворение ее эмоциональных потребностей, потому что его требования в отношении чувств не так высоки.

### «Мужчинам нужно только одно»

Женщинам свойственно думать, будто мужчинам нужно только одно — секс. Правда же, однако, заключается в том, что *мужчины хотят любви*. Мужчина хочет любви так же сильно, как и женщина; но необходимой предпосылкой для того, чтобы он раскрылся и впустил в сердце любовь своей партнерши, является сексуальное возбуждение. Женщине необходима любовь, чтобы открыться сексу, а мужчине необходим секс, чтобы открыться любви.

---

Женщине нужна любовь,  
чтобы открыться для секса.  
Мужчине нужен секс,  
чтобы открыться для любви.

---



В общем и целом, эмоциональное удовлетворение требуется женщине *до того*, как она захочет сексуального контакта. А вот мужчина получает значительную долю эмоционального удовлетворения *во время* секса.

Женщины не понимают этой особенности мужчин. Скрытая причина желания мужчины поскорее перейти к сексу заключается в том, что благодаря сексу он вновь обретает способность *чувствовать*. Весь день мужчина настолько поглощен работой, что теряет контакт со своими нежными чувствами. И секс помогает ему вновь их ощутить. С помощью секса сердце мужчины начинает снова раскрываться. Секс для него — оптимальный способ дарить и принимать любовь.

Стоит женщине начать понимать это различие — и оно полностью меняет ее взгляд на секс. Вместо того чтобы считать мужское стремление к сексу грубым и не имеющим отношения к любви, она теперь способна увидеть в нем способ со временем обрести любовь. Отношение женщины к мужской озабоченности сексом разительно меняется, когда она осознает, зачем мужчинам нужен секс.

### А зачем мужчинам нужен секс?

Секс нужен мужчинам, чтобы *чувствовать*. Тысячи лет мужчины приспособивались к своей главной роли защитников и добытчиков, глуша свою восприимчивость, эмоции и чувства. Сделать дело было важнее, чем тратить время на исследование чувств. Бóльшая чувствительность или восприимчивость только тормозила их, путалась под ногами.

---

**Секс нужен мужчинам, чтобы чувствовать.**

---

Чтобы сражаться с дикой природой или себе подобными, мужчинам приходилось отставлять чувства в



сторону. Чтобы обеспечивать и защищать свою семью, мужчины должны были рисковать жизнью, стойко снося палящее солнце и ледяной холод. Они постепенно приспособились к этим требованиям, утрачивая чувствительность. Это различие наглядно проявляется на примере человеческой кожи. *Женская кожа в десять раз чувствительнее мужской.*

Чтобы справляться с болью, мужчины научились отключать свои органы чувств. Однако, переставая чувствовать боль, они заодно лишались способности ощущать любовь и удовольствие. Для большинства мужчин секс — один из весьма немногих (помимо удара молотком по пальцу или просмотра футбольного матча) способов почувствовать хоть что-то! И уж конечно, это способ испытать самые сильные чувства. Возбуждаясь, мужчина вновь обретает любовь, прячущуюся в его сердце. Благодаря сексу мужчина способен чувствовать, а благодаря чувствам он может вновь вернуться к своей душе.

## Почему женщины не понимают

Женщины не понимают этого различия, ведь чтобы испытывать полноту чувств, им нужно совсем иное. Чтобы женщина заговорила о своих чувствах, ей требуется в первую очередь эмоциональная защищенность. Ощувив поддержку в отношениях, она способна заново открыть любовь в своем сердце. Когда ее эмоциональные потребности таким образом удовлетворены, для нее большее значение обретают сексуальные потребности.

Женщина теряет, когда ему хочется секса, — а ведь они даже не разговаривают, он несколько дней ее игнорировал! Для нее это означает, что ему безразлично, есть ли у них вообще какие-то отношения. Приходит ли ей в голову, что он потому и хочет секса, чтобы вновь войти в контакт с любовным потоком чувств? Вряд ли,



если о представителях сильного пола она судит по себе. Оба пола ценят связь, но у женщин это прежде всего связь душевная (вслед за чем идет секс), у мужчин же — сексуальная связь (пробуждающая душу).

Сексуальная отзывчивость женщины — самый доходчивый способ сказать мужчине, что он любим. Секс — самое сильное средство, чтобы вновь разжечь в мужчине любовные чувства.

Когда мама говорила, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, она промахнулась сантиметров этак на десять. Прямая линия доступа к мужскому сердцу — это секс.

---

Когда мама говорила вам, что путь к сердцу  
мужчины лежит через его желудок,  
она промахнулась сантиметров на десять.  
Секс — прямой путь к мужскому сердцу.

---

### Что нужно мужчинам

Мужчина ощущает наибольшее доверие и любовь к себе, когда его ценят, принимают и верят в него. Возбуждаясь, женщина щедро одаривает мужчину тем, в чем он более всего нуждается.

Когда женщина страстно жаждет секса с мужчиной, она наиболее открыта и доверчива. Она самым очевидным образом готова сбросить свои доспехи и не только явить ему свою наготу, но и впустить его в свое тело и в само свое существо. Настолько желая мужчину, она дарит ему чувство полного приятия. И когда каждое его прикосновение порождает реакцию наслаждения, он чувствует себя по-настоящему оцененным. Он самым ощутимым и физическим образом чувствует свою значимость.

И пусть он измотан напряженным днем — если жена чувствует с его стороны любовь и поддержку и с удо-

вольствием занимается с ним сексом, он тут же возрождается к жизни. Хотя кажется, будто это секс улучшает его самочувствие, в действительности дело в том, что он снова способен чувствовать и впустить в себя ее любовь. Нет больше отчужденности от его чувствующего «я», он может опять вступить в пределы этой покинутой области своего существа. Он может вновь ощутить себя целостным. Как блуждающий по пустыне жаждущий путник, он может наконец расслабиться и испить из оазиса своих чувств.

---

**Как изжаждавшийся путник, блуждающий по пустыне, он может наконец расслабиться и испить из оазиса своих чувств.**

---

Соприкасаясь с ее нежностью и входя в тепло ее любящего тела, он способен оставаться твердым и мужественным, но при этом ощущать собственную нежность и теплоту. Умело сдерживая свои сексуальные страсти, он способен постепенно открываться не только приятным ощущениям, но и более глубокой радости — любить свою партнершу и чувствовать ее ответную любовь.

### Что делает секс великолепным

Только на пятом году нашего с Бонни брака я начал действительно понимать, что на самом деле делает секс великолепным.

Однажды после по-настоящему прекрасного секса я сказал:

— Ух ты, это было здорово! Мне очень понравилось. Понравилось все, до последнего крохотного мига. Это было так же хорошо, как в самом начале...

И бросил взгляд на Бонни, ожидая, что она согласно кивнет или скажет что-то вроде «Да, это было потрясающе». Но она смотрела на меня чуть озадаченно.



Я встревожился:

— Неужели сейчас тебе не было так же хорошо?

И тут она вдруг говорит, как ни в чем не бывало:

— Сейчас это было намного лучше.

Во мне вспыхнули противоречивые чувства. Я подумал: «Что ты имеешь в виду под словом «лучше»? Ты что же, поначалу просто притворялась? Как ты могла сказать, что это было лучше? А разве тогда это не было прекрасно?»

А она тем временем продолжала:

— Когда мы впервые занимались сексом, это было замечательно, но ты по-настоящему не знал меня, а я не знала тебя. Чтобы по-настоящему узнать человека, нужен не один год. Теперь, занимаясь со мной любовью, ты знаешь, кто я и какая я. Ты знаешь и лучшее, и худшее во мне — и все равно желаешь и любишь меня. Вот что теперь делает наш секс для меня таким прекрасным.

С тех пор я начал понимать, сколько истины в ее словах. По-настоящему великолепным секс делает именно любовь. Чем больше узнаешь человека, чем больше становится ваша близость и любовь, тем больше шансов на расцвет сексуальных переживаний.

С годами мои сексуальные переживания тоже изменились. Перемены происходили настолько исподволь, что я их даже не замечал, пока Бонни не указала мне на них. Это осознание позволило мне сосредоточить внимание на том, чтобы сделать наш секс еще лучше. В следующей главе мы попробуем разобраться, как можно и дальше совершенствовать секс.