

ПРОДАНО 300 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ В 18 СТРАНАХ

*Эмили
Гардски*



**КАК
ХОЧЕТ**
Женщина

**МАСТЕР-КЛАСС
ПО НАУКЕ СЕКСА**

18+

*Обновленное
и дополненное
издание*

Оглавление

Введение. Да, вы совершенно нормальны	7
--	---

Часть I

(Не такая уж) элементарная анатомия

Глава 1. Анатомия	20
Глава 2. Модель двойного контроля	45
Глава 3. Контекст	69

Часть II

Секс в контексте

Глава 4. Эмоциональный контекст	96
Глава 5. Культурный контекст	137

Часть III

Секс в действии

Глава 6. Возбуждение	174
Глава 7. Желание	201

Часть IV

Экстаз для всех

Глава 8. Оргазм	230
Глава 9. Любовь к настоящему	258
Заключение. Секретный ингредиент — это вы	290
Благодарности	294

Приложение 1. Терапевтическая мастурбация	296
Приложение 2. Продолжительный оргазм	300
Примечания	303

Введение

Да, вы совершенно нормальны

Быть экспертом в области полового воспитания — значит без конца отвечать на вопросы. Мне приходилось, стоя посреди столовой колледжа с полной тарелкой в руке, подробно рассказывать об оргазме. Я приезжаю на конференцию — и в холле гостиницы меня останавливают незнакомые люди, чтобы расспросить о вибраторах. Как-то сидела в парке и читала новости в социальной сети, и тут от незнакомки пришел вопрос об асимметрии ее гениталий. Студенты, друзья, друзья друзей и посторонние мне люди без конца присылают вопросы о сексуальном желании, возбуждении, удовольствии, а также о боли, связанной с сексуальными отношениями, об оргазмах, фетишах, фантазиях, выделениях и массе других вещей.

Вот несколько примеров подобных вопросов.

1. Когда мой партнер проявляет инициативу, я ему охотно подыгрываю. Но, похоже, я никогда не предлагаю секс сама. Почему?
2. Мой парень говорит: «Ты еще не готова, ты совершенно сухая». Но я-то знаю, что еще как готова. А почему же у меня между ног не влажно?
3. Я видела передачи о женщинах, не получающих удовольствия от секса, потому что они вечно недовольны своим телом. Это как раз про меня. Как мне избавиться от этой привычки?
4. Я читала где-то, что иногда женщины в длительных отношениях перестают интересоваться сексом, даже если по-прежнему любят своего партнера. Это точно мой случай. Что сделать, чтобы снова захотеть секса с партнером?

5. По-моему, я помочилась во время оргазма...
6. По-моему, у меня никогда не было оргазма...

За каждым из таких вопросов скрывается один и самый важный:

«Я вообще нормальна?» (И почти всегда ответ один — да.)

В этой книге я собрала ответы на самые разнообразные вопросы. Я наблюдала радикальные изменения у тех, кто получал ответы, основанные и на самых актуальных научных данных, и на примерах женщин, разобравшихся с сексуальной стороной своей жизни и изменивших отношения с собственным телом. Эти женщины и стали героинями моей книги. Рассказывая их истории, я очень надеюсь дать вам достаточно сил, чтобы идти собственной дорогой и реализовать свой сексуальный потенциал.

Истинная история секса

В мире существует множество книг, телепрограмм, подкастов и журнальных статей о сексе. Почему же у нас по-прежнему остается столько вопросов на связанные с ним темы?

Проблема в том, что в этих текстах и передачах нам лгали. Не специально, я думаю, но тем не менее. Долгое время в научных и медицинских кругах западного мира женская сексуальность рассматривалась как облегченная версия мужской сексуальности: почти то же самое, но чуть похуже. К примеру, было принято считать, что так как мужчина достигает оргазма во время полового акта, то есть введения пениса в вагину, то и женщина должна достигать оргазма также в ходе полового акта. Иначе с женщиной что-то не то.

