

Enini
Harocki

ЯК БАЖАЄ *Жінка*

ПРАВДА
про сексуальне
ЗДОРОВ'Я

БЕСТСЕЛЕР *THE NEW YORK TIMES*

КНИЖКА № 1 ПРО ЖІНОЧЕ СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я
ЗА ВЕРСІЄЮ AMAZON

Емілі Нагоскі — експерт із 20-річним стажем у царині статевого виховання, докторка наук і авторка популярних книжок-сенсацій та низки наукових публікацій. Її бестселер «Як бажає жінка» потрапив до ТОП-5 книжок про науку за оцінкою *Goodreads*.

Чого бажає жінка? Бути жаданою й жадати. Здавалося б, усе просто. Тоді чому у вашому інтимному житті бракує феєрверків пристрасті? Може, з вами щось не так? Емілі Нагоскі знає відповіді на ці та інші запитання. На сторінках видання ви знайдете практики розкриття власного сексуального потенціалу, інформацію про ті самі «ідеальні умови», а також про зв'язок мозку й лібідо. Ви відкриєте те заповітне «щось», яке поліпшить ваше сексуальне життя і змінить розуміння того, що означає бути сексуальною, бажаною та здоровою.

Книга Нагоскі у дружній і легкій манері викладає наукові факти про збудження та бажання.

The Guardian

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5124-3



9 786171 251243

Emili
Hagowski

ЯК БАЖАЄ *Жінка*

ПРАВДА
про сексуальне
ЗДОРОВ'Я

ХАРКІВ 2020  **КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ**

УДК 618.1
Н16

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Видавництво не несе відповідальності
за можливі наслідки виконання наведених рекомендацій.
Книга не може замінити консультації
кваліфікованого спеціаліста

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

Перекладено за виданням:
Nagoski E. Come as You are. The Surprising New Science that
Will Transform Your Sex Life / Emily Nagoski. — New York:
Simon & Schuster Paperbacks, 2015. — 404 p.

Переклад з англійської *Вікторії Зензви*

Дизайнери обкладинки *Олексій Ачкасов, Аліна Белякова*

ISBN 978-617-12-5124-3
ISBN 978-1-4767-6209-8 (англ.)

© Emily Nagoski, Ph.D., 2015
© Hemiro Ltd, видання українською
мовою, 2019, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», переклад і художнє
оформлення, 2019

Моїм студентам

Зміст

Вступ	9
ЧАСТИНА ПЕРША	
Основи (не такі вже й основні)	23
Розділ перший	
<i>Анатомія. Не існує двох однакових</i>	24
Почнімо спочатку.	28
Клітор, тільки клітор і нічого, крім клітора	31
Погляньте на свій клітор.	34
Великі й малі статеві губи	38
Дівоча пліва.	40
Слово про слова	42
Про виділення	43
Геніталії інтерсекс	46
Чому це має значення	49
Змініть свій погляд..	54
Краща метафора	55
Те, чим це є, — не те, що це <i>означає</i>	56
Нд, нч	58
Розділ другий	
<i>Модель подвійного контролю. Ваша сексуальна особистість</i>	59
Увімкніть вмикачі, вимкніть вимикачі	67
Збудження	72
Анкета з визначення сексуального темпераменту	75
Інакше для дівчат... але не обов'язково	83
Що вас «заводить»?	85
Ті самі частини, зорганізовані інакше..	90
Чи можете ви змінити ССС чи ССЗ?	93
Нд, нч	96

Розділ третій

Контекст. І «Єдиний перстень» (щоб правити всіма)

у вашому емоційному мозку 98

Відчуття в контексті 108

Секс, шури й рок-н-рол 112

Ваш єдиний емоційний перстень. 116

Ви не можете самі їх створити 125

Зі мною щось не так? (Відповідь: ні) 127

Нд, нч. 131

Сексуальні контексти 132

Не надто сексуальні контексти. 134

Оцінювання сексуальних настроїв. 136

ЧАСТИНА ДРУГА

Секс у контексті 139

Розділ четвертий

Емоційний контекст. Секс у мавпячому мозку. 140

Цикл стресової реакції: бийся, тікай і замри 143

Стрес і секс. 147

Порушена культура → порушений цикл реакції на стрес 152

Завершіть цикл! 153

Коли секс перетворюється на лева 157

Секс і «та, що вижила» 161

Джерело любові 167

Наука закохуватися 169

Прихильність і секс: темний бік. 171

Прихильність і секс: секс, що розкручує сюжет 173

Стратегія прихильності. 177

Керуйте стратегією прихильності: ваші почуття

як сонний їжак 181

Соціальне виживання 185

Жива вода. 188

Нд, нч. 192

Як упоратися зі стресом 193

Розділ п'ятий

Культурний контекст. Секс-позитивне життя

в секс-негативному світі 197

Три твердження	202
Ви прекрасна	209
Самокритика = стрес = зниження сексуального задоволення	212
Здоров'я у будь-якому розмірі	215
«Брудне»	219
Коли чиєсь «фу» — ваше «ням»	226
Максимізація «нямок»... за допомогою науки!	
Частина I: співчуття до себе	230
Максимізація «нямок»... за допомогою науки!	
Частина II: когнітивний дисонанс	236
Максимізація «нямок»... за допомогою науки!	
Частина III: медіа-живлення	237
Ви відповідаєте за себе	239
Нд, нч	243

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

Секс у дії	245
------------------	-----

Розділ шостий

<i>Збудження. Змашення — не причина</i>	246
---	-----

Вимірювання й визначення нонконкординативності	248
Ті самі частини, по-різному зорганізовані: «Це ресторан»	254
Нонконкординативність в інших емоціях	256
Помилка змашення #1:	
генітальна реакція = «завелися»	260
Помилка змашення #2: генітальна реакція — це насолода	265
Помилка змашення #3: нонконкординативність — це проблема	272
Вилікувати гальма	275
Сонечку... я нонконкординативна!	280
Стиглі фрукти	286
Нд, нч	288

Розділ сьомий

<i>Бажання. Насправді це не потреба</i>	289
---	-----

Бажання = збудження в контексті	293
Це не потреба. Справді	297
Чому так важливо розуміти, що це не потреба	300

«...Але, Емілі, іноді <i>здається</i> , що це потреба!»	302
Нетерпляча маленька радниця.	306
Гарні новини! Це напевне не гормони.	310
Більше гарних новин! Це також не моногамія	311
Можливо, це просто культура?	316
Це може бути динаміка переслідування	318
Максимізація бажання... за допомогою науки!	
Частина I: розбудить Єдиний перстень	319
Максимізація бажання... за допомогою науки!	
Частина II: вимкніть вимикачі	321
Максимізація бажання... за допомогою науки!	
Частина III: відчайдушні заходи	327
Розділіть свій сад..	333
Нд, нч..	335
Вимкніть вимикачі	336

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

Екстаз для всіх.	341
-----------------------	-----

Розділ восьмий

<i>Оргазм. Фантастичний бонус</i>	342
---	-----

Нонконкординативність — тепер з оргазмами!	347
Не існує двох однакових	348
Ті самі частини... ..	350
У будь-якому разі з вашою вагіною все гаразд	353
Еволюція фантастичного бонусу.	356
Труднощі з оргазмом	361
Шалений оргазм: ви — зграя птахів!	365
Як вилікувати зграю?	371
Летіть до екстазу	375
Нд, нч	380

Розділ дев'ятий

<i>Мета-емоції. Основний секс-позитивний контекст</i>	381
---	-----

Неможливо досягти... ..	387
Мапа й місцевість	390
Позитивні мета-емоції. Крок 1: довіряйте місцевості	394
Позитивні мета-емоції. Крок 2: йдемо за мапою (складна частина)	399

Як відпустити: незасудження.	401
Незасудження = «емоційне наставництво»	404
Незасудження: прийоми для новачків	406
«Жодної поважної причини»	410
Зцілення травми незасудженням	412
Коли партнери відсторонюються!	413
Впливаємо на маленьку радницю. Частина I: змініть свої критерії швидкості	416
Впливаємо на маленьку радницю. Частина II: змініть характер своїх зусиль	419
Впливаємо на маленьку радницю. Частина III: змініть мету	423
«Почуватися нормальною»	424
«Це воно».	426
Нд, нч.	431
Висновок.	432
Подяки	438
Додаток 1	440
Додаток 2	444
Примітки Емілі Наг'оскі	448
Посилання	465

Вступ

Так, ви нормальна

Якщо ви секс-педагог, то вас постійно про щось запитують. У ідальні коледжу з тарілкою в руках я відповідаю на запитання про оргазм. Мене зупиняють у вестибюлях готелів на професійних конференціях, щоб розпитати про вібратори. Я сиджу на лавці в парку й відкриваю свої соціальні мережі на телефоні лише для того, щоб знайти там запитання від незнайомки про її асиметричні геніталії. Я отримую імейли від студентів, друзів, друзів їхніх друзів, абсолютно незнайомих мені людей про сексуальне бажання, сексуальне збудження, сексуальне задоволення, біль під час сексу, оргазм, фетиші, фантазії, виділення й багато іншого.

Запитання на кшталт...

- *Якщо мій партнер ініціює близькість, то я відгукуюсь, але, здається, мені ніколи навіть не спадає на думку почати самій. Чому так?*

- *Мій хлопець каже: «Ти не готова, ти досі суха». Але я ще й як готова. То чому ж я не «потекла»?*

- *Я чула про жінок, які не можуть насолоджуватися сексом, бо весь час переймаються виглядом свого тіла. Я одна з них. Як мені припинити перейматися?*

- *Я читала про жінок, котрі за якийсь час у стосунках більше не хочуть сексу, навіть якщо вони досі кохають свого партнера. Це я. Як мені почати знову хотіти сексу з моїм партнером?*

- Здається, під час оргазму я пісяю..?
- Здається, у мене ніколи не було оргазму..?

Усі ці питання означають насправді одне:

Я нормальна?

(Відповідь майже завжди — «так».)

Ця книжка — збірка відповідей. Я бачила, як ці відповіді змінюють життя людей, відповіді, що базуються на даних найсучаснішої науки і особистих історіях жінок, що, краще зрозумівши секс, змінили стосунки з власними тілами. Ці жінки — мої героїні, і я сподіваюся, що, розповідаючи їхні історії, я надихну вас торувати власний шлях для розкриття свого глибокого й унікального сексуального потенціалу.

Правдива історія сексу

Як так сталося, що після стількох книжок, після усіх цих блогів, телевізійних шоу, радіопередач у форматі «запитання—відповідь» у нас досі залишилося так багато запитань про секс?

Що ж. Жорстока реальність полягає в тому, що нам усім брехали. Не навмисно, це не чийсь лихий задум, але все-таки брехали. Нам розповідали не ту історію.

З давніх-давен у західній науці й медицині жіноча сексуальність розглядалась як «полегшений» варіант чоловічої сексуальності — в принципі те саме, але трохи гірше.

Наприклад, передбачалося, що оскільки чоловіки досягають оргазмів шляхом сексу пеніс-у-вагіні (статевий акт), то й жінки мають переживати оргазми під час статевих актів, а якщо вони їх не досягають, то це означає, що з ними щось не так.

Насправді лише приблизно 30 % жінок переживають оргазми під час статевих актів. Решта 70 іноді, рідко чи *ніколи* не відчують оргазму під час коїтусу, і вони повністю здорові й нормальні. Жінка може досягати оргазму багатьма іншими способами: через мануальний або оральний секс, за допомогою вібраторів, стимуляції грудей, смоктання пальців на ногах, у будь який інший спосіб, який ви лише можете уявити, і все одно не відчувати оргазму під час статевого акту. Це нормально.

Також популярною є версія, що оскільки геніталії чоловіків в основному поведуться так само, як і їхній мозок, — якщо пеніс ерегований, чоловік відчуває збудження, — то й жіночі геніталії мають відображати емоційний стан жінки.

І знову ж таки. У деяких жінок відображають, у багатьох — ні. Цілковито нормальна і здорова жінка може бути схильною до «нонконкординативності» — коли стан її геніталій (змащені чи сухі) не відповідає її ментальному станові (почувається вона збудженою чи ні).

Також передбачається, що оскільки чоловіки час від часу переживають спонтанне, абсолютно несподіване жадання сексу, то й жінки повинні хотіти сексу спонтанно.

І знову ж таки, виявляється, іноді це справді так, але не обов'язково. Жінка може бути абсолютно нормальною і здоровою, але ніколи не відчувати спонтанного бажання сексу, бо їй властиве бажання у відповідь, тобто таке, що виникає лише в дуже еротичному контексті.

Насправді чоловіки й жінки різні.

Але чекайте. І жінки, й чоловіки відчувають оргазм, жадання, збудження, і чоловіки також можуть проявляти бажання у відповідь, нонконкординативність і відсутність

оргазму при статевому акті. Жінки й чоловіки можуть захоуватися, фантазувати, мастурбувати, почуватися спантеличеними в питаннях сексу й відчувати естетичне задоволення. І чоловіки, й жінки виділяють рідини, подорожують забороненими стежками сексуальної уяви, пізнають несподівані й приголомшливі прояви сексу в усіх сферах життя і стикаються з несподіваними і приголомшливими випадками, коли секс чемно або й не дуже прощається і відмовляється повертатися.

Тож... чоловіки й жінки справді різні?

Проблема полягає в тому, що нас учили розглядати секс у категоріях радше поведінки, аніж біологічних, психологічних і соціальних процесів, що лежать в основі цієї поведінки. Ми думаємо про нашу фізіологічну поведінку: приливає кров, геніталії виділяють секрет, пришвидшується серцебиття. Ми думаємо про нашу соціальну поведінку: що ми робимо в ліжку, з ким ми це робимо і як часто. Багато книжок про секс зосереджуються на цих речах; вони розповідають вам, скільки разів на тиждень середньостатистична пара займається сексом, або надають інструкції з досягнення оргазму, і це може стати у пригоді.

Але якщо ви справді хочете *зрозуміти* людську сексуальність, самої поведінки недостатньо. Намагатися зрозуміти секс, спостерігаючи за поведінкою, — це те саме, що намагатися осягнути кохання, роздивляючись весільну фотографію пари... і їхнє свідцтво про розлучення. Сам опис того, *що* сталося, — двоє людей одружились і розлучилися — недалеко нас заведе. Ми хочемо знати, *чому* і *як* це сталося. Чи ці чоловік і жінка розлюбили один

одного після одруження й тому вирішили розлучитися? Чи вони ніколи й не кохали, їх змусили побратись, і вони нарешті звільнилися, розлучившись? Без детальнішої інформації ми загалом лише здогадуємося про це.

Донедавна так само було і з сексом — здебільшого здогади. Але ми переживаємо ключову мить в історії науки про секс, бо після десятиліть досліджень, які описували, *що відбувається*, ми нарешті з'ясовуємо, *чому і як*, — вивчаємо процес, який зумовлює поведінку.

В останнє десятиліття ХХ століття дослідники Ерік Янссен і Джон Бенкрофт з Інституту імені Кінсі з вивчення статі, гендеру й репродукції виробили модель людської сексуальної реакції, яка підводить нас до основного принципу розуміння справжньої історії сексу. Відповідно до їхньої «моделі подвійного контролю», механізм сексуальної реакції в нашому мозку складається з пари універсальних компонентів — сексуального «запалювання» й сексуального «гальма», — і ці компоненти реагують на різноманітні категорії сексуальних подразників, зокрема на чутливість геніталій, візуальну стимуляцію та емоційний контекст. І чутливість кожного компонента в різних людей варіюється.

У результаті сексуальне збудження, пристрасть і оргазм є універсальними категоріями, але коли і як ми їх відчуваємо, значною мірою залежить від чутливості наших «гальм», «запалювань» і видів стимуляції, яким вони піддаються.

Чому і як — це механізм, що лежить в основі поведінки. А ось правило, якому підпорядковується все, про що я розповім вам у цій книжці: ми всі створені з однакових

частин, але в кожного з нас ці частини поєднані унікальним чином, що змінюється протягом нашого життя.

Жодна організація не є кращою чи гіршою за інші, і жодна фаза нашого життя не є кращою чи гіршою за інші; вони просто різні. Яблуна може бути здоровою, незалежно від того, який саме сорт яблук вона родить, хоч один може потребувати постійного сонячного світла, а іншому необхідна тінь. Яблуна може бути здоровою й коли вона ще насінина, й коли вона саджанець, і коли восени з неї опадає листя, так само як і наприкінці літа, коли її віти ломляться від плодів. Але це дерево має різні потреби в різні періоди свого життя.

І ви також є нормальними і здоровими на початку ваших сексуальних досліджень, коли ростете й коли збираєте плоди довіри й радості всередині вашого тіла. Ви здорові й коли вам потрібно багато сонця, і коли вам подобається затінок. Це правдива історія. Ми всі однакові. Ми всі різні. Ми всі нормальні.

Як упорядковано книжку

Книжку поділено на чотири частини: 1) «Основи (не такі вже й основні)»; 2) «Секс у контексті»; 3) «Секс удії» і 4) «Екстаз для всіх». Три розділи в першій частині описують базові елементи, з якими ви народилися, — тіло, мозок і світ. У першому розділі я розповідаю про геніталії — їхні складові, значення, яке ми надаємо цим складовим, і наукові дослідження, що остаточно доводять: так, ваші геніталії є абсолютно здоровими і прекрасними саме такими, якими вони є. Другий розділ деталізує механізм сексуаль-

ної реакції в мозку — модель подвійного контролю стримування і збудження, або гальмування й запалювання. У третьому розділі я ознайомлю вас із тим, як ваші сексуальні гальма й запалювання взаємодіють із багатьма іншими системами в мозку й середовищі, формуючи чи то особливе відчуття, чи то образ людини, яка «заводить» вас зараз, у цю саму мить.

У другій частині книжки, «Секс у контексті», ми поміркуємо про те, як усі базові елементи: ваші емоції, стосунки, почуття щодо власного тіла й ваше ставлення до сексу — функціонують у контексті вашого життя. Четвертий розділ зосереджується на двох основних емоційних системах — коханні та стресі — й тих несподіваних і суперечливих впливах, які вони можуть чинити на вашу сексуальну чутливість. Розділ п'ятий описує культурні чинники, що формують і обмежують сексуальне функціонування, й пояснює, як максимізувати гарне в цьому процесі й подолати руйнівне. Ми дізнаємося, що *контекст* — ваші зовнішні обставини й ваш теперішній ментальний стан — має таке само вирішальне значення для вашого сексуального здоров'я, як тіло та мозок. Засвойте зміст цих розділів — і ваше сексуальне життя зміниться, а можливо, й решта вашого життя також.

Третя частина цієї книжки — «Секс у дії» — присвячена власне сексуальній реакції, і тут я розвінчаю два давніх і небезпечних міфи. Розділ шостий доводить, що сексуальне збудження може мати, а може й не мати нічого спільного з тим, що відбувається у ваших геніталіях. Саме з цього розділу ми дізнаємося, чому нонконкордизм, яку я згадувала раніше, є нормальним і здоровим

явищем. Після прочитання сьомого розділу, чуючи, як хтось говорить про «сексуальні потреби», ви завжди промовлятимете подумки: «Ох, але ж секс *не* потреба». У цьому розділі я поясню, як працює «бажання у відповідь». Якщо ви (або ваш партнер) переживали зміну вашої сексуальної зацікавленості (підсилення чи послаблення), то цей розділ для вас важливий.

І четверта частина книжки — «Екстаз для всіх» — пояснить, як зробити секс повною мірою *вашим*, тобто створити пік сексуального екстазу у вашому житті. Розділ восьмий присвячений оргазмам — чим вони є й чим не є, як переживати їх і як зробити їх такими, як ті, про які ви читали, — такими, від яких зірки перед очима. І нарешті, в дев'ятому розділі я опишу те єдине найважливіше, що ви можете зробити, щоб поліпшити своє сексуальне життя. Але я розкрию цей секрет просто зараз: виявляється, найважливіше — це не частини, з яких ви складаєтесь, а те, як ви *почуваєтесь* щодо цих частин. Коли ви приймаєте свою сексуальність саме такою, якою вона є просто зараз, — це контекст, який створює найбільший потенціал для вашого неймовірного задоволення.

Кілька розділів уміщують анкети та інші інтерактивні завдання. Багато з них забавні: наприклад, у третьому розділі я пропоную пригадати, коли ви мали гарний секс, і визначити, які саме аспекти контексту зробили цей секс гарним. Усе це перетворює теоретичну науку на щось практичне й може справді змінити ваше сексуальне життя.

Протягом цієї книжки ви будете стежити за історіями чотирьох жінок — Олівії, Меррітт, Камілли й Лорі. Ці жінки не існують як окремі особистості, вони є сполукою істо-

рій багатьох інших жінок, яких я навчала, з якими говорила, обмінювалася імейлами чи підтримувала зв'язок за двадцять років роботи секс-педагогом. Ви можете уявити кожну з цих жінок як колаж зі знімків: обличчя з однієї фотографії, руки — з другої, ноги — з третьої... Кожна частина представляє когось реального, і зображення загалом має сенс, але я вигадала зв'язок між частинами.

Я вирішила створити ці конструкції, а не розповідати історії реальних жінок з двох причин. По-перше, люди довіряють мені свої історії, сподіваючись на конфіденційність, і щоб захистити їхні особистості, я змінила порядок деталей, бо волю залишити їхні історії *їхніми* історіями. І по-друге, мені здається, що я можу описати ширший спектр варіацій жіночого сексуального досвіду, фокусуючись не на окремій жінці, а на ширших наративах, які я зустрічала в життях сотень жінок.

І нарешті, наприкінці кожного розділу ви знайдете список «Нд, нч» («Надто довге, не читайте»), грубувату аббревіатуру з Інтернету, що означає «Переходьмо одразу до суті». Кожен «Нд, нч» коротко підсумовує чотири найважливіші думки розділу. Якщо ви раптом подумаете: «Моя подруга Еліс мала би прочитати цей розділ повністю!» або «Мені дуже хотілося б, щоб мій партнер це знав», — ви можете почати з того, що покажете їм¹ список «Нд, нч». Або якщо ви, як і я, надто захопитеся цими ідеями, щоб тримати їх у собі, ви можете ходити за своїм партнером по дому, читаючи вголос список «Нд, нч» і примовляючи: «Бачиш, зайчику, причина в нонконкординативності!», або «Виявляється, в мене бажання у відповідь!», або «Ти створив/ла для мене ідеальний контекст, сонечку!»

Кінька зауваг

По-перше, коли в цій книжці я говорю «жінки», я переважно маю на увазі людей, які народилися в жіночих тілах, виховувалися як дівчата й зараз мають соціальну роль і психологічну ідентифікацію «жінки». Досить багато жінок не мають однієї чи кількох із цих характеристик, але існує надто мало досліджень транс- і гендерквірних сексуальних функцій, щоб я могла стверджувати, що те, що є правдою для сексуального здоров'я цисгендерних жінок, так само підходить і для трансгендерів. Я гадаю, що підходить, і дослідження наступного десятиліття це покажуть, але тим часом я хочу зазначити, що здебільшого це книжка для цисгендерних жінок.

І якщо ви не втямили, що все це означає, просто забийте.

По-друге, захоплюючись роллю науки в утвердженні сексуального здоров'я жінок, у цій книжці я намагалася коротко сформулювати результати досліджень і змусити їх навчити жінок жити в мирі та гармонії зі своїми тілами. Але я дуже вибаглива щодо емпіричних деталей, які я додавала в текст або вилучала з нього. Я запитувала себе: «Чи допоможе цей факт жінкам жити кращим сексуальним життям, чи це просто захоплива й важлива емпірична загадка?»

І я викидала просто загадки.

Я залишала лише ті наукові факти, які безпосередньо стосуються повсякденного життя жінок. Тож те, що ви знайдете на сторінках цієї книжки, — не вся історія жіночої сексуальності. Я взагалі не впевнена, що вся історія може вміститися в книжку. Натомість я вмістила ті части-

ни цієї історії, які вважаю найдієвішими в моїй практиці сексуального педагога, що пропагує жіноче сексуальне здоров'я, автономію та задоволення.

Мета цієї книжки — запропонувати новий, побудований на науковому підході спосіб сприйняття жіночого сексуального здоров'я. Як і всі нові підходи, він ставить багато запитань і кидає виклик знанням, що вже існують. Якщо хочете копнути глибше, ви знайдете посилання у виносках разом із деталями того, як я стискала складні й розрізнені дослідження до якихось практичних засобів.

*Якщо ви погубається неповноцінною
чи знаєте когось, хто так погубається*

І ще одне, перш ніж ми перейдемо до першого розділу. Пам'ятаєте, як я сказала, що нам усім брехали, але це не чийсь лихий задум? Я хочу окреслити шкоду, заподіяну цією брехнею.

Так багато жінок приходять на мій блог, на мої курси чи публічні виступи з переконанням, що вони мають сексуальні вади. Вони вбачають у собі якийсь розлад. Почувуються ненормальними. І на додачу до цього вони стривожені, розчаровані, зневірені браком інформації та підтримки від медиків, терапевтів, партнерів, родини і друзів.

Зазвичай їм кажуть: «Просто розслабся», «Випий бокал вина», або «Жінки не так сильно хочуть сексу. Облиш це», або «Інколи секс завдає болю, не звертай уваги».

Я розумію, наскільки розчаровує цих жінок їхній досвід, до якого відчаю він їх доводить, і в другій частині книжки

я розповідаю про неврологічні процеси, що вражають людей у цьому розчаруванні та відчаї, відрізаючи їх від надії та радості, і я описую побудовані на науковому підході способи вибратися з цього полону.

Але ось що я хочу сказати просто зараз. Інформація в цій книжці доведе вам: хоч що б ви переживали у своїй сексуальності — проблеми зі збудженням, бажанням, оргазмом, болем, сексуальною нечутливістю, — це результат правильного функціонування механізму вашого сексуального реагування... у неправильному світі. *Ви нормальні*; це світ навколо вас ненормальний.

І це погані новини.

Гарні новини полягають у тому, що, коли ви розумієте механізм своїх сексуальних реакцій, ви можете почати контролювати своє середовище і свій мозок, щоб максимізувати свій сексуальний потенціал навіть у недосконалому світі. А коли ви змінюєте своє середовище і свій мозок, ви можете змінити — і зцілити — свою сексуальну функцію.

Ця книжка містить інформацію, яка, я бачила, трансформує жіноче відчуття сексуального благополуччя. Я бачила, як ця інформація змінює розуміння чоловіками своїх партнерок. Я бачила, як партнерки однієї статі дивились одна на одну й говорили: «О, так он воно *що*». Студенти, друзі, читачі блогу й навіть колеги секс-педагоги читали пости у блозі чи слухали мої лекції й говорили: «Чому ніхто не сказав мені цього раніше? Це *все* пояснює!» Я напевно знаю: те, що я написала в цій книжці, може вам допомогти. Можливо, цього буде недостатньо, щоб зцілити всі рани, завдані вашій сексуальності культурою, у якій іноді здається, що жінка не може правильно «виражати» свою

сексуальність, але це забезпечить потужні інструменти для такого зцілення.

Як я знаю?

Досвід, звісно!

Наприкінці одного семестру я попрохала 187 своїх студенток записати одну справді важливу річ, яку вони винесли з моїх лекцій. Ось приклади того, що вони написали:

Я нормальна!

Я НОРМАЛЬНА.

Я дізналася, що все НОРМАЛЬНО, і тепер можу решту життя жити з довірою й радістю.

Я дізналася, що я нормальна! І я дізналася, що в деяких людей виникає спонтанне бажання, а деякі мають бажання у відповідь, і цей факт допоміг мені зрозуміти моє особисте життя.

Жінки різні! І лише те, що я не відчуваю свою сексуальність так, як багато інших жінок, не робить мене ненормальною. Жіноче бажання, збудження, реакція дуже різні.

Я дізналася про сексуальність, що її прояви в людей відрізняються, дуже.

