



Серия

«Выбор редакции.

Весенние перемены»

Ульрих Клемент



Как вернуть медовый месяц

Инструкция
для пар со стажем



ЭКСМО
Москва
2014

Клемент У.

К 48

Как вернуть медовый месяц. Инструкция для пар со стажем / Ульрих Клемент ; [пер. с нем. А. Глебовой]. — М. : Эксмо, 2014. — 320 с. — (Выбор редакции. Весенние перемены).

Многие пары обеспокоены тем, что с годами, несмотря на страсть первых месяцев, даже лет, интимные отношения становятся все более однообразными. И это несмотря на взаимную любовь и стремление быть вместе. В чем причина охлаждения? Можно ли возродить угасшее влечение к многолетнему партнеру? Книга немецкого психотерапевта, профессора Гейдельбергского университета Ульриха Клемента дает ответы на эти вопросы и показывает, что и как нужно делать мужчине и женщине, чтобы никогда не наскучить друг другу.

В книге много интересных примеров из практики автора, а также тестов и упражнений, которые помогут читателю выявить собственный эротический потенциал, лучше понять свои желания и желания своего партнера, сделать интимную жизнь яркой и разнообразной.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Ulrich Clement

GUTER SEX TROTZ LIEBE

Wege aus der verkehrsberuhigten Zone

Copyright © by Ullstein
Buchverlage GmbH, Berlin.
Published in 2006 by Ullstein
Verlag

В оформлении обложки
использована иллюстрация:
smilewithjul / Shutterstock.com
Используется по лицензии
от Shutterstock.com

Перевод *Аллы Глебовой*

Художественное оформление
Петра Петрова

© Глебова А.С., перевод
на русский язык, 2014

© Оформление. ООО
«Издательство «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-70285-5



ISBN 978-5-699-70285-5



9 785699 702855 >

Издание для досуга

ВЫБОР РЕДАКЦИИ
ВЕСЕННИЕ ПЕРЕМЕНЫ

Ульрих Клемент

КАК ВЕРНУТЬ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПАР СО СТАЖЕМ

Директор редакции *Е. Капльёв*. Руководитель
направления *Л. Ошеверова*. Ответственный
редактор *К. Пискарева*. Художественный
редактор *П. Петров*. Технический редактор
М. Печковская. Компьютерная верстка
М. Лазуткина. Корректор *Н. Овсяникова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания
согласно законодательству РФ о техническом
регулировании можно получить по адресу:
<http://eksmo.ru/certification/>

Өндiрген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 05.02.2014.

Формат 75х108 1/32. Гарнитура «NewBaskervilleCCT».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,0.

Тираж экз. Заказ .

Оглавление

Предисловие	7
1. ВВЕДЕНИЕ. НОВЫЕ СВОБОДЫ И ЭРОТИЧЕСКОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ	11
Для кого эта книга?	13
Запрет — разрешение — самоопределение	19
Четыре заповеди	23
2. МОЧЬ И ХОТЕТЬ. УНИВЕРСАЛЬНАЯ ОТГОВОРКА: «Я НЕ МОГУ»	43
Не могу или не хочу?	45
Отказ от сексуальной рутины: «Нет, я так больше не хочу!»	51
Какое «да» какому сексу?	57
Неудовлетворительный секс, несмотря на любовь: ориентированная на партнера сексуальность	65
3. ВКУС К РАЗНИЦЕ. ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ СО МНОЮ РЯДОМ	77
Осознать разницу	79
Индивидуальный сексуальный профиль	94
Сексуальный профиль 1: Опыт	98
Сексуальный профиль 2: Эротические желания и фантазии	116



Как вернуть медовый месяц

Сексуальный профиль 3: Наклонности и навыки.....	131
Сексуальный профиль 4:	
Существующие практики и реальное поведение.....	144
Сексуальный профиль пары: культура парной эротики.....	151
Идеальный сексуальный сценарий (ИСС)	161
 4. ИГРЫ С ВОЖДЕЛЕНИЕМ.	
Любопытство вопреки отсутствию новизны	181
Засады и проблемный шаблон	183
И в шутку, и всерьез.....	197
Эротические игры	202
 5. ВЕЛИКОЕ «НО». ИЗМЕНЕНИЯ ИМЕЮТ СВОЮ ЦЕНУ. НЕИЗМЕНЕНИЯ — ТОЖЕ.....	233
Четвертая составляющая сексуальной удовлетворенности.....	235
Амбивалентность: вечное туда-сюда	236
Менять или не менять разделение «партнерского труда»	241
И проблемы могут стать решениями	248
Изменения не всегда приятны	257
Риски изменений	263
Страсть пугает — страх рождает страсть	270
Проблемы разрешимые и неразрешимые	280
 6. «ДЕМОНТАЖ» ПСЕВДОПРАВДЫ О СЕКСЕ.....	291
Как достичь состояния идеологической расслабленности	293
 7. ЭРОТИЧЕСКАЯ СОГЛАСОВАННОСТЬ. КАК ВЫ СОРИЕНТИРОВАНЫ ДРУГ ОТНОСИТЕЛЬНО ДРУГА?	309
Оценка уровня вашего эротического развития.....	311

ПРЕДИСЛОВИЕ

Совет слишком занятому читателю: отложите эту книгу. Откройте ее снова, когда сможете посвятить себя чтению. Советов для нетерпеливых касательно секса на скорую руку вы здесь не найдете. Нужно иметь время. Не столько на чтение книги, сколько на то, чтобы применить полученные знания.

В книге речь идет о возможностях повышения эротического качества жизни, когда оно не улучшается само по себе. Чего оно практически никогда и не делает. Книга бьется над разрешением великой загадки: почему эротические переживания со временем становятся все хуже даже у любящих пар, намеренных продолжать отношения?

При этом и эротика является результатом принимаемых решений. И первое ваше решение должно быть о том, стоит ли улучшение сексуальной жизни вашего времени. Если да, эта книга поможет вам снова воодушевиться. Она содержит множество тестов, упражнений, соображений и полезных советов на предмет того, как расцветить и приправить свою ставшую пресной сексуальную жизнь. Как достичь



того, чтобы эротические переживания не только возбуждали, но чтобы возбуждение было аутентичным и соответствующим уровню вашего личностного развития.

Ловушки нормальной сексуальности

В основе книги — мой тридцатилетний опыт работы в качестве сексуального терапевта и исследователя сексуальности, приобретенный в ходе общения с бесконечным количеством пар, каждая из которых представляет собой особый, неповторимый случай. Это бесчисленное множество бесед с глазу на глаз и сеансов парной терапии, интервью и практических занятий. В джунглях сексуальных отношений практически все мыслимое возможно. Любое вообразимое предложение находит себе спрос. Все, что можно делать, кем-нибудь уже делается. И та же рождающая ощущение полета страсть может стать причиной болезненного падения.

Секс дарит радость — и причиняет боль. Секс экзотичен — и прозаичен до предела. Мне пришлось наблюдать достаточно пар, бьющихся в ловушках абсолютно нормальной сексуальности. И дело здесь вовсе не в ее подавлении. Скорее, наоборот. Сегодня допустимы (почти) все свободы. Мы должны постоянно самостоятельно принимать решения, что с этими свободами делать. И об этом тоже идет речь в книге. Поэтому



«Руководство по обращению с сексуальной свободой» — вот ее тайный подзаголовок.

После успеха моей «Систематической сексуальной терапии» («Systematische Sexualtherapie») у специалистов многие пациенты, коллеги и друзья советовали мне изложить мою концепцию понятным и для непрофессионалов языком. Что я, отказавшись от профессиональной терминологии, и сделал под девизом: «Просто — практично — хорошо».

Замечание

Я завидую пишущим на английском. Они избавлены от проблемы, которую немецкий язык избежать не позволяет: ориентированное на половую принадлежность правописание обязывает меня постоянно вести речь о «партнерше или партнере» (Partnerin bzw. Partner). Корректно, но неудобоваримо. Я решил избавить вас от этого испытания. Чтобы невзирая на мужской авторский слог все-таки обеспечить и женский взгляд на эотику, я придумал себе коллегу по имени Кэт. Она сопровождает читателей в качестве специалиста по эротическим коммуникациям и обеспечивает приток необходимой информации по женскому вопросу.

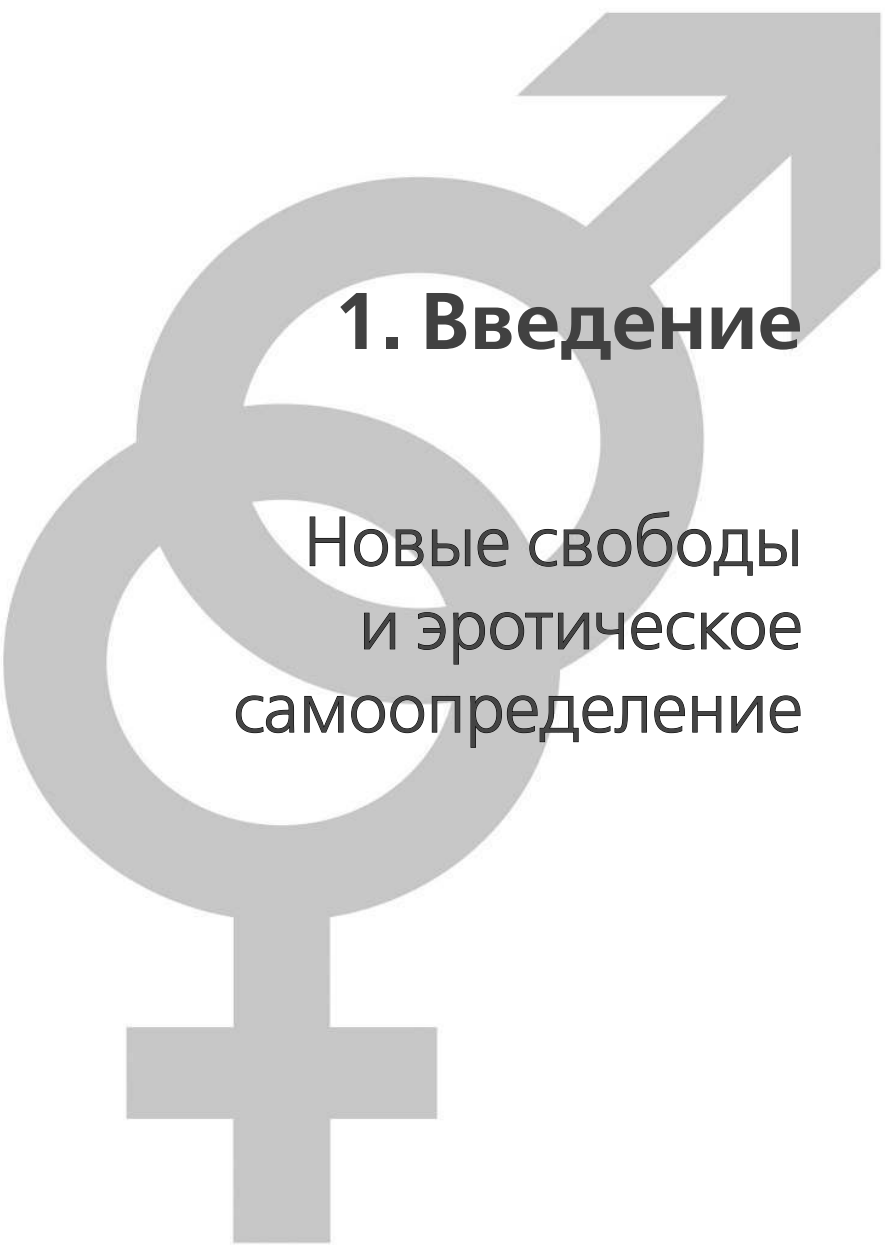
Я чувствую себя обязанным многим людям, помогавшим мне в работе над книгой. Я благодарен: Гудрун Яниш из издательства Ullstein, литературному редактору д-ру Кристиане Ленц, Йохиму Йессену из литературного агентства Schlueck за плодотворное сотрудни-



Как вернуть медовый месяц

чество. Особую благодарность я выражаю Бернхарду Людвигу, который показал мне, как внятно, доходчиво, но без искажения смысла писать о сексуальной терапии не только для экспертов; д-ру Томасу Циммерману за его помощь в преобразовании написанного мною в руководство; Элизе — за невероятную интенсивность вдохновения.

Ульрих Клемент



1. Введение

Новые свободы
и эротическое
самоопределение

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

В начале любовных отношений все пары мечтают об одном: о продлении дней и ночей, полных любви, слияния и страсти. Навсегда. До бесконечности.

Мечты не помогают. Страсть входит в возраст. Начальный костер хорошо если тлеет. Со временем еще горячие угли окончательно скроются под пеплом будней. И тогда секс практически потеряет значение. Эротическое вождение давно забылось. Вы пара. Вы прекрасно понимаете друг друга. И продолжаете друг друга любить. Что, похоже, не на пользу совместной сексуальной жизни. Сексуальная неудовлетворенность нарастает. Вы оба угодили в колею нормальной сексуальной скуки. Многие пары такое открытие пугает. В начале любовных отношений у обоих были совсем другие ожидания: вождению, как выражению любви, и с годами следует становиться все сильнее и прекраснее.

Разбудить вождение

Когда градус эротики в отношениях отчетливо снижается и первоначальный восторг друг от друга угасает, возникают вопросы:

- Возможно ли вернуть вождение нашим отношениям, и если да, то как?



Как вернуть медовый месяц

- ▶ Отправиться ли обоим на поиски страсти на стороне?
- ▶ Остаться ли вместе, распрощавшись при этом со страстью?
- ▶ А может, заново влюбиться? Уловить свежий флюид? Попробовать заново загореться страстью?
- ▶ Или, что тоже имеет смысл, оценить: каковы шансы по-новому влюбиться в своего партнера?

Желающим разбудить вожделение нужно набраться смелости на новый старт. Он или она должны вести себя иначе, чем в период затухания проявлений партнерской сексуальности. В любом случае важно одно: под пеплом задохнувшегося в собственных четырех стенах пламени тлеют еще горячие головешки страсти. Но чаще всего измена обнаруживает, что эротика не исчезла, а просто переориентировалась.

Это открытие влечет за собой следующие вопросы:

- ▶ Разве не в порядке вещей, что сексуальное влечение любящих друг друга с годами убывает?
- ▶ Насколько вам важен секс?
- ▶ Стоит ли бороться за то, чтобы испытывать эротическое влечение и изменять себя с этой целью?
- ▶ Можно ли вообще влиять на эотику?
- ▶ Разве охлаждение — не естественный процесс?

Естественный процесс? Вот аналогия в помощь: сила притяжения. Она тоже естественна — предметы падают под ее воздействием вниз. Но можно ведь и наращивать противодействующую силу. Можно поднять упавшие предметы, можно привести их в движение, можно ими жонглировать и, в принципе, даже запустить их на Луну. И с эротикой



так же: мы можем позволить ей упасть до нулевой отметки. И она будет на нуле. Несомненно, если ничего не делать, эротика сама по себе станет хуже. Или мы воспрепятствуем ее падению, поддержим ее, посмотрим друг на друга другими глазами. Ведь при желании и в данном случае и пожонглировать тоже можно. Подчеркиваю: при желании...

Разомкнуть порочный круг нежелания

Об этом и идет речь в этой книге. Она продемонстрирует вам возможности заново возжечь вожделение, вместо того чтобы безропотно подчиниться судьбе. Любить друг друга, но при этом позволить выгореть костру эротических желаний, — это решение конкретной пары, а вовсе не естественный или неизбежный процесс развития отношений.

Многолетний опыт работы с сексуально неудовлетворенными парами убедил меня в том, что порочный круг нежелания можно разомкнуть. У него нет желания, потому что ее желание не такое, как у него, потому что его желание не такое, как у нее?.. Нет, иначе: и после долгих лет совместной жизни партнеры снова могут по-настоящему заинтересоваться друг другом и пережить заново открытые чувства как откровение.

А вот почему эротическая мечта остается недостижимой, очевидно: ежедневный стресс и будничные заботы, дети, работа, общественные нагрузки. Все это в книге будет затронуто косвенно. Потому что гораздо более важную роль, чем все эти нельзя сказать чтобы таинственные причины, играет основное противоречие, которое и заказывает музыку для любых эротических отношений.