В реальности же лишь четверть женщин стабильно достигают оргазма во время полового акта. Оставшимся 75% это удастся при половом акте лишь иногда, а то и никогда — однако все они совершенно нормальны и здоровы. Женщина способна достигать оргазма массой различных способов: при оральном сексе, при стимуляции руками, при стимуляции сосков, с помощью вибраторов, а иногда и от сосания пальца на ноге — а в ходе полового акта оргазм может вообще не наступать. И это не отклонение от нормы.

Раньше считалось, что так как у мужчин реакция гениталий отражает эмоциональное состояние (то есть если пенис возбужден, то мужчина действительно чувствует возбуждение), то и женские гениталии должны отражать эмоциональный настрой женщины. И опять же, у некоторых женщин так и есть, у других все совсем иначе. Женщина может быть полностью здоровой и нормальной, но испытывать неконкордантность, когда реакция гениталий (увлажнение или сухость) не соответствует эмоциональному состоянию (ощущению возбуждения или его отсутствию). Предполагалось, что раз у мужчин случается спонтанное возбуждение, то и женщины должны возбуждаться совершенно спонтанно. Оказалось, однако, что это справедливо, но не всегда. Совершенно здоровая и нормальная женщина может никогда не испытывать спонтанного возбуждения: ее сексуальное желание возникает только в ситуациях с явной эротической окраской.

Женщины и мужчины отличаются друг от друга.

Но позвольте: и женщины, и мужчины испытывают оргазмы, желание, возбуждение. Мужчины тоже испытывают и обусловленное желание, и несоответствие возбуждения и не достигают оргазма при введении пениса в вагину. И женщины, и мужчины могут в ходе полового акта выделять жидкость. И женщины, и мужчины влюбляются, фантазируют, мастурбируют и не всегда всё понимают о сексе. И те и другие временами испытывают экстатическое удовольствие. И те и другие исследуют свои фантазии, иногда и запретные, сталкиваются с неожиданными и невероятными проявлениями сексуальности в разных ситуациях — в том числе и с тем, что секс может вообще исчезать из их жизни. Так что... так ли сильно женщины отличаются от мужчин?

Проблема еще и в том, что мы привыкли думать о сексе в терминах поведенческих реакций, а не в контексте биологических, физиологических и социальных процессов, лежащих в основе этого поведения. Мы обращаем внимание на физиологические проявления: кровяное давление, генитальные выделения, сердцебиение. Мы рассуждаем о собственно поведении: что мы делаем в постели, с кем и как часто. В многочисленных книгах о сексе рассказывается, сколько раз в неделю в среднем пары занимаются сексом или как достичь оргазма. Определенная польза от таких книг, конечно, есть. Но если вам важно узнать, что такое человеческая сексуальность, то нельзя уделять внимание только поведению: это все равно что пытаться понять, что такое любовь,

глядя только на свадебные фотографии счастливой пары... и на их документы о разводе. Простое описание событий: вот двое поженились, потом развелись — мало чем нам поможет. Мы хотим узнать, почему и как это произошло. Может, двое разлюбили друг друга после свадьбы и поэтому развелись? Или они никогда и не были влюблены друг в друга и их заставили пожениться, а потом они все же развелись? Не зная деталей, мы лишь гадаем.

До недавних пор и о сексе рассуждали примерно так же — по большей части строя догадки. Сейчас в исследованиях сексуальных отношений наступил поворотный момент, потому что ученые перестают лишь описывать проявление сексуальных реакций и наконец-то начинают разбираться, почему и как эти реакции возникают. Мы все ближе подходим к пониманию процессов, лежащих в основе разнообразных поведенческих проявлений.

В последнее десятилетие XX века исследователи Эрик Янсен и Джон Бэнкрофт из Института имени Кинси по изучению секса, гендера и репродукции разработали модель человеческой сексуальной реакции, которая дает принципиальное понимание сексуального поведения. Согласно этой «модели двойного контроля», в нашем мозге есть пара универсальных элементов — акселератор и тормоз, управляющие реакциями на сексуальные стимулы, включая стимуляцию гениталий, визуальные образы, эмоциональный контекст. Чувствительность этих элементов у людей различается.