Усі різні, і все нормально; двох однакових не знайти.

Не існує двох однакових людей!

І ще багато подібного. Більше половини написали варіації фрази «Я нормальна».

Я сиділа у своєму кабінеті й читала ці відгуки зі сльозами на очах. Моїм студенткам чомусь було важливо відчувати себе «нормальними», і якимось чином наш курс проторував дорогу до цього відчуття.

Наука про жіноче сексуальне здоров'я молода, і тут іще стільки всього потрібно дослідити... Але ця молода наука вже узнала про жіночу сексуальність дещо таке, що змінило відносини моїх студенток із їхніми тілами, — і вона напевне змінила моє ставлення до власного тіла. Я написала цю книжку, щоб поділитися науковими досягненнями, історіями й секс-позитивним розумінням, щоб довести нам, що, незважаючи на вкорінені на рівні культури прагнення змусити нас почуватися неповноцінними, дисфункційними, нелюбими й не здатними до любові, насправді ми всі повною мірою здатні переживати довірливий радісний секс.

Обіцянка книжки «Як бажає жінка»: незалежно від того, де саме зараз ви перебуваєте у своїй сексуальній подорожі, — чи то у вас прекрасне сексуальне життя й ви хочете розширити його межі, чи ви переживаєте труднощі, які намагаєтесь подолати, — ви дізнаєтеся щось, що поліпшить ваше сексуальне життя і змінить розуміння того, що означає бути сексуальною. І ви відкриєте для себе, що, навіть коли зараз ви так не почуваетесь, ви є сексуально повноцінною і здоровою.

Так каже наука.

І я доведу це.

Частина перша
Основи (не такі вже й основні)

Розділ перший

Анатомія.

Не існує двох однакових

Мастурбуючи, Олівія полюбляє дивитися на себе в дзеркало.

Як і багато жінок, Олівія мастурбує, лежачи на спині й стимулюючи свій клітор руками. На відміну від багатьох жінок, вона піднімається на лікті навпроти свого дзеркала в людський зріст і дивиться, як її пальці рухаються у складках вульви.

«Я почала це робити ще підлітком, — розповіла вона мені. — Я побачила порно в Інтернеті, і мені стало цікаво, яка я на вигляд там, тож я взяла дзеркало й розсунула статеві губи, щоб подивитися на клітор. І що я можу сказати? Це було приємно, тож я почала мастурбувати».

Це не єдиний спосіб, яким вона мастурбує. Вона також відчуває насолоду від «пульсування» струменя її душу, у неї є невеличка колекція вібраторів, і вона витратила кілька місяців, щоб навчитись отримувати «дихальні» оргазми зовсім без доторків до свого тіла.

Це те, що жінки розповідають вам, якщо ви секс-педагог.

Вона також сказала мені, що, розглядаючи свою вульву, дійшла висновку, що її сексуальність більше схожа на чоловічу, бо її клітор порівняно великий,

«розміром із невелику морквину», що, на її думку, робить її більш маскулінною. Очевидно, він більший, бо в неї більше тестостерону, і тому, зі свого боку напевне, вона така палка жінка.

Я сказала їй:

— Насправді немає доказів зв'язку між гормональним рівнем дорослої жінки й формою чи розміром її геніталій і сексуальним бажанням або реакцією.

— Ви впевнені? — перепитала вона.

— Ну, бажання деяких жінок залежить від рівня тестостерону, — відповіла я, поміркувавши. — Це означає, що їм необхідний певний дуже низький мінімум Т, але це не те саме, що «високий рівень тестостерону». І від відстані між клітором і уретрою залежить здатність жінки досягти оргазму під час статевого акту, але це вже зовсім інша розмова. Я б із задоволенням поглянула на результати досліджень безпосередньо цього питання, але наявні докази свідчать, що відмінності у формі, розмірі та кольорі жіночих геніталій ніяк не визначають рівень сексуальної зацікавленості жінки.

— О! — промовила вона. І цей єдиний звук сказав мені: «Емілі, ти пропустила головне».

Олівія закінчує психологічний факультет, вона моя колишня студентка, зацікавлена проблемами жіночого репродуктивного здоров'я, зараз вона займається власним дослідженням. Саме так ми розпочали цю розмову, тож я була в захваті від можливості поговорити про науку. Але з цього тихого «О!» я зрозуміла, що для Олівії це не питання науки.

Це її боротьба зі сприйняттям свого тіла й сексуальності такими, якими вони є, коли стільки всього в її культурі намагалося переконати її, що з нею щось не так.

Тож я сказала:

— Ви знаєте, ваш клітор абсолютно нормальний. Геніталії всіх людей утворені з тих самих частин, лише зорганізованих трохи по-різному. Відмінності не обов'язково щось означають, вони просто варіанти краси і здоров'я. Насправді, — продовжила я, — це може бути найважливіша річ, яку ви колись дізнавалися про людську сексуальність.

— Справді? — запитала вона. — Чому?

Цей розділ і є відповіддю на її запитання.

Середньовічні анатоми називали зовнішні статеві органи жінок *pudendum*, словом, утвореним від латинського *pudere*, що означає «присоромлювати». Наші геніталії охрестили так через «сором, який відчують жінки, коли доводиться їх показувати»².

Зачекайте... Що?

Пояснювалося це так: жіночі геніталії розташовані між ногами, неначе вони прагнуть заховатися, тоді як чоловічі виставлені вперед, на загальний огляд. А чому чоловічі й жіночі геніталії в цьому відрізняються? Якщо ви середньовічний анатом, що дотримується моралі сексуальної цноти, то причина — сором.

Зараз, якщо ми виснуємо, що сором не є причиною розташування жіночих геніталій знизу (а я дуже сподіваюся, всім зрозуміло, що сором тут ні до чого), чому ж тоді чоловічі геніталії спереду, а жіночі внизу з погляду біоло-

гії? Відповідь — насправді жіночі геніталії не внизу! Клітор, еквівалент пеніса у жінок, розташований попереду, в тому ж місці, що й пеніс. Клітор не такий помітний, як пеніс, бо він менший, але менший не через сором, а через те що жінкам не потрібно передавати ДНК зі своїх тіл учись інші. А жіночий еквівалент мошонки, зовнішні статеві губи, розташований у тому ж місці, що й мошонка, але через те що жіночі гонади (яєчники) всередині, а не ззовні, як яєчка, статеві губи не займають багато місця на тілі, тож вони й менш помітні. Іще раз, яєчники всередині не через сором, а тому, що саме ми вагітніємо.

Коротше кажучи, жіночі геніталії здаються «захованими», лише якщо дивитися на них крізь призму культурних упереджень, а не біології.

У цій книжці ми знову й знову спостерігатимемо: культура бере випадкові біологічні риси й намагається надати їм Значення з великої літери З. Ми метафоризуємо геніталії, вбачаючи в них щось, на що вони схожі, а не те, чим вони є насправді, ми накладаємо на них культурне Значення, як Олівія наклала значення маскулінності на свій великий клітор, щоб виснувати, що її анатомія має якийсь вплив на її «чоловічу» сексуальність.

Коли ви можете побачити своє тіло тим, чим воно є, а не тим, що, як проголошує культура, воно Значить, тоді ви відчуєте, наскільки легше вам із ним жити й любити свої геніталії, як і решту своєї сексуальності, такими, якими вони є.

Тож у цьому розділі, знявши культурні окуляри, ми розглянемо ваші геніталії крізь призму біології. По-перше, я доведу вам, що чоловічі й жіночі геніталії складаються

з тих самих частин, лише по-різному зорганізованих. Я вкажу на те, що там, де біологія говорить одне, культура говорить інше, і саме ви можете вирішити, що має для вас сенс. Я проілюструю, як ідея однакових частин, по-різному зорганізованих, виходить далеко за межі анатомії, до кожного аспекту людської сексуальної реакції, і доведу, що це, ймовірно, найважливіша річ, яку ви будь-коли дізнавалися про свою сексуальність.

І наприкінці я запропоную нову основну метафору замість тих дурних, упереджених і безглузвих, які культура намагається нав'язати жіночим тілам. У цьому розділі моя мета — ознайомити вас із альтернативним розумінням вашого тіла й вашої сексуальності, щоб ви могли взаємодіяти зі своїм тілом на його умовах, а не на умовах, які хтось обрав для вас.

Почнімо спочатку

Уявіть два запліднені яйця, які щойно імплантувалися в матці. Одне — ХХ — генетично жіноче, а друге — ХУ — генетично чоловіче. Різноюйцеві двійнята, брат і сестра. Обличчя, пальці й ноги — брат і сестра розвинути ті самі частини тіла, але ці частини будуть зорганізовані по-різному, щоб дати їм індивідуальні тіла, які миттєво розрізнятимуть, коли діти виростуть. І так само як їхні обличчя матимуть два ока, один ніс і один рот — і все це розташовуватиметься в більш-менш тих самих місцях, — їхні геніталії теж матимуть базові елементи, влаштовані загалом однаково. Але, на відміну від їхніх облич, пальців і ніг, їхні геніталії ще до народження розвинулися в такі

форми, що їхні батьки автоматично розрізнятимуть їх як хлопчика й дівчинку.

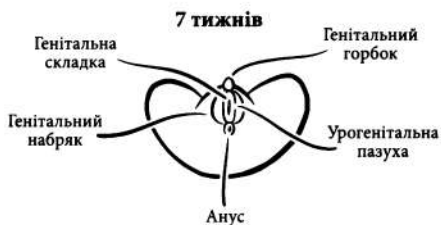
Ось як це відбувається. Приблизно через шість тижнів після того, як запліднене яйце імплантується в матці, відбувається промивка маскуліnnими гормонами.

Ті самі частини, по-різному зорганізовані. До шостого тижня вагітності геніталії всіх тіл однакові, а тоді універсальна генітальна заготовка починає набувати чи то жіночої, чи то чоловічої форми.

Чоловіча бластоциста (група клітин, що формують ембріон) реагує на це, розвиваючи свою «заготовку» універсальної геніталії в чоловічу форму пеніса, яєчок і мошонки. Жіноча бластоциста зовсім не відповідає на гормональний потік і замість цього розвиває свою «заготовку» універсальної геніталії — жіночу форму клітора, яєчників і статевих губ.

Ласкаво прошу в дивовижний світ біологічної гомології!

Гомологи — це органи, що мають однакове біологічне походження, хоч можуть виконувати різні функції. Кожна частина зовнішніх геніталій має гомолога в геніталіях протилежної статі. Дві з них я уже згадувала: і жінки, й чоловіки мають заокруглений дуже чутливий багатокамерний орган, до якого під час сексуального збудження приливає кров. У жінок це клітор, у чоловіків — пеніс. І чоловіки, й жінки мають орган, який є м'яким, еластичним і заростає лобковим волоссям після статевого дозрівання. У жінок це зовнішні статеві губи (великі статеві губи), у чоловіків — мошонка. Ці частини не лише зовні схожі, вони розвинулися з тієї самої тканини плоду. Якщо ви придивитесь до мошонки, то помітите лінію, яка проходить у центрі, — шов



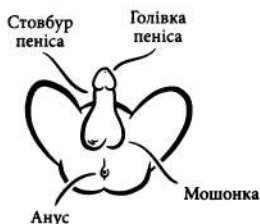
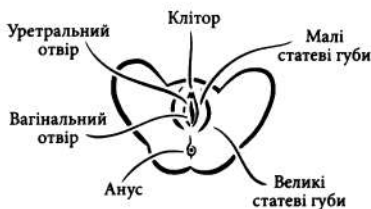
**Жінка
12 тижнів**

**Чоловік
12 тижнів**



При народженні

При народженні



мошонки. Це те місце, де мошонка перетворилася б на статеві губи, якби розвивалися жіночі геніталії.

Гомологія також пояснює, чому і брат, і сестра матимуть соски. Соски в самок життєво важливі майже для всіх видів ссавців, включно з людьми (хоч є чимало давніх ссавців, таких як качкодзьоб, які не мають сосків і виділяють молоко зі своєї черевної порожнини), тож еволюція створила соски на самому початку розвитку плоду. Потрібно

менше енергії, щоб просто залишити їх там, де вони є, аніж для того, щоб якимось чином їх позбутися, а еволюція дуже ледача, тож і самці, й самки мають соски. Однакове біологічне коріння — різні функції.

Клітор, тільки клітор і нічого, крім клітора

Клітор і пеніс — зовнішні генітальні органи, густо вкриті нервовими закінченнями. Видима частина клітора, головка, розташовується просто зверху над геніталіями, на деякій відстані від вагіни, ви помітите. (Цей факт матиме вирішальне значення, коли я говоритиму про оргазм у восьмому розділі.) Клітор — це...

Хокі-покі* — ось про що йдеться.

Дві вертушки й мікрофон — це про те, де він.

Картка *Visa* — він скрізь, де ви захочете.

Це ваша Велика центральна станція еротичних відчуттів. У середньому клітор становить лише одну восьму розміру пеніса, але вдвічі переважає його за кількістю нервових закінчень. Клітор може варіювати в розмірах від майже непомітної горошини до невеликого корнішона чи являти собою щось між цими двома крайнощами, і це все нормально і прекрасно.

На відміну від пеніса, єдиним завданням клітора є відчуття. Пеніс виконує чотири функції: відчуття, проникнення, еякуляція й сечовипускання.

* Хокі-покі — в англомовних країнах пісня і груповий танець під неї, а також ідіома, яка позначає святкове й веселе. (Тут і далі прим. пер.)

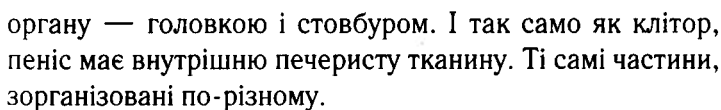
Два різних способи функціонування, одне біологічне походження.

Видима частина клітора, головка, — це лише вершина клітора, так само як головка пеніса, герметизований ковпачок на кінці його стовбура, — теж лише його вершина. Стовбур пеніса багатьом знайомий. Він складається з трьох відділень — пари порожнистих тіл (*corpora cavernosa*) та губчастого тіла (*corpus spongiosum*), через яке протікає сеча. Усі ці три відділи заходять глибоко в тіло. *Corpus spongiosum* закінчується в корені статевого члена, глибоко всередині тазу. *Corpora cavernosa* відходять один від одного й торкаються тазової кістки.

Культурне розуміння клітора зводиться до того, що це «маленька горошина зверху вульви». Але біологічне розуміння клітора — «протяжна внутрішня анатомічна структура з головкою, що розташована над вульвою». Як і пеніс, клітор складається з трьох відділів: пари ніжок (*crura*), які тягнуться глибоко в тканині вульви і є гомологічними до *corpora cavernosa*, і кліторальної цибулини, гомологічної до *corpus spongiosum*, включно з коренем пеніса. Порожнина — це вхід до вагіни; кліторальні цибулини простягаються глибоко від головки клітора у тканину вульви, потім розходяться, щоб обійти сечівник і піхву. Правильно, клітор простягається аж до отвору піхви.

Анатомія клітора. Культурне значення клітора часто зводиться до зовнішньої частини — головки. Біологічне ж охоплює велику кількість внутрішніх печеристих тканин, що простягаються до отвору піхви.

Анатомія пеніса. Так само як і в клітора, культурне значення пеніса обмежене зовнішньою частиною цього



Капюшон клітора вкриває його головку, так само як його гомолог, крайня плоть, вкриває головку пеніса. А чоловіча вуздечка — точка Y біля головки, де крайня плоть приєднується до стовбура, — це гомологія жіночого *fourchette* («виделка» французькою), викривлення тканини в нижньому кутку піхви. Це дуже чутливе й недооцінене джерело справжньої насолоди і в чоловіків, і в жінок.

Погляньте на свій клітор

Якщо ви ніколи безпосередньо не розглядали свій клітор, зараз саме час. (Навіть якщо в минулому ви мали з ним гарні стосунки, використайте цю можливість для поновлення знайомства.) Ви можете знайти його візуально чи на дотик. Після того як прочитаєте наступні кілька абзаців, покладіть книжку і спробуйте якийсь із цих способів.

Щоб знайти клітор візуально, візьміть дзеркало, розсуньте свої статеві губи (м'які, порослі волоссям стулки вашої вульви) і просто *подивіться на нього*. Ви побачите потовщення над вульвою.

Або ви можете знайти його за допомогою пальців. Почніть із кінчика середнього пальця, просуньте його в отвір своїх статевих губ. М'яко натисніть, проведіть пальцем уперед-назад і повільно просуньте кінчик пальця між ваших статевих губ, доки не відчуєте маленький, схожий на гумовий, вузлик під шкірою. Другою рукою також можна натягувати шкіру вгору, на лобок. Варто зволожити палець слиною, лубрикатом, гіпоалергенним кремом для рук чи навіть невеликою кількістю оливкової олії.

У мене є вагома причина просити вас *поглянути* на свій клітор.

Одного вечора після занять до мене підійшла студентка й розповіла, що вона говорила з мамою по скайпу про предмети того семестру і принагідно обмовилася про мій курс «Жіноча сексуальність». Студентка зазначила, що серед слайдів моєї лекції разом із діаграмами та ілюстраціями є зображення жіночої вульви. І мама сказала їй дещо неймовірне. Вона зізналася: «Я не знаю, де розташований клітор».

Мамі було п'ятдесят чотири.

Тож студентка відіслала мамі слайди з моєї лекції.

Ця історія стала причиною того, чому перший розділ моєї книжки присвячений анатомії. Саме через це я хочу надрукувати зображення вульви на футболках, стрілочкою вказати на клітор і підписати: «ОСЬ ВОНО, ТУТКИ». Саме тому мені хочеться роздавати на вулицях листівки з інструкціями, як знайти ваші клітори й візуально, й на дотик. Мені хочеться зробити анімований фільм про те, як жінка знаходить свій клітор, і викинути його в Інтернет. Я хочу встановити білборд на Таймс-сквер. Я хочу, щоб усі знали.

Але ба більше, я хочу, щоб кожнісінька жінка, яка читає це, зупинилася просто зараз і подивилася на свій клітор. Знати, де клітор, — сила, але знати, де *ваш* клітор... це суперсила. Візьміть дзеркало й подивіться на свій клітор на вшанування тієї студентки та її хороброї, неймовірної мами.

Коли, починаючи працювати секс-педагогом, я вперше глянула на свій клітор, я плакала. Мені було вісімнадцять, у мене були невдалі стосунки, я шукала відповідей. І моя інструкторка сказала: «Коли сьогодні ввечері прийдеш додому, візьми дзеркало і знайди свій клітор».

Так я і зробила. І заплакала, бо не побачила в ньому нічого огидного чи дивного, це була просто... частина мого тіла. Вона належала мені.

Ця мить розпочала період відкриттів і підтверджень того, що найкращим джерелом знань про мою сексуальність є моє тіло.

Тож подивіться на свій клітор.

І оскільки ви вже почали, подивіться також на решту вашої вульви.

Я люблю, коли на мої заняття приходять незвичайні студенти — ті, які не входять до вікової категорії «від вісімнадцяти до двадцяти двох», — а Меррітт була настільки незвичайною студенткою, наскільки це можливо: лесбіянка напередодні клімаксу, авторка гейської еротики, вона мала доньку-підлітку, яку виховувала зі своєю партнеркою, стосунки з якою тривали майже двадцять років. Коли я вперше її зустріла, то була достатньо непоінформованою, щоб здивуватися, дізнавшись, що її корейські батьки — фундаментальні християни й Меррітт зростала в квінтесенції соціальних консервативних цінностей. Що робило її позиціонування себе як лесбіянки, її творчість і присутність у моєму класі ще більш показовими.

У свої сорок два Меррітт ніколи не дивилася на свій клітор. Таке навіть не спадало їй на думку, доки на першій лекції я не запропонувала це зробити (як пропоную завжди). Тож після заняття вона підійшла до мене і сказала: «Чи це справді гарна ідея — пропону-

вати цим дітям дивитися на їхні тіла? А раптом вони просто... закриються?»

«Це справді важливе питання, — відповіла я. — Ніхто ще не розповідав мені про таке, але це не вимога, тож, можливо, ті, хто відчуває таку небезпеку, навіть не пробували це зробити. Однак усе-таки я рекомендую поглянути на свій клітор, особливо тим студентам, які планують продовжувати займатися суспільним здоров'ям чи медициною, але це залежить від людини — хоче чи не хоче вона це робити».

Меррітт цього не зробила.

Замість цього вона попросила подивитися свою партнерку Керол, що в якомусь сенсі було навіть сміливіше, ніж подивитися самій, а вона подивилася на клітор своєї партнерки. І вони поговорили про те, що побачили, і про те, що вони ніколи раніше навмисно не знаходили часу подивитися на сексуальні частини тіл одна одної й поговорити про них. І Меррітт дізналася дещо важливе. Про це вона розповіла мені наступного тижня.

«Керол сказала, що дивилася на свою вульву! У 80-ті вона належала до угруповання, яке займалося підвищенням феміністичної свідомості, і вони збиралися всі разом у коло з дзеркалами в руках».

«Оце так!» — вигукнула я. Я й справді була здивована.

Вона простягнула руки долонями догори, зважуючи свої почуття. «Не знаю, чому такі речі мені настільки важче зробити, ніж їй. Коли справа доходить до сексу, здається, я вишу на краю прірви, розмахуючи руками».

Роздвоєність, яку відчувала Меррітт, абсолютно нормальна для будь-кого, чия родина вчила, що секс у житті має залишатися в чітко визначеному місці й нікуди звідти не потикатися. Але для Меррітт це було пов'язано ще й з іншими причинами, що мають стосунок до того, як улаштовано її мозок. Я розповім про це в другому розділі.

Великі й малі статеві губи

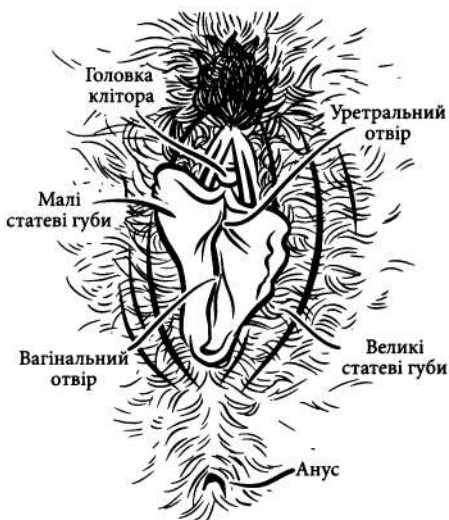
Жіночі внутрішні статеві губи (*labia minora*, чи малі губи) можуть не бути «внутрішніми», а випинатися за межі великих статевих губ, або вони можуть втягуватися, ховаючись усередині вульви, доки ви не вирішите поглянути на них. А ще внутрішні статеві губи можуть бути однорідно забарвлені або змінюватись у кольорі, темніючи до верхівок. І все це нормально, і здорово, й гарно. Довгі, короткі, рожеві, бежеві, коричневі — всі нормальні.

Чоловічий гомолог внутрішніх статевих губ — внутрішня крайня плоть. Якщо пеніс обрізали — це означає, що крайню плоть прибирали хірургічним шляхом, — то дуже часто колір змінюється на півдорозі вниз по стовбуру. Це тому, що шкіра зверху стовбура — насправді внутрішня крайня плоть. (Оскільки зміна кольору проявляється лише після статевого дозрівання, хлопці іноді запитують мене, чи вони щось зробили не так, що колір змінився. Але ні, просто деякі пеніси такі на вигляд, Боже їх благослови.)

Зовнішні статеві губи в усіх людей також різні. Деякі густо вкриті волоссям, яке доходить до стегон і ануса, тимчасом як на інших волосся дуже мало. Деякі статеві губи

досить опуклі, а деякі майже не виступають із тіла. Деякі такого самого кольору, як і шкіра навколо, а деякі темніші або світліші. Усі нормальні, усі гарні.

Так само як і з клітором, культурне уявлення про статеві губи не відповідає біологічній реальності. Вульви в комп'ютеризованому порно редагуються цифровим способом, щоб відповідати специфічному стандартowi «втягнутих» статевих губ однорідного кольору й видаватися «менш деталізованими»³. Це означає, що культурна репрезентація вульв обмежена досить вузьким діапазоном. У реальності існує величезна кількість варіацій геніталій, і немає жодних медичних причин порівнювати себе з якимось варіантом. Але така обмежена репрезентація жіночих тіл може насправді змінити сприйняття жінками того, яка на вигляд «нормальна» вульва.



Тож якщо ви вирішите подивитися на вульви інших жінок (що я, до речі, дуже рекомендую, але лише з їхньої добровільної згоди), ви помітите, що вони дуже відрізняються одна від одної. Небагато ви зустрінете акуратно стягнутих вульв, які бачили в «Плейбої».

Якщо ви не відчуваєте болю (а якщо відчуваєте, то сходіть до свого лікаря!), ваші геніталії ідеальні саме в тому вигляді, який вони мають.

Дівоча пліва

Ви можете мати чи не мати дівочу пліву — тонку мембрану вздовж нижнього краю вагінального отвору. Але маєте ви її чи ні, я гарантую, що практично все, що ви знаєте про неї, брехня⁴.

Найближче до правди те, що під час статевого акту дівоча пліва може спричиняти біль, якщо її попередньо не розтягувати, — це одна з численних причин болю при проникненні, але не найпоширеніша (найпоширеніша — брак змащування).

Але дівоча пліва не рветься й не залишається порваною назавжди, немов якась печатка свіжості. Якщо дівоча пліва рветься або пошкоджується, вона *заживає*. І розмір її не змінюється від того, чи відбулося проникнення у вагіну⁵. Також зазвичай вона не кровоточить. Кров під час першого проникнення найчастіше спричиняється загальними виділеннями вагіни від браку змащення, а не пошкодженням дівочої пліви.

Єдине, що змінюється, коли жінка починає регулярно розтягувати дівочу пліву, то це те, що вона стає гнучкішою.

А коли в жінки змінюється гормональний фон із закінченням періоду статевого дозрівання (орієнтовно у двадцять п'ять років), дівоча пліва може атрофуватись і стати менш помітною, якщо вона взагалі колись була такою.

Дівоча пліва — ще один приклад різноманітності жіночих геніталій. Деякі жінки народжуються без дівочої пливи. Деякі мають зарощену пліву (тонку, але суцільну мембрану, що закриває увесь вагінальний отвір) чи мікроперфоровану (багато маленьких отворів у суцільній мембрані). У деяких жінок є септатна пліва, яка схожа на шматок шкіри, що розтягується вздовж отвору вагіни. Пливи деяких жінок міцні, а деяких — слабкі. Деякі зникають із початком статевого дозрівання, а деякі тримаються до менопаузи.

Пливи жінок відрізняються, бо, як пояснює наука, пливи не відбирались еволюцією. У них немає репродуктивних функцій. Це побічний продукт, маленький бонус, залишений поза увагою руйнівною силою процесу відбору, на кшталт сосків у чоловіків. Це гомолог сім'яного фолікула, гребінця на стінці уретри в тому місці, де вона проходить через простату і приєднується до сім'яних протоків.

Дівоча пліва — гарний зразок того, як люди метафоризують анатомію. Ось вам орган, який не має біологічної функції, і західна культура з давніх-давен виробила про нього потужний міф. Міф, який не має нічого спільного з біологією і призначений лише для контролю жінок. Культура побачила «бар'єр» на отворі вагіни й вирішила, що це знак «незайманості» (біологічно безглузде поняття). Така дивна ідея могла бути вигадана лише в суспільстві, де жінки сприймаються як майно в буквальному сенсі, а їхні вагіни — як найцінніший актив, «клуб для обраних».

Навіть незважаючи на те, що дівоча пліва не відіграє жодної фізіологічної чи біологічної ролі, багато культур створили навколо неї настільки могутні міфи, що існує навіть хірургічне втручання, здатне «поновити» дівочу плівку, немов у цьому є медична необхідність. (А де ж це операції з удосконалення чоловічих сосків?)

