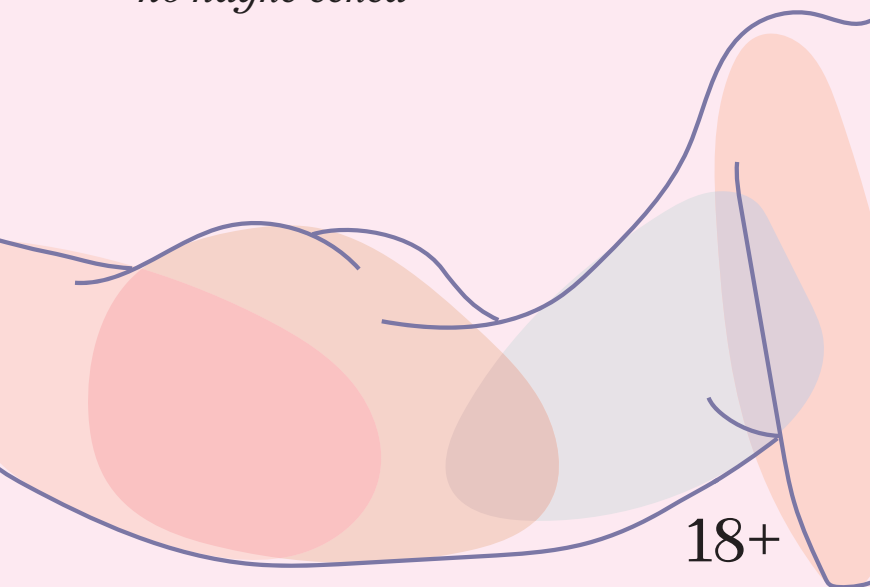


Эмили Нагоски

Как хочет ЖЕНЩИНА

*Мастер-класс
по науке секса*



18+

Оглавление

Введение	9
Да, вы совершенно нормальны	9
Часть I. (Не такая уж) элементарная анатомия	23
Глава 1. Анатомия	25
Глава 2. Модель двойного контроля	61
Глава 3. Контекст	98
Часть II. Секс в контексте	135
Глава 4. Эмоциональный контекст	137
Глава 5. Культурный контекст	195
Часть III. Секс в действии	245
Глава 6. Возбуждение	247
Глава 7. Влечение	290
Часть IV. Экстаз для всех	343
Глава 8. Оргазм	345
Глава 9. Метаэмоции	385
Заключение. Секретный ингредиент — это вы	437
Благодарности	443
Приложение 1. Терапевтическая мастурбация	445
Приложение 2. Продолжительный оргазм	450
Примечания	455

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.

- Когда мой партнер проявляет инициативу, я ему охотно подыгрываю. Но, похоже, я никогда не предлагаю секс сама. Почему?
- 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?

- 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?
- 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?
- По-моему, я помочилась во время оргазма...
- 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 свежих 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 и блогов 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 30% женщин стабильно достигают оргазма во время полового акта. Оставшимся 70% это удается 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 нонконкордантность, 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 все 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, педаль газа и педаль тормоза, управляющих реакциями на сексуальные стимулы, включая стимуляцию гениталий, визуальные образы, эмоциональный контекст. Чувствительность каждой из этих педалей 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 педалей газа и тормоза и от того, какой именно стимул на них воздействует.

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 весь окружающий нас мир. В главе 1 я говорю о гениталиях: как они устроены, какой смысл мы