Получается, что практически каждый человек переживает сексуальное возбуждение, желание и оргазм. Но когда и как это происходит, во многом зависит от чувствительности лично нашей системы возбуждения и подавления, то есть от акселератора и тормоза и от того, какие именно стимулы на них воздействуют.

Этот механизм лежит в основе человеческого поведения и помогает понять все «как» и «почему». В своей книге я придерживалась следующего правила: мы состоим из одних и тех же элементов, но эти элементы у каждого организованы по-своему, причем с течением времени организация может меняться.

Нельзя сказать, что у кого-то ключевые элементы организованы лучше или хуже, и ни одну фазу жизни нельзя считать лучше других — просто все меняется. Яблоня здорова независимо от того, какого сорта яблоки на ней растут. При этом яблоки одного сорта нуждаются в прямом

солнечном свете, а другим лучше расти в тени. Яблоня одинаково здорова и на стадии зернышка, и будучи небольшим ростком, и превратившись в дерево, и теряя листву с наступлением осени, и сгибаясь под тяжестью плодов в конце лета. При этом важно понимать, что на каждом из этапов у яблони разные потребности.

Вы здоровы и нормальны и в начале полового созревания, и на этапе развития, и когда начинаете наслаждаться собой и уверенно существовать в собственном теле. Вы здоровы и когда греетесь на солнце, и когда ищете тени. И это правда. Мы все одинаковы. Мы все разные. Мы все нормальны.

Как организована эта книга

Книга состоит из четырех частей: «(Не такая уж) элементарная анатомия»; «Секс в контексте»; «Секс в действии»; «Экстаз для всех». Три главы первой части рассказывают о тех важных элементах, которые каждая из нас получает при рождении: тело, мозг и контекст. В главе 1 я говорю о гениталиях: как они устроены, какой смысл мы присваиваем каждому из их составных элементов, а также о научных данных, подтверждающих, что ваши гениталии нормальны и прекрасны, какими бы они ни были. В главе 2 мы в деталях рассмотрим механизм сексуальной реакции на уровне мозга: модель двойного контроля подавления и возбуждения, или тормоз и акселератор. Затем, в главе 3, я расскажу о том, как ваши механизмы подавления и возбуждения взаимодействуют с другими системами мозга и с внешним миром и от чего зависит, какое воздействие (возбуждающее или подавляющее) окажет на вас то или иное ощущение или человек в конкретный момент.

Во второй части книги, «Секс в контексте», мы поразмышляем о том, как все органы и системы ведут себя в контексте вашей реальной жизни — эмоций, отношений, восприятия собственного тела и секса. Глава 4 посвящена двум основным эмоциональным проявлениям, любви и стрессу, и их противоречивому влиянию на сексуальные реакции. В главе 5 я опишу, как социум и культура формируют и ограничивают сексуальные проявления и как вы можете использовать позитивное и оградить себя от негативного влияния внешней среды. Мы узнаем, что контекст — внешние обстоятельства и ваше настроение — оказывает не менее серьезное влияние на сексуальное здоровье, чем мозг и тело.

Если вы освоите и начнете применять информацию из этих глав, ваша сексуальная жизнь преобразится — да и жизнь в целом.

В третьей части книги, «Секс в действии», речь пойдет о сексуальной реакции, и я развенчаю два давних и опасных мифа. В главе 6 я покажу, что сексуальное удовольствие и желание не всегда напрямую связано с тем, что происходит в гениталиях. Мы узнаем, почему неконкордантность, о которой я уже говорила, — вполне нормальное явление. Прочтя седьмую главу и услышав от кого-то выражение «сексуальное желание», вы будете думать: «Ну что за ерунда, секс — это не просто желание». Я объясню, как устроено «адаптивное желание». Если вам или вашему партнеру приходилось замечать изменение интереса к сексу — рост или спад, — вам стоит прочесть эту главу с особым вниманием.