У певному сенсі дівоча пліва все-таки впливає на жіноче здоров'я: деяких жінок били чи навіть убивали за те, що вони не мали пліви. Деяким жінкам говорили, що їх «не могли згвалтувати», бо дівоча пліва не порушена. Для цих жінок дівоча пліва справді мала вплив на їхнє фізичне самопочуття, але не через анатомію, а через те, що культура вигадала про анатомію.

Слово про слова

І ще одна заувага про зовнішні жіночі геніталії. Назва зовнішніх жіночих геніталій — «вульва». «Вагіною» називається внутрішній репродуктивний канал, що веде до матки. Люди часто використовують слово «вагіна», маючи на увазі вульву, але тепер ви знаєте, як правильно. А якщо ви стоїте оголена навпроти дзеркала й бачите класичний трикутник, це ваш лобок, або *mons pubis* (лат.).

Зрозуміли?

Вагіна = репродуктивний канал.

Вульва = зовнішні геніталії.

Лобок = область над лобковою кісткою, де росте волосся.

Я не пропоную вам виправляти людей, що вживають неправильні слова, чи пікетувати «Монологи вагіни» з плакатами «*Насправді це монологи вульви*», але тепер ви знаєте слова, які саме *ви* маєте використовувати. Ви ж не називаєте своє обличчя або чоло горлом, правильно? Тож не називайте й вульву чи лобок вагіною. Зробімо світ зручнішим для жіночих геніталій.

Про виділення

На кожному краю входу до вагіни жінка має залози, які називаються бартоліновими залозами. Вони виділяють рідину під час статевого збудження — можливо, щоб полегшити фрикції під час вагінального проникнення, а можливо, щоб утворився запах, який свідчить про здоров'я й фертильність. Саме це відбувається, коли жінка «тече». Але виявляється, «течуть» і жінки, й чоловіки. Чоловічий гомолог, залози Купера, одразу під простатою, продукує передеякуляторну рідину.

Чому ж ми тоді говоримо, що у чоловіків «устає», а жінки «течуть», коли з біологічного погляду і в жінок, і в чоловіків «устає», і жінки, й чоловіки «течуть»? Це, знову ж таки, культура. Чоловіча «сила» (ерекція) — необхідна передумова статевого акту, а жіноча «вологість» сприймається як індикатор того, що жінка готова до нього (хоч у шостому розділі ми побачимо, що таке уявлення може бути хибним). Оскільки статевий акт вважається центром сексуального всесвіту, ми метафоризували чоловічу міць і жіночу вологість як Обов'язкові показники збудження. Але так само як і наша анатомія, наша фізіологія

утворена з тих самих компонентів — змін у кровотоці, продукуванні генітальної секреції тощо, — організованих по-різному. Ми зосередили увагу на чоловічій силі та жіночій вологості, але трапляється й чоловіча вологість, і жіноча міць.

Жінки також мають залози в усті уретри, отворі, через який ми пісяємо, що називаються залозами Скіна. Це гормон чоловічої простати. Простата виконує дві функції. Вона розбухає навколо уретри, тож чоловік не може випустити сечу, коли він дуже збуджений сексуально, і вона продукує приблизно половину сім'яної рідини, в якій рухається сперма. Іншими словами, вона забезпечує еякуляцію. У жінок залози Скіна також розбухають навколо уретри, що утруднює сечовипускання, коли ви дуже збуджені. Якщо ви колись намагалися попісяти одразу після оргазму, то безпосередньо з цим стикалися; ви маєте глибоко-глибоко вдихнути й дати вашим геніталіям час розпружитися.

У деяких жінок залози Скіна продукують рідину, і таким чином ці жінки еякують. Жіночій еякуляції, «сквіртингу», ми приділимо увагу трохи пізніше, частково тому, що з цього питання проводилися дослідження, частково тому, що це останнім часом з'явилося в порно. У результаті мене про це регулярно запитують. Коли кілька років тому я відвідувала студентський гуртожиток і відповідала на анонімні питання з коробки, одна студентка запитувала: «Як навчитися еякулювати?», а інша: «Як припинити еякулювати?»⁶

Немає потреби говорити, що культура посиляє жінкам суперечливі вимоги щодо їхніх генітальних виділень... чи браку таких. З одного боку, еякуляція розглядається як суто

чоловіча риса, а жіночі геніталії, ви ж знаєте, сором'язливі, тож для жінок така активність і такі виділення є неприпустимими. З другого боку, це порівняно рідкісне явище, і постійне прагнення до нового разом із динамікою попиту й пропозиції означає, що ця рідкісна здатність жінки еякулювати оплачується й потрапляє на екран. Тож якщо жінки звертатимуть увагу на культурні твердження щодо еякуляції, природно, вони почуватимуться спантеличеними.

Біологічне значення цього явища просте. Жіноча еякуляція — це побічний продукт, як чоловічі соски чи дівоча пліва. Не важить, яке значення надає цьому культура: жінки різні. Я знала одну жінку, яка ніколи у своєму житті не еякулювала, але почала це робити невдовзі після менопаузи, коли в неї з'явився новий партнер. І раптом вона виділяє до чверті чашки рідини з кожним оргазмом. Чи це пов'язано з партнером? Чи з гормональними змінами після менопаузи? Чи ні з тим, ні з іншим? Я не знаю.

Але це повертає мене до важливої зауваги про геніталії. Вони мають виділення і аромат. Запах. Багатий земляний букет, запах трави та бурштину з ноткою деревного мускусу. Іноді геніталії пахнуть, іноді вони смердять. Секреція ваших геніталій різна в різних фазах менструального циклу, вона змінюється з віком, зі змінами у вашій дієті: жінки різні.

Якщо ви вважаєте запах чи відчуття генітального змащення не такими уже привабливими й чарівними, це не дивно, зважаючи на те, як ми вчимо людей почуватися стосовно своїх геніталій. Але того, *як ви відчуваєтеся* щодо своїх геніталій та їхньої секреції, можна навчитися. Якщо ви полюбите своє тіло таким, яким воно є, воно

подарує вам інтенсивніші збудження й бажання, потужніші, кращі оргазми. Більше про це — у п'ятому розділі.

Геніталії інтерсекс

Люди-інтерсекс⁷, чиї геніталії від народження не є явно чоловічими чи явно жіночими, теж мають такі самі складові; їхні статеві органи являють собою щось середнє між звичними жіночими й чоловічими конфігураціями. Розмір фалоса, розташування отвору сечового каналу чи розрив лабіаскротальної тканини може являти собою будь-який проміжний варіант.

Гомологія довго шукала пояснення, як улаштовані геніталії інтерсекс. Люди, чиї геніталії «десь посередині», зазнали невеликої зміни в надзвичайно складному каскаді біохімічних процесів, задіяних у рості плоду від запліднення яйця до розвитку ембріона й вагітності. Ця маленька зміна виражається у трохи інакших геніталіях. З їхніми геніталіями все гаразд, так само як усе гаразд із тими людьми, чиї статеві губи незвично великі чи малі⁸. Це все ті ж самі частини, просто влаштовані трохи інакше. Наприклад, у чоловіків отвір для сечовипускання може розташовуватися де завгодно на головці пеніса, рідше — на його стовбурі, але це також нормально, доки не ускладнює сечовипускання й не призводить до хронічних інфекцій (а зазвичай не ускладнює й не призводить). Доки геніталії не спричиняють біль, не схильні до інфекцій чи інших хворобливих проявів, вони здорові й не потребують жодного медичного втручання. Ми всі створені з однакових частин, лише по-різному зорганізованих.

Саме тому мені не потрібно бачити ваші геніталії, щоб сказати, що вони нормальні й здорові. Ви всі маєте одні й ті самі складові, просто зорганізовані у ваш власний унікальний спосіб.

Як і багато секс-педагогів, серед слайдів своїх анатомічних лекцій я демонструю фотографії різних варіантів вульви.

Де я знаходжу ці фотографії? Звісно, в Інтернеті.

Єдина проблема — мені складно знайти різноманітні варіанти; переважно мені трапляються зображення вульв молодих, худих, білих, повністю поголених жінок. Мені доводиться дуже ретельно шукати, щоб знайти зображення вульв жінок у віці, повних, кольорових жінок чи жінок із волоссям на лобку.

Одного дня я потрапила на тусовку творців коміксів і поговорила про це з Каміллою, що, як і я, схиблена на науці й до того ж працювала колись секс-педагогом у коледжі. На відміну від мене, вона має ступінь із гендерних досліджень і студійного арту, вона афро-американка, що заробляє на життя створенням ілюстрацій, — усе це давало їй змогу зрозуміти мої невеликі труднощі.

Вона сказала:

— Серйозно, Емілі? І що, ти гуглиш «чорна вульва»? На роботі?

Виправдовуючись, я знизала плечима:

— Ковбаса, закони й лекції з сексуальної освіти. Усі воліють не знати, з чого вони складаються.

І Камілла відповіла:

— Дай здогадаюся. Усе, що ти знаходиш, — це порно. Нічого художнього, нейтрального чи боді-позитивного?

— І графічні медичні зображення, — додала я. — Я намагалася шукати «феміністичні кольорові вульви», але все, що знайшла, — проекти вишивки від Pinterest та Etsy.

Тут Камілла зареготала:

— А тепер уяви: ти — молода жінка, що намагається побачити, яка на вигляд нормальна здорова вульва. Якщо ти біла, карти тобі в руки, на Tumblr* їх повно. Але якщо ти чорна, азійка чи латинос, що тоді? Порно чи медичні картинки. Про що це тобі розповість?

Я відповіла:

— Але я ж не можу закликати: «Гей, кольорові жінки, постіть більше зображень ваших вульв у мережі, щоб інші жінки знали, що вони нормальні».

— Ні, але все-таки, — сказала Камілла, — зображення, які ми бачимо чи не бачимо, мають значення. Ти знаєш дівчат Ешера?

— Ні, що ще за дівчата Ешера?

— Це жіночі зображення в коміксах з такими плоскими животами, що там не залишається місця для внутрішніх органів, а їхні спини так неймовірно вивернуті, щоб ви могли бачити їхні цицьки й дупи одночасно. Їхні пози настільки анатомічно абсурдні, що їх назвали ім'ям знаменитого майстра неможливих ілюзій.

* Tumblr — сервіс мікроблогів і соціальна мережа.

— Схоже на погане порно, — зауважила я.

— Правильно, — відповіла Камілла. — Я побачила їх ще підлітком, і мені здалося, немов це говорить усе про те, чим має бути жінка, і оскільки такі жінки були зовсім не схожі на мене, я вирішила, що моєю першою ідентифікацією буде «гік». Не жінка, не чорна, а саме гік. Геймер. Минуло багато часу, перш ніж я прийняла інші складові своєї ідентичності, бо не бачила, як вони всі взаємодіють разом. Зображення мають значення. Вони говорять вам про те, що можливо, що до чого пасує, чому ти належиш, а чому ні. А ми всі намагаємося до чогось належати.

Це твердження стало для мене даром. Коли я пишу свої лекції, то знову й знову повертаюся до цієї думки. Я витрачаю години на пошук в Інтернеті секспозитивних зображень різноманітних вульв, оскільки мої студенти різні, не існує двох однакових, і я хочу, щоб вони знали, що їхні тіла нормальні й вони належать моїм учням.

Чому це має значення

Чому такий простий факт, що всі людські геніталії створені з однакових частин, зорганізованих по-різному, може виявитися найважливішим, що ви будь-коли визнаєте про людську сексуальність?

На те існує дві причини.

Бо це означає, що ваші геніталії нормальні, й не просто нормальні, але апетитні, благословенні, вишукані, гарні, й добрі, й естетичні... і далі за алфавітом, аж до

Я, незалежно від того, які вони на вигляд. Вони зроблені з тих самих частин, що й геніталії інших, — зорганізованих у ваш унікальний спосіб. Усі, які є, нормальні. Прекрасні. Ідеальні. І це стосується кожного вираження людської сексуальності. Як ми побачимо з наступних розділів про генітальну реакцію на фетиш ляскання, наша сексуальна фізіологія, психологія й бажання створені з однакових складових, просто зорганізованих по-різному.

Якщо ми приймемо просте базове твердження «однакові частини, зорганізовані по-різному», це відповідь на одвічне питання: сексуальності чоловіків і жінок однакові чи різні?

Відповідь: так.

Вони створені з однакових частин, зорганізованих по-різному.

Коли ми помічаємо явні відмінності між групами, розглядаючи популяцію, жіночі й чоловічі тіла, то зрештою стикаємося з такою самою варіативністю усередині груп, як і між групами.

Я можу проілюструвати це прикладом, далеким від сексу. Середній зріст дорослої жінки — п'ять футів і чотири дюйми, середній зріст дорослого чоловіка — п'ять футів і десять дюймів, тобто розбіжність між середніми показниками груп складає шість дюймів. Але варіативність зросту всередині кожної групи більша, ніж між групами. Якщо ви виміряєте зріст тисячі випадково взятих людей, п'ятисот чоловіків і п'ятисот жінок, ви виявите, що зріст майже всіх жінок буде у проміжку між п'ятьма футами й п'ятьма футами вісьмома дюймами (розбіжність становить вісім дюймів), а майже всі чоловіки матимуть

зріст від п'яти футів і чотирьох дюймів до шести футів і чотирьох дюймів (маємо розбіжність дванадцять дюймів). Зауважте три речі: більша розбіжність *усередині* груп (вісім і дванадцять дюймів), ніж *між* групами (шість дюймів); чотири дюйми, спільні для обох груп; одна чи дві сотні людей із тисячі виходитимуть за межі навіть цього широкого діапазону!⁹

Те саме відбувається і з сексом. Усередині кожної групи ми спостерігаємо широкий діапазон різноманітності. Я маю на увазі не лише анатомію. Я маю на увазі сексуальну орієнтацію, сексуальні вподобання, гендерну ідентичність і вираження й — те, що стало темою решти цієї книжки, — сексуальні функції: збудження, бажання і оргазм. Ми також зустрінемо області перетину цих груп, і ми зустрінемо людей, які дуже відрізняються від «середнього», хоча вони ідеально нормальні й здорові.

Деякі автори стверджують, що відмінність між чоловіками й жінками важливіша за подібність. Інші говорять, що подібність важливіша за відмінність. Мій погляд спирається на основний факт гомології — ті самі складові, організовані по-різному. І це важливіше, ніж будь-що інше.

Можливо, *різноманітність* — єдина справді універсальна характеристика людської сексуальності. Починаючи з наших тіл і закінчуючи нашими бажаннями й нашою поведінкою існує стільки «сексуальностей», скільки людей живе на Землі. Немає двох однакових.

Ось вам приклад розмови секс-педагога, що вийшла хильнути по чарчині з друзями.

Лорі: Знайома сказала мені: якщо в неї колись будуть діти, то вона зробить пластику піхви одразу ж після пологів, бо вважає, що після такого піхва не може виглядати гарно.

Камілла: Ти сказала їй, що косметична медицина вкладає чималі гроші в те, щоб вона так почувалася щодо свого тіла, а вони могли б заробити на її марному самоїдстві?

Лорі: Ні, я сказала їй: «Коли матимеш дітей, твій партнер радітиме, якщо вдасться іноді краєчком ока поглянути на твоє “хазяйство”, хоч яким би воно там було на вигляд».

Емілі: А вигадаймо ритуал, у якому жінки святкуватимуть перехід у свої тіла після пологів. Я маю на увазі не лише змінений зовнішній вигляд, а й те, що твоє тіло означає для тебе і для світу.

Лорі була єдиною мамою в нашій компанії і єдина не подивилася на мене так, наче я під кайфом. Вона сказала: «Я дуже хочу такий ритуал. Будь-що, що полегшить життя в тілі, яке стало немов та спущена повітряна кулька». «Але ти така гарна!» — одразу ж вигукнули всі.

Компліменти Лориній безперечній красі лилися швидше, ніж вино, але за кілька днів вона сказала мені, що це було цілком протилежне тому, чого вона потребувала:

— Мені хотілося почути, що немає нічого страшного в тому, що я засмучуюся, бо моє тіло вже ніколи не буде таким, як раніше. Я доклала стільки зусиль, щоб полюбити те тіло, а тепер я маю знову починати вчитися любити це.

Тож я сказала:

— Це нормально — засмучуватися, що твоє тіло постійно змінюється.

У Лорі бризнули сльози, що з нею частенько траплялось і раніше. Раптові тихі маленькі бурі проходять крізь неї щоразу, коли їй доводиться приймати увагу та прихильність, які вона так щедро роздає іншим.

— Це навіть не через те, чи подобається мені моє тіло, чи ні, — схлипнула вона. — Це через те, що моє тіло змінилося відтоді, як я народила Трева. Воно просто не робить того, що має робити.

*Під «тим, що її тіло має робити» Лорі мала на увазі народити вдома, присівши у ванній, годувати грудьми більше року й ніколи не спати більше чотирьох годин поспіль майже три роки. Твердження «Тревор погано спить» навіть не спричинило чорні кола під Лориними очима. Тіло Лорі **неймовірне**.*

Але вона так не вважає.

Заувага про «однакові частини, зорганізовані по-різному» так само правдива для змін, яких зазнає жіноче тіло протягом життя, як і для різноманітності людських геніталій. І так само, як геніталії кожного є нормальними й гарними, всі жіночі тіла нормальні й гарні.

*Але це не те, чого здебільшого вчать жінок. Здебільшого нас вчать, що наші тіла мають бути специфічної форми, інакше з нами щось **не так**. Я розповім про це — і про те, як це здолати, — у п'ятому розділі.*

Змініть свій погляд¹⁰

Я усвідомлюю, що просто примовляючи «Ваші геніталії ідеальні й гарні», не зміню нічого, якщо ви відчуваєте щодо них якийсь дискомфорт, але якщо вам важко розгледіти красу своїх унікальних і здорових геніталій, я хочу, щоб ви зробили дві речі.

1. Візьміть ручне люстерко й розгляньте свої геніталії, як я описала раніше, на початку розділу. Дивлячись, помічайте всі речі, які вам *подобаються* в тому, що ви бачите. Запишіть їх. Ви помітите, що ваш мозок намагається помічати все, що вам не подобається, але не вносьте це до списку. Робіть це щотижня. Або двічі на тиждень. Або частіше. Щоразу речі, які вам подобаються, ставатимуть помітнішими, а решта ніби розмиватиметься. Можливо, ви навіть наважитесь розповісти комусь про те, що ви бачите й що вам подобається. Найкраще поділитися цим із кимось, хто також виконує цю вправу!

Ця вправа викликає когнітивний дисонанс, бо змушує нас усвідомлювати гарні речі, тоді як ми в більшості випадків схильні звертати увагу на «негатив». Спробуйте.

2. Попросіть свого партнера, якщо він (вона) у вас є, подивитися. Увімкніть світло, зніміть одяг, ляжте на спину й дозвольте йому (їй) дивитися. Запитайте, що він (вона) бачить, що відчуває, які спогади викликає в нього (неї) ваша вульва. Дайте своєму партнерові знати про те, що вас турбує, і попросіть допомогти побачити те, що він (вона) бачить. Слухайте серцем, а не страхом.

Краща метафора

Ми почали цей розділ з міркувань про те, як ми метафоризуємо анатомію, наділяючи значенням випадкові біологічні риси, і як це закінчується тим, що ми відчуваємо дискомфорт стосовно власних тіл. Щоб допомогти позбутися цього, я хочу запропонувати іншу метафору — сад. Я часто її використовую (пам'ятаєте яблуню зі вступу?), бо вона дає можливість неупереджено поміркувати про сексуальне оснащення, з яким ми народилися (наші тіла та мозок), і родини та культуру, в яких ми зростали і з якими взаємодіяли до появи нашої сексуальної індивідуальності в дорослому житті.

Ось який це має вигляд. У той день, коли ви народилися, вам було виділено невелику ділянку багатого і плодючого ґрунту, що трохи відрізнялася від інших таких само ділянок. І одразу ж ваша родина й ваша культура почали все планувати й розбивати сад для вас, доки ви не виростили достатньо, щоб самі про нього дбати. Вони посадили мову, ставлення, знання про кохання, безпеку, тіло й секс. І вони навчали вас, як дбати про свій сад, бо коли через підлітковий вік ви перейдете до дорослого життя, догляд за цим садом залишиться на вашій відповідальності.

І нічого з цього ви не обирали. Ви не обирали ні ділянку землі, ні насіння, що висівалося, ані той спосіб, у який доглядали за вашим садом протягом ранніх років вашого життя.

Досягнувши підліткового віку, ви починаєте самі дбати про свій сад. І помічаєте, що ваші родина й культура планували гарні здорові речі, що квітнуть у добре доглянутому

садку. Але ви також можете помітити, що дещо бажаєте змінити. Можливо, стратегії догляду за садом, яких вас учили, виявилися неефективними, тож вам потрібно знайти інші способи дбати про нього, щоб він завітнув (про це в третьому розділі). Можливо, рослини, насіння яких було посіяне, виявилися не тими, що можуть розквітнути саме у вашому саду, тож вам варто знайти щось, що краще пасує саме вам (про це в четвертому й п'ятому розділах).

Комусь із нас пощастило і з землею, і з тим, що було на ній посаджено. У нас здорові квітучі сади з перших митей нашого свідомого життя. А комусь дістались отруйні бур'яни, і наше завдання — викоринити все це сміття й замінити його чимось здоровішим, чимось таким, що ми обрали самі.

Ваше фізичне тіло, включно з геніталіями, — базова складова вашої сексуальності, та сама земельна ділянка. Ваші мозок і оточення — решта вашого реманенту й оснащення, і вони стануть темою другого та третього розділів.

Те, чим це є, — не те, що це означає

Олівія використовувала теорію про гормони, свої «чоловічі» геніталії та підвищену сексуальну зацікавленість як прихисток від критики культури, яка стверджувала, що вона... ну, їй «має бути соромно». Повія. Німфоманка. Намагається «привернути увагу», «вполювати чоловіка» чи «контролювати людей» за допомогою свого тіла... Жодне з цих припущень не було правдою, але саме в цих гріхах звинувачували Олівію в різні періоди її життя. Світ намагався переконати

дівчину, що її сексуальність отруйна, небезпечна і для неї самої, і для людей навколо.

Вона запекло боролася проти цих упереджень, захищаючи своє сексуальне здоров'я. Важливою частиною цієї боротьби було виправдання «Це гормони, тож це природно».

Але коли вона прийняла ідею «тих самих частин, по-іншому зорганізованих», їй не довелося більше ховатися. Вона зрозуміла: це виправдання насправді відгороджувало її від інших людей, тоді як «ті самі частини» пов'язували її з ними. Це означало, що вона не інакша чи відкинута. Вона така сама — унікальна, але все-таки залучена до континууму людської сексуальності.

Ось що наука може зробити для нас, якщо ми їй дозволимо. Вона пропонує нам можливість зняти свою броню й відчувати, що ми всі пов'язані.

Я знаю напевно, що Олівія не народилася з почуттям відрази до своїх геніталій чи своєї сексуальності, так само, як і ви. Коли ви народилися, ви були цілком і повністю задоволені кожнісінькою частиною вашого тіла. Але десятиліття сексуально негативної культури дали змогу прорости бур'янам невдоволення. Третій і четвертий розділи пояснять, як це може впливати на ваше сексуальне здоров'я, а розділ п'ятий опише, як вплинути на цей процес і повернутися до повного єднання зі своїм тілом, повернутися до того стану, в якому ви народилися, — до глибокої теплої прихильності та широкого інтересу до власного тіла.

Але перш ніж ми перейдемо до цього, дозвольте присвятити розділ розмові про найбільший із ваших сексуальних органів і про те, що він також утворений із тих самих частин, зорганізованих унікальним чином.

Звісно, я говорю про мозок.

Нд, нч

• Усі геніталії утворені з тих самих частин, зорганізованих по-різному. Двох однакових не існує.

• Ви відчуваєте біль? Якщо так, зверніться до лікаря. Якщо ні, ваші геніталії нормальні, здорові й прекрасні такими, якими вони є.

• Геніталії, які ви бачите на порнозображеннях, можуть бути відредаговані, щоб здаватися більш «втягненими». Не дозволяйте цим картинкам обдурити вас і змусити вважати, що всі вульви на вигляд такі.

• Знайдіть дзеркало (або використайте камеру на телефоні) й подивіться на свій клітор. Знати, де розташовується клітор, — сила, а знати, де розташовується ваш клітор, — це суперсила.

Розділ другий

Модель подвійного контролю. Ваша сексуальна особистість

Лорі перестала *хотіти* сексу зі своїм чоловіком Джонні (я маю на увазі, *жадати* його) відтоді, як народився їхній син Трев. Спершу вона думала, що це вагітність. Потім — що післяпологовий стан.

Потім вона списувала це на втому.

Чи депресію.

Чи те, що, можливо, вона насправді не любить свого чоловіка.

Чи, можливо, з нею щось не так.

Чи, можливо, люди просто не можуть зберігати одне до одного якісь еротичні почуття після того, як місяцями віддирали з футболок одне одного дитячі какуниці.

Вони багато пережили разом. До того, як вона завагітніла, їхнє сексуальне життя було таким, як описують у романах, — палким, спраглим, пристрасним, люблячим і настільки вигадливим, що вони могли думати про щось сороміцьке, зустрічаючись поглядами за святковим столом, накритим на честь Дня подяки у його батьків.

Тож, можливо, це все. Можливо, решта їхнього життя мине без сексу.

І все-таки вони намагалися. Вони купували іграшки й масажні олії. Вони намагалися зв'язувати її,

зв'язувати його, знімали себе на відео, грали в ігри... і часом це працювало, всі ці експерименти.

Але здебільшого ні. Здебільшого Лорі боліло відчуття суму й самотності, бо вона кохала Джонні, кохала його так сильно, кохала його до болю, але все-таки вона не могла змусити себе хотіти його, навіть за допомогою всіх новинок і пригод, доступних їм у світі двадцять першого століття, світі технологій, фантазії та вседозволеності.

Єдиним бонусом усіх цих експериментів стало те, що Лорі дізналася, що може досягти оргазму з вібратором за п'ять хвилин і так легше заснути. Тож вона рано лягала і присипляла себе деренчалкою. Але вона приховувала це від Джонні, бо була певна, що він засмутиться, дізнавшись, що вона досягає оргазму сама, а не з ним. Її саму дивувало це бажання соло-оргазму в той час, коли ніщо не могло змусити її хотіти сексу з власним чоловіком.

Тож коли ми почали про це говорити, вона почувалася вимученою, спантеличеною й несповна розуму.

Її сприйняття ситуації (як і відчуття безнадії) повністю змінилися, коли вона узнала те, що написано в цьому розділі. Ваш сексуальний мозок має «запалювання», що відповідає на сексуальну стимуляцію, але він також має «гальма», які реагують на вагомі причини «не заводитися».

Уявіть, що зараз 1964 рік і ви працюєте в лабораторії новаторів у сфері дослідження сексу Вільяма Мастерса та В'єрджинії Джонсон в Університеті Вашингтона в Сент-

Луїсі. Ви на вістрі науки, працюєте, щоб розібратись у тому, чого раніше ніхто не досліджував, і ви витрачаєте багато часу, розміщуючи оголошення в місцевій газеті. Ви шукаєте людей, які не лише зголосяться, а й зможуть досягти оргазму в лабораторії, в той час як під'єднані до них машини вимірюватимуть їхній серцевий ритм, кров'яний тиск і реакцію геніталій, а ви та команда науковців перебуватимете в кімнаті поряд, спостерігаючи.

Коли жінка відповідає на оголошення, ви запрошуєте її до лабораторії, де детально вивчаєте її медичну та сексуальну історію, проводите аналіз фізичного здоров'я й запрошуєте її до дослідницького приміщення та обладнання. Наступного разу вона приходить, щоб попрактикуватись у переживанні оргазму в дослідницькій лабораторії, спершу на самоті, а потім із вашою дослідницькою командою в кімнаті.

