

18+

МЫ ХОТИМ ПО-РАЗНОМУ

интимные различия,
из которых рождается
близость в долгих
отношениях

ШАУНТИ ФЕЛЬДХАН
МАЙКЛ СИТСМА



БОМБОРА

Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого

Майкл Ситсма

Мы хотим по-разному. Интимные различия, из которых рождается близость в долгих отношениях

2023

УДК 392.6
ББК 88.37

Ситсма М.

Мы хотим по-разному. Интимные различия, из которых рождается близость в долгих отношениях / М. Ситсма — 2023 — (Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого)

ISBN 978-5-04-244379-4

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. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 392.6
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-244379-4

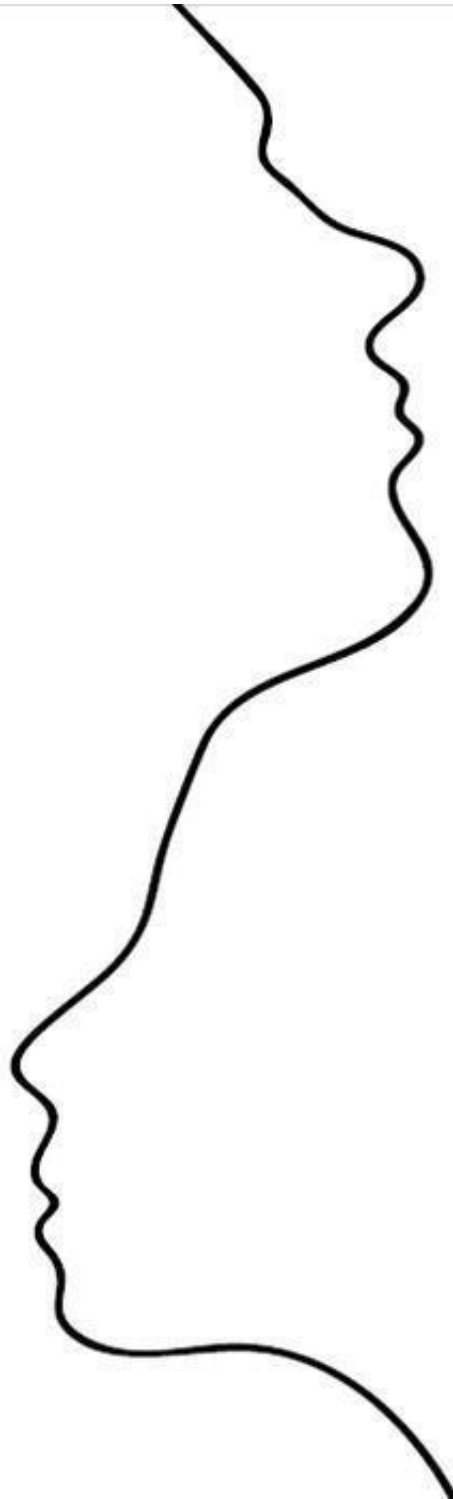
© Ситсма М., 2023

Содержание

Вступительное слово	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Шаунти Фельдхан, Майкл Ситсма Мы хотим по-разному. Интимные различия, из которых рождается близость в долгих отношениях

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



Серия *«Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого»*

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



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

- © 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 Ньюхоф, автор книги Before You Split, соавтор подкаста Smart Family Podcast, и Кэри Ньюхоф, 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»¹

«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

¹ Гэри Чепмен. Пять языков любви. – СПб.: Христовор, 2022. (Прим. ред.)

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! Фельдман 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 Фельдман 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 Фельдман 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»²

«Эта книга содержит потрясающее сочетание пронизательности, 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 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*

² Гэри Томас. Священный брак. – СПб.: Виссон, 2019. (Прим. ред.)

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.

Поэтому я колебался, когда Шаунти и Джефф предложили совместно написать научно-популярную книгу. Я уважаю их работу, консультирую их на протяжении многих лет и рекомендую их книги клиентам. Но я склонялся к тому, чтобы написать книгу объемом в три тысячи страниц, в которой будут рассмотрены все предостережения на тему «А что, если мой партнер...». Редакторы сообщили, что такой подход не работает.

В конце концов желание провести масштабное исследование секса в супружеских парах и изложить результаты таким образом, чтобы они могли обогатить *большинство* браков, оказалось непреодолимым. **Однако я должен предостеречь читателей.**

Во-первых, поскольку я изучал этот предмет буквально тысячи часов, многие считают меня экспертом, но никто не является экспертом в *вашей* жизни или в *вашем* браке, кроме вас самих и Бога. Если что-то работает для 97% пар, вы, возможно, относитесь к оставшимся 3%. Если что-то в этой книге не соотносится с вашей историей, вашим браком или не подходит для вашего(ей) супруга(и), возможно, так оно и есть. Значит, озвученная идея приемлема для кого-то другого. Просто обойдите ее стороной.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.