В четвертой части книги, «Экстаз для всех», я объясню, как научиться полностью контролировать свою сексуальную жизнь и достигать пика сексуального удовольствия. Глава 8 посвящена оргазму: что из того, что нам известно, правда, а что нет; как достигать оргазма, причем такого, о каком пишут в книжках. В главе 9 я расскажу о самом главном, что вы должны сделать, чтобы улучшить свою сексуальную жизнь. Вообще давайте-ка я прямо сейчас расскажу: оказывается, самое главное — это не то, из каких элементов мы состоим и как эти элементы расположены, а то, что мы чувствуем в отношении каждого из этих элементов. Понимая и принимая собственную сексуальность, вы формируете контекст, создающий условия для достижения максимального и даже экстатического удовольствия.

В нескольких главах вы встретите опросники и задания. Например, в главе 3 я предложу подумать о случаях, когда у вас был отличный секс, и о том, какие факторы внешнего контекста на это повлияли. Вот так данные исследований и научные выкладки превращаются в практические советы и приемы, благодаря которым может преобразиться лично ваша сексуальная жизнь. На протяжении всей книги я рассказываю истории из жизни четырех героинь: Оливии, Меррит, Камиллы и Лори. Эти четыре образа я создала на основе многочисленных историй реальных женщин, посещавших мои лекции, говоривших со мной, присылавших мне вопросы по электронной почте. Каждый из этих образов — как коллаж из фотографий: лицо одной женщины, руки другой, ноги третьей... и образы получились вполне целостными, потому что я нашла логичный способ скрепить отдельные фрагменты.

Я решила, что лучше использовать вымышленных персонажей, чем описывать четырех конкретных женщин, по двум причинам. Во-первых, люди делятся со мной своими историями по секрету, рассчитывая, что я их никому не передам, и я должна соответствовать этим ожиданиям — поэтому некоторые детали пришлось изменить. Во-вторых, я считаю, что сумею поделиться с вами большим количеством разнообразных историй, если не буду описывать конкретных женщин, а включу в книгу наиболее типичные рассказы, услышанные мной от разных людей.

В конце каждой главы есть раздел «Резюмируя». Здесь я коротко повторяю основные идеи главы. Поэтому, если во время чтения вы вдруг подумаете: «Ух ты, моя подруга точно должна это прочитать» или «Вот бы мой партнер об этом знал», можете для начала показать им* это короткое резюме. А если вы, как и я, склонны увлекаться и очень хотите поделиться новыми знаниями, можете прямо вслух прочесть финальную часть главы и обязательно добавляйте собственные комментарии: «Вот видишь, дорогой, это неконкордантность — вот в чем все дело!», или «Получается, у меня чувствительная система возбуждения», или «Создай-ка мне правильный контекст, голубчик!»

Пара оговорок

Во-первых, в некоторых случаях я буду рассуждать о том, что транс-секс-педагог С. Беар Бергман называет «заводской комплектацией» — тех частях тела, на основании которых доктора объявляют младенца девочкой или мальчиком. Для простоты и ясности, говоря об этих анатомических деталях, я буду использовать слова «женские» или «мужские», подразумевая при этом биологические категории, которые могут относиться не только к людям, но и ко многим другим видам, размножающимся половым путем. Говоря о человеке в целом, я буду использовать слова «женщина» или «мужчина», подразумевая ее или его идентичность и социальную роль.

Следующая гендерная оговорка: поскольку эта книга опирается на данные существующей науки, в большинстве случаев, когда я пишу «женщина», то имею в виду цисгендерных женщин — то есть людей,

* Я говорю «им» и «они», чтобы не писать все время «он или она». Так проще включить в контекст повествования широкий спектр разных историй, в том числе и гомосексуальные отношения.

которые родились в теле, обозначенном окружающими взрослыми: «Это девочка!», которые воспитывались как девочки и в данный момент чувствуют себя комфортно в рамках «женской» социальной роли и психологической идентичности. Однако есть немало женщин, не обладающих одной или несколькими из указанных выше характеристик, а также множество людей, обладающих указанными характеристиками, но не идентифицирующих себя как женщин. Трансгендерные* и небинарные люди тоже заслуживают передового, научно обоснованного, ориентированного на удовольствие сексуального просвещения... но до сих пор (до сих пор!) существует слишком мало исследований о функционировании сексуальности трансперсон, чтобы я могла с уверенностью утверждать: для них верно то же, что верно для сексуального благополучия цисгендерных** женщин. Я считаю, что это так, и по мере появления новых исследований в ближайшие десятилетия мы это выясним. Я совершенно уверена, что люди любого гендера — в том числе цисгендерные мужчины — могут многое почерпнуть из существующей науки, несмотря на все ее недостатки. А пока мы ожидаем более качественных и глубоких исследований, я признаю, что в основу этой книги легли данные науки, почти целиком сосредоточенной на цисгендерных людях.

В-третьих, меня вдохновляет роль науки в вопросах женского сексуального благополучия, и я приложила немало усилий, чтобы включить в книгу данные исследований, способных помочь женщинам научиться жить в собственном теле с уверенностью и радостью. Размышляя над тем, включать ли в книгу результаты тех или иных исследований, я все время спрашивала себя, поможет ли эта информация женщинам улучшить собственную сексуальную жизнь или это просто любопытная головоломка. Так вот, головоломки я вычеркнула.

В книге я оставила только данные, непосредственно влияющие на нашу повседневную жизнь. Поэтому вы не найдете здесь полной и исчерпывающей истории женской сексуальности: думаю, что для такого рассказа и целой книги не хватит. Зато я включила множество историй, которые узнала от студентов и клиентов и которые иллюстрируют

* Трансгендер — термин для обозначения людей, чья гендерная идентичность (социальный пол) не совпадает с приписанным им при рождении полом. *Прим. перев.*

** Цисгендер — термин для обозначения людей, чей социальный пол (гендер) совпадает с биологическим полом. *Прим. перев.*

идеи о женской независимости, о праве каждой из нас на удовольствие и о способах достижения сексуального благополучия.

Цель моей книги — предложить новый и научно обоснованный взгляд на женскую сексуальность и сексуальное здоровье. Как это часто бывает с новаторскими мнениями, мой подход вызывает вопросы и ставит под сомнение принятые до сих пор теории. Если хотите погрузиться в тему глубже, используйте ссылки на источники, приведенные в примечаниях, а также данные масштабных и комплексных исследований, на основе результатов которых я постаралась сформулировать понятные и практические рекомендации.

Если вам или кому-то из знакомых не удается достичь гармонии

И еще одна мысль, прежде чем мы перейдем к главе 1. Помните, я говорила, что всем нам лгали? Сейчас я хочу объяснить, какой ущерб наносит такая ложь.

Множество женщин приходят ко мне на лекции и записываются на мои семинары в уверенности, что с ними что-то не так и их организм работает неправильно. Они чувствуют себя ненормальными. А еще они растеряны, лишены надежды и *постоянно* тревожатся, ведь ни врачи, ни психологи, ни партнеры, ни друзья, ни родные не помогают им найти нужную информацию. Им говорят: «Просто расслабься и лучше выпей вина», или «Женщины просто не так сильно хотят секса, так что успокойся», или «Иногда секс — это не очень приятно. Забудь и переживи это».

Я понимаю смятение и отчаяние этих женщин — и во второй части книги мы поговорим о неврологической стороне процесса, в результате которого люди не видят ни радости, ни надежды. Я предложу научно обоснованные способы, помогающие выбраться из подобной ловушки.

Сейчас же вам нужно знать, что информация, содержащаяся в этой книге, поможет вам осознать: все, что вы испытываете в связи с собственной сексуальностью (проблемы с возбуждением, желанием, оргазмом, болевые ощущения, вообще отсутствие сексуальных ощущений), — это результат нормальной работы вашего механизма сексуальной реакции... в ненормальном мире. Вы нормальны — это мир вокруг нас не в порядке. И это довольно неприятная новость.

А хорошая новость заключается в том, что, когда вы поймете, как работает ваш механизм сексуальной реакции, то возьмете под контроль и внешнюю среду, и собственный мозг, чтобы максимально раскрыть свой сексуальный потенциал даже в несовершенном мире. А когда вы измените среду и мозг, то измените и сексуальную сторону своей жизни. Я видела, как с помощью приведенных мной сведений женщины радикально меняли сексуальную жизнь, а мужчины учились находить взаимопонимание с партнершами. Я наблюдала, как однополые партнеры поворачивались друг к другу со словами: «А, так вот в чем дело!» Студенты, друзья, читатели блога, даже коллеги по сексуальному обучению, прочитавшие эту книгу или слышавшие мои лекции, снова и снова задают вопрос: «Да почему же мне раньше никто об этом не говорил? Это же все объясняет!»

Я точно знаю, что эта книга может вам помочь. Вероятно, благодаря ей вы не решите всех проблем, связанных с сексуальностью, тем более что в нашей культуре женщина нередко оказывается в ситуации, когда, что бы она ни делала, все будет «неправильно». Но, пользуясь предложенными мною инструментами, вы точно начнете залечивать свои раны.

Почему я так уверена? Знаю по опыту, конечно же! В конце одного из семестров я попросила всех студентов (а их было сто восемьдесят семь) написать, что стало самым главным из услышанного в моем классе. Вот, к примеру, какие ответы я получила.

«Я нормальна!»

«Я нормальна».

«Я узнала, что все происходящее *нормально*. Благодаря этому могу продолжать жить с уверенностью и радостью».

«Я узнала, что нормальна! И поняла, что у некоторых желание возникает спонтанно, а у других — только как реакция на внешние факторы. Я многое прояснила о событиях своей личной жизни».

«Все женщины разные! И только из-за того, что моя сексуальность проявляется не так, как у других, меня нельзя считать ненормальной».

«У разных женщин сексуальное желание, возбуждение, реакции проявляются по-разному».

«Самое важное, что я поняла в отношении сексуальности, — это то, что все люди очень и очень разные».

«Все люди разные, и все одинаково нормальны; двух похожих не найти».

«Двух похожих людей не существует!»

И так далее. Более половины женщин написали, что главное открытие заключается в том, что они нормальны.

Я сидела в кабинете и читала эти ответы со слезами на глазах. Получается, студентам было крайне важно получить подтверждение того, что они нормальны, и мои лекции позволили им в это поверить.

Научные исследования в области женской сексуальности начались недавно, и нам еще многое предстоит выяснить. Но и за это недолгое время ученые смогли сделать выводы, которые помогли многим моим студенткам примириться с собственным телом — и точно очень помогли мне. Я написала эту книгу, чтобы поделиться с вами научными открытиями, историями, выводами, помогающими поверить, что независимо от присущего нашей культуре стремления заставить каждую чувствовать себя разбитой, неправильной, нелюбимой и недостойной любви каждая может рассчитывать на уверенные и радостные сексуальные отношения.

Я обещаю: на каком бы этапе своего сексуального пути вы ни находились, полностью ли вы удовлетворены и хотите, чтобы дальше стало только лучше, или страдаете и ищете ответы, вы точно узнаете нечто, что улучшит вашу сексуальную жизнь и изменит ваше понимание сексуальности и сексуальных отношений. Вы увидите, что с точки зрения сексуальных отношений целостны и здоровы — даже если пока не совсем уверены в этом.

Наука это подтверждает. И я вам это докажу.