Тепер за нею спостерігатимуть, вимірюватимуть її показники та оцінюватимуть її за допомогою лабораторного обладнання в той час, як вона стимулюватиме себе, протягом усього її шляху до оргазму. Для науки.

Ось що ви спостерігатимете.

Збудження. З початком стимуляції її серцевий ритм, кров'яний тиск і частота дихання підвищуються, і малі статеві губи та клітор темнішають і набрякають, відділяючись від зовнішніх статевих губ. Її груди набрякають, і соски піднімаються. Стінки вагіни починають змашуватися, а потім розтягуватися. Дуже збуджена, вона може почати пітніти.

Плато. Змашення починається в отворі вагіни від бартолінових залоз. Її груди продовжують набрякати так, що

соски, здається, втягуються в груди. У неї може виникнути «сексуальний рум'янець» — концентрований прилив крові над грудьми. Зараз її внутрішні статеві губи подвоїлися в розмірі порівняно зі станом спокою. Внутрішні структури клітора піднялися, витягуючи зовнішню частину вгору та всередину так, що він утягується з поверхні тіла. Сама вагіна «натягається» навколо матки, широко і глибоко відкривається всередину тіла. Жінка відчуває мимовільні скорочення м'язів, відомі як міотонія, зокрема карпопедальний (скорочення м'язів рук і ніг). Вона може почати пришвидшувати чи затримувати дихання, оскільки грудна й тазова діафрагми скорочуються одночасно.

Оргазм. Усі сфінктери її тазової діафрагми (м'язи Кегеля) — уретра, вагіна та анус — одночасно стискаються. Вона швидко дихає, її серце б'ється швидко, підвищується кров'яний тиск. Її таз може хитатися, різні групи м'язів мимовільно напружуються. Вона переживає раптове звільнення від напруження, яке накопичилось у м'язах усього її тіла.

Розслаблення. Груді повертаються до вихідного розміру, клітор і статеві губи повертаються до вихідного стану, серцевий ритм, дихальний ритм, кров'яний тиск — усе повертається до вихідного стану.

Ця чотирифазова модель сексуальної реакції швидко стала основою розуміння людської сексуальної реакції для сексологів, секс-педагогів і дослідників. Як перший науковий опис фізіології сексуальної реакції вона стала базовою для визначення сексуального здоров'я та сексуальних проблем.

Тепер уявіть, що ви сексолог у 1970-х і використовуєте чотирифазову модель, щоб розуміти й лікувати пацієнтів із сексуальними розладами. Деяким із них ви можете допомогти. Пацієнтів із аноргазмією (браком оргазму) можна навчити відчувати оргазм, пацієнтів із передчасною еякуляцією можна навчити контролювати оргазм, пацієнтів із вагінізмом (вагінальними спазмами) можна навчити розпружувати ці м'язи. Але існує група пацієнтів, яка не реагує на терапію, засновану на чотирифазовій моделі.

Саме це сталося з психотерапевтом Гелен Сінгер Каплан. Переглядаючи невдалі випадки лікування власних пацієнтів і пацієнтів своїх колег, вона виявила, що пацієнти з найменш успішними результатами не виявляли зацікавленості в сексі. Каплан усвідомила, що чотирифазовій моделі бракує дечого важливого — *бажання*. Уся концепція сексуального бажання була повністю вилучена з провідної теорії людських сексуальних реакцій.

Якщо дивитися в ретроспективі, то це здається кричущим недоглядом, але, поза сумнівом, концепції бажання бракувало: люди, які приходили мастурбувати до лабораторії заради науки, не мали *хотіти* сексу перед тим, як почати, вони просто збуджувалися заради експерименту.

Тож Каплан узяла чотирифазову модель із лабораторії й адаптувала її до реального досвіду своїх пацієнтів. Її «трифазова» модель циклу сексуальної реакції починається з бажання, яке визначається як «зацікавленість», «апетит» до сексу, багато в чому схожий на голод чи спрагу. Друга фаза — це збудження, яка охоплює і плато, третя стадія — оргазм.

Десятиліттями трифазова модель сексуальної реакції Каплан слугувала основним діагностичним критерієм у «Діагностичному та статистичному посібнику» Американської психіатричної асоціації. Ви можете мати нормальне або проблемне бажання, нормальне або проблемне збудження, нормальний або проблемний оргазм. Для значної кількості цих діагнозів зараз існує ефективне лікування, зокрема когнітивно-поведінкова, усвідомлена сенсомоторна та фармацевтична терапія.

Перенесімося в 1998 рік. «Віагра» — таблетка, що дарує чоловікам ерекцію.

Тепер уявіть, що ви — дослідник фармацевтичної компанії. Ліки проти еректильної дисфункції вражають, і ваше завдання — винайти «рожеву Віагру», ліки, що зможуть зробити для жінок те, що «Віагра» робить для чоловіків. Ви намагаєтеся давати «Віагру» жінкам — вона не працює. Ви вимірюєте рівень тестостерону та естрогену — це працює лише для незначного відсотка жінок. Пробиєте антидепресанти — нічого.

І сьогодні, майже через два десятиліття, фармацевтичні компанії досі шукають цю «рожеву Віагру». Якби якісь ліки працювали для жінок, це був би комерційний рай. Тільки уявіть: ви просто можете ковтнути таблетку, щоб хотіти сексу, без зусиль, без клопоту. Це така приваблива ідея, що, незважаючи на брак підтвердження від Управління продовольства та медикаментів, фармацевтична компанія «Pfizer» витратила купу грошей, просуваючи використання «Віагри» жінками поза лейблом. Ідея вистрелила з експертами на шоу Опри й цілим сюжетом (що підозріло нагадував рекламу продукту) у фільмі «Секс і місто»¹¹.

Але, як я сказала, ці ліки не діяли на жінок.

Так само, як Каплан шукала хиби в секстерапії й знайшла елемент, якого бракувало в моделі Мастерса і Джонсон, — бажання, ми можемо шукати хиби фармацевтичної індустрії в намаганнях винайти препарат для активації жіночої сексуальної функції та знайти елемент, якого бракує в моделі Каплан.

Цей розділ ознайомить вас із цим утраченим елементом.

У першій частині розділу я опишу основу теорії «моделі подвійного контролю» сексуальної реакції, яка складається з сексуального «запалювання» й сексуального «гальма». Гальмо — той самий відсутній елемент, причина, чому «Віагра» не діє на жінок. І так само, як і з бажанням, коли хтось вказує на це, одразу все стає очевидно... І це змінює всі ваші уявлення про те, як працює секс.

У другій частині цього розділу я поговорю про індивідуальні відмінності в чутливості гальма й запалювання. Це розмаїття варіантів впливає на те, як людина реагує на сексуальне оточення. І ми дізнаємося, що — так, як ви й очікували, — чоловіки часто мають чутливіше запалювання, а жінки — чутливіші гальма, хоч існує більше відмінностей усередині груп, ніж між ними. Ще цікавіше, ніж просто чутливість цих механізмів, — те, наскільки вони пов'язані з вашим настроєм та середовищем.

І саме цьому буде присвячена третя частина: на що реагують запалювання й гальма? Що, це, заради Бога, таке — «сексуальні стимули»? Які «потенційні загрози» змушують наш мозок «бити по гальмах»? І як наш мозок знає, на що реагувати, а на що ні? І чи можемо ми це змінити?

Можу закластися, що до того, як ви почали читати цю книжку, ви вже знали, що жіночі геніталії складаються з вагіни та клітора, і вам уже було відомо, що збудження, бажання і оргазм — це те, що люди загалом відчують як частину сексуальної реакції. Коли ви прочитаєте цей розділ, я хочу, щоб ви зрозуміли, що ваше запалювання й ваші гальма такі само базові, такі ж інтегровані до вашого сексуального функціонування, як і ваш клітор і ваше бажання. Якщо на наступних кількох сторінках я виконаю свою роботу, то ви говоритимете всім, кого знаєте: «О Господи Боже, чуєте, *це гальма!*»

Сила контексту

Препарати проти еректильної дисфункції не поліпшують жіночу сексуальну функцію, але вони дають один із найпотужніших ефектів плацебо, які спостерігалися в медичній практиці. Приблизно 40 % учасниць експерименту в групі плацебо клінічного випробовування ліків проти сексуальної дисфункції повідомляли, що «ліки» (насправді цукрова пігулка) поліпшили їхнє сексуальне життя. Реакція була така значна, що одне особливо блискуче дослідження повідомляло про результати восьми тижневого «лікування» за допомогою плацебо¹². Це лише невеликий натяк на ту силу, з якою контекст формує наш сексуальний досвід, і про це ми поговоримо в третьому розділі.

Увімкніть вмикачі, вимкніть вимикачі

Розроблена наприкінці 1990-х Еріком Янсеном і Джоном Бенкрофтом, модель подвійного контролю сексуальної реакції заходить набагато далі більш ранніх моделей людської сексуальності, описуючи не лише те, «що відбувається» протягом збудження — ерекція, змащення тощо, а й центральний механізм сексуального збудження, який контролює, як і коли ви реагуєте на сексуально релевантні ознаки, звуки, відчуття та думки¹³.

Що більше я дізнавалася про подвійну систему контролю протягом навчання, то більше відчувала, як прояснюється моє розуміння людської сексуальності. Я вчу цього своїх студентів уже більше десяти років, і що більше я їх цього навчаю, то виразніше бачу, як це допомагає людям зрозуміти власну сексуальну функцію.

Ось як це працює.

Ваша центральна нервова система — головний і спинний мозок — утворена з серій пар запалювань і гальм, так само, як ваша симпатична нервова система («запалювання») утворює пару з вашою парасимпатичною нервовою системою («гальмо»). В основу розуміння подвійної системи контролю покладено твердження: що є чинним для інших аспектів нервової системи, має бути чинним і для системи мозку, що координує секс, — сексуального запалювання й сексуального гальма. (Деніел Канеман написав про своє дослідження в галузі економіки, що отримало Нобелівську премію: «Знаєте, ви досягли значного теоретичного прогресу, якщо більше не здатні зрозуміти, чому

так довго не помічали очевидного». Те саме, що відбулося з теорією перспективи Канемана, відбувається з подвійною системою контролю. Я готуюся надіслати Еріку та Джону великий кошик із фруктами того дня, коли Нобелівський комітет збереться разом і усвідомить важливість їхнього прозріння.) Отже, модель подвійного контролю сексуальної реакції складається з двох частин, на що і вказує її назва.

Система сексуального збудження (ССЗ). Це запалювання вашої сексуальної реакції. Вона отримує інформацію про сексуально релевантні подразники в середовищі — те, що ви бачите, чуєте, нюхаєте, те, чого торкаєтеся чи що уявляєте, — і посиляє сигнали від мозку до геніталій: «Заводьтесь!» ССЗ постійно перевіряє ваш контекст (зокрема ваші думки та почуття) на наявність чогось сексуально релевантного. Вона завжди працює на підсвідомому рівні. Ви не усвідомлюєте цього, доки не відчуваєте збудження і прагнення сексуальної насолоди.

Система сексуального стримування (ССС). Це ваше сексуальне гальмо. «Стимування» тут означає не «сором'язливість», а радше неврологічні сигнали «вимкнення». Дослідження виявили, що існує принаймні два гальма, які відображають різні функції системи стримування. Одне гальмо працює подібно до запалювання. Воно помічає потенційні загрози в оточенні — все, що ви бачите, чуєте, відчуваєте, чого торкаєтеся, що смакуєте чи уявляєте, — й посиляє сигнали, які наказують: «Вимикайся!» Це схоже на чутливе гальмо в машині, що одразу ж реагує на натискання. Так само, як запалювання сканує середовище на вмикачі, гальмо сканує все навколо, відшуковуючи

те, що може видатися вашому мозку причиною не збуджуватися просто зараз, — ризик зараження інфекцією, що передається статевим шляхом, небажаної вагітності, соціальних наслідків тощо. Увесь день воно посиляє сигнали: «Вимикайся!» Це гальмо відповідальне за те, щоб ми не почали несподівано збуджуватися посеред ділової зустрічі чи за столом із родиною. Це також система, що різко б'є по гальмах, коли, скажімо, посеред «няшкання» до кімнати заходить ваша бабуся.

Друге гальмо діє трохи інакше. Воно більше схоже на ручне гальмо в машин, хронічний тихий сигнал «Ні, дякую». Якщо ви їдете з увімкненим ручним гальмом, ви зможете дістатися туди, куди хотіли, але це забере більше часу й ви витратите набагато більше пального. Якщо чутливе гальмо асоціюється зі «страхом наслідків», то ручне гальмо асоціюється зі «страхом невдачі», наприклад страхом не досягти оргазму.

У решті книжки я загалом називатиму це гальмами, не розрізняючи два види, бо, виявляється, ефективні стратегії вимкнення гальм не залежать від того, яке саме з них працює. За наступні десять років ми можемо розробити поведінкові стратегії чи навіть медикаменти, що лікуватимуть саме специфічну систему, але зараз вам не треба знати напевно, яке гальмо увімкнене, щоб з'ясувати, як перестати на нього тиснути.

По суті, ось чим є модель подвійного контролю — гальма та запалювання. Деталі складніші, але усвідомлення навіть цієї основної думки є могутньою зброєю, бо ви можете негайно концептуалізувати всі сексуальні функції (і всі сексуальні розлади) як баланс (чи розбалансування)

між гальмом і запалюванням. Якщо у вас проблеми з будь-якою фазою сексуальної реакції, це тому, що недостатньо стимуляції запалювання? Чи тому, що забагато стимуляції гальма? Насправді поширена помилка людей, що прагнуть досягти оргазму або сексуального бажання, — робити висновок, що проблема в браку запалювання, хоча ймовірніше, що проблема полягає в занадто інтенсивному гальмуванні (більше про це в сьомому та восьмому розділах). А коли ви зрозумієте, в чому, власне, проблема — в запалюванні чи гальмі, ви знатимете, що слід змінити.

Коли Олівія (та, що полюбляє мастурбувати) відповіла на мої запитання про збудження (див. вкладку, с. 75—81): «Я можу завестися, миючи посуд», — я добре собі уявила, яким є її сексуальний мозок.

Вона сказала мені:

— Мені подобається секс. Я кохаю свого партнера. Я люблю пробувати нові речі, нові місця, нові пози, нові іграшки, нове порно, все нове. Я одне велике «Так».

І я могла побачити це з виразу її обличчя — задоволення й довіру жінки, яка живе в гармонії зі своїм тілом.

Я запитала:

— Тобі колись доводилося робити щось, а потім думати: «Чому я так вчинила?»

Вона здригнулась і кивнула.

— Це траплялося. Рідко, але... коли я пережила значний стрес, то просто вийшла з дому й поведилася за принципом «Будь що буде». Я чинила різні дурниці.

— А буває таке, що тобі хочеться мастурбувати кілька разів на день? — запитала я, і вона подивилася на мене так, наче я встановила камеру в її спальні.

— Зазвичай я можу це ігнорувати, — відповіла вона. — Але щоразу воно доводить мене до шалу. Це немов сверблячка, і хоч скільки чухай, не допоможе. І в мене буває таке відчуття втрати контролю...

— Так, — сказала я. — Чутливе запалювання робить людей схильними до ризику та компульсивності.

— То ось що воно таке? Чутливе запалювання? — вигукнула вона. — У мене не високий рівень тестостерону, а підвищений показник ССЗ?

— Це пояснює і твоє «одне велике "Так" », і принагідні неконтрольовані відчуття.

Можна зробити висновок, що мати чутливе запалювання досить прикольно. Так воно й буває у правильному контексті. Олівія має партнера, яким вона задоволена, й широкі погляди, які дозволяють їй експериментувати без особливих труднощів і страху. Вона просто занурюється в це. Але все-таки іноді, особливо коли вона переживає стрес чи стурбованість, Олівія каже: «Я відчуваю, як мій секс-драйв постійно відвертає мою увагу і просто ні на хвилину не залишає мене у спокої».

Другий бік цієї медалі — ризики, що можуть супроводжувати чутливе запалювання. Оскільки іноді Олівія відчуває, що її сексуальність керує нею, вона переймається тим, що й вона, зі свого боку, керує своїм партнером, буває надто настирливою, надто руйнівною, надто сексуальною... Просто суцільне «надто».

— Я маю обережно поводитися зі своєю сексуальністю — задля вселюдського добра, — проголошує вона, жартуючи.

І в цьому жарті є частка жарту.

Збудження

Відповідно до моделі подвійного контролю, збудження — це насправді два процеси: активація запалювання й деактивація гальм. Тож ваш рівень сексуального збудження цієї миті — продукт стимуляції запалювання й відсутності стимуляції гальма.

Але це також продукт того, *наскільки чутливими* до цієї стимуляції є ваші гальма й ваше запалювання.

ССЗ та ССС — це *рис*и. Ми всі їх маємо, вони більш-менш стабільні протягом життя, як, наприклад, інтровертність і екстравертність, і вони в усіх різні. Так само, як усі ми маємо фалоси та уретри (як ми бачили в першому розділі), ми всі маємо сексуальні запалювання й сексуальні гальма у своїй центральній нервовій системі (ми всі однакові!). Але всі ми маємо *по-різному чутливі ССЗ та ССС* (ми всі різні!), які приводять нас до різної збудливості — потенціалу бути збудженими.

Деякі люди мають чутливі ССЗ та ССС, в інших обидві ці системи нечутливі, дехто має чутливу ССС і нечутливу ССЗ, дехто — чутливу ССЗ, але нечутливу ССС. Більшість із нас десь посередині. Варіанти витягнулися в нічогеньку криву: більшість людей посередині й кілька на самісіньких краях.

Погляньмо, що відбувається, якщо гальма чи запалювання надчутливі (або ні).

Уявімо, що ви маєте чутливу ССЗ й нечутливу ССС — чутливе запалювання й жодних гальм. Яка сексуальна реакція для вас характерна?

Ви з готовністю реагуєте на сексуально релевантні сигнали, але не на потенційні загрози, тож ви легко збуджуєтесь і маєте проблеми з притлумленням збудження. Що не завжди так прикольоно, як може здатися, й за деяких обставин призводить до компульсивного розладу сексуальної поведінки.

Комбінація чутливого запалювання й нечутливого гальма описує від 2 до 6 % жінок¹⁴, і асоціюється з сексуальним ризиком та компульсивністю. Оскільки механізм мозку, відповідальний за визначення сексуально релевантних подразників, дуже чутливий, секс вас переслідує, а оскільки механізм мозку, відповідальний за те, щоб змушувати вас не робити тих речей, про які ви знаєте, що їх робити не варто, функціонує на мінімумі, ви іноді не контролюєте власну сексуальність, особливо у стані стресу. Імовірно, у вас більше партнерів, ви рідше використовуєте запобіжні засоби й менше контролюєте ситуацію загалом. Ви також можете прагнути сексу, коли відчуваєте стрес («енергійний тип»), тоді як інші жінки свідчать, що їх інтерес до сексу знижується, коли вони переживають стрес («спокійний тип»).

А якщо ви маєте протилежну комбінацію — чутливі гальма плюс нечутливе запалювання? Така комбінація описує від 1 до 4 % жінок і асоціюється з труднощами зі збудженням, браком інтересу чи бажання та проблемами з оргазмом. Якщо у вас чутливі гальма, ви надто сильно реагуєте на всі причини *не* збуджуватися, а якщо ви

маєте відносно нечутливе запалювання, потрібна значна концентрація і спеціальні зусилля, щоб налаштуватися на секс.

Чутливе гальмо, незалежно від запалювання, — найімовірніший провісник різноманітних сексуальних проблем. 2008 року опитування 226 жінок віком від 18 до 81 показали зв'язок зниження сексуального інтересу, проблем зі збудженням і оргазмом із чинниками гальмування, особливо «непередбачуваністю збудження» («Якщо все не “так, як треба”, мені важко відчути сексуальне збудження») й занепокоєнням щодо власних сексуальних функцій («Якщо я переймаюся тим, що мені потрібно надто багато часу, щоб відчути збудження чи досягти оргазму, це може завадити моєму збудженню»)¹⁵.

Ви можете заповнити подану нижче анкету для визначення свого сексуального темпераменту, щоб зрозуміти, наскільки чутливими є ваші гальма й запалювання. Не переплутайте це зі справжньою наукою. Опитування покликане зорієнтувати вас у розумінні того, як ваш внутрішній механізм сексуального реагування може впливати на вашу реакцію на сексуальні стимули, але лише приблизно¹⁶. Пригадайте, що насправді існує два різних гальма: збудження деяких людей заблоковано внутрішніми страхами (наприклад, того, що їм потрібно надто багато часу, щоб досягти збудження), а інші більше переживають через зовнішні чинники (наприклад, бояться заразитися інфекціями, що передаються статевим шляхом, чи набути додаткові зобов'язання через секс). Обидва ці гальма можуть знижувати ваше збудження чи перешкоджати йому.

Анкета з визначення сексуального темпераменту

Гальмівні чинники (ССС)

Обведіть ту відповідь, яка найкраще описує вас.

Доки все не «саме так», мені важко досягти сексуального збудження.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Коли я сексуально збуджена, найменша дрібниця може позбавити мене бажання.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Я *мушу* повністю довіряти партнеру, щоб відчувати збудження.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Якщо я переймаюся тим, що надто довго не можу відчувати збудження чи досягти оргазму, це може впливати на моє збудження.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Іноді я почуваюся такою «сором'язливою» чи «розсудливою» під час сексу, що не можу досягти повного збудження.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Загальна сума (з 20) _____

Чинники збудження (ССЗ)

Обведіть номер відповіді, яка найкраще вас описує.

Часто навіть чийсь запах може мене збудити.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Мене «заводить» займатися сексом в інших умовах, ніж зазвичай.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Певні гормональні зміни (наприклад, менструальний цикл) помітно підвищують моє сексуальне збудження.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Мене дуже «заводить», коли хтось мене хоче.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Коли я думаю про когось, хто здається мені сексуально привабливим, або фантазую про секс, мені легко збудитися.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Я можу збудитися, коли спостерігаю, як мій партнер робить щось, що демонструє його талант, або приязно спілкується з іншими людьми.

0	1	2	3	4
Зовсім на мене не схоже	Не дуже на мене схоже	Трохи схоже на мене	Багато в чому схоже на мене	Зовсім як я

Загальна сума (з 24) _____

Низький

Низький показник ССС (0—6)

Ви не надто чутливі до будь-яких причин не збуджуватися сексуально. Зазвичай ви не дуже хвилюєтеся щодо своїх сексуальних функцій, і думки про вигляд вашого тіла не надто впливають на вашу сексуальність. Відчуваючи сексуальне збудження, ви не відволікаєтесь, і вас навряд чи можна описати як «сексуально сором'язливу». Більшість обставин можуть здаватися вам сексуально прийнятними. Що вам дається у сексі найважче, то це стримуватися. У цьому може допомогти усвідомлення ймовірних наслідків. Приблизно 15 % жінок, яких я опитувала, описували себе саме так.

Середній показник ССС (7—13)

Ви саме посередині, разом із більш ніж половиною жінок, яких я опитала. Це означає, що те, чи задіяні ваші сексу-

альні гальма, значною мірою залежить від контексту. Ризиковані чи незнайомі ситуації, такі як новий партнер, можуть підвищувати вашу стурбованість щодо власних сексуальних функцій, викликати сором'язливість чи відволікати. Контекст, у якому ви легше збуджуєтеся, — це менший ризик і більш знайома обстановка. Щоразу, коли ваш рівень стресу, зокрема занепокоєння, пригнічення чи виснаження, підвищується, ви можете втрачати інтерес до сексуальних сигналів.

Високий показник ССС (14—20)

Ви досить чутливі до будь-яких причин не збуджуватися сексуально. Вам необхідна атмосфера повної довіри й розпущення, щоб збудитися. Найкраще, коли вас не кваплять і не тиснуть на вас. Вас легко відвернути від сексу. Високий показник ССС, незалежно від показника ССЗ, — чинник, найтісніше пов'язаний із сексуальними проблемами, тож якщо це про вас, зверніть увагу на вкладку «Сексуальні контексти» в наступному розділі. У цю категорію потрапляє приблизно чверть опитаних мною жінок.

Низький показник ССЗ (0—7)

Ви не надто чутливі до сексуальних стимулів, і вам потрібно докладати навмисних зусиль, щоб спрямувати свою увагу в цьому напрямку. Малоймовірно, що нові ситуації видадуться вам сексуальнішими, ніж уже знайомі. Ваша сексуальна функція виграє від посилення стимуляції

(наприклад, використання вібратора) й щоденних практик, зосереджених на відчуттях. Низький показник ССЗ також асоціюється з асексуальністю, тож якщо ваш показник ССЗ дуже низький, ви можете мати деякі риси асексуальної особистості. Опитувані мною жінки, напевно, мали вищий показник ССЗ, ніж населення загалом, принаймні вони були достатньо зацікавлені в сексі, щоб відвідувати заняття, майстер-класи й читати блог про секс, і все-таки в цю категорію потрапили 8 % жінок.

Середній показник ССЗ (8—15)

Ви в самій середині, тож ваша чутливість до сексуальних стимулів, напевно, залежить від контексту. У романтичних чи еротичних ситуаціях ви з готовністю налаштуєтеся на сексуальні подразники; у ситуаціях, далеких від романтики та еротизму, привернути вашу увагу до сексу важко. Визначте роль, яку контекст відіграє у вашому збудженні та задоволенні, і спробуйте збільшити кількість сексуальних контекстів у вашому житті. У цю категорію потрапляють 70 % опитаних мною жінок.

Високий показник ССЗ (16—24)

Ви досить чутливі до сексуально релевантних стимулів — можливо, навіть до тих, які більшість не вважає особливо збудливими, як, наприклад, запах чи смак. Вам може видатися сексуальним широкий діапазон контекстів, і, ймовірно, вас захоплює новизна. Ви можете прагнути сексу, щоб позбутися стресу, вищий показник ССЗ пов'язаний

із більшим ризиком сексуальної компульсивності, тож вам варто звернути увагу на те, як ви долаєте стресові ситуації. Упевніться, що приділяєте цьому достатньо часу й маєте власний простір із партнером. Завдяки вашій чутливості ви можете отримувати значне задоволення від насолоди вашого партнера, тож виграєте обоє! До цієї категорії потрапляють приблизно 16 % опитаних мною жінок.

Що означають середні показники?

У вас середні показники в обох тестах? Як і у більш ніж половини людей. Дуже високі чи дуже низькі показники щодо цих рис є порівняно рідкісним явищем, тож для більшості людей цінність моделі подвійного контролю полягає не у прозорінні: «Овва! Мій мозок надчутливий/нечутливий до такої стимуляції, тож мені варто звернути на це увагу», — а в усвідомленні того, що гальма та запалювання — це *дві окремі системи*. Якісь явища в цьому світі активують ваше запалювання й роблять вас охочою та спраглою до сексу. Інші ж явища натискають на ваші гальма, сповільнюючи процес збудження. Деякі ж явища роблять і те, й інше в одночас! Одна читачка мого блогу написала мені на імейл, що визначення «гальма та запалювання одночасно» точно описує її відчуття після прочитання сексуального бестселера «П'ятдесят відтінків сірого».

Середина означає, що ви можете сказати собі: «Ага, я нормальна!» — і почати розмірковувати над тим, що тисне на ваші гальма чи активує ваше запалювання і як облаштувати своє життя так, щоб задовольнити мозок. Я розповім, як це зробити, у третьому, четвертому й п'ятому розділах.

Якщо ж ваш рахунок високий чи низький за будь-якою шкалою, особливо якщо він перебуває на крайніх позиціях, ви можете сказати собі: «Ага, я нормальна, а ще порівняно рідкісна!» І зрозумівши, що саме приводить у дію ваші гальма й запалювання, ви почнете усвідомлювати, що пов'язані з сексуальним світом навколо так, як це не доступно більшості жінок.

