

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ДЕЛИКАТНО

КЕВИН ЛЕМАН  
ПСИХОЛОГ

# НОВЫЙ СЕКС К ПЯТНИЦЕ

СЕКС С МУЖЕМ  
КАК С ЛЮБОВНИКОМ  
ЗА 5 ДНЕЙ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

18+

Книги, о которых говорят

Кевин Леман

**Новый секс к пятнице. Секс с  
мужем как с любовником за 5 дней**

«ЭКСМО»

2017

УДК 392.6  
ББК 57.01

**Леман К.**

Новый секс к пятнице. Секс с мужем как с любовником за 5 дней /  
К. Леман — «Эксмо», 2017 — (Книги, о которых говорят)

ISBN 978-5-04-245131-7

Лучшие советы по сексу – в одной книге! От отличного секса вас отделяет всего 5 дней. Вы давно вместе, вам хорошо с партнером, но хочется искры, что была в самом начале вашей истории, или вовсе чего-то нового, чтобы «завести» вторую половину. Кевин Леман, доктор психологических наук и эксперт по отношениям с 30-летним стажем, предлагает вывести ваши отношения на новый уровень и обещает сделать это за 5 дней. Его метод позволит укрепить не только интимную, но и эмоциональную связь с партнером. В понедельник вы узнаете, что нужно женщине, чтобы она снова захотела секса с партнером. Во вторник поймете, какая прелюдия подходит мужчине и почему она так важна для него. В среду избавитесь от «багажа» прошлого, который незримо присутствует в вашей постели. В четверг научитесь говорить на языке любви партнера. В пятницу соберете воедино все ноу-хау и внесете немного острых ощущений в ваш секс.

УДК 392.6  
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-245131-7

© Леман К., 2017  
© Эксмо, 2017

## Содержание

Для кого эта книга?	6
Введение	8
Мужчины и женщины удивительно разные	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Кевин Леман**  
**Новый секс к пятнице. Секс с**  
**мужем как с любовником за 5 дней**

Copyright 2017 by Dr. Kevin Leman Originally published in English under the title Have a New Sex Life by Friday by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved

© Крейнина И., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2025

## Для кого эта книга?

Пройдите небольшой тест, и вы узнаете ответ на этот вопрос. Впишите «да» или «нет» рядом с каждым из утверждений, если вы согласны или не согласны с ними.

- Вы не можете вспомнить, когда муж/жена в последний раз по-настоящему поцеловал вас или взял за руку.
- Экспериментировать в спальне – значит поменять цвет покрывала на кровати.
- Вы разговариваете со своей половиной в основном о том, что надо купить, когда вынести мусор и т. п.
- Секс стал скучноватым. Все время повторяется одно и то же.
- Вы всегда можете заранее предсказать, куда потянется рука мужа/жены, где он/она прикоснется к вашему телу.
- Спонтанно прыгнуть в постель и заняться любовью? Да, такое бывало, но очень давно, до рождения детей.
- Когда муж вдруг начинает хитро поглядывать в вашу сторону, вы тут же принимаетесь энергично вытирать стол, отмывать кастрюлю, в общем, находите какое-то «очень важное» бытовое занятие.
- Жена не желает заниматься сексом, если в радиусе пяти километров есть хоть какие-то люди.
- Вы всегда прячетесь от глаз мужа/жены, когда переодеваетесь.
- Вы недавно поженились, но «секс мечты» так и не случился, хотя вы этого очень ждали.
- Вы не прочь поплакать над трогательным моментом в сериале или вообще эмоционально реагируете на то, что видите на экране. Но если эмоциональные моменты возникают в общении с мужем, ощущаете дискомфорт.
- Когда вы говорите: «Я подумала, что можно попробовать что-нибудь новенькое», – муж не понимает, о чем вы.
- Раньше муж был «всегда готов к бою» и теперь всегда готов... повернуться к стене и побыстрее заснуть.
- Последний раз вы читали книгу о сексе, когда были на консультации с психологом до брака.
- Вы никогда не обсуждаете, чего действительно хотите от секса и интимных отношений в целом. Говорить на эту тему как-то неловко.
- Вы занимаетесь любовью только при выключенном свете.
- Вы с мужем/женой смотрите сериал, сидя рядышком на диване. Герои на экране целуются, а вы мирно продолжаете жевать попкорн.

Если хоть что-то из этого вам знакомо, если вы хоть раз ответили «да», эта книга – для вас. Более того, ее нужно прочитать самостоятельно и передать мужу/жене.

Если вы мечтаете обновить свою интимную жизнь уже к следующей пятнице, если хотите, чтобы секс был не просто хорошим, а потрясающим, не просто занятием любовью, а волнующим интимным общением, мои советы помогут добиться цели, я вам это обещаю!

### Хотите ли вы:

- Упасть друг другу в объятия и пережить вместе сексуальное единение, более впечатляющее, чем его изображают в кино и романах?

- Узнать, почему ваш супруг/супруга поступает именно так и как говорить так, чтобы к вам прислушивались?
- Наладить интимный контакт, который будет длиться целый день, даже когда вы находитесь далеко друг от друга?
- Получить прямые ответы на самые жгучие вопросы о сексе и интимной близости? Возможно, они давно терзают вас, но вам неловко их задать?
- Выстроить собственную потрясающую любовную историю, которая будет длиться всю жизнь?

Эта книга расскажет, как получить желаемое. Придется приложить немного усилий, но все описанные здесь стратегии вполне реализуемы. Вскоре вы получите дивиденды на свои «инвестиции». Первый эффект появится уже к пятнице, но сохранится надолго. Это даст новый старт вашему браку и превратит посредственный супружеский секс в невероятную феерию. И даже в том случае, если вы сейчас не жалуетесь на интимную жизнь, описанные здесь техники помогут сделать ее еще прекраснее! Я вам это гарантирую.

*Посвящается моей единственной и неповторимой миссис Аппингтон и всем семейным парам, которые не останавливаются на достигнутом.*

*Всегда желайте большего и стремитесь сделать свою сексуальную жизнь лучше и ярче!*

## **Введение**

### **Да здравствует разнообразие!**

#### **Почему мужчинам нужны женщины, а женщинам – мужчины. И почему за хороший секс все-таки стоит побороться**

Если вы взялись читать эту книгу, значит, у вас есть на то причины. Вы, вероятно, хотите больше заниматься любовью или мечтаете разнообразить интимную жизнь. Некоторые, скажем честно, жаждут хоть какого-нибудь секса, не правда ли?

Для начала прочтите приведенные ниже тезисы и подумайте, могли бы вы сказать это о себе.

- Я почему-то думал, что интимные отношения будут больше меня удовлетворять и мы будем ближе друг другу.
- Раньше рядом с мужем меня охватывал трепет, дрожь нетерпения. Куда все это делось?
- Я всегда считала, что муж должен инициировать секс, а он ждет, пока я проявлю инициативу.
- Я надеялась, что все это будет... более романтично.
- Секс не волнует и не возбуждает, как я этого ожидал. Я испытываю большее воодушевление, когда гуляю с собакой, чем в постели.
- Я снова и снова задаюсь вопросом: «И это все? Лучше уже не будет?»
- Я уверена, что муж вспоминает обо мне лишь тогда, когда ему «хочется немного...» (ну, вы понимаете).
- Куда делось все то прекрасное, что он совершал ради меня, когда мы только встречались?
- Трудно быть в настроении для интима, когда рядом постоянно бегают двое детей и тянут тебя в разные стороны.
- Сексуальная жизнь? А что это вообще такое? Кажется, последний раз секс у нас был... Даже вспомнить не могу, так давно это было.
- Я все время с беспокойством думаю, что мы можем больше дать друг другу в интимном плане. Мы что-то упускаем!

Если вам хоть раз в голову приходили такие мысли, знайте, что вы не одиноки. Тысячи мужчин и женщин ощущают нечто подобное. Близость двоих в браке, в том числе и сексуальная, – это невероятный сложный процесс. Она соединяет преданных друг другу людей, цементирует отношения так прочно, что никто не сможет их разрушить. Возможно, в вашем браке этот механизм работает недостаточно хорошо или вообще не работает. Пора что-то менять! Вы оба достойны большего и можете этого добиться... всего за пять дней. Не важно, живете ли вы сейчас сексуальной жизнью или у вас никого нет, эта книга покажет, как сделать интимные отношения волнующими, нежными и страстными. То есть такими, о каких вы могли ранее только мечтать.

Некоторые из вас скажут: «С моим-то мужем/женой? Вы что, шутите? Для хорошего секса придется искать другого партнера!» Однако «перезагрузка» страсти не требует супружеской измены. Как раз наоборот. На этих страницах я открою секреты, как наладить отличный контакт и сделать общение с любимым человеком более радостным и, конечно, как «повысить температуру» в спальне.

К примеру, тот самый мужчина, который, казалось, еще недавно был равнодушен к сексу, станет неутомимым любовником, хищником, настоящим тигром. Это потребует минимума усилий со стороны жены. Чтобы переломить ситуацию, достаточно просто попробовать посмотреть на мир глазами своей половины.

Я многие годы консультирую семейные пары и советую им использовать эти техники. Благодаря им удалось наладить отношения в тысячах браков. Супругам, между которыми годами царили холодность и отчуждение, удавалось укрепить свою связь, снова слившись в экстазе. Те, кто помоложе, переживают такой сексуальный всплеск, что ведут себя прямо как кролики весной. Да и людям среднего возраста вовсе не стоит ставить на себе крест: не верьте тем, кто говорит о снижении активности к сорока годам. И даже старшее поколение должно помнить, что и в их годы все возможно: жизнь (в том числе и половая) продолжается, радуя и удивляя.

В одной из глав вы прочтете, чем объясняются те или иные реакции жены или мужа и как говорить с ним или с ней, чтобы к вашим словам прислушивались. Вы получите ответы на вопросы, которые давно хотели задать, но не знали, кому их адресовать. Уже через пять дней вы далеко продвинетесь в построении новой любви, согревающей и дарящей наслаждение. И научитесь поддерживать разгоревшийся огонь до глубокой старости. Даже находясь на расстоянии, вы не будете терять друг друга из виду, регулярно переписываясь и перезваниваясь, потому что прервать общение будет просто невозможно.

А дома вам будет так хорошо вдвоем, что вы даже забудете про сериалы Netflix!

Ради таких результатов стоит потратить время, не правда ли? Всего пять дней! К тому же вы не просто будете трудиться, но получите удовольствие.

Конечно, у каждого человека свой взгляд на секс и свой опыт в нем. Но в любом случае эта книга сможет расширить ваш кругозор и заставит по-новому взглянуть на супружескую близость. Отбросьте все предрассудки и будьте готовы избавиться от стереотипов. Попробуйте вникнуть в те принципы и идеи, которые я предложу. Совершите этот прорыв ради своего блага, ради блага супруга и детей (если они есть), потому что отношения – наша главная ценность, над ними стоит поработать. Помните, что «тюнинг» супружеской связи – лучшая профилактика измен.

Итак, готовы? Тогда вперед!

## Мужчины и женщины удивительно разные

Чем мужчины отличаются от женщин – кроме очевидных физиологических признаков? Вот некоторые признаки, которые показывают разницу в работе мозга представителей двух полов. Не важно, восхищает ли вас этот факт или огорчает, но вам придется понять, как это работает, и начать использовать полученные знания во взаимодействии с вашей половиной.

### Обработка речи и эмоций

Профессор психологии Ричард Хайер из Калифорнийского университета (филиал в городе Ирвайн), а также его коллеги из Университета Нью-Мексико изучали механизмы обработки образов человеческим мозгом. Они пришли к выводу, что мужчины и женщины очень по-разному воспринимают речевые сигналы и переживают эмоции. Когда мужчины слушают собеседника, активизируется только левое полушарие, а у женщин – оба полушария. Такая мозговая активность, по мнению ученых, приводит к тому, что у прекрасного пола оказываются более развиты языковые навыки.

Мужской мозг на 10% больше, чем женский (в силу того, что мужчины, как правило, физически крупнее). В нем в 6,5 раза больше, чем у женщины, серого вещества, именуемого также иногда мыслительной материей. Но умнее ли мужчины в действительности? Не обязательно. У женщин более чем в 9,5 раза больше белого вещества, отвечающего за связи между разными отделами мозга<sup>1</sup>. В этом есть логика: женщины посредством языка лучше выстраивают контакты. Кроме того, у них, как правило, выше, чем у противоположного пола, склонность к многозадачности, ведь оба полушария работают одинаково активно.

В целом для мужчин характерна концентрация на одном деле. За такую прицельную фокусировку как раз отвечает левое полушарие.

**Когда мужчина слушает собеседника, у него активно только левое полушарие мозга, а у женщин задействованы оба полушария.**

Ориентируясь в пространстве, женщина скажет: «Поверни направо возле кафе, а затем налево за угол после рынка». Мужчина скорее произнесет такую фразу: «Пройдете один квартал на восток, а затем три квартала на север». Подобные отличия определяют не только способ мышления, но и влияют на сферу чувств. «Женщины быстрее и точнее определяют эмоции, – утверждает Рубен Гур, невролог из Пенсильванского университета. – Они легче и чаще меняют выражение лица и интонации»<sup>2</sup>. После этого стоит ли удивляться, что вам иногда кажется, будто ваша половина представляет собой полную противоположность? И правда, все так. Женщина легко переключается с полушария на полушарие или мобилизует оба, в то время как мужчина не может так легко менять фокус, поэтому преимущественно смотрит на ситуацию с одной стороны. Всемогущий Господь явно подошел к делу с юмором, создавая нас такими разными. Благодаря этому появляется сила взаимного притяжения. Во многих сферах мы не можем обойтись друг без друга.

---

<sup>1</sup> Richard J. Haier, Rex E. Jung, Ronald A. Yeo, Kevin Head, and Michael T. Alkire, The Neuroanatomy of General Intelligence: Sex Matters, *NeuroImage* 25 (2005): 320–27, <http://www.imaginggenetics.org/PDFs/2005HaierNeuroImageSexdiffIQ.pdf>. (Прим. автора.)

<sup>2</sup> How Male and Female Brains Differ, *WebMD*, April 11, 2005, <http://www.webmd.com/balance/features/how-male-female-brains-differ?page=3>. (Прим. автора.)

Поясню одну важную деталь. Я глубоко уверен, что женщины и мужчины имеют равную социальную ценность и одинаково дороги Богу. Но это вовсе не значит, что представители полов *одинаковы*, а ведь многие так думают. Если бы это было так, мы бы не были нужны друг другу. Мужчина использует женскую многозадачную природу, чтобы организовать благоприятную среду вокруг себя и чтобы не забывать о самом важном, по уши уйдя в работу. Женщинам очень полезна мужская способность сосредоточиться на одной проблеме и трудиться над ней, пока она не будет решена.

### **Концентрация внимания и отношение к риску**

Мужчины изыскивают возможности и решают задачи. Они склонны фокусироваться на том, что происходит в настоящем («что происходит и как на это реагировать?»), а также на будущем («что произойдет, если?..»). У них доминирует одно полушарие, они умеют оперативно оценить обстановку и решить, как действовать дальше. Мужчины с большей готовностью идут на риск, потому что для них главное – сделать дело. То, что связано с отношениями, их не очень волнует, они не позволяют этим рассуждениям сбить себя с пути. Для них не так уж важно, что родные или коллеги подумают о принятых ими решениях. Приоритет всегда один – достижение поставленной цели.

К примеру, за обедом мужчина либо думает о еде, либо, если он ест на работе, продолжает размышлять над проектом. Образно говоря, мужчина как бы подбрасывает одно яблоко и тут же ловит его. Закончив с одним, он берет следующее и начинает подбрасывать его. Таким образом, он последовательно перебирает все яблоки из фруктовой корзины.

Мы, мужчины, просты и бесхитростны. Нас куда проще понять, и нами проще управлять, чем более сложными и многогранными существами противоположного пола.

Женщины склонны концентрироваться на прошлом и будущем. Минувшие события влияют на их эмоциональное состояние здесь и сейчас, потому что их память устроена удивительным образом. Особенно это касается деталей, связанных с отношениями. Дорогие джентльмены, учтите: если вы хоть раз забудете о дне рождения подруги, она еще много лет будет ставить это вам в укор. Так что соберитесь и не повторяйте подобных ошибок в последующие годы. У женщин задействованы левое и правое полушария одновременно, поэтому они могут в мельчайших деталях представлять себе реализацию сразу нескольких задач. В голове у них как бы постоянно прокручивается список из многочисленных дел, которые необходимо сделать.

Если речь идет о домохозяйке, жене и матери, то, скажем, за обедом она будет думать: «Что я приготовлю детям на ужин?» То, что она ест в данный момент, не так важно. Может, подбирает какие-то крошки за своими чадами, урывая минуту-другую в домашней суете. В большинстве случаев ее обед – это остывшие остатки чужой трапезы. Ведь надо срочно куда-то бежать с детьми или выполнить просьбу мужа, который просил ее что-то купить для него после того, как она заберет сына или дочь из школы. И вот она сидит за рулем и перебирает мысленно, что еще надо успеть: «Постирать, купить сыну новые джинсы (из прежних он как-то в одночасье вырос), не забыть заехать на заправку, купить что-то к чаю, потому что вечером зайдет соседка...»

## **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.