

Кевин Леман

*Секс начинается
с кухни*

**Создайте атмосферу близости,
чтобы поднять температуру
ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ...**

Санкт-Петербург
2009

Originally published in English under the title:

SEX BEGINS IN THE KITCHEN

by Kevin Leman

Copyright © 1981, 1992, 1999 by Kevin Leman

Published by Fleming H. Revell, a division of Baker House Company

ISBN 0-8007-5709-2

Кевин Леман

Секс начинается с кухни / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕП «Христианская Миссия», 2009. — 288 с.

ISBN 978-5-8445-0117-3

© Издание на русском языке. Издательский Дом «Христофор», 2005

Все права защищены международным законодательством об авторских правах.

Посвящается моей жене,
моей путеводной звезде
и моему неизменному благословию

Оглавление

1. Почему секс начинается
(а иногда и заканчивается) на кухне? 7
2. Обязательства в браке 23
3. С кем вы связали свою судьбу? 52
4. Идеально подходить друг другу 81
5. Один плюс один равняется один 108
6. Ничего, кроме чувств 131
7. Женщины прилетели с планеты Плутон,
но и мужчины тоже немного бестолковы 146
8. «Доктор Леман, вы несколько преувеличиваете» 167
9. Как, испытывая гнев, не сорвать его на близких 189
10. Игры, в которые играют женатые люди 203
11. Бутылек, сосиска, пи-пи и прочее 228
12. Семьи обетования 248



*Почему секс начинается
(а иногда и заканчивается)
на кухне?*

Представьте себе обычный вечер, пятница, когда у каждого члена семьи свои дела. Двое подростков и их девятилетний брат идут в школу на футбольный матч. У папы свободный вечер, и он идет в боулинг, а маму ждут в церкви, где она обещала помочь украсить зал для банкета, посвященного мамам и дочерям, который должен состояться на следующий день. В половине седьмого сразу после ужина семья разлетается в разные стороны.

Примерно три часа спустя мама паркует свою машину у дома. Она чувствует себя совершенно изнуренной. У нее был долгий и напряженный день, и теперь она хочет одного — свалиться в постель, но сначала она, пожалуй, полежит немного в горячей ванне. Но, вынимая ключи из машины и выключая фары, она вдруг вспоминает про посуду! У нее не было времени убрать со стола после ужина. Фактически, нужно привести в порядок всю кухню!

Она минутку раздумывает, не оставить ли эту работу на утро, но быстро приходит к выводу, что это невозможно. Вот так рушатся ее планы относительно горячей ванны и теплой, уютной постели.

Она поднимается на крыльцо, открывает входную дверь, бросает свою сумку на столик в холле и идет прямо на кухню. За работу лучше взяться прямо сейчас, не откладывая.

Но на пороге она застывает, пораженная сверкающей, безукоризненной чистотой, царящей на кухне. Сначала она думает, что по ошибке вошла к соседям. Она идет к входной двери и убеждается, что это действительно ее дом. Она снова возвращается и видит, как ее муж развешивает свежевыстиранные кухонные полотенца на сушилке.

Позвольте мне сказать вам следующее: у этого мужа может даже быть лысеющая макушка, а из-под ремня может вываливаться круглеющее брюшко, совсем немного, и может показаться, что он старательно отращивает второй подбородок. Однако в тот вечер в глазах жены он будет выглядеть самым желанным мужчиной на свете.

Именно поэтому я говорю вам, что секс начинается с кухни.

Слишком многие люди, особенно те, кому повезло родиться мужчинами, похоже, считают, что секс начинается и заканчивается в спальне. И точка. Некоторые мужчины весь вечер отделяются ничего не значащим мычанием, не желая уделить своим женам хоть капельку внимания. Когда жена спрашивает такого мужа, доволен ли он ужином, он в ответ мычит что-то нечленораздельное. Она рассказывает ему о каком-то событии, которое произошло с ней в течение дня, и получает еще один звук, напоминающий мычание. Она пытается поговорить с ним о том, что интересного или удивительного сделали или сказали дети, но и на этот раз она слышит лишь мычание. В конце концов она прекращает попытки поговорить с мужем.

Но когда наступает время отхода ко сну, он оживает и пытается обнять ее, а потом долго удивляется, почему жена так «холодна» с ним. «Хорошего секса» так не получить. Интимная близость между мужем и женой должна быть кульминационным моментом и выражением близости, которую они испытывают во всех аспектах совместной жизни. Для того чтобы секс

Почему секс начинается (а иногда и заканчивается) на кухне?

стал тем, чем он может быть для мужчины и женщины, он должен стать актом любви и взаимного интереса, щедрой отдачи друг другу.

Совершенно очевидно, что это не сценарий с Тарзаном и Джейн.

А теперь, пока мне не попало, позвольте объяснить, что я имел в виду, когда говорил, что нам «повезло родиться мужчинами». Тем самым я хотел сказать, что нет ничего лучше, чем быть мужчиной, который радуется глубоким и крепким отношениям с чудесной женщиной, на которой ему выпала честь жениться.

Позвольте уверить вас, что на протяжении многих лет я действительно очень часто благодарил Господа за то, что родился мужчиной. И каждый раз моя благодарность была напрямую связана со взаимоотношениями с моей изумительной женой Санди.

Когда мужчина наслаждается тесными и близкими отношениями с нежной, прекрасной и мудрой женщиной, тогда, конечно, ему повезло. Я взялся писать эту книгу с тем, чтобы помочь мужчинам установить подобного рода отношения с женами и помочь женщинам обрести такие взаимоотношения с мужьями.

Но давайте вернемся на минутку к истории, с которой я начал эту главу.

Если вы женщина, тогда скорее всего в том месте, где я описал сияющую чистотой кухню, вы скажете что-нибудь вроде: «Ой, а я думала, что это правдивая история!»

А если вы мужчина, ваша реакция может быть следующей: «Вы хотите сказать, что мужчина должен мыть посуду!? Что за чушь!»

Если вы действительно хотите быть крутым, мужественным и неотразимым мужчиной, на которого заглядываются все женщины, тогда вы поступите мудро, если время от времени будете надевать фартук и делать несколько шагов по направлению к мойке.

Однажды я разговаривал с женщиной, которая всерьез подумывала уйти от мужа. Она сказала, что он был невнимательным и бесчувственным и никогда не обращал внимания на ее настроение.

Однажды вечером она пошла на праздник открытых дверей в школу дочери. Она пыталась уговорить мужа пойти вместе с ними, но он не счел нужным познакомиться с учителями дочки и узнать, как у нее идут дела.

Жена, желая приготовить что-нибудь на скорую руку, сделала гамбургеры. Однако, как и в той истории в начале главы, она не успела прибратся на кухне, потому что времени было в обрез. Когда поздно вечером она вернулась домой, ее муж сидел в своем любимом кресле и смотрел на спортивном канале соревнование лесорубов. Он даже не повернул головы, чтобы приветствовать возвратившуюся жену. Он не спросил, как прошел вечер, и не сказал ей ласковых или ободряющих слов.

Она прошла на кухню.

Ее муж не только не помыл посуду и не прибрался на кухне, он даже не удосужился убрать со стола остатки пищи. Горчица и майонез остались стоять открытыми, а из банки с майонезом торчал нож. Он не убрал продукты в холодильник, и кувшин с молоком тоже остался стоять на столе. Разрезанный сыр зачерствел и высох, как и листья салата, ломтики помидоров и лук. Добавьте к перечисленному скомканые салфетки, и вы получите общую картину хаоса, царившего на кухне.

Женщина была по-настоящему разгневана, так что во время уборки позволила себе шуметь больше, чем в том была необходимость. Она не стала ругаться с мужем, но он прекрасно слышал, как несколько раз с грохотом закрылась дверца холодильника и как громко звякали во время мытья столовые приборы. Но он по-прежнему хранил молчание.

Когда жена закончила уборку на кухне, она хотела одного — рухнуть в постель. Она сильно устала.

Почему секс начинается (а иногда и заканчивается) на кухне?

И, конечно, ее обида на мужа не прошла, поэтому она плотно укуталась в одеяло и легла на краешек своей половины кровати. И знаете, что произошло потом? Ее муж пришел в спальню минут через пятнадцать–двадцать, залез в постель, прижался к ней и положил ей руки на грудь, словно от одного этого жеста она должна была загореться страстным желанием. Однако этого не случилось. Он мог с таким же успехом поджечь кучу кирпичей при помощи маленькой горящей свечи.

Когда жена никак не отреагировала на его приглашающий жест, он попытался усладить ее слух нежными словами, которые приятно слышать любой женщине.

Почему-то эта женщина все же решила остаться с мужем. Она сказала, что «любит его», хотя и непонятно, за что. Но если рассказанная ей история является типичной для многих семей по всей Америке, значит, очень многим людям стоит понять, что секс действительно начинается с кухни, поэтому моя книга посвящена именно таким людям.

Вероятно, только что приведенный мной пример можно назвать исключительным. Может быть, у вас все не настолько плохо. *Надеюсь*, что все не так плохо. Но, может, у вас есть определенные трудности, с которыми вы хотели бы разобраться, может, у вас не ладится общение друг с другом в той мере, в какой бы хотелось вам. Тогда эта книга для вас. Я расскажу, как установить или восстановить общение в браке.

Книга «Секс начинается с кухни» построена на мысли о том, что ваша половинка должна занять в вашей жизни приоритетное место. Хорошие семейные отношения основаны на желании угодить друг другу, на чуткости и внимательности друг к другу с тем, чтобы вы умели настраиваться на эмоциональные, а также сексуальные нужды и желания вашего супруга. Эта книга расскажет вам о необходимости тесной близости между мужем и женой, когда они делятся друг с другом самыми сокровенными мыслями и чувствами. Им нужно научиться понимать разные

языки, при помощи которых мы выражаем свою любовь, чтобы и ему, и ей стать как в эмоциональном, так и в физическом плане в рамках брака действительно одной плотью.

К сожалению, в большинстве семей супруги живут странной жизнью, как «женатые одиночки». В таких семьях за закрытыми дверями спален практически ничего не происходит. И если интимная жизнь между ними все же существует, она превращается в исполнение долга или в некий ритуал, осуществляемый в течение нескольких минут после последних новостей или в перерывах между сериалами.

Вряд ли такую интимную близость можно назвать кульминацией любовных чувств, внимания и единения, которые люди испытывают в течение дня.

Тем самым я не хочу сказать, что в ту пятницу, когда папа вымыл всю посуду и прибрался на кухне, он тут же получил от мамы награду в виде восторженного секса. Однако когда мама вошла на кухню и увидела, что сделал для нее муж, она фактически получила подтверждение того, что он ее любит, думает о ней и заботится.

Здесь, как и в любом другом аспекте человеческой жизни, очень важна мотивация. Ложные мотивы безнадежно и надолго испортят любую, самую благородную картину, но если вы совершаете действия, продиктованные любовью, они принесут вам дивиденды во всех областях семейной жизни. То, что муж сделал для жены в моем примере, является, по сути, актом любви по отношению к жене, как и все остальное, что он для нее делает. Она же убедилась, что он ее ценит и старается сделать все, чтобы ее жизнь стала легче и приятнее. Такого рода отношения в браке могут способствовать еще более тесному сближению супругов.

Что нужно сделать, чтобы в вашем браке главной побуждающей силой для всех аспектов общения была только любовь? Что нужно сделать, чтобы исправить уже возникшие проблемы в этой области?

Почему секс начинается (а иногда и заканчивается) на кухне?

На протяжении всей книги я буду делиться с вами открытиями, которые сделал за время работы в качестве психолога и консультанта по вопросам брака и семьи. Но, что еще важнее, я поделюсь с вами собственным практическим опытом мужа и отца. Я наблюдал тысячи семейных пар, которым пришлось внимательно всмотреться в себя для того, чтобы их брак стал успешным. В действительности очень многие из нас не знают самих себя. Но если вы хотите научиться делиться своей душой с супругом и стать с ним единым целым, вам придется разобраться в собственных чувствах. Вам придется понять, почему вы поступаете так или иначе, какие предпосылки к тому или иному поведению у вас имеются, и так далее. Вам нужно будет увидеть, что именно оказало влияние на ваш образ мышления, чтобы вы могли «перепрограммировать» себя на необходимые перемены.

Вам также нужно будет осознать необходимость твердого решения пойти на изменения в собственном поведении.

Это очень важно. Если вы хотите изменить поведение другого человека, самое лучшее, что вы можете сделать, это прежде изменить собственное поведение. Если вы вручите мужу книгу со словами: «Тебе это обязательно нужно прочитать», ничего хорошего из этого не выйдет.

Если вы скажете жене: «Ты знаешь, я тут прочитал о важности правильных взаимоотношений в семье, и поэтому тебе придется над собой поработать» — вы никогда не сможете убедить ее принять вашу точку зрения. Но если вы на деле докажете желание улучшить ваши отношения, если начнете совершать пусть небольшие поступки, которые покажут вашему любимому человеку, что он вам небезразличен, тогда я могу почти гарантировать, что в вашем браке начнут происходить постоянные и позитивные перемены.

А теперь давайте взглянем, что нас ожидает впереди:

- В главе под названием «Обязательства в браке» мы будем обсуждать, по какой причине многие семьи сталкиваются

с проблемами, так чтобы вы могли распознать некоторые тревожные признаки в собственных отношениях.

- В главе «С кем вы связали свою судьбу?» вы увидите, какую важную роль в браке играет очередность вашего рождения в родительской семье.
- В главе «Идеально подходить друг другу» мы поговорим о том, что изменить другого человека невозможно, поэтому вам придется произвести изменения в самом себе исключительно по причине собственного желания измениться. Но я расскажу вам, как вы можете *позволить* супругу измениться, изменив собственное поведение.
- «Один плюс один равняется один» — в этой главе мы будем говорить о том, как важно научиться делиться своими самыми сокровенными мыслями и чувствами с супругом и...
- продолжим этот разговор в главе «Ничего, кроме чувств».
- «Женщины прилетели с планеты Плутон, но и мужчины тоже немного бестолковы» — здесь мы обсудим разные нужды мужчин и женщин. Нельзя предполагать, что у вашего мужа (или жены) те же требования или притязания к браку, что и у вас.
- Глава «Доктор Леман, вы несколько преувеличиваете» сочетает в себе две исключительно полезные концепции, взятые у двух авторов — Уилларда Харли «Банк любви» и Гэри Чепмена «Пять языков любви». Возможно, вы с супругом по-разному выражаете любовь друг к другу. Если вы не научитесь понимать языки любви друг друга, вы никогда не будете знать наверняка, сколько любви сумел принять от вас другой человек.
- Глава «Как, испытывая гнев, не сорвать его на близких» расскажет вам о том, как справиться с гневом и чувством отчаяния.
- Следующая глава — «Игры, в которые играют женатые люди» — предложит вашему вниманию некоторые опас-

Почему секс начинается (а иногда и заканчивается) на кухне?

ные и деструктивные игры, в которые иногда играют друг с другом замужние и женатые люди. Причем я не говорю о реальных играх. В одном из разделов этой главы под названием «Дети наши — враги наши» я расскажу вам, что нужно делать, чтобы эти маленькие копии нас самих не встали между нами и нашими мужьями (или женами).

- Глава «Бутылек, сосиска, пи-пи и прочее» призвана открыть вам глаза на интимные взаимоотношения между супругами. Я обнаружил, что большая часть мужчин даже не пытается понять своих жен, а это приводит к неудовлетворительным сексуальным отношениям для обеих сторон.
- И наконец глава «Семьи обетования» призывает вас создать собственные Десять заповедей, которые помогут сохранить и улучшить ваш брак. Начнете ли вы претворять на практике идеи, изложенные в данной книге, или оставите их на ее страницах?

Итак, вот что ожидает вас по мере прочтения книги «Секс начинается с кухни».

Должен сказать, что более всего в моих коллегах-психологах меня тревожит тот факт, что они считают и утверждают, будто мужчины и женщины совершенно одинаковы и что разница между ними сводится только к физиологическим аспектам, не больше.

Но это неправда.

Мужчины и женщины очень разные. Если вы женщина, то женщина во всех аспектах вашего бытия. Быть женщиной вовсе не значит, что волосы у вас должны быть обязательно длинными, а носить вы должны только блузки и юбки. Все, что вы делаете и переживаете в жизни, проходит через фильтры вашей сексуальности, будь вы мужчина или женщина.

Но равны ли представители разных полов? Абсолютно равны. Однако они не одно и то же. Счастливый брак — это тот

брак, в котором оба партнера понимают и принимают различия друг друга, а также знают, как относиться друг к другу, *независимо от* того факта, что они смотрят на жизнь по-разному. Ключом к росту и процветанию в семейной жизни послужит ваша способность чутко реагировать друг на друга и относиться друг к другу так, чтобы ваши действия говорили сами за себя: «Я понимаю, что ты чувствуешь, и я сделаю все, от меня зависящее, чтобы удовлетворить твои нужды».

Я уверен, что вы знаете существующую статистику, согласно которой почти половина всех браков в Соединенных Штатах заканчивается разводом. Но так не должно быть, и книга «Секс начинается с кухни» направлена на исправление этой неприглядной ситуации.

Может быть, у вас есть конкретная причина, подтолкнувшая вас прочитать эту книгу. Может, вы хотите улучшить свой брак или в вашей семье возникли проблемы, и вы готовы сделать все, чтобы спасти ее. Может, вы собираетесь жениться (или выйти замуж) и хотите убедиться в том, что не станете еще одной фигурой в печальной статистике по разводам.

Конечно, у меня нет ответов на все вопросы и проблемы, которые возникают между мужем и женой. Но я гарантирую, что книга «Секс начинается с кухни» станет для вас практической помощью: она поможет вам определиться, в каком направлении следует двигаться, чтобы изменить искаженное мировоззрение, обновить взаимоотношения и сделать брак таким, каким он должен быть.

Но учтите, что одно только прочтение книги не принесет вам больших перемен. Очень важно, чтобы вы претворили прочитанное в реальной жизни, чтобы жили полученными знаниями каждый день. Во-первых, я призываю вас рассматривать эту книгу как своеобразный учебник. Если вы найдете в ней то, что посчитаете приемлемым для своей ситуации, сразу выделите это, пометьте или каким-то иным способом впишите содержание этой части текста в себя. Если вы обнаружите нечто, что вам

Почему секс начинается (а иногда и заканчивается) на кухне?

не понравится, или то, что, по вашему мнению, невозможно будет применить в своей семье, перечеркните или вовсе вырвите страницу из книги. Я не возражаю. Мой опыт показывает, что все принципы, перечисленные в данной книге, действенны и ценны, но не каждый принцип подойдет для каждого читателя. И в любом случае, мои слова не высечены на скрижалях завета.

Во многие главы я включил некоторые упражнения, которые помогут закрепить представленный в книге материал. Это сделано потому, что изменения в сложившейся ситуации или взаимоотношениях произойдут только в результате *действий*, и я знаю, что эти упражнения помогут вам лучше понять, как именно претворить в свою жизнь принципы и предложения, которые вы найдете в данной книге.

В свое повествование я также включил ряд примеров из жизни реальных людей, которых я консультировал. Естественно, намного легче увидеть, как действуют те или иные принципы на конкретных примерах из жизни конкретных людей. В одних случаях при прочтении таких примеров в вашем разуме может вспыхнуть искра понимания, которая поможет разрешить вашу специфическую ситуацию, а в других — обстоятельства применения принципов могут показаться вам исключительными. Но, так или иначе, я хочу надеяться, что средства, которые помогли другим парам, могли бы найти себе применение и в вашей жизни.

Прежде чем мы двинемся дальше, хочу сказать вам пару вещей о сексе и браке, в которые я твердо верю:

Секс предназначен для брачных отношений.

Секс предназначен *только* для брачных отношений.

Позвольте мне объясниться.

Прежде всего, когда я говорю, что секс предназначен для брачных отношений, я имею в виду, что интимные взаимоотношения представляют собой жизненно важную часть в любов-

ном союзе, который привел к заключению брака между мужчиной и женщиной. Некоторое время назад, переключая каналы, я наткнулся на программу, в которой несколько женатых пар говорили о том, как они теперь счастливы в результате воздержания от сексуального общения друг с другом. Некоторые из них не занимались любовью уже в течение нескольких лет, и, казалось, как бесстрастные моллюски, были вполне довольны этим положением вещей. Хотя я тут же подумал, что у моллюсков, должно быть, больше страсти в жизни, чем у этих людей.

Если здоровые женатые пары, глядя мне в глаза, скажут, что они совершенно счастливы, не имея никаких интимных отношений друг с другом, я не буду за них радоваться. Напротив, я скажу, что здесь что-то не в порядке. Сексуальный аспект жизни человека — один из величайших даров нашего Создателя, и долговременное воздержание внутри брачных отношений — это просто ненормально и нездорово, сколько бы люди ни говорили, что это их вполне устраивает.

Я не верю, что для нормального брака супругам обязательно нужно вступать в интимные отношения пять или шесть раз в неделю или хотя бы раз в неделю. Частота вашего интима должна базироваться исключительно на взаимном уважении и желании угодить своему партнеру. Пары должны заниматься любовью так часто, как это нужно для удовлетворения их сексуальных appetитов. Более того, жена должна знать, что муж считает ее желанной в интимном плане, а мужу следует знать, что жене нравится быть с ним вместе. Собственно, сексуальное удовлетворение — это одна из насущных потребностей женатых пар. Обратите внимание, я не сказал, что потребностью является секс. Мужчинам обязательно нужно чувствовать себя желанными.

Как я уже говорил ранее, для того чтобы интимные взаимоотношения были здоровыми, здоровыми должны быть также все остальные аспекты жизни в семье. И цель данной книги заключается именно в том, чтобы помочь привести в порядок взаимоотношения во всех областях.

Почему секс начинается (а иногда и заканчивается) на кухне?

Если помните, во втором пункте я заявил, что секс предназначен *только* для брачных отношений.

Для многих христиан это само собой разумеющийся факт. Но многие другие люди в ответ на такое заявление посмотрят на меня, как на отсталого ретрограда. В течение многих веков христиане и приверженцы других религий проповедовали о важности супружеской верности, чистоты в отношениях и моногамии. Но сексуальная революция нашего времени превратила интимные отношения до и вне брака в широко распространенное явление. В течение последних двух десятилетий каждый раз, когда во время публичных выступлений я начинаю говорить о сексе только в рамках брака, на меня смотрят как на некоего религиозного фаната и отсталого чудака.

Но времена меняются. Все большее число профессионалов в области психологии и физиологии начинают видеть, что сексуальная распушенность и неразборчивость приносят в жизнь людей серьезные проблемы, начиная от синдрома хронической усталости и заканчивая СПИДом. Самые свободомыслящие люди начинают осознавать, что идеальными являются моногамные, супружеские отношения внутри одной пары и на всю жизнь.

Иногда я думаю, что мир перевернулся с ног на голову, когда в телевизионных программах женатые пары рассуждают о прелестях воздержания от интимной жизни внутри брака. Я переключаюсь на другой канал и вижу драму, в которой прославляется секс вне брака.

Но почему я утверждаю, что супружеские отношения — это единственный вариант для интимной близости?

- Во-первых, потому что я лично верю, что именно так мы были сотворены. Иначе говоря, я верю в то, что согласно «Божьему плану» конкретные люди должны посвятить себя и свою жизнь друг другу, поддерживать и помогать супруге или супругу, храня абсолютную верность во всех

сферах жизни, включая интимный аспект. Библия постоянно напоминает о том, что сексуальные отношения должны ограничиваться пределами брака, а я верю, что Божьи законы совершенны. Он знал, что делал, когда установил для человека принципы брака.

- Во-вторых, секс — это очень глубокие переживания, которые возбуждают исключительно сильные эмоции. Некоторые люди заявляют, что эмоции над ними не властны, но все дело в том, что это не так. Поэтому даже с чисто психологической и нерелигиозной позиции секс никогда не может быть делом обезличенным и беспристрастным. Нравится вам это или нет, но со своим сексуальным партнером вы прочно связываетесь в эмоциональном отношении.
- В-третьих, я уверен, что интимные отношения следует допускать только с тем, кого вы очень сильно любите, а если вы любите человека достаточно сильно, чтобы вступать с ним в интимную близость, значит, вы его любите настолько, чтобы посвятить ему и себя, и свою жизнь в рамках брака.
- Новейшие исследования убедительным образом доказали, что распущенность в этом вопросе просто опасна — для нашего физического, психического и эмоционального состояния. Мне очень нравится один стих, затерявшийся в конце небольшого послания апостола Иуды: «Сохраняйте себя в любви Божией, ожидая милости от Господа нашего Иисуса Христа, для вечной жизни». Сохраняйте себя в любви по Божьему плану, не выходите за ее рамки, и тогда Бог изольет на вас милость и благословения в избытке. Сексуальная или супружеская верность не означает, что нужно держать руки подальше от красивой коробки с вкусным печеньем. Напротив, это значит, что вы будете наслаждаться полнокровными и чистыми взаимоотношениями, в которых Бог обильно благословит вас.

Почему секс начинается (а иногда и заканчивается) на кухне?

Может быть, у вас было множество сексуальных партнеров, однако, не подумайте, что эта книга не для вас. Не откладывайте ее в сторону. Я просто хочу, чтобы у вас появилось новое отношение к сексу, новое уважение к этой сфере человеческой жизни, и благодаря вашему обновленному отношению секс перестанет быть своеобразным развлечением или средством, при помощи которого можно привлечь к себе внимание. В конце концов цель этой книги состоит в том, чтобы разрушить старые и вредные представления и привычки и заменить их новыми, конструктивными и полезными.

Мне нравится быть психологом по многим причинам. Но более всего в моей профессии меня привлекает то, что я могу участвовать в восстановлении разрушенных или пострадавших взаимоотношений между мужем и женой. Нет ничего лучше, когда ты видишь, как в твоём офисе муж и жена протягивают друг другу руки или обмениваются влюбленными взглядами, когда всего за несколько недель до того они не желали находиться в одном помещении друг с другом.

Не всегда легко произвести такого рода перемены. Иногда на это уходят долгие месяцы, а иногда этого не происходит вовсе. И все же должен сказать, что я потерял относительно немногие пары — но такое случается только тогда, когда один или оба партнера наотрез отказываются изменить в своей жизни то, без чего процесс восстановления будет невозможен.

Я действительно верю, что если вы со своим мужем (женой) или будущим супругом по-настоящему посвятите себя друг другу и будете следовать многим из тех идей, которыми я поделюсь с вами в этой книге, у вас будет весьма твердая надежда на то, что вы будете благословлены прекрасным браком.

Однако, это не всегда бывает легкодостижимо. Ваш путь не всегда будет прямым и гладким, а ветер не обязательно будет подталкивать вас в спину. На вашем пути будут и колдобины, и выбоины, и утомительный подъем наверх. Но если вы действительно посвятили себя друг другу, каждое благословение и

Секс начинается с кухни

каждая нужда только помогут вам обрести лучшее понимание друг друга, и вы получите более полное удовлетворение от вашего брака.

Читаете ли вы эту книгу вместе с мужем (женой)? Неплохая мысль. Может быть, стоит прочитывать каждый день по одной главе перед сном или после ужина. Или оставьте книгу с парой пометок на видном месте. Найдите время, чтобы поговорить о прочитанном, и обязательно используйте на практике все советы, которые я предлагаю в конце каждой главы.