Камілла — художниця, вона розумна та допитлива. Одна з речей, які її цікавлять, — секс. Вона не просто читає про це книжки; вона читає справжні дослідження.

І вона намагається узгодити свій голод до знань про секс зі своїм дуже незначним бажанням власне займатися сексом. Того дня, коли ми говорили про зображення жінок, Камілла згадала про цю загадку, зазначивши, що вона ніколи не відчувала «несподіваного» бажання.

Я подумала, що в неї чутливі гальма, тож запитала її про це:

— Чи потрібно тобі для збудження, щоб усе відбувалося «саме так»? Чи потрібна тобі повна довіра до партнера? Чи тривожишся ти щодо сексу, коли ним займаєшся?

«Не надто», «Не надто» й «Не надто».

Тоді я запитала про «запалювання»:

— Чи ти колись збуджувалася, дивлячись, як твій партнер робить щось (далеке від сексу), в чому він майстер, чи від його запаху, чи коли ти відчуваєш, що тебе хочуть? Тебе збуджують нові ситуації? Тебе збуджують фантазії?

«Не особливо», «Точно ні» і... «Які фантазії?».

У Камілли низький показник ССЗ. Це не означає, що вона не цікавиться самою ідеєю сексу. Це означає, що її тіло вимагає численних стимуляцій, щоб переступити поріг активного прагнення сексу.

Я запитала її про оргазм.

— Дуже рідко й повільно, — відповіла вона, — і часто вони здаються не вартими зусиль.

Вона зрозуміла, що найкраще оргазмує з вібратором, що має сенс, адже механічна вібрація забезпечує таку інтенсивність впливу, якої не здатна забезпечити жодна органічна стимуляція. Але для неї оргазм — це радше те, що відволікає, ніж мета сексу. Їй подобається бути зі своїм партнером, подобається гратись і досліджувати. Але іноді вона так само залюбки куховарить разом із ним, як і займається сексом.

— Генрі не найзаклопотаніший сексом хлопець у світі, — сказала вона. (Генрі — її чоловік. Він супергарний чувак.) — Але йому сподобалося б, якби я ініціювала секс трохи частіше. Чи це можна якось змінити?

Так.

Частина рішення проблеми Камілли у третьому розділі, але нам доведеться почекати до сьомого, щоб докопатися до самої суті.

Інакше для дівчат... але не обв'язково

Якщо ваше завдання — здогадатися, яка група, чоловіки чи жінки, має в середньому вищий показник ССЗ (чутливіше запалювання), кого ви вибрали б?

Чоловіків, еге ж? Так. На рівні популяції в середньому чоловіки мають більш чутливе запалювання¹⁷.

А яка група має вищий показник ССС — чутливіші гальма? Угу. Жінки в середньому мають схильність до чутливіших гальм. Але пам'ятаєте з першого розділу: хоч якою б високою була варіативність між чоловіками й жінками, варіативність всередині кожної групи більша, ніж варіативність між групами? Зокрема жінки відрізняються одна від одної особливостями гальм і запалювань. Дуже. Опитайте тисячу жінок, як часто в ідеалі їм хотілося б займатися сексом, і їхні відповіді варіюватимуть від «ніколи» до «п'ять разів на день», і всі ці відповіді нормальні.

Важливіша відмінність, ніж просто чутливість запалювання й гальм чоловіків і жінок, — зв'язок цих двох механізмів з іншими аспектами чоловічої та жіночої психології, особливо з настроєм і тривожністю.

Наприклад, від 10 до 20 % і чоловіків, і жінок повідомляють про підвищення їхньої сексуальної зацікавленості, коли вони стурбовані чи засмучені¹⁸. Але хлопець, який жадає сексу, коли він стривожений чи засмучений, напевно, має *менш чутливі гальма*. І навпаки, жінка, яка більше хоче сексу, коли вона стурбована чи засмучена, напевно, має *чутливіше запалювання*.

Нам це говорить про існування чогось більшого, ніж просто відмінність у середньому рівні чутливості ССС і ССЗ серед популяції жінок і чоловіків. Здається, також існує відмінність у тому, як ці дві системи пов'язані з іншими мотиваційними системами в мозку, особливо з системою реакції на стрес (ми ще доберемося до цього в четвертому розділі).

Але, гей, погляньте: надто легко метафоризувати відмінність на рівні популяції в ССС і ССЗ — так само легко, як попередня генерація метафоризувала наші геніталії. Наприклад: «Жінки легко гальмують і важко “заводяться”» або «Жінки хочуть сексу менше, ніж чоловіки». Ми побачимо в наступному розділі, що це геть не так: для більшості людей збуджуваність так само залежить від *контексту*, як і від механізму в мозку.

Ваші власні ССС і ССЗ і їхній зв'язок із вашим настроєм чи стурбованістю унікальні та індивідуальні¹⁹. Мета розуміння особливостей ваших гальм і запалювання не в тому, щоб з'ясувати, «які чоловіки» проти «які жінки», а щоб зрозуміти, які *ви*. Унікальні, з величезним дивовижним потенціалом.

Що вас «заводить»?

Величезна гарна ванна в номері люкс.

Споглядання того, як ваш партнер вкладає дітей спати.

Слеш* про Гаррі Поттера та Драко Малфоя.

Фантазії про прилюдний секс.

Власне прилюдний секс.

Ніхто не народився з готовою сексуальною реакцією на всі ці подразники, але жінки зізнавалися мені, що це ті речі, які їх «заводять». Модель подвійного контролю точно пояснює, як мозок реагує на стимули, щоб підвищувати

* Слеш — жанр фанфіків, що зображують гомосексуальні романтичні чи сексуальні стосунки героїв відомих творів, які в оригінальному творі гомосексуальних схильностей не мали.

чи пригальмовувати ваше збудження. Мозок помічає сексуально релевантні стимули (як-от фантазії чи привабливого партнера) й потенційні загрози (небажану аудиторію тощо) і посиляє відповідні сигнали. Збудження — це процес увімкнення вмикачів і вимкнення вимикачів. Але це нічого не говорить нам про те, як мозок з'ясовує, що є сексуально релевантним подразником, а що — потенційною загрозою.

Процес з'ясування того, що є сексуально релевантним, а що — загрозою, можна порівняти з вивченням мови. Ми всі народилися з початковою здатністю засвоїти людську мову, але ж ми вивчаємо не випадкову мову, правильно? Якщо ви вирости в оточенні, де розмовляють лише англійською, ви ніяк до початку відвідування дитсадка не заговорите французькою. Ви опановуєте ту мову, яка вас оточує.

Так само ви вивчаєте сексуальну мову, яка вас оточує. Як не існує вроджених слів, не існує і вроджених сексуальних стимулів. Що має нас «заводити» (чи стримувати), зчитується з культури. Багато в чому це схоже на те, як діти засвоюють з культури акцент і певний словник.

Я проілюструю це описом дослідження трьох щурів у лабораторії науковця Джима Пфауса.

Уявіть, що ви — лабораторний щур, самець. Ваша мати дала вам усе, чого потребують молоді щури, й виростила вас нормальним і здоровим. На додачу до цього нормального здорового розвитку дослідники натренували вас асоціювати запах лимона з сексуальною активністю²⁰. Зазвичай лимони важать для щурів у сексуальному плані стільки ж, скільки й для людей — нічого. Але вас тренували пов'язувати у своїй голові лимони й секс. Тож коли

вас знайомлять із двома щурями, одна з яких пахне як здорова репродуктивна самиця, а друга — як здорова репродуктивна самиця плюс аромат лимона, ви оберете ту, яка пахне лимоном. Під словом «оберете» я маю на увазі, що ви спаруєтеся з обома самицями, але 80 % ваших еякуляцій відбудеться з «лимонною» партнеркою і лише 20 — із «нелимонною». Ваша щуряча ССЗ сприймає лимони як щось сексуально релевантне, тож «лимонна» партнерка сильніше тисне на ваше запалювання.

Погляньмо на інший експеримент. Цього разу уявіть, що ваш брат виріс у нормальній здоровій щурячій атмосфері, без усіх цих лимонів. Але в момент його першої можливості спаруватися з самицею дослідники одягли на нього комфортний маленький жилет²¹. Якщо ваш брат буде одягнений у маленький щурячий жилет під час першого спарювання, то наступного разу, коли він буде з репродуктивною самицею, але без жилета, він стримуватиметься. Гальма цього щура залишаться ввімкненими, бо в момент його єдиного досвіду мозок засвоїв, що «жилет + самиця під час овуляції = час для сексу». Він не засвоїв, що просто «самиця під час овуляції = час для сексу».

Ці два експерименти демонструють нам, що й запалювання, й гальма засвоюють, на що реагувати, спираючись на досвід. Ні лимони, ні жилети не належать до вроджених умов; обидві вони є засвоєними.

Але це спостереження стосується й більш базових речей.

Зараз уявіть ще раз, що ви — лабораторний щур-самець, якого мати виростила здоровим і щасливим. Ви досягли пізнього підліткового віку й досі «сексуально наївні» (або незаймані), і от експериментатори знайомлять вас

із самицею під час овуляції. Це найеротичніше, що лише може бути для щура-самця під час його першої сексуальної пригоди! Але науковці не дають вам можливості спаруватися з нею²². Вам так і не дозволяють зайнятися сексом із цією готовою й на все згодною самицею.

Результат. Ви не виробите здатність віддавати перевагу запаху фертильної самиці перед запахом нефертильної самиці чи навіть іншого самця. Потрібен сексуальний (наприклад, парувальний) досвід, щоб навчити мозок щура-самця, що самиця під час овуляції є «сексуально релевантною». У щура наявний інстинкт до спроб спарування, але він намагатиметься спаруватися будь з ким, бо якщо немає досвіду, він не може навчитися реалізовувати інстинкт в успішній дії.

Що є вродженим, то це механізм, за допомогою якого відбувається навчання, — щурячі ССС і ССЗ і здатність навчатися через досвід і асоціації. Але щурам потрібен досвід, щоб навчити їхні ССС і ССЗ, що є загрозою, а що — сексуально релевантним.

У щурячому середовищі за межами лабораторії самцю ніколи не знадобиться жити, щоб відчути сексуальність моменту, і запах лимонів не змусить його еякулювати. Щури засвоїли ці умови, бо люди створили середовище, де такі особливості стали вирішальними. Але навіть обставини, що належать до природних (наприклад, фертильна самка щура), осягаються з досвідом.

«Роки боротьби».

Так Меррітт описує своє сексуальне життя. Після її випуску ми стали подругами, і вона розповіла:

найважливіша річ, яку вона винесла з мого курсу, — що, окрім запалювання, існує гальмо. Це допомогло їй зрозуміти, чому вона відчуває бажання сексу... але воно немов заблоковане. Вона усвідомила, що в неї чутливе гальмо. Щоб вона збудилася, все має бути «саме так», і їй потрібна повна довіра до партнера. А ще вона переймається думками про секс, коли займається ним. Вона називає це «шум у мозку».

— Так, дуже високий показник ССС. Шум — це, висловлюючись метафорично, вереск твоїх сексуальних гальм, — сказала я. — Це пояснює «розмахування руками на краю прірви», оте відчуття, яке ти описувала мені мільйон років тому, — твої запалювання й гальмо активовані одночасно.

З чутливими гальмами система сексуальної мотивації Меррітт має найвищий ризик виникнення труднощів із бажанням, збудженням і оргазмом, і вона долала усі ці труднощі в різні періоди свого життя. Зрештою залишилися проблеми лише з оргазмом.

— Я можу підійти так близько, а потім увесь цей шум у моїй голові...

Меррітт має чудові стосунки, вони з партнеркою регулярно займаються ніжним і грайливим сексом, але проблеми зі збудженням, а потім із оргазмом призводять до того, що жінка розчаровується і здебільшого секс перетворюється більше на метушню, аніж на насолоду. Ми дізнаємося більше про проблему Меррітт у четвертому розділі та дуже багато про її розв'язання — у восьмому.

Ми самі частини, згорганізовані інакше

З нами це також працює. Люди навчаються, як і щури (хоч у людей цей процес набагато складніший). І цей навчальний процес інакший, залежно від того, хлопець ви чи дівчина. Існує кілька теорій про те, як це відбувається, але я збираюся розповісти вам про ту, яка найбільше подобається особисто мені.

Уявімо тих двійнят із першого розділу, брата й сестру. Народжені одного дня, виношені в одному гормональному середовищі в утробі матері, вони настільки однакові, наскільки можуть бути однаковими різноставі близнюки.

Маленький хлопчик, назвімо його Френкі, невдовзі помічає (довербально, як немовля), що з певною частиною його тіла відбуваються помітні зміни: його пеніс росте, змінюється і свербить! Мозок немовляти починає пов'язувати цю зміну в його тілі з зовнішньою стимуляцією в навколишньому середовищі та внутрішніми відчуттями й емоціями, що її супроводжують. Таким чином, від перших митей його мозок пов'язує середовище навколо зі свою ерекцією. Тож у хлопців процес навчання їхнього запалювання, тобто визначення того, що являє собою сексуально релевантний стимул, — це досить простий процес сексуальної категоризації тих речей, що пов'язані з ерекцією²³.

Маленька дівчинка, назвемо її Френні, не має такої обов'язково очевидної фізіологічної реакції на своє середовище. У результаті її мозок пов'язує «сексуально реле-

вантне» не з її внутрішнім станом чи реакцією геніталій, а з *соціальним контекстом*. Категорія «сексуального» у свідомості маленької дівчинки заповнена не стимулами, пов'язаними з ерекцією, а соціальними стимулами.

Ось як це працює.

Ви колись бачили, як дитина вчиться ходити? Коли діти падають, їхня перша реакція — подивитися на обличчя дорослих навколо, немов запитуючи: «Сталось щось непередбачуване. Як я маю почуватися?» І якщо дорослі залишаються спокійними й туркочуть: «Ти упав. Усе гаразд», — діти встають і продовжують іти. Але якщо дорослі панікують, метушаться навколо, нервово вигукуючи: «Будь обережний, ти можеш забитися!» — діти також панікують і починають плакати.

Так само дівчатка визначають речі як сексуально релевантні не тому, що з їхніми геніталіями відбувається щось таке очевидне і нове й вони не можуть із цього не вчитися, а радше звертаючи увагу на своє *оточення*, особливо на людину, яка перебуває з ними у відповідній сексуальній ситуації.

Коли я говорю «вчитися», я не маю на увазі явне навчання, на кшталт запам'ятовування столиць усіх країн світу чи теореми Піфагора. Я маю на увазі той спосіб, за допомогою якого щури засвоїли знання про лимони й жилети, чи собака Павлова вивчився виділяти слину, коли дзвонить дзвінок, чи ви навчилися їздити на велосипеді. Нічого з цього не можна засвоїти з книжки, лише з досвіду.

І ось іще одна річ, яка відрізняє дівчат. На функціонування цього процесу навчання впливають гормони. Готовність

вашого мозку пов'язати зовнішні сигнали з внутрішнім процесом збудження різна в різні періоди вашого менструального циклу, тоді як у чоловіків, які не мають щомісячного коливання гормонів, усе стабільніше²⁴.

Унаслідок відмінності геніталій та інших гормональних циклів дівчата:

- дізнаються про сексуально релевантні стимули очевидно пізніше, ніж хлопці, в процесі свого розвитку;
- тісніше, ніж хлопці, пов'язані з соціальним і емоційним контекстом;
- більш схильні до невідповідності між реакцією геніталій і досвідом сексуального збудження (я розповім про це в шостому розділі).

Іншими словами, хлопці й дівчата різні. Шокує, я знаю.

Але зараз я повідомлю справді радикальну річ. Як я говорила у вступі, наша культура переважно вчить нас того, що жіноча сексуальність — це полегшений варіант чоловічої, загалом така сама, але трохи гірша. Наука говорить нам, що процес дорослішання маленької дівчинки не такий самий, як процес дорослішання маленького хлопчика. Бо способи, в які жінки й чоловіки дізнаються про секс, не однакові.

Тож до того часу, як Френні та Френкі стануть дорослими, обое вироблять фундаментальні основи сприйняття якихось речей як сексуально релевантних, а якихось — як таких, що несуть потенційну загрозу. Ці основи змінюватимуться, коли вони переживатимуть новий досвід. І ці основи відрізнятимуться одна від одної.

Таким чином ми дізнаємося, що можна вважати сексуально релевантним стимулом.

Чи можете ви змінити ССС чи ССЗ?

Повернімося до загадки ліків від ерективної дисфункції, що не допомагають жінкам.

Якщо жінка має сексуальні труднощі, модель подвійного контролю передбачає чотири питання:

- Наскільки чутливе її запалювання?
- Що його активує?
- Наскільки чутливі її гальма?
- Що на них тисне?

У цьому розділі ви вже були дослідником сексу в 60-ті, сексологом у 70-ті, фармацевтом у 90-ті й лабораторним пацюком-самцем з лимонним фетишем. Тепер уявіть, що ви — секс-педагог, озброєний моделлю подвійного контролю, що прагне допомагати людям усвідомити, як працює їхня сексуальність. Люди, що приходять до вас, розчаровані, вони незадоволені своїм механізмом сексуальної реакції; він поводиться не так, як вони очікують, і вони бажають його змінити.

Тож чи можемо ми його змінити?

Відповідь складається з двох частин, і обидві є рівнозначно важливими.

По-перше, ССС і ССЗ — це властивості, з якими ви народжуєтесь, і вони залишаються більш-менш стабільними протягом життя, та ніхто й не знає напевне, які чинники змушують їх змінюватися. Загалом зміна ваших ССЗ та ССС, мабуть, трохи схожа на зміну вашого IQ: ви народилися з певним потенціалом, і коли ви розвиваєтесь, ваш життєвий досвід формує ваш новий потенціал. ССС і ССЗ набагато гнучкіші за IQ, але ми дуже мало знаємо

про те, які чинники беруть участь у їхній зміні, й чи можна змінити їх навмисно, чи вони лише реагують на зміни в середовищі, що перебувають поза нашим контролем. Тож видається, що навмисно змінити ССС чи ССЗ ми можемо дуже мало.

Але все-таки більшість людей мають «середні» ССС і ССЗ — ні надчутливі, ні проблематично нечутливі. Змінювати ССС і ССЗ, якщо ви «посередині», навіть не бажано.

А ось і друга частина відповіді. Можливо, ви не здатні змінити сам механізм, але, напевно, можете змінити те, на що механізм реагує. Часто ви можете змінити те, що ваші гальма вважають потенційною загрозою, і вже напевне можете уникнути таких загроз, як небажана вагітність, ІПСШ, стрес тощо.

Також ви можете змінити те, що ваше запалювання вважає сексуально релевантним, і збільшити кількість сексуально релевантних речей у вашому житті. Іншими словами, ви можете змінити контекст — ваше зовнішнє середовище і внутрішній стан. Чому і як відбуваються ці зміни — головна тема трьох наступних розділів, але ось вам коротка версія.

Ви знаєте, що майже ніщо з того, на що реагують ваші ССС і ССЗ, не є вродженим; ваш мозок учиться асоціювати конкретні речі зі збудженням чи стримуванням. У процесі «поліпшення» вашого контексту — і мозку, й оточення — ви можете максимізувати ваш сексуальний потенціал.

Я думала, що Лорі з її слабким бажанням може мати високий показник ССС. Ми написали список речей, які

активують її гальма: дитина; робота на повний день зі схибленим босом; батьки; те, як її тіло змінилося після вагітності, та те, як це те; а ще її засмучує, що вона через це засмучується, оскільки феміністка в ній засуджує себе за нездатність позбутися тиску культурного ідеалу і Просто Любити Своє Тіло. Що ще? А, так, вона повернулася до університету, щоб отримати ступінь магістра. Тож чого дивуватися?

У неї не чутливі гальма, у неї купа речей, що постійно тиснуть на дуже посередні гальма.

— Лиш погляну на все написане, і вже хочу масаж, — простогнала вона.

— То попроси Джонні зробити тобі масаж, — запропонувала я.

— Ага, а потім почувайся винною, якщо після цього у нас не буде сексу.

— О, гарне спостереження! Додай до списку речей, що тиснуть на твої гальма, відчуття того, що від тебе очікують сексу.

Вона додала. І ось тоді я побачила, що для неї щось прояснилося. Вона сказала:

— Тож усі іграшки та ігри тисли на газ, але водночас усе це в моєму житті тисло на сексуальні гальма в моєму мозку... І не має значення, як сильно тиснути на газ, якщо гальма в підлогу. Хух.

— Правильно.

— Тож як мені перестати тиснути на гальма? Запитання на мільйон доларів.

Коротка відповідь: зменшити стрес, бути приязною до свого тіла й відпустити всі хибні настанови

про те, як секс «має» працювати, щоб створити у своєму житті місце, де секс справді працює.

Повна відповідь... Про це решта цієї книжки.

Я порадила Лорі на якийсь час припинити змушувати себе хотіти сексу. Прибрати цей показовий тиск.

Вона не послухалася моєї поради — принаймні не відразу. Замість цього вона спробувала розумно змінити контекст — про це в наступному розділі.

Якщо перекласти це на мову метафори саду, яку я використала в першому розділі, ССС і ССЗ — це характеристики ґрунту вашої ділянки. Так само й ваші геніталії, й решта вашого тіла та мозку. Уроджена чутливість ваших ССС і ССЗ впливає на те, як росте ваш сад — які види рослин тут квітнуть, як густо ви можете їх посадити, — але інші чинники, зрештою, впливають так само. Вода, сонце, вибір рослин, навіть додавання добрив — іншими словами, все, від стресу до любові, від довіри до вібратора, може впливати на стан вашого саду. Ви не можете змінити сам ґрунт, але ви можете покращити його родючість за допомогою розумних рішень.

Про це в третьому розділі.

Нд, нч

• Ваш мозок має сексуальне запалювання, що реагує на сексуально релевантну стимуляцію: все, що ви бачите, чуєте, відчуваєте на запах, доторк, смак чи уявляєте,

ваш мозок навчився асоціювати з сексуальним збудженням.

- Ваш мозок також має сексуальні гальма, щоб реагувати на «потенційні загрози»: все, що ви бачите, чуєте, відчуваєте на запах, доторк чи смак, ваш мозок інтерпретує як поважну причину не «заводитися» зараз. Це може бути будь-що, від ІПСШ й небажаної вагітності до проблем у стосунках і побоювань за соціальну репутацію.*

- Не існує «вроджених» сексуально релевантних стимулів чи загроз; наші запалювання й гальма вчаться реагувати через досвід. І цей процес навчання різний для жінок і чоловіків.*

- Люди відрізняються чутливістю своїх гальм і запалювань. Пройдіть невеликий тест на с. 75—81, щоб дізнатися, наскільки чутливими є ваші, і пам'ятайте, що більшість людей мають середній показник і всі показники є нормальними.*

Розділ третій

Контекст. I «Єдиний перстень» (щоб правити всіма) у вашому емоційному мозку

Якщо ви зустрінете Генрі, він вам сподобається: він увічливий, із гарною усмішкою і приємним голосом, вродливий, трохи старомодний. Він устає, коли леді заходить до кімнати. Генрі майже такий само завзятий гравець, як і Камілла, його дружина. Їхня ідеальна п'ятниця — це «Колонізатори» (Settlers of Catan), будь-що з Джосса Ведона або «Карти проти людства» — чи, можливо, всі три гри разом.

І у нього з Каміллою гарне сексуальне життя. Генрі майже завжди ініціатор, і хоч, звісно, йому би сподобалося бути об'єктом сексуальних домагань своєї дружини, він не переймається цим і вважає, що йому пощастило, бо він зустрів людину свого життя, яка поділяє його почуття гумору та потребу підтримувати порядок у ванній. Вони обережні, помірковані, інтровертні симпатяги.

Коли вони вперше зустрілися — я маю на увазі, коли вони вперше зустрілися особисто, я не беру до уваги тижнів флірту онлайн, — вони подивилися один на одного, і кожен пережив миттєве осяяння: «Так. Це воно. Це ти».

Але вони обережні, помірковані люди, і вони пригальмували.

Сказали одне одному: «Я просто не готовий (готова) до стосунків. Будьмо просто друзями».

І урочисто кивнули одне одному.

І стали друзями.

На рік.

Поволі Генрі почав залицятися до неї. Він приносив квіти... зроблені з Лего. Він попросив її улюбленого автора коміксів із мережі намалювати її портрет. Він писав для неї сценарії рольових ігор. Носив краватки. Тримав її за руку.

До того як вони вперше поцілувалися, обоє були закохані по вуха, хоч жоден у цьому не зізнавався. А до того як вони вперше кохалися, вони довірили один одному свої життя й говорили це один одному знову і знову, палко шепочучи в темряві.

Камілла — жінка з повільною ССЗ, вона належить до тих 4—8 % жінок, чия чутливість до сексуально релевантних стимулів досить низька²⁵. І все-таки того дня, коли вона йшла заміж... о, вона була чутлива.

Через п'ять років... уже не так.

Вона розповіла мені:

— Раніше бувало, я поралася на кухні, він підходив ззаду й починав цілувати мою шию, і я одразу ж танула. Але зараз він робить те саме, і я просто кажу: «Я тут взагалі намагаюся приготувати обід». Я не розумію, що зі мною не так.

— Нічого, просто контекст інший, — відповіла я.

— Як це він інший? Я досі люблю його так само, як і того дня, коли ми одружилися. Просто, здається, я спорожнила свою бочку бажання. Чи є у людей «бочка бажання», чи можна її спорожнити?

— Ні... ну... щось таке? Ні, справді. Це не так бочка, як... душ, — сказала я. — Душ, де іноді тонни гарячої води й напір чудовий, а наступного разу напору немає й головка душу застопорюється. Ти завжди можеш прийняти душ, але ці контекстуальні чинники впливають на те, чи цей душ фантастичний, чи він просто розчаровує.

— Контекстуальні чинники. І що це в реальному житті? Свічки і квіти? — вона скривилася. — Жіноче читиво?

— Це обставини. Ситуації. Свічки і квіти — частина цього, але коли я кажу «контекст», то маю на увазі також стан мозку.

— О! — сказала вона, прояснівши. — Це звучить цікавіше за свічки.

Так і є. І цей розділ про те саме — як зробити воду гарною й гарячою, і як створити гарний напір.

У своєму описовому дослідженні «ознак чинників сексуального бажання» Кеті Мак-Колл та Сінді Местон запитували жінок, що їх «заводить», і виявили, що результати поділяються на чотири загальні категорії²⁶.

Сигнали кохання/емоційного зближення, такі як почуття любові, безпеки, зв'язку, емоційної близькості, захисту й підтримки у ваших стосунках і відчуття «особливої уваги» від партнера. Наприклад, жінка розповіла мені

незвичайну романтичну історію про свого хлопця, який облетів половину земної кулі, щоб зробити їй сюрприз на їхню другу річницю першого побачення. Поговорімо про близькість, компліменти й особливу увагу. Так, той чоловік *домігся сексу*.

Недвозначні/еротичні сигнали, такі як перегляд сексуального фільму, читання еротичної історії, можливість бачити або чути, як інші люди займаються сексом, передчуття сексу, знання того, що ваш партнер вас жадає, помітне збудження, ваше чи партнера. Наприклад. Двадцятирічна жінка розповіла мені, що вона прокинулася посеред ночі на квартирі свого хлопця від звуків того, як сусіди згори займаються сексом. Ритмічні скрипи і стогони миттєво її збудили. Вона поцілунком розбудила хлопця, вони послухали разом і потім зайнялися швидким пристрасним сексом.

Візуальні/проміжні сигнали, такі як споглядання привабливого, гарно одягненого потенційного партнера з доглянутим тілом, впевненого в собі, розумного й шикар-ного. Наприклад. Подруга одного разу риторично зауважи-ла: «І що такого в цих білих манжетах, що визирають з-під піджака?» Я висловила припущення: «Можливо, це маркер соціального статусу?» А вона додала: «І це гру-мінг. У чоловіка з ідеальними манжетами шкіра смаку-ватиме добре».

Романтичні неявні сигнали, зокрема інтимні дії, як-от: танцювати, близько притулившись один до одного, разом приймати гарячу ванну, робити один одному масаж, інші інтимні доторки (наприклад, до обличчя чи волосся), разом дивитися на захід сонця, сміятися чи перешіптувати-

ся або приємно пахнути. Наприклад. Жінка тридцяти років розповіла, що вони з чоловіком збирали гроші на переобладнання ванни після того, як зрозуміли: причина того, що вона така охоча до сексу під час відпусток, криється в тому, що вони довго й гаряче (в усіх сенсах) купалися разом у гігантських ваннах п'ятизіркових готелів, де зупинялися. Більше ванн — більше сексу.

Усе це не дивує, але завжди приємно мати перевірені дані, що підтверджують твої інтуїтивні здогади. Суміш еротичних і романтичних сигналів підвищує сексуальне бажання в жінок. Робота Мак-Колл і Местон розповідає нам, що саме активує запалювання жіночих сексуальних реакцій.

У серіях експериментів дев'яти фокус-груп із вісімдесятьма жінками Синтія Грем, Стефані Сандерс, Робін Мільгаузен і Кімберлі Мак-Брайд каталогізували думки жінок про речі, які змушують їх увімкнути чи «тримати увімкненими гальма»²⁷. Ці дослідниці знайшли цікаві паралелі з працею Мак-Колл і Местон. Ось цей перелік із цитатами з дослідження для ілюстрування кожної тези.

Почуття щодо власного тіла. «Мені набагато легше збудитися, коли я комфортно відчуваюсь у своєму тілі... нелегко збудитися, коли я не задоволена собою чи своїм тілом».

Занепокоєння щодо репутації. «Коли ти самотня й хочеш сексуально з кимось поводитися, ти постійно переймаєшся думками на кшталт: «Ага, це, мабуть, забагато?», або «Цього недостатньо?», або «Що про мене подумають, адже я роблю всі ці речі?..»

Різке гальмування. «Здається, і хотілося б, а потім ти, така, говориш собі: “Зачекайте, я не можу цього зробити” — я у стосунках чи той хлопець невдаха... І раптом я просто (думаю): “Добре, забудь про це. Я не можу. Це погана ідея” — і просто йду».

Небажана вагітність/контрацепція. «Небажана вагітність — вагомий чинник гальмування, і якщо ти з партнером, якого очевидно це не турбує, ти почуваєшся в небезпеці».

Відчуття того, що партнер тебе бажає, проти відчуття того, що партнер тебе використовує. «Я люблю, коли (чоловіки) дбають не лише про ті частини твого тіла, які збуджуються сексуально, а й просто, наприклад, про руки... Це відчуття, що чоловік охоплює тебе всю і дбає про все твоє тіло».

Ці два дослідження допомагають нам зрозуміти, що жіночий сексуальний інтерес залежить від широкого діапазону чинників. Коли ми запитуємо жінок: «Від чого залежить ваш настрій?» — вони називають такі чинники:

- привабливий партнер, що поважає їх і приймає такими, які вони є;
- відчуття довіри та ніжності у стосунках;
- впевненість у собі й здоров'я — емоційне та фізичне;
- відчуття того, що партнер їх жадає; коли з жінкою поводяться так, що вона почувається особливою;
- явні еротичні сигнали, такі як еротика чи порно, можливість чути або спостерігати, як інші люди займаються сексом.

Але такі відповіді говорять нам також про те, що *це залежить від умов*. Жінка, яка почувається впевненою

в собі й має чудові стосунки з партнером, якого вона кохає, все-таки може не хотіти сексу, якщо в неї грип, вона працювала сімдесят годин цього тижня або їй подобається, коли і вона, і партнер перед сексом приймають душ, а вони щойно повернулися разом після роботи в садику.

Інша річ, ці відповіді демонструють нам, що жінки розповідають дослідникам у фокус-групах, але нічого не говорять про те, що відбувається в реальному житті. У книжці «Наука довіри» дослідник стосунків Джон Готтман розповідає історії жінок, що мали стосунки, у яких вони постійно зазнавали насильства й були об'єктами фізичної наруги²⁸. Ці жінки здивували його і його партнера з дослідження, розповівши, що найкращий секс у них був після актів насильства. А в «Чого хочуть жінки?» Деніел Бергнер описує Ізабель, яка не могла примусити себе жадати свого гречного й милого хлопця, але яку магічним чином тягнуло до негідника, який використовував її, примушував жахливо одягатися і який, вона знала напевно, ніколи не захоче мати з нею стосунків²⁹. Я чула такі самі історії від багатьох жінок, і це дослідження ніяк їх не пояснює. Ніщо не пояснює нам, чому секс примирення й розставання заробив собі репутацію найпристраснішого.

Тож що це нам дає?

Це дає нам розуміння того, що механізм подвійного контролю пов'язаний із багатьма іншими вашими мотиваційними системами. Це дає *контекст*.

Контекст складається з двох речей: вашого середовища у певну мить (з ким ви, де ви, нова ситуація чи знайома, ризикована чи безпечна тощо) і стану вашого мозку в цю ж саму мить (ви розпружені чи в стресі, довіряєте чи ні, за-

кохані чи ні, саме зараз, у цю мить). Досвід свідчить, що жіноча сексуальна реакція чутливіша до контексту, ніж чоловіча, включно з настроєм і чинниками стосунків, і жінки відрізняються одна від одної тим, як ці чинники впливають на їхню сексуальну реакцію³⁰.

Тож цей розділ про контекст — про те, як зовнішнє оточення і стан вашого мозку можуть вплинути на вашу сексуальну реакцію.

Ми почнемо з думки, що ваш досвід і сприйняття всіх відчуттів різняться залежно від багатьох чинників, серед них зовнішні обставини, настрій, рівень довіри та життя історія. Потім ми заглибимося в основні дані щодо того, чому це правдиво й незмінно: коли ваш мозок у стані стресу, майже все сприймається як потенційна загроза. А потім я покажу вам особливий механізм мозку, що керує всім процесом. Від розуміння цього механізму (я називаю його емоційним «Єдиним перснем») залежить з'ясування того, як контекст впливає на вашу сексуальну реакцію.

Хочу заздалегідь вас попередити: це найбільш науковий розділ у книжці. Уникайте мозок. Воно того варте. Винагорода полягатиме в тому, що кожного разу, як хтось жалітиметься: «Жінки такі складні. Учора їй подобалося одне, сьогодні вже щось зовсім інше», — або ви гадатимете: «Чому я не реаую так, як реагувала раніше?» — ви зможете відповісти: «Контекст! Те, чого хоче жінка й що їй подобається, змінюється залежно від її зовнішнього середовища і внутрішнього стану». Цей розділ розповідає вам, як зламати код і зрозуміти логіку цього всього.

Невдоволення Лорі своїм сексуальним життям було викликане не проблемним ССС чи ССЗ, радше це стало результатом проблемного контексту. Але їй не сподобалася моя пропозиція відпустити ситуацію й дозволити собі просто якийсь час не хотіти сексу. Для неї це було немов визнання поразки. Вона хотіла хотіти сексу, і, чорт забирай, вона збиралася намагатися.

Тож Лорі почала згадувати, коли в минулому в неї був гарний секс, і їй спала на думку особливо вдала відпустка на річницю, ще до народження дитини, в шикарному готелі в горах.

«Ага! Контекст!» — подумала вона, і вони з Джонні зарезервували номер і спланували подорож, щоб відновити пристрасть.

План зазнав цілковитої невдачі. Джонні й Лорі довго їхали, щоб туди дістатися, виснажилися, всю дорогу сперечались, і до того як вони закінчили вечеряти, тиск очікування був просто приголомшливий. Лорі почувалася такою напруженою, що вона просто відмовилася, відмовилася від усього. Вона прийняла гарячу ванну, випила бокал вина й лягла спати. Джонні дивився фільм.

А наступного ранку жінка почувалася надто винною за попередню ніч, щоб намагатися знову.

Тож одного разу по обіді після цього випадку Лорі та Джонні сіли і спробували з'ясувати, що спрацювало в першій поїздки й чого бракувало другого разу.

Ну, все їхнє життя зараз стало інакшим. Вони стали батьками, вона мала жахливу роботу, на-

вчалася... Вони відтворили зовнішні обставини, але не контекст.

— Чудово, тож усе, що ти маєш зробити, — звільнитися, покинути навчання і продати Тревора до цирку. Проблему вирішено, — пожартував Джонні. Після чого додав більш конструктивно: — Можливо, ми неправильно все зрозуміли. Можливо, йдеться про те, як ми **почувалися**, а не про те, де були чи що робили. Коли ти згадуєш про чудовий секс, який ми мали тієї річниці, як ти **почуваєшся**?

Лорі хвилину поміркувала про це.

І у неї бризнули сльози.

Вона заговорила про те, як сильно вона його кохає, як вона спирається на нього, щоб віднайти сенс у житті, що, здається, навмисно влаштоване так, щоб звести її з розуму, як вона хоче показати йому, а не просто сказати, наскільки він важливий для неї, але щоразу, коли вона вирішує ініціювати секс, **почувається такою навантаженою**, що її тіло напружується. З неї виливалося справжнє горе, коли вона звирялася, гострий жаль за своєю втраченою сексуальністю, але також за втраченим внутрішнім спокоєм, відчуттям самоті, незалежності від ролей матері, доньки, дружини, боса, працівниці, студентки...

А коли хвиля смутку відступила, у них був чудовий секс.

Після цього Лорі прийшла до мене і сказала:

— Що за чорт?! Ми поїхали в романтичну подорож — і нічого, навіть гірше, ніж нічого! Але коли

я огидно рюмсала про те, як я кохаю його і яке в мене виснажливе життя, у нас був гарячий і брудний секс. Усі ці балачки про контекст позбавлені сенсу!

Тож я пояснила.

Відчуття в контексті

Уявіть, що ви фліртуєте з кимось особливим і він/вона починає вас лоскотати. Ви можете уявити якісь ситуації, де це приємно, так? Кокетливо. Потенційно натякає на нязшкання.

Тепер уявіть, що хтось вас дістав і цей хтось намагається вас полоскотати.

Це дратує, так? Аж до бажання зацідити цій людині в пику.

Те саме *відчуття*, але, оскільки контексти різні, ваше *сприйняття* цього відчуття інакше.

Це справедливо для всіх наших сенсорних сфер. Аромат, який здається приємним, коли йдеться про сир, стає огидним, коли пов'язаний із запахом тіла³¹. Той самий запах + різні контексти = різне сприйняття. Настрій також змінює ваше сприйняття смаку. Почуття суму, як, наприклад, наприкінці сльозливого фільму, притлумлює вашу здатність відчувати жир у їжі³².

Це працює з усіма іншими органами чуттів, не лише з п'ятьма базовими, які ви вивчали в початковій школі. Ми всі відчували щось таке з терморегуляцією. Уявіть, що палюче-гарячого, паркового, немов та сауна, дня у вашій машині скінчилося пальне за милю до заправки. І ви проходите милю, дихаючи запилюженим повітрям. Ви

дістаєтеся до заправки, де повітря охолоджене кондиціонером до сімдесяти двох градусів*, і це здається вам вибухом прохолоди, відчутним полегшенням, порятунком від жахливої спеки. Тепер уявіть, що у вашій машині закінчилося пальне в тому самому місці через шість місяців, дуже холодного дня з жалким вітром, і ви плентаєтеся ту саму мильо до заправки. Ті самі сімдесят два градуси здадуться вам відчутним полегшенням після жахливого холоду. Контекст.

Це також працює для відчуття рівноваги. Будь-хто, хто сходив з корабля після тижневого круїзу, знає, як наші мізки адаптуються до руху: принаймні два дні ви чудуватиметеся, чому це земля хитається у вас під ногами. Відчуття болю: люди, які пережили сильний біль, виробляють здатність легше сприймати біль у майбутньому³³. Відчуття часу. Час, здається, справді летить, коли вам весело, чи, радше, коли ви перебуваєте у стані «потoku»³⁴.

Ці зміни у сприйнятті не «просто у вашій голові». Люди, яким давали ліки й говорили: «Ці ліки вас розпружать», — не лише почувалися більш розпруженими порівняно з тими, яким давали ліки, нічого не кажучи; вони ще й *мали більше ліків у плазмі крові*³⁵. Контекст змінює не лише ваші суб'єктивні відчуття, він змінює хімію вашої крові.

Це діє і для сексуальних стимулів. У другому розділі я описала, як механізм подвійного контролю реагує на стимули, що є або сексуально релевантними, або загрозливими, і я розповідала, як ми вчимося, який стимул до якої категорії відносити, — пам'ятаєте щура з лимонним

* За Фаренгейтом, приблизно 22 °C.

фетишем? Але так само як наш ментальний стан і зовнішні обставини впливають на запах сиру чи смак жиру, те, який конкретно стимул сприймається як сексуально привабливий, залежить від контексту, в якому ми його отримуємо.

Лоскіт — лише один із прикладів. Уявіть, що ви дивитесь, як ваш партнер пере. Якщо ви відчуваєте підтримку й міцний зв'язок у стосунках, спостереження за тим, як він/вона пере, може сприяти виникненню еротичних думок. Але якщо ви обурювалися, бо останнім часом назбиралося незвичайно багато білизни, споглядання цієї картини може викликати задоволення: «Нарешті!» — без сексуальних думок.

Те саме відбувається, коли щось тисне на гальмо. Наприклад, те, якою мірою задіюються сексуальні гальма від страху ІПСШ, залежить від імовірності ІПСШ і вжитих заходів щодо її попередження. Використовували презерватив? Знаєте медичну та сексуальну історію партнера? Вірите в те, що ви обоє моногамні? Менша загроза. Без презерватива? Без історії? Можливі зради? Більша загроза. Так само і з соціальними наслідками. Потенційна загроза вашому соціальному статусу, вашій репутації чи стосункам — усе сприйматиметься як загроза залежно від того, наскільки це ймовірно й наскільки негативними будуть наслідки, якщо це станеться.

Уміння розпізнавати контексти, які підвищують сприйняття вашим мозком світу як сексуального місця, і навички максимізувати сексуальні контексти — ключ до посилення вашого сексуального задоволення. Наприкінці цього розділу ви знайдете анкету, яка допоможе вам поміркувати, які аспекти контексту впливають на ваше сприйняття відчуттів.

У цьому опитуванні ви пригадаєте свої три чудові сексуальні пригоди і три не такі чудові й поміркуєте про те, що конкретно зробило ці досвіди тим, чим вони були, — які зовнішні обставини і особливості вашого внутрішнього стану. Витратьте якийсь час, щоб зробити це. Аналіз принаймні однієї дивовижної пригоди і однієї не такої дивовижної може допомогти вам зрозуміти, який контекст підвищує здатність вашого мозку сприймати світ як сексуальне місце, а який цю тенденцію знижує.

Боляче чи еротично?

Якщо партнер ляскає вас по сідницях, коли ви зав'язуєте малюкові черевики, це дратує. Але коли партнер ляскає вас по сідницях посеред сексу, це може видатися дуже-дуже сексуальним. Контекст спричиняє те, що відчуття, які зазвичай сприймаються як болісні, наприклад ляскання чи биття, здаються еротичними. Сексуальний «дозвіл» вимагає довіри — вимкнення вимикачів — і дає змогу вашому партнерові контролювати ситуацію. У явно еротичному, консенсусному контексті з високим рівнем довіри ваш мозок відкритий і сприйнятливий, готовий інтерпретувати усі відчуття як еротичні. А в культурі, де жінка проводить більшість часу з увімкненими гальмами, кажучи «ні», не дивно, що ми маємо фантазії про позбавлення контролю, розпруження в абсолютній довірі (вимкнені гальма) й дозвіл самим собі пережити ці відчуття.

Секс, шури й рок-н-рол

Що є остаточним науковим свідченням влади контексту над здатністю вашого мозку сприймати відчуття? Подивіться, що стається з мозком шурів, коли ви граєте їм Igгі Попа.

Уявіть, що ви — лабораторний пацюк у трикамерній коробці³⁶. Дослідники безболісно імплантували у ваш мозок крихітний зонд, щоб спрямовувати прилеглі ядра, маленьку ділянку всередині мозку, робота якої — визначати, куди прямувати — «від» чи «до» чогось, що трапляється у вашому середовищі. У першій камері ви потрапляєте в середовище, до якого звикли в лабораторії, — світло увімкнене, але притлумлене. Тут дослідники стимулюють верхівку прилеглих ядер, і ви починаєте поводитися відповідно, тобто нюшкувати й досліджувати. Психолог Джон Готтман називає цю поведінку *«Що це?»*³⁷. Допитливість. Дослідження. Рух «до». А коли дослідники стимулюють нижню ділянку ваших прилеглих ядер, ви демонструєте поведінку уникнення *«Що це за чортівня?»* — тупочете лапами й відвертаєте голову. Страх. Уникнення. Рух «від». І все нормально й очікувано від біонічного дистанційно керованого шура.

А зараз ви прямуєте до наступної камери, де світло вимкнене, тихо, спокійно й пахне домівкою. Вам тут подобається, це немов спа-салон для шурів. У цьому контексті, коли дослідники стимулюють верхню ділянку ваших прилеглих ядер, відбувається те саме — поведінка наближення. Але тут починається дещо неймовірне. Коли дослідники стимулюють нижню ділянку ваших прилеглих ядер... поведінка наближення! У безпечній розпруженій обста-

новці прилеглі ядра майже повністю активують мотивацію наближення!

Коли ви переходите до третьої камери, вмикається ультраяскраве світло й несподівано реве композиція Іггі Попа. Уявіть «Lust for Life» зі звуком, гучність якого довільно змінюється, і ви навіть не можете звикнути до нього. Усе в цьому середовищі викликає у вас стрес. Ви відчуваєтеся немов «ботан»-інтроверт у поганому нічному клубі. Тепер, коли дослідники стимулюють верхню ділянку ваших прилеглих ядер, це не активує цікавість чи поведінку наближення, як це відбувалось у попередніх середовищах, ні, в новому стресовому середовищі стимуляція прилеглих ядер генерує уникнення, поведінку «Що це за чортівня?».

Коли я кажу, що сприйняття відчуттів залежить від контексту, я маю це на увазі в найглибшому сенсі. Я маю на увазі, що філогенетично давні частини вашого мозку («мавпячий мозок») можуть реагувати протилежними способами — обираючи наближення чи уникання залежно від обставин, у яких вони функціонують³⁸. У безпечній комфортній обстановці не надто важливо, де вас стимулюють, — ви активуєте наближення, зацікавлення, *бажання*. У стресовій, небезпечній обстановці байдуже, де вас стимулювати, — ви активуєте уникання, тривогу, *страх*.

«Контекст змінює те, як ваш мозок реагує на секс» — це означає не лише «набір для настрою», як-от свічки, корсети й зачинені двері спальні. Це також означає, що коли ви в дуже секс-позитивному контексті, майже все може активувати ваше зацікавлення: «Що це?» — наближення до сексу жадане. А коли ви не в такому гарному контексті — чи то через зовнішні обставини, чи через

внутрішній стан вашого мозку, — не має значення, наскільки сексуальний ваш партнер, як сильно ви його або її любите чи наскільки фантастична ваша білизна, — майже ніщо не активує цю допитливу жадану поведінку наближення.

У четвертому розділі я опишу еволюційні причини цього, але зараз просто знайте: абсолютно нормально, що контекст змінює ваше сприйняття відчуттів. Просто так працює мозок.

Ось загадка.

Меррітт, маючи чутливе гальмо, у реальному житті потерпала від проблем із сексом. Але у неї розвинена сексуальна уява, і вже десять років вона читає й сама пише еротичну літературу. Її улюбленими темами стали історії про гейське БДСМ (жартома вона називає їх «П'ятдесят відтінків блакитного»). Напевно, є щось в образі двох чоловіків, переплетених у пристрасному могутньому русі, що полонило її еротичну уяву.

«“Заводитися” від історій про чоловіків, що займаються вигадливим сексом, але так просто розохочуватися під час сексу з жінкою, яку я кохаю? Чи має це сенс? Шум. Ніготь, коли я цього не очікую. Навіть сторонні думки. І все-таки я годинами пишу про чоловіків, які займаються сексом прилюдно, за стійкою бару чи прив'язані до дерев».

З'ясування механізму дії чутливих сексуальних гальм трохи допомогло Меррітт, але лише коли вони з Керол поговорили про контекст: «Який контекст тебе збуджує? Який контекст тисне на твої гальма?» І вони

зрозуміли, що у Меррітт дивовижні фантазії, тоді як реальне життя стало... непростим завданням.

Це досить природно для жінок із чутливими гальмами. Контекст (зовнішні обставини і стан мозку) з фантазій дуже відрізняється від контексту в реальному житті. Коли ви на самоті у своєму ліжку фантазуєте про те, як вас оточують п'ятеро дуже незнаних чоловіків, ви насправді в безпеці, не існує загрози, що активувала б вашу стресову реакцію, а новизна фантазії додає хмизу в багаття. Чудовий контекст!

Але якщо в реальному житті вас оточать п'ятеро незнаних здорованів, ваш мозок, напевно, зреагує на це як на стрес: «Біжи! Бийся! Замри!» — і ця стресова реакція, напевно, вдарить по ваших сексуальних гальмах. Не надто гарний контекст.

— То що ж нам із цим робити? — запитала мене Меррітт.

— Довірся, — сказала я. — Відпустити гальма означає довіру.

Меррітт похитала головою й подивилася на Керол:

— Я довіряю тобі на 150 %. Я не вагаючись стрибну в урвище з зав'язаними очима, якщо ти скажеш, що на дні аварійний мат.

І тоді Керол сказала:

— Тоді залишається лише одна людина, якій ти не довіряєш, чи не так?

Меррітт глигнула на нас обох і промовила:

— Я. Я не довіряю собі. Це те, що ви намагаєтеся мені сказати?

Я запитала:

— А ти довіряєш?

— Я довіряю собі, коли йдеться про вчасно сплачені рахунки. Я довіряю собі як матері. Як письменниці. Так, я... гм... — Вона замовкла і примружилася, задумливо дивлячись на мене.

— Ти довіряєш своєму розумові й своєму серцю, — сказала Керол. — Але чи довіряєш ти своєму тілу?

Меррітт сильно потерла рукою чоло й відповіла:

— Ні, і на те є поважна причина.

І потім ми поговорили про поважну причину.

Мені хотілося би приділити трохи уваги мезолімбічній системі мозку. Тут починається досить «учена» писанина. Якщо говорити про це, використовуючи метафору саду, наступні два підрозділи — щось на кшталт опису того, як ґрунт трансформує насінину в саджанець. Садівник не надто на це впливає, сам процес відбувається всередині, під поверхнею, там, де ми не можемо за ним спостерігати безпосередньо. Але, особливо якщо ви усвідомили, що культивуєте свою (чи свого партнера) сексуальну проблему, наступні кілька сторінок можуть справді збагатити ваше цілісне розуміння того, що відбувається глибоко в підсвідомій частині вашої сексуальної реакції.

Готові? Добре.

Ваш єдиний емоційний перстень

Ви, напевно, читали про захопливі дослідження, пов'язані з «центрами насолоди мозку». Покладіть їжу до рота,

і ця система запрацює. Попийте води — вона відповість. Послухайте музику, подивіться на картину, прийміть дозу героїну або почитайте роман — і ваша мезолімбічна система старанно оцінюватиме, вчитиметься й мотивуватиметься. Подивіться порно, послухайте, як ваші сусіди займаються сексом, чи відчуйте, як рука вашого партнера легенько гладить ваше волосся, і ця система мозку зреагує — визначаючи можливі загрози, плануючи й заохочуючи вас підійти ближче... чи відійти далі.

Для тих, хто має карту середнього мозку на стіні й хоче розглянути все це вдома... У цій системі задіяні такі органи: вентральна область покритки середнього мозку, прилеглі ядра та оболонка (це частина з дослідження Іггі Попа), амигдала та парабрахіальні ядра стовбура головного мозку над усім цим (це пікантна тема розмови для коктейльних вечірок: ніщо не здатне так вразити сексуальних одинаків за поганим мартіні, як фраза «парабрахіальні ядра стовбура головного мозку»).

Але це не «центри задоволення», чи, точніше, це центри не *лише* задоволення.

Те, що ми часто описуємо як центри насолоди чи винагороди мозку, насправді набагато тонші й цікавіші структури. Назвати їх системами «винагороди» чи «задоволення» — це як сказати «вагіна», коли маєш на увазі вульву. Задоволення — це, безперечно, частина їхніх функцій, але лише частина, і заперечувати інші складові їхніх імен означає применшувати їхню важливість і неправильно розуміти природу цих багатогранних утворень.

Насправді існують три пов'язані, але окремі функції цих глибоких прадавніх ділянок мозку, які я спрощено

узагальню тут як *задоволення, очікування та прагнення*. Це три механізми, що формують універсальне обладнання задоволення, навчання й мотивації ссавців, або, як грайливо визначили їх Кент Беррідж і Мортен Крінгельбек, «одна гедоністична система мозку, що служить посередником між ними всіма»³⁹.

Це відсилає нас до Єдиного Персня з міфології «Володаря перснів»: в оригінальному контексті цей Перстень має силу контролювати усі інші Персні Могутності. У контексті вашого емоційного мозку Єдиний перстень контролює *всі* ваші емоційно-мотиваційні системи, серед них реакцію на стрес (страх, агресія й напруження), огида, всі форми насолоди, від фізичної до мистецької, любов і соціальні зв'язки і, звісно ж, секс⁴⁰. Усі ці емоційні функції, всі одночасно, всі в одному місці — у вашому емоційному персні.

Тож хай вас не надто вражає, коли ви прочитаєте в науково-популярній статті: «Ті самі частини вашого мозку засвічуються, коли ви займаєтеся сексом і коли вживаєте кокаїн». Звісно, вони засвічуються. Це перстень. Він є посередником між ними всіма.

Коли в решті книжки я говоритиму «перстень», я матиму на увазі це поєднання *задоволення, очікування та прагнення*, де всі ваші емоційні реакції — сексуальне бажання, стрес, кохання, огида тощо — змагаються, взаємодіють і впливають одна на одну.

Ось як працює ця система.

Система *задоволення*, напевно, найближча до того, що ми позначаємо як «винагороду». Механізм *задоволення* — це «Так» чи «Ні» у вашому мозку; він оцінює

«гедоністичний вплив» подразника. Чи це приємно? Наскільки приємно? Це неприємно? Наскільки неприємно? Коли ви крапаєте солодкої води на язик новонародженого, система *задоволення* немовляти влаштовує феєрверк. Цукор — це вроджена винагорода, ми народилися готовими насолоджуватися солодкими смаками. Солоними — ні. Генітальна чутливість є так само вродженою винагородою: відомо, що зародки мастурбують у матці⁴¹. Ліктюва чутливість — не настільки. Ця єдина система керує всіма формами задоволення, включно з солодкими смаками, сексуальною чутливістю, сприйняттям краси, радістю кохання, тріумфуванням від перемоги.

Очікування — це процес пов'язування того, що відбувається зараз, із тим, що має відбутися потім. Собаки Павлова виділяли слину, коли теленькав дзвінок, бо їхня система *очікування* пов'язувала дзвінок із їжею. Шури з другого розділу пов'язували лимони й жилети з сексом, а мізки малят Френкі та Френні пов'язували генітальну реакцію, внутрішні відчуття та зовнішнє середовище завдяки системі *очікування*. Це неявне навчання відрізняється від навчання явного. Явне навчання — це запам'ятовування вірша за допомогою регулярних повторень і свідомих зусиль. Неявне навчання — це (частково) система *очікування*, що пов'язує подразники в часі та просторі. Нам не потрібно вчити чи запам'ятовувати щось, аби зрозуміти, яка їжа смакує добре і з якими людьми нам важко. Ми засвоюємо ці емоційні речі неявно.

Третя система — *прагнення* — це генетична педаль газу емоційного мозку. *Прагнення* дає нам бажання рухатися до чи від чогось. Коли *прагнення* активоване разом

з механізмом стресової реакції, ми прагнемо безпеки. Коли *прагнення* активоване з механізмом прихильності (дивіться в наступному розділі), ми прагнемо ласки. І, ясна річ, коли *прагнення* активоване разом з нашим сексуальним запалюванням, ми домагаємося сексуальної стимуляції.

Коли активоване *прагнення*, ми переживаємо те, що Кент Беррідж називає «миттю особливої спокуси»⁴². Досвід непереборного бажання чи жаги підпорядковується системі *прагнення*.

І це залежить від контексту. Пам'ятаєте щура у «спасалоні» та в середовищі, схожому на нічний клуб? Поведінка «*Що це?*» й «*Що це за чортівня?*», приведена в дію завдяки стимуляції прилеглих ядер, була поведінкою *прагнення* — *прагнення* наблизитися... чи втекти подалі. І ці два типи поведінки були явно пов'язані з тим, наскільки розслабленим чи напруженим був щур.

Як ці системи працюють у людській сексуальності? Коли щось активує ваше сексуальне запалювання — скажімо, ваш партнер вас цілує, — свою справу виконує *очікування*. Немов щур з лимонним фетишем, ваше запалювання розуміє, що цілуватися — сексуально релевантно. *Очікування* нейтральне, ні приємне, ні огидне, просто... релевантне. Але коли причина, яка активує *очікування*, не лише сексуально релевантна, а ще й приємна (що часто залежить від контексту), це також активує *задоволення*. А коли це достатньо приємно, з'являється *прагнення*.

Послідовність працює таким чином: трапляється щось сексуально релевантне, ваш мозок каже: «Гей, це сексуально релевантно!» Це *очікування*. І якщо контекст правильний, ваш мозок додає: «Гей, це приємно!» Це *задо-*

волення. А якщо подразники достатньо приємні, ваш мозок просить: «Ооо, давай, хочу ще!» Це *прагнення*.

Ви це зробили? Хух! Це була непроста частина. Гарно попрацювали. Я звертатимуся до Єдиного персня *задоволення, очікування та прагнення* в решті книжки. Наприклад, у шостому розділі ми зрозуміємо, що генітальна реакція — це *очікування*, тоді як відчуття сексуального збудження — це *очікування* плюс *задоволення*. А у восьмому розділі ми дізнаємося, як зосередження Єдиного персня на сексуальній насолоді та його розвантаження від усіх інших мотивацій приводить до шалених оргазмів.

Дослідження того, як ці три системи функціонують у людській сексуальності, тільки почалися. Я вмістила їх сюди не тому, що побачила незаперечні докази того, як вони впливають на сексуальне благополуччя, а тому, що коли я розповідаю про них, то спостерігаю, як корисно буває людям дізнатися, що «жадане», «приємне» й «сексуально релевантне» — це не завжди одне й те саме. Ваш мозок може насолоджуватися чимось без прагнення більшого. Ви можете очікувати, що стимуляція приведе до сексу, і очікування активує бажання — рух уперед, але воно може також активувати страх — рух назад, залежно від контексту. Ваш мозок може навіть наполегливо чогось *прагнути*, насправді не насолоджуючись цим (як ми побачимо, це відбувається з Олівією).

І всі три системи залежать від контексту: якщо ваші *очікування, прагнення та задоволення* відволікаються на стрес чи проблеми в стосунках (що стане темою наступного розділу), тоді сексуально релевантні стимули можуть взагалі не сприйматись як сексуальні.

Подивімося на ці три системи в різних контекстах, щоб зрозуміти, як може змінюватися сексуальна реакція.

Контекст 1. Перед вашою вагітністю. Ваш партнер лежить у ліжку біля вас, і ви насолоджуєтеся вашими звичайними обіймами наприкінці дня, розмовляючи про свої плани на завтра. Рука вашого партнера починає блукати вашим тілом, що активує *очікування* й *задоволення*, а оскільки ви в розпруженому погідному настрої, досить скоро до компанії приєднується *прагнення*. Тож ви починаєте цілуватись і дозволяєте своїм рукам також поблукати тілом партнера, і одне спричиняє друге.

Контекст 2. Через два місяці після того, як ви народили. Ваш партнер лягає в ліжку, будить вас від нечастого й такого бажаного сну, щоб пообніматись і поговорити про плани на завтра. Ви повертаєтесь в обійми свого партнера, якийсь час розмовляєте, і його рука починає блукати вашим тілом — вашим невиспаним тілом, з якого цебенить молоко, тілом, що набуло іншої форми, тілом із вагіною, що досі не повністю загоїлась, і ногами, на піврозміру більшими, ніж були рік тому, тілом, яке, здається, постійно мнуть руки немовляти. Доторки вашого партнера до цього дивного нового тіла активують ваше *очікування*... яке наповнює вас страхом і *прагненням* уникнути сексу. Тож ви відсуваєтесь зі словами: «Не сьогодні, сонечку».

І ваш партнер думає, чи, можливо, ви думаєте також: «Я не розумію. Усе ж було чудово...»

Та сама стимуляція — інший контекст. Інша реакція вашого емоційного Єдиного персня спричиняє інші наслідки.

У цьому прикладі ви можете замінити «народити» на «відвезти когось із батьків до лікарні», чи «звільнитися

з роботи», чи «дізнатися, що партнер вам зраджує», й матимете приблизно такий самий результат. З другого боку, ви можете замінити «народити» на «зважитися завагітніти», «оновити подружні обітниці» чи «виграти в лоте-рею» — з зовсім іншим результатом.

Так само як зі щурами, на яких впливав Іггі Поп, коли у вас високий рівень стресу, практично будь-що активує *прагнення* в унікальній формі «Що це за чортівня?». Але якщо ви в сексуально позитивному контексті, майже все активує *прагнення* в допитливій Що-це-формі.

Сексуально позитивні контексти в жінок відрізняються й також змінюються протягом життя, але загалом позитивний контекст вимагає:

- низького рівня стресу;
- прихильності;
- явної еротичності.

Згадайте дослідження на початку розділу, де жінки розповідали, що їх «заводить». А також що «заводить» і розхолоджує одночасно. Завдяки Єдиному персню, який пов'язує різні емоції, зводячи їх разом.

Олівія й Патрік просто казково виглядають разом, вони веселі, чарівні. Ця пара з тих, чие кохання наче заразне; коли бачите їх, то також трішки за-кохуєтеся. Вони обіймаються й лагідно пересміюються, навіть коли сваряться. Хоч їм лише двадцять із лишком, можете бути певні: ці двоє поводитимуться як підлітки, навіть коли їм виповниться 103.

Їхній основний конфлікт лежить у царині сексу. Патріку, як і приблизно 80—90 % людей, стрес б'є

по гальмах, зменшуючи зацікавленість у сексі, він — «спокійний» тип (більше про це в четвертому розділі). Олівії з її чутливим запалюванням стрес — як хмиз у багаття: вона — «енергійний» тип. І оскільки вони обоє студенти, їм доводиться переживати стрес в один і той самий період протягом семестру (на завершальних іспитах), і тоді Олівія більше, а Патрік менше зацікавлений у сексі.

Однаковий контекст — протилежні відчуття.

А коли така особливість опиняється в контексті стосунків, то стає гірше, оскільки ці дві схильності загострюють одна одну: коли Патрік відчуває стрес, бо Олівія жадає сексу, а він — ні, це підвищує його стрес і сильніше тисне на гальма. А коли Олівія відчуває стрес, бо вона хоче сексу, а Патрік — ні, це підвищує її стрес і ще більше активує запалювання. Я називаю таке явище «динаміка переслідування» (більше про це в своєму розділі), але Олівія має для цього власну назву:

— Лайно.

Патрік додає:

— І це відбувається під час іспитів, коли ми такі виснажені, що в нас зaledве вистачає сил їсти, не те що говорити про свої почуття. Як нам це виправити?

Я знизала плечима:

— Просто. Розробіть план, коли ви обоє спокійні, й дотримуйтесь його, коли у вас стрес.

Олівія сказала:

— О...

Це сталося знову — розчарування, що махало гігантським червоним прапором над великим емоцій-

ним... чимось. Минулого разу я це пропустила. Цього разу я його помітила.

— Ти сподівалася на іншу відповідь? — запитала я.

— Я сподівалася, що ми можемо якось вилікувати мене.

— Вилікувати тебе? Ти хвора?

— Гадаю, ні, — сказала вона, — але я просто... це недобре, така безконтрольність. Я сподівалася, що можна це частково прибрати, для мого ж добра і для того, щоб не доводити Патріка до божевілля.

Нічого незвичайного. Контекст «стрес плюс секс» не дарує задоволення. Навпаки, відчуючи стрес, занепокоєння чи пригнічення, Олівія описує це так: «Я відчую драйв до оргазму, але цей драйв відчужує мене від мого тіла й від Патріка. Я ненавиджу це відчуття. Немов я просто гість у своєму тілі. І нічого не контролюю».

Ідеальний приклад прагнення без задоволення.

— Ага, тож це не лише проблема ваших стосунків, це також некомфортно особисто для тебе, — сказала я. — Це досить просто змінити, просто, хоч не завжди легко.

Вони хором вигукнули:

— Як?

Ви не можете самі їх створити

Я використовую курсив, коли описую очікування, прагнення та задоволення, щоб було зрозуміло, що я не маю на увазі бажання, пошук чи очікування у звичайному

сенсі: «Гей, чого ти хочеш на обід?» чи «Я не очікувала іспанську інквізицію». Коли активуються ці системи мозку, тут немає навмисних намірів (часто немає навіть усвідомлення)⁴³.

І навпаки. У дослідженні кокаїнових наркоманів мезолімбічні системи піддослідних реагували на зображення, пов'язані з кокаїном, що засвічувалися на екрані на тридцять три мілісекунди. Якщо ви запитаете їх, що вони бачили, вони не зможуть вам відповісти, бо зображення спалахує надто швидко, щоб бути «побаченим» свідомо, але воно тримається достатньо довго, щоб запустити систему *прагнення* наркоманів⁴⁴. Об'єкти дослідження не усвідомлювали, що бачили зображення, але їхній емоційний мозок реагував.

Якщо говорити про це у метафорах саду, це відмінність між тим, що садівник робить із садом... і тим, що сад робить сам. Садівник може виривати бур'ян, поливати й запліднювати, але він не може змусити рослини рости. Ваші системи *очікування*, *задоволення* та *прагнення* — саме те, що змушує рослини рости. На них впливають усі чинники вкупі, зокрема й те, як ви дбаєте про свої рослини, погодні умови (зовнішні обставини вашого життя) і те, наскільки добре підходять ваші рослини до вашого конкретного ґрунту (вашого тіла й ваших гальм і запалювання). Але садівник не може, хоч убийся, змусити сад рости; він здатен лише створити найкраще можливе середовище для квітучого саду й потім дозволити садові робити своє. Розділи чотири, п'ять і дев'ять — про те, як створити секс-позитивний контекст.

Зі мною щось не так? (Відповідь: ні)

Сексуальне збудження, бажання і оргазм увесь час змінюються. Іноді вони змінюються так, що нам це подобається, а іноді так, що це нас спантеличує чи турбує. Іноді ці зміни відбуваються у відповідь на зміни в нашому сексуальному обладнанні — геніталіях і механізмі подвійного контролю. Але набагато частіше це реакція на зміни в контексті — нашому середовищі та ментальному стані. Настрої. Стосунках. Житті.

Можливо, це найважливіший висновок для розуміння впливу контексту на те, як мозок визначає сексуально релевантні подразники: коли секс не такий уже й чудовий, це не значить, що щось не так із вами. Можливо, відбулася зміна у зовнішніх обставинах чи інших ваших мотиваційних системах (наприклад, стрес), що вплинуло на вашу сексуальну реакцію. І це означає, що ви можете здійснювати позитивні зміни, не змінюючись *самі*.

Інший важливий висновок з розуміння контексту полягає в тому, що він допомагає нам з'ясувати, чому жінки так відрізняються одна від одної. Для багатьох жінок найпозитивніші в сексуальному плані контексти можуть бути культурно санкціонованими або легкодоступними — наприклад, стосунки у коледжі чи старий добрий секс у 1287-й раз, коли ви одружені десять років. Для декого це чудові контексти, але для інших жінок чудовим секс-позитивним контекстом виявляється анонімний перепихон на одну ніч у чиємусь гардеробі на вечірці. Для інших же це ніжний приязний секс у довготривалих і глибоких стосунках. Для деяких жінок існує широкий діапазон

контекстів, для інших — лише вузьке вікно. Якщо жінка переймається своїм благополуччям і благополуччям свого партнера, не має значення, яким саме є контекст, якщо він дарує їй задоволення.

Але якщо ми ігноруємо контекст, тоді людина, якій не подобається секс чи в якій порушене бажання, може зробити висновок, що з нею щось не так, або що вона просто не любить секс... коли насправді все, що їй потрібно, — кращий контекст. У правильному контексті сексуальна поведінка — це, безперечно, найприємніший досвід, який може пережити людина. Це зближує нас із нашими партнерами, наповнює хімією щастя, задовольняє глибокі біологічні потреби й підносить до вершин духу. Однак у хибному контексті це може буквально відчуватися як омертвіння. Залежно від контексту секс кардинально різниться — від чудового до огидного, від грайливого до болюсного, — а через подвійний механізм контролю він іноді містить ці два конфліктні відчуття одночасно.

Дізнавшись про зв'язок контексту і свого нечутливого запалювання, Камілла вирішила обміркувати своє нечутливе запалювання через метафору з душем (метафора саду ніколи насправді їй не імпонувала, а от «душова» здавалася вдалою). Вона зазначила, що її мозок краще налаштовується на сексуальний настрій у романтичних, лагідних, захопливих та нових контекстах і у контекстах з низьким рівнем стресу.

Або, як вона це визначила: «Вони гріють воду й вирівнюють тиск».

А найкращий контекст, як їй здавалося, — коли вона почувається жаданою. Довге залицяння, що характеризувало початкову стадію її стосунків із Генрі, виявилось особливо пов'язаним із контекстуальними чинниками, що максимізувало її **прагнення сексу**.

Вони поговорили про це з Генрі й вирішили здійснити експеримент. Він спланував увесь вечір так, щоб залицятися до Камілли, домагатися її і врешті-решт здобути перемогу. І вони зрозуміли дещо, що вразило їх обох: її «заводило» не жадання, а очікування.

Вперше, коли вони це спробували, вийшло трохи незграбно, бо вона знала, що відбувається, тож намагалася пришвидшувати події, щоб показати, як палко вона підтримує план. Він узяв її за руку, коли вони прямували додому з кіно, і вона спробувала його поцілувати. Але Генрі пригальмував її. Коли він поцілував її, вона спробувала поглибити поцілунок, але він знову її пригальмував. «Я залицяюся до тебе, пам'ятаєш? — сказав він. — Я не можу тебе добитися, якщо ти мене випереджаєш».

І це була мить істини.

Камілла усвідомила, що їй насправді потрібен час, щоб її **задоволення** зростало й ширилося, доки зрештою воно активує її **прагнення**. Вони висунули гіпотезу, що відчуття того, як її домагаються, змушує її відчувати жадання, але виявилось, що справжній фокус полягав не в тому, щоб відчувати себе жаданою, а в численних активаціях запалювання, що відбувалися повільно, з затримкою задоволення. Для неї процес переходу від задоволення до **прагнення** трохи схожий

на спроби запалити газову плиту: не досить газу, не досить, не досить... доки нарешті — пуф! Вона переходить від задоволення до прагнення.

Або якщо повернутися до аналогії з душем, її запалювання немов бойлер для гарячої води, що довго нагріває всю бочку. Він чудово працює, потрібно лише трохи терпіння, але воно того варте.

Камілла й Генрі — обоє обережні, помірковані, методичні люди, вони рухаються повільним темпом, і така стратегія для них оптимальна. Вона не годиться для всіх. Але чудовий секс — це не те, що спрацює для всіх, це те, що спрацює для вас і вашого партнера.

У першій частині книжки ми поглянули, як ваше сексуальне обладнання — тіло, мозок і контекст — впливає на ваше загальне сексуальне благополуччя. Ми визначили, що в кожного всі три елементи утворені з базових частин, але мозок, тіло та контекст кожної людини є унікальними. Іншими словами, кожен із нас має унікальний «сад», у якому ми вирощуємо наше сексуальне благополуччя.

Наступна частина книжки — про особливі чинники, що впливають на контекст з погляду вашого середовища і стану мозку. Це немов сонце, дощ та (інколи) компост для вашого саду. Деякі чинники ви контролюєте, деякі — ні, і всі вони впливають на те, як завітне ваш сад. У четвертому розділі я розповім про дві первинні мотиваційні системи — стрес і кохання — й те, як вони несподівано впливають на сексуальну реакцію. А у п'ятому покажу, як культурні чинники середовища — наприклад, соціальний тиск, що вимагає від нас виглядати й поводитися певним

чином, чи моральні або медійні меседжі про те, що є «правильним» або «неправильним» у сексуальному плані, — можуть впливати на сексуальні функції та як розплутати вузол, який сексуально негативна культура зав'язала на нашій сексуальній психології.

Нд, нч

- *Сприйняття відчуттів вашим мозком залежить від контексту. Це як лоскіт. Якщо ваш партнер лоскоче вас, коли ви вже збуджені, це приємно. Але якщо вас лоскочуть, коли ви сердиті, це просто дратує. Те саме відчуття, різний контекст — звідси різне сприйняття. Коли у вас стрес, ваш мозок інтерпретує майже все як потенційну загрозу. Коли ви збуджені, ваш мозок майже все інтерпретує як сексуально привабливе. І все завдяки контексту!*

- *Очікування (передбачення), прагнення (жага) й задоволення (насолюда) — окремі функції вашого мозку. Ви можете хотіти, але вам не подобатиметься те, чого ви хочете (жадоба), очікувати без бажання (страх) або... будь-яка інша комбінація.*

- *Для більшості людей найкращий контекст для сексу — низький рівень стресу*

+ високий рівень приязні + явна еротичність. Поміркуйте про ваші контексти за допомогою анкети, поданої нижче.

Сексуальні контексти

Згадайте позитивний сексуальний досвід з вашого минулого. Опишіть його тут із відповідними деталями, які зможете пригадати.

--

Тепер поміркуйте, які аспекти того досвіду зробили його позитивним.

Категорія	Опис
Ментальний і фізичний стан	
Фізичне здоров'я	
Вигляд тіла	
Настрій	
Тривожність	
Відволікання	
Занепокоєння з приводу своїх сексуальних функцій	
Інше	

Зовнішній вигляд
Здоров'я
Запах
Ментальний стан
Інше

Характеристики стосунків

Довіра
Сила почуттів
Емоційний зв'язок
Відчуття жаданості
Частота сексу

Умови

На самоті/прилюдно (вдома,
на роботі, у відпустці)
Дистанційний секс (по телефо-
ну, в чаті тощо)
Спостереження за тим, як
партнер робить щось позитив-
не. Наприклад, проводить час
із родиною чи гарно виконує
якусь роботу

Інші життєві обставини

Стрес, пов'язаний із роботою
Стрес, пов'язаний із родиною
Свята, річниці, «приводи»

Що саме ви робили

Здійснення ваших фантазій
Здійснення фантазій партнера
(«брудні розмови»)
Частини тіла, яких ви торкали-
ся чи не торкалися
Оральний секс для вас чи
партнера
Проникнення тощо

Не надто сексуальні контексти

Згадайте не дуже позитивний сексуальний досвід із минулого, не обов'язково жахливий, просто не надто чудовий. Опишіть його тут із відповідними деталями, які зможете пригадати.

Тепер поміркуйте, які аспекти того досвіду зробили його не надто позитивним.

Категорія	Опис
Ментальний та фізичний стан • Фізичне здоров'я • Вигляд тіла • Настрій • Тривожність • Відволікання • Занепокоєння з приводу своїх сексуальних функцій • Інше	

Характеристики партнера • Зовнішній вигляд • Здоров'я • Запах • Ментальний стан • Інше	
Характеристики стосунків • Довіра • Сила почуттів • Емоційний зв'язок • Відчуття жаданості • Частота сексу	
Умови • На самоті/прилюдно (вдома, на роботі, у відпустці) • Дистанційний секс (по телефону, в чаті тощо) • Спостереження за тим, як партнер робить щось позитивне. Наприклад, проводить час із родиною чи гарно виконує якусь роботу	
Інші життєві обставини • Стрес, пов'язаний із роботою • Стрес, пов'язаний із родиною • Свята, річниці, «приводи»	
Що саме ви робили • Здійснення ваших фантазій • Здійснення фантазій партнера («брудні розмови») • Частини тіла, яких ви торкалися чи не торкалися • Оральний секс для вас чи партнера • Проникнення тощо	

--

Оцінювання сексуальних настрів

Перечитайте ваші сексуальні й не надто сексуальні контексти. Які контексти ви визначаєте як передумову для чудового сексу, а які — для не надто чудового?

Контексти, що роблять секс чудовим	Контексти, що роблять секс не надто чудовим

Визначте п'ять речей, які ви й ваш партнер можете зробити, якщо ви вирішили забезпечити частіший і легший доступ до контекстів, які покращують ваші сексуальні функції.

Що саме потрібно зробити?	Як це вплине?	Наскільки просто це зробити?	Як скоро ви зможете це зробити?
1. _____			
2. _____			
3. _____			

4. _____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
5. _____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Тепер оберіть дві або три речі, які видаються вам правильною комбінацією дієвості, простоти й нагальності, й запишіть, що має відбутися, коли стануться ці зміни. Будьте настільки **КОНКРЕТНИМИ** Й **ТОЧНИМИ**, наскільки це можливо. Це мають бути Дії, а не абстракції, ідеї чи наміри. Запитайте себе: «Якщо ми вирішили це змінити, що входить до нашого списку дій?»

Зміна 1

Зміна 2

[illegible]

Зміна 3

Зрештою оберіть одну зміну, яку ви справді здійсните. Разом визначте дату, яка здасться вам зручною для того, щоб розпочати. В ідеалі це варто здійснити протягом наступного місяця. Заплануйте. І **ЗРОБІТЬ ЦЕ!**

Частина друга
Секс у контексті

Розділ четвертий

Емоційний контекст.

Секс у мавпячому мозку

Жінки запитують мене, а потім розповідають мені свої історії. І я вже маю цілу колекцію таких історій: веселі історії про те, як під час сексуальних експериментів щось пішло не так, сумні історії про стосунки, які неможливо врятувати, страхітливі історії виживання і трансцендентності. І кожна з них — це історія відкриття.

Історія Меррітт — історія виживання.

— Чому я маю довіряти своєму тілу? — сказала вона. — Протягом усього мого дорослого життя моє тіло було ненадійним, воно мене підводило. Коли в мене стрес, воно просто завмирає: чи то я захворіла, чи травмувалася, жодна з моїх систем не реагує. І на секс так само.

І це мало сенс з огляду на її чутливі гальма, але мені здалося, що тут криється ще щось.

— Здається, твоє тіло схильне до реакції «Замри!» у відповідь на стрес, воно просто вимикається замість тікати чи боротися, — сказала я. — Так буває, коли людина переживає тяжкий стрес протягом тривалого часу чи відновлюється після травми. Щось із цього схоже на тебе?

— І те, й те, — одночасно промовили Керол і Меррітт.

— *Ти думаєш, стрес є причиною того, що мені важко довіритися своєму тілу?* — *запитала мене Меррітт.*

Безумовно.

Цей розділ про стрес і любов і про те, як вони впливають на сексуальне задоволення.

Довіряйте своєму тілу. Дослухайтеся до нього, не лише до його конкретного цьогочасного стану, а й до глибоких первісних сигналів вашої еволюційної спадщини.

Я у небезпеці/Я в безпеці.

Я надломлена(ий)/Я цілісна(ий).

Я заблукала(в)/Я вдома.

Якщо вам таке вже гарно вдається, можете пропустити цей розділ. Але якщо, як і більшості з нас, вам потрібна допомога в перекладі сигналів, які посилає ваше тіло, тоді цей розділ може стати вам у пригоді. Бо вас збуджують не лише сексуальні аспекти контексту, а й усі інші емоційні аспекти, разом із вашим базовим емоційним станом.

З усіх емоційних систем, що контролюються Єдиним перснем, найбільш безпосередній вплив на сексуальну насолоду мають два складники — *стрес і кохання*. Стрес — фізіологічний і неврологічний процес, який допомагає впоратись із загрозами. Любов — фізіологічний і неврологічний процес, що поєднує вас із племенем.

Стрес є джерелом стурбованості, занепокоєння, страху, жаху, всіх варіантів реакції «Тікай!». Але також він є джерелом гніву — роздратування, досади, розчарування, люті. І значною мірою стрес є джерелом «вимикання», що характеризує депресію. У першому підрозділі цього розділу

я представлю бачення стресу, що може відрізнятись від того, про яке ви досі чули. Спосіб упоратися зі стресом (щоб він не заважав вашому сексуальному життю) — це не просто «розпружитися» чи «заспокоїтися». *Це дозволити завершитися циклу стресової реакції.* Дозволити стресу повністю розрядитися. Дозволити своєму тілу пройти весь шлях від «Я в небезпеці» до «Я в безпеці».

У другому підрозділі цього розділу я розповім про любов. Любов, на нашу думку, — це прихильність, вроджений біологічний механізм, який тримає людей разом. Вона є джерелом пристрасті, романтичних почуттів, насолоди від того, що знайшов партнера, з яким можеш поєднатися. Але вона також охоплює страждання, ревності й розбите серце. Іноді це дарує насолоду, наприклад коли ви закохуєтесь. Іноді це мука, наприклад коли ви розходитеся. Але завжди прихильність проводить нас від «Я надломлена(ий)» до «Я цілісна(ий)».

І насамкінець, у третьому підрозділі цього розділу я розповім про те, як стрес, прихильність і секс перетинаються, як ми переживаємо пристрасть і неймовірну радість від сильної любові, але також страждання від найнестерпніших непорозумінь між людьми. Коли стрес, прихильність і секс разом активовані в нашому емоційному Єдиному персні, вони волають: «Я заблукала(в)!» — мотивуючи нас шукати й шукати, доки ми не знайдемо себе в новому «Я вдома». Я опишу привабливість приправленого горем сексу як «сексу, що розвиває сюжет» і познайомлю зі способами, в які ми можемо використати цю схильність собі на користь.

Мета — допомогти вам зрозуміти, як цикл реакції на стрес і механізм прихильності інтегровані у ваші сексуаль-

ні реакції, запропонувати стратегії, що дадуть їм змогу підсилити сексуальну насолоду, а також ознайомити вас із випадками, коли вони цій насолоді заважають.

Ми можемо зрозуміти жіноче сексуальне благополуччя, лише якщо братимемо до уваги *контекст*, а більша частина контексту зовсім не пов'язана з самим сексом. Це означає, що ми можемо поліпшити наше сексуальне благополуччя й підвищити сексуальну насолоду, кардинально нічого не змінюючи у своєму сексуальному житті! Я вмістила в цей і наступний розділи контекстуальні чинники, що, як свідчать дослідження, тісно пов'язані з сексуальним благополуччям жінок. Поліпшіть контекст, і ваша сексуальна насолода зросте сама собою.

Цикл стресової реакції: бийся, тікай і замри

Спочатку розрізняймо ваші стресори й ваш стрес. Ваші *стресори* — це речі, що активують стресову реакцію: рахунки, родина, робота, невдоволення сексуальним життям тощо.

Ваш *стрес* — це система змін, що активується у вашому мозку й тілі у відповідь на ці стресори. Це еволюційно адаптований механізм, що дає вам змогу реагувати на можливі загрози. Чи, точніше, цей механізм *був* еволюційно адаптований колись давно, коли наші стресори мали кігті та зуби й могли бігати зі швидкістю тридцять миль на годину. Сьогодні нас майже ніколи не переслідують леви, і все-таки реакція нашого тіла на, скажімо, некомпетентного боса багато в чому подібна до тієї прадавньої реакції на лева. Наша фізіологія не надто відрізняється від фізіології первісних

людей. Як ми невдовзі пересвідчимось, цей факт матиме важливі наслідки для вашого сексуального життя.

Нас учили сприймати стрес як реакцію «Тікай або бийся», але набагато краще — й точніше — описувати його реакції повністю: «Тікай/Бийся/Замри». Ось як це працює.

Коли ваш мозок виявляє в середовищі загрозу, у вашому тілі відбуваються значні біохімічні зміни, що характеризуються викидом у кров адреналіну й кортизолу, каскадом фізіологічних змін, таких як підвищення серцевого ритму й тиску крові, пригнічення імунної й травної функцій; розширення зіниць, загострення зосередженості на поточній миті. Усі ці зміни — немов прогрівання вашого двигуна перед перегонами чи глибокий вдих перед пірнанням у воду. Це підготовка до дії, яку необхідно виконати.

Яка це буде дія, залежатиме від того, як сприймається загроза, тобто від контексту.

Уявімо, що загроза — це лев. З цією загрозою ми мали справу в середовищі, де цей механізм еволюціонував у наших раннях предків. Механізм реакції на стрес помічає лева й волає: «Я в небезпеці! Що робити?» Лев (ваш мозок інформує вас про це менш ніж за секунду) — це загроза, впоратись із якою й вижити ймовірніше, спробувавши *втекти*.

Тож що ви робитимете, коли помітите, що на вас біжить лев?

Ви відчуєте страх і кинетеся тікати.

А що буде потім?

Існує лише два можливих варіанти розвитку подій, чи не так? Або лев наздожене вас і загризе, і в цьому випадку ніщо більше не матиме значення, або ви втечете й ви-

живете. Тож уявіть, що ви все-таки тікаєте до вашого селища, волаєте про допомогу й вам допомагають уполювати лева, потім ви всі разом їсте його на обід, а вранці шанобливо ховаєте рештки скелету, які не знадобилися, проголошуючи благоговійні подяки за левову жертву.

І як ви тепер почуваєтесь?

Воскреслим! Вдячним за життя! Ви любите своїх друзів і родину! І це завершує цикл стресової реакції з початком («Я в небезпеці!»), серединою (дія) й завершенням («Я в безпеці!»).

Або уявіть, що загроза — це людина з лютим виразом обличчя, яка з ножем у руці підкрадається ззаду до вашого найліпшого друга. Ваш мозок може вирішити, що стосовно цієї загрози найкращий спосіб вижити — це *битися*.

Ви відчуваєте лютю («Я в небезпеці!» — як буде показано в додатках, людей, яких любимо, ми сприймаємо як себе), і ви б'єтесь.

І знову ж таки, ви можете битись і померти чи битись і вижити, у будь-якому разі ви завершите цикл реакції на стрес, реалізуючи поведінку, що усуне і стресори, і стрес.

Ці дві реакції («Тікай» і «Бийся») — запалювання стресу, симпатична нервова система, «Ну ж бо!» стресової реакції. «Бийся» виникає, коли ваш емоційний Єдиний перстень визначає, що стресор має бути поборений. «Тікай» — коли Єдиний перстень визначає, що від стресора краще втекти.

Але уявімо, що стресор такий, що ваш мозок визначає: ви не можете вижити, тікаючи, і не можете вижити,

б'ючись, — ви відчуваєте левові зуби, коли він кусає вас за спину. Тут приводяться в дію стресові гальма — парасимпатична нервова система, «СТОП!», активований найбільшою катастрофою. Ваше тіло вимикається; ви можете навіть зазнати «тонічного паралічу», коли зовсім не можете рухатися чи рухаєтесь ледь-ледь. Тварини в дикій природі завмирають і падають на землю в останній відчайдушній спробі переконати хижака, що вони вже мертві. Стівен Порджес висуває версію, що таке завмирання — стресова реакція, що сприяє безболісній смерті⁴⁵.

Якщо тварина з якихось причин виживає за такої величезної небезпеки для свого життя, вона робить дещо незвичайне. Вона труситься. Тремтить, і її лапи вібрують у повітрі. Тварина глибоко й сильно зітхає. Потім вона підіймається, струшується і йде геть.

Тут завмирання перекриває стресову реакцію «НУ Ж БО (тікай або бийся)!\», переспрямовуючи весь адреналіновий стрес усередину тіла тварини. Коли тварина труситься, тремтить і сильно зітхає, її тіло звільняє гальмо, завершуючи процес активації, запущений «Тікай/Бийся», й позбуваючись залишків стресу. Завершує цикл. Це називається «самостійне завершення»⁴⁶.

Одна моя подруга згадала випадок, як її син прокидався від анестезії після п'ятигодинного перебування в лікарні з приводу незначної операції на пальці:

— Він прокинувся від анестезії, як висловилися медсестри, «дуже стурбований» (я перекладу: шалений, як потривожені кажани у старій дзвіниці). Він істерично кричав, розмахував руками й ногами, волав, що ненавидить

мене і всіх інших, крутив ногами, як навіжений, і кричав: «Я просто хочу бігти! Я просто хочу бігти!»

Крутити ногами і кричати: «Я просто хочу бігти!» — це втеча. Ненавидіти всіх — це боротьба. Анестезія — завмирання, спричинене медичним втручанням; дикі тварини, яких присипляли для дослідів, переживали те саме, що й син моєї подруги. Я називаю це «Відчуття», оскільки саме це відбувається у вашому тілі без явної зовнішньої причини. Дитина насправді не була в небезпеці, але вона мала багато Відчуттів, які було необхідно випустити. І його мати вчинила правильно:

— Залишаючись спокійною, я пригорнула його, примовляла, що люблю його й захищаю, і він несподівано затих, заспокоївся достатньо, щоб одягтися (перед тим він буквально зривав із себе одяг) і піти зі мною. Доки ми йшли до парковки, він спокійно сказав мені, що дуже мене любить, а коли ми дісталися додому, провалився в глибокий сон.

Він пройшов цикл і дістався до розпруження наприкінці — прихильності й сну.

Дуже рідко у повсякденному житті наше звільнення від «завмирання» набуває такої драматичної форми. Але навіть у меншому масштабі саме так працює цикл реакції на стрес: початок, середина й закінчення; все це від народження прошито в нервовій системі й функціонує на повну — в правильному контексті.

Стрес і секс

Для вас не стане одкровенням, якщо я повідомлю: «Частий і якісний секс знижує рівень вашого стресу». Так само

я можу сказати: «Корисно виконувати фізичні вправи» або «Сон важливий». Звісно. Ви це знаєте.

Насправді більше половини жінок зізнаються, що стрес, депресія та тривожність знижують їхню зацікавленість у сексі, а також сексуальну збудливість і можуть завадити оргазму⁴⁷. Хронічний стрес руйнує або пригнічує менструальний цикл, знижує фертильність і лактацію, підвищує імовірність викиднів, а також знижує генітальну реакцію й підвищує дистракцію й біль під час сексу⁴⁸.

Яким чином гормони й нейрохімія стресу взаємодіють із гормонами і нейрохімією сексуальної реакції, пригнічуючи чи стимулюючи сексуальну поведінку? Ніхто не знає цього достеменно, але дещо нам відомо.

Ми знаємо, що люди, які переживають стрес, більш схильні інтерпретувати всі стимули як загрози, так само як щури, яким зривали мозок яскравим світлом та Іггі Попом.

Ми також знаємо, що мозок може впоратися лише з обмеженою кількістю інформації за один раз. У найпростішому вигляді ми можемо представити стрес як інформаційне перевантаження, тож коли стається надто багато всього, мозок починає сортувати, визначати пріоритети, спрощувати й навіть цілковито ігнорувати деякі речі.

І ми знаємо, що пріоритети мозку базуються на потребах виживання. Дихання, втеча від хижаків, підтримання потрібної температури, потреба втамувати спрагу й голод і зв'язок із вашою соціальною групою — це пріоритети першого порядку, і, звісно, ці пріоритети розставляються залежно від контексту. Якщо ви голодуєте, ви будете більш схильні вкрасти хліб у сусіда, навіть якщо при цьому ризикуєте своїм членством у соціальній групі. Якщо ви

не можете дихати, не має значення, коли ви востаннє їли, ви не відчуєте голоду. А якщо ви пригнічені життям ХХІ століття, практично все стає пріоритетнішим за секс, оскільки ваш мозок *усе* сприймає як лева. А коли вас переслідує лев, чи це вдалий час для занять сексом?

Підіб'ємо підсумок. Тривога, занепокоєння й жах — це стрес: «Лев! Тікай!»

Роздратування, знудженість, розчарування, гнів і лють — це стрес: «Лев! Убий його!»

Емоційне заціпеніння, вимикання, депресія й відчай — це стрес: «Лев! Прикиньмося мертвими!»

І нічого з переліченого не дає сигналу, що час кохатися.

Стрес пов'язаний із виживанням. І хоч секс має багато цілей, індивідуальне виживання не є однією з них (крім тих випадків, коли це справді так (дивіться в додатках)). Тож для більшості стрес б'є по гальмах, знижуючи сексуальну зацікавленість, окрім 10—20 % таких людей, як Олівія, у яких стрес активує запалювання (ті самі частини, організовані інакше). Але навіть у них стрес блокує сексуальне задоволення (*насолodu*), хоч і підвищує сексуальну зацікавленість (*прагнення*). Стресовий секс відрізняється від приємного сексу, ви ж уже знаєте, через... контекст.

Щоб зменшити вплив стресу на ваше сексуальне задоволення й зацікавленість і мати приємніший, утішніший секс, дайте собі раду зі своїм стресом.

Так, легше сказати, ніж зробити.

Коли Олівія переживає стрес, її зацікавленість у сексі підвищується, і це стало джерелом конфлікту в її стосунках з Патріком, бо коли в нього стрес, його

сексуальна активність знижується. Ба навіть гірше: іноді спричинена стресом сексуальна зацікавленість позбавляє Олівію контролю.

Як вона може впоратись із цим почуттям?

Практикуючи завершення циклу.

Моє технічне визначення втрати Олівією контролю: «неадаптивна поведінка з метою впоратися з негативним ефектом», що означає намагання подолати некомфортні емоції (стрес, депресію, стурбованість, самотність, лют) за допомогою дій, які зі значною ймовірністю можуть призвести до небажаних наслідків. Компульсивна сексуальна поведінка — один із прикладів. Є й інші варіанти:

- зловживання алкоголем та іншими наркотиками;
- дисфункціональні стосунки (наприклад, намагання впоратися з власними почуттями, втручаючись у почуття інших);
- відволікання (наприклад, безперервні перегляди фільмів, коли у вас достатньо іншої роботи);
- розлади харчування — недоїдання, переїдання чи пронос.

Звісно, таке може відбуватись і коли людина в здоровому стані. Я маю на увазі, коли ми чинимо так замість того, щоб розібратися зі своїми Почуттями, тоді замість того, щоб завершити цикл, ці вчинки приносять потенційні небажані наслідки. Деякі з цих наслідків не загрозливі... а деякі належать до категорії «Можуть убити тут і зараз». Але всі вони мають єдину мету — впоратися з прихованими почут-

тями. Ми можемо так чинити, коли не знаємо, як завершити цикл, чи коли почуття просто надто травматичні.

У підлітковому віці неадаптативною стратегією подолання стресу Олівії були розлади харчування. Вона обжиралась, а потім робила вправи, обжиралась і знову робила вправи. Вилікувавшись від розладів харчування, Олівія виснувала, що її поведінка не мала нічого спільного з формами її тіла.

— Мені було потрібне щось, аби притлумити свою тривогу, а культурне промивання мізків запропонувало для цієї мети моє тіло, — розповіла вона. Така компульсивна поведінка була спробою впоратися з почуттями, надто сильними, щоб вона могла дати собі з ними раду самотужки.

Кілька років у неї не було симптомів. Хоч вона розповіла мені:

— Іноді я проходжу в двері боком, бо мені здається, що я завелика для них. Якщо я це помічаю, то змушую себе йти прямо, бо усвідомила: я непокоюся не про те, що моє тіло завелике. Це моя тривога.

Зараз Олівія бігає і для того, щоб упоратися зі стресом, і для того, щоб розрядити напруження та випустити надлишки енергії, але обмежує себе одним марафоном на рік, бо, як вона зазначає: «Я маю схильність перегинати палицю, тому мені краще себе обмежувати».

— Я думаю, ти робиш децю змістовніше, ніж просто обмежуєш себе, — сказала я. — Гадаю, ти

дозволяєш вправам допомогти тобі завершити цикл замість того, щоб тиснути на гальма. І ти можеш зробити те саме з сексом.

— Можу?

— Так.

Олівія прикусила губу й похитала головою. Потім сказала:

— Не уявляю як.

Вона зрозуміє у п'ятому розділі.

*Порушена культура → порушений
цикл реакції на стрес*

Ключ до того, щоб ефективно впоратись зі стресом, — зробити спробу завершити цикл: відійти від завмирання, втекти від хижака, вбити ворога, відсвяткувати перемогу.

Але стрес у сучасних людей із багатьох причин складніший, ніж у газелей і горил. По-перше, в сучасному житті нас, як я уже казала, майже ніколи не переслідують леви. Наші стресори меншої сили і триваліші, вони називаються «хронічні стресори», на відміну від «гострих стресорів», як, наприклад, переслідування хижаком. Гострі стреси мають чітко виражені початок, середину й завершення; суть повного циклу — втекти, вижити, відсвяткувати. Із хронічними стресорами не так.

Якщо стрес хронічний і ми не робимо навмисних зусиль, щоб завершити цикл, усе, що активувало стрес, просто висить усередині нас, роблячи нас хворими, втомленими й не здатними відчувати насолоду від сексу (чи від будь-чого іншого).

По-друге, наша беземоційна культура несприятлива для Почуттів. Наша культура говорить: якщо стресор не прямісінько перед нами, то в нас немає причини відчувати стрес, тож ми маємо просто його відкинути. У результаті уявлення більшості людей про те, як «упоратись із стресом», зводяться до того, щоб усунути всі стресори або «просто розпружитися», немов стрес можна вимкнути, як світло. Наша культура *настільки* не толерантна до Почуттів, що ми можемо давати заспокійливе людям, які щойно потрапили в автомобільну аварію, не дозволяючи їхнім тілам пройти через природний процес. Це медичне втручання з найкращими намірами має небажаний наслідок: воно утримує тих, хто вижив, у стані завмирання, і таким чином у мозку потерпілих закріплюється посттравматичний синдром⁴⁹.

Але, по-третє, навіть без медикаментів і ворожої до емоцій культури наш ультрасоціальний людський мозок прекрасно виконує функцію самообмеження, зупиняючи стресову реакцію на середині, бо «зараз не час для Почуттів». Ми використовуємо це самообмеження для полегшення соціальної співпраці — щоб не відлякувати людей. Але, на жаль, наша культура вважає *будь-який* час невдалим для проживання Почуттів. Ми культурно замикаємось у своїх страхах, гніві й відчаї. Ми мусимо вибудовувати стратегії, шукати час і простір, щоб завершити наші цикли реакції на стрес.

Завершіть цикл!

Як?

Ну, так само як ви не можете, хоч як пніться зі шкіри, змусити ваш сад рости, ви не можете змусити завершитися

цикл реакції на стрес. Завершення циклу передбачає, що, замість тиснути на гальмо нашого стресу, ми м'яко відпускаємо ногу і з гальма, і з запалювання наших стресів і зупиняємо цей рух за інерцією⁵⁰. Щоб зробити це, ви створюєте правильний контекст і довіряєте власному тілу зробити свою справу.

Тож який контекст правильний?

Подумайте про те, що ваше тіло сприйме як поведінку, яка врятує вас від лева. Якщо за вами женеться лев, що ви робите?

Ви біжите.

Тож коли у вас стрес, пов'язаний із роботою (чи сексуальним життям), що ви робите?

Ви біжите... чи походите, чи стаєте на тренажер, чи йдете на танці, чи навіть просто танцюєте в себе в кімнаті. Фізична активність — єдина найефективніша стратегія для завершення циклу реакції на стрес і перемикавання центральної нервової системи в спокійний стан. Коли люди кажуть: «Вправи — корисний засіб проти стресу», — це найреальніша реальність⁵¹.

Ось інші способи, що, як кажуть науковці, можуть справді не лише допомогти нам «краще почуватися», а й посприяти завершенню циклу реакції на стрес: сон, ласка (більше про це в наступному підрозділі); будь-яка форма медитації, включно з усвідомленістю, йогою, тай чі, прислуханням до власного тіла тощо (більше про це в дев'ятому розділі); незле також дати собі дозвіл на ридання чи первісний крик, хоч із цим ви маєте бути обережні. Іноді люди просто борсаються у своїх стресах, замість того щоб дозволити сльозам їх змити. Якщо ви колись замикались у своїй кімнаті,

ридали там хвилин десять, а потім завершили це глибоким зітханням, що принесло полегшення, ви знаєте, як це — перейти від стадії «Я в небезпеці» до «Я в безпеці».

Мистецтво, якщо його використовувати для цієї мети, теж може допомогти. Коли професіонали з ментального здоров'я пропонують писати чи якимось по-іншому самовиражатися, вони не мають на увазі, що малювання і складання речень як такі мають терапевтичний ефект, радше вони пропонують вам знайти позитивні контексти, щоб розрядити стрес через креативний процес.

Я схильна додати до списку грумінг та інші способи дбати про своє тіло. Хоч я і не знайома з науковими дослідженнями з цього питання, я говорила з багатьма жінками, яких похід до душу та інші подібні напівсоціальні-напівмедитативні ритуали, як-от фарбування нігтів, створення зачіски чи накладання макіяжу й загалом підготовка до «виходу в люди» (чи для себе вдома), повністю переводять від стресового до теплого й соціального стану свідомості. Ці історії не належать до офіційних даних, але я схильна вважати їх досвідом і порадити: «Так, витратьте час на те, щоб із любов'ю подбати про себе».

У мене є робоча теорія, що ці ритуали й така поведінка пов'язані з «добротою до себе», про що ми поговоримо в п'ятому розділі, але, як мені відомо, ніхто спеціально ще цього не досліджував⁵². Принаймні наші родичі мавпи ськають паразитів у хутрі одне одного, і, можливо, ванни та догляд за тілом — сучасний людський еквівалент цього корисного заняття.

Кожен має свою стратегію, і в усіх ці стратегії різні. Хоч яку стратегію використовуєте ви, докладіть навмисних

зусиль, щоб завершити цикл. Дозвольте собі дійти до кінця за інерцією, не тиснучи на гальма. Емоції як тунель: ви маєте пройти весь шлях крізь темряву, щоб зрештою дістатися до світла. Я повторюю це так часто, що іноді мої студенти стогнуть: «Знову? Тільки не тунель!» Так, знову тунель. Бо це правда.

Наприкінці цього розділу ви знайдете анкету, що допоможе вам створити ефективну стратегію для зменшення свого рівня стресу.

З'ясовуючи, які стратегії вам допомагають, зверніть увагу на механізми свого самообмеження й визначте місця та людей, що створюють простір для прояву ваших Почуттів. Деякі з цих схем самообмеження важливі й незмінні, — наприклад, слід обережно ставитись до плану зниження рівня стресу, що передбачає ридання на роботі. Але деякі з них виявляться безглуздими, адже, зрештою, кожен потребує хоч одного місця в житті, де він може просто Проявити Всі Почуття без страху бути засудженим чи налякати людей. Знайдіть таке місце й таких людей.

Остання заувага. Досить часто ми припускаємося помилки, працюючи зі стресорами замість того, щоб працювати зі стресом. Кілька років тому лідери кампусу секс-педагогів «Рівний — рівному» сиділи в моєму кабінеті, розповідаючи, як добре пройшло їхнє сексування*. Вони працювали місяці, і їхні зусилля було винагороджено визначним успіхом, але вони мали виснажений і приголомшений вигляд і скаржилися:

* *Sextravaganza* — зазвичай вечірка чи якесь зібрання, де багато людей разом займаються сексом, щось подібне до оргії. Тут маються на увазі заходи з підвищення рівня сексуальної освіти.

— Сексування закінчилося! Чому ж ми відчуваємо такий самий стрес, як і того дня, коли воно почалося?

— Бо ви впоралися зі стресором, а не зі стресом, — сказала я. — Ваші тіла переконані, що вас досі переслідує лев.

Рішення. Зробіть щось, щоб зв'язатися зі своїм тілом і повідомити йому: «Ти втекло й вижило!» Можливі варіанти:

- фізична активність;
- розділена любов;
- первісний крик або ридання;
- прогресивне розпруження м'язів та інші види сенсомоторної медитації;
- піклування про своє тіло, наприклад грумінг, масаж чи манікюр.

Тренер з танців обрав фізичну активність, а ментор із досліджень жінок і гендеру організував великий колективний первісний крик.

*Коли секс
перетворюється на лева*

Під щоденними стресорами криються глибокі рани, яких життя завдає й інколи не дає можливості зцілити. З огляду на поширеність усіх травм, особливо травм сексуальних (за застарілими оцінками, одна з п'яти жінок протягом свого життя зазнає сексуального насильства, але ймовірініше, що одна з трьох⁵³), неможливо говорити про жіноче сексуальне благополуччя, не витративши якийсь час на обговорення травм. Жінки систематично й непропорційно

більше потерпають від насильства — від дитячого сексуального насильства до сексуальних нападів і всіх форм міжособистісного насильства, і це привносить у їхнє сексуальне функціонування непропорційно істотніші емоційні, фізичні та когнітивні риси людини, що вижила після травми. Іншими словами, якщо жінки мають більше «проблем» із сексом, на те є поважна причина. (Якщо ви вижили після травми й досі працюєте з цим досвідом, можете одразу перейти до наступного підрозділу.)

Травма трапляється, коли в людини забирають контроль над власним тілом, вона завмирає й потім не може відпружитись. Хоч що б стало причиною цього, ДТП чи сексуальне насильство, це б'є по механізму виживання: «Замри». Це вимикання-скам'яніння характеризується онімінням та іноді м'язовою нерухомістю (паралічем) або відчуттям виходу зі свого тіла. Деякі люди описують це як «шок». Це стресова реакція на загрозу для життя, що активується, коли ви не можете уникнути стресора й не можете побороти його. Вона спрацьовує в особливо небезпечних і загрозливих контекстах.

Адвокат жертв і колишній поліцейський Том Тремблєй описував зґвалтування як «найжорстокіший злочин, який може пережити людина»⁵⁴. Ті, хто не переживав сексуального нападу, можуть, напевно, краще уявити, що відчуває жертва, коли проведуть аналогію з виживанням після нападу вбивці, що використовував секс замість зброї.

Сексуальне насильство часто не схоже на те, як ми собі уявляємо «насильство»; дуже рідко тут застосовується пістолет або ніж, здебільшого не проявляється «агресія»

у звичному значенні цього слова. Це примус і позбавлення людини-жертви вибору стосовно того, що з нею статиметься. Жертви не «борються», бо загроза надто несподівана, від неї неможливо втекти, і їхні тіла обирають «завмерти», оскільки це стресова реакція, яка максимізує шанси вижити... або померти без болю.

Травма не завжди спричиняється якимось одним випадком. Вона виникає як реакція на постійні страждання чи неминуче насильство, як у стосунках, де секс є небажаним, хоч технічно може бути «консенсусним», бо жертва погоджується на нього, чи то щоб уникнути насильства, чи то почуваячись ув'язненою у стосунках, чи то будучи примушеною в будь-який інший спосіб. У такому контексті тіло жертви поступово засвоює, що неможливо втекти й неможливо битися; завмирання стає за замовчуванням реакцією на стрес, бо механізм завмирання найкраще гарантує виживання.

У кожного свій унікальний досвід виживання, але часто він здається чимось нереальним. А опісля ця ілюзія нереальності поступово розсіюється під вагою фізичного стану та обтяжливих спогадів. Визнання того, що це таки сталося, поступово вивільняє паніку й лють, які не могли до цього виринути на поверхню, поховані під всевладною метою вижити.

Але виживання — це не відновлення, виживання відбувається автоматично, іноді навіть проти волі того, хто вижив. Відновлення передбачає середовище відносної безпеки й можливість розмежувати психологічне завмирання і страх, щоб паніка й лють могли вивільнитись і на решті завершити цикл.

Ні Камілла, ні Генрі не переживали травми, але попередню дівчину Генрі, гарного хлопця, джентльмена, згвалтували в той період, коли вони зустрічалися.

Ми недостатньо говоримо про виживання після травми, але про емоційну роботу з підтримки постраждалих, яку мали би здійснювати ті, хто поряд із ними, ми говоримо ще менше. У західному світі відносно небагато чоловіків (дослідження визначають їх частку приблизно як 5 %) здійснюють переважну більшість нападів⁵⁵, але **багато** чоловіків мають партнерок, що пережили насильство. І досі ми не можемо навчити чоловіків того, як підтримувати своїх постраждалих інтимних партнерів чи як дбати про себе як про супутників жертви, майже нічого.

Генрі навряд чи усвідомлював, що травма його попередньої партнерки вплинула на його ставлення до сексу, коли вони з Каміллою розробляли план «переслідування». Генрі це здавалося безглуздом, бо її завзята пристрасть подобалася йому більше, ніж будь-що інше, але пам'ятаєте, Каміллу треба довго «розігрівати», доки вона зможе відчувати цю саму завзяту пристрасть?

І як він може знати, що вона її відчула? Чи це справді бажання і згода, коли вона «хоче хотіти» сексу, чи старий добрий **пристрасний секс**?

Камілла допомогла йому, розповівши про гальма й запалювання:

— У мене не чутливе гальмо, у мене туга педаль газу, я — як перевантажена фура, що розганяється з підніжжя пагорба. Але повільно рухатися вперед —

не значить прагнути зупинитися, чи не так? Усе, що мені потрібно, — це щось дивовижне, що чекатиме на вершині. І ти вже знаєш, я скажу тобі, коли щось справді добре. Можеш довіритися мені, я повідомлю, коли щось тисне на гальмо.

— Авжеж, — сказав він.

— Ну, добре.

І запала та тиша. Ви знаєте, коли чийсь мозок опрацьовує нову інформацію, намагаючись припасувати її, як частину пазла, до загальної картини.

— Повільно рухатися вперед — це не те саме, що прагнути зупинитися, — повторив він. — У тебе бач із водою, що повільно нагрівається, і лампочка блимає.

— Правильно.

— І ти скажеш мені, якщо захочеш зупинитися.

— Без питань.

Генрі, джентльмен, гік, повільно кивнув:

— Гадаю, я зрозумів.

(Як з'ясується в шостому розділі, він зрозумів усе неправильно, але я обіцяю щасливий фінал.)

Секс і «та, що вижила»

Виживання після сексуальної травми впливає на процес інформування й запалювання, й гальма. Відчуття, контексти та думки, що інтерпретувалися як сексуально релевантні, тепер можуть інтерпретуватися вашим мозком як загрози, тож ці сексуальні контексти вже тиснуть на гальмо. А хронічно високий рівень стресової активності в мозку

«тієї, що вижила» блокує сексуальні стимули, відносячи їх до найменш пріоритетних.

Трапляється також, що жінки, які вижили, застрягають у певній схемі сексуальної поведінки. Їхній мозок стає компульсивним щодо звільнення від травми, повторюючи її інакше чи просто усвідомлюючи. Мозок не може відступити від травми, хоч ви й розумієте, що зцілилися б швидше, якби могли це зробити. У результаті «та, що вижила» має багато партнерів, часто дотримуючись звичної схеми поведінки й не контролюючи до кінця те, чи насправді вона хоче цих партнерів мати.

Якщо ви вижили після травми, ви або виконали значну емоційну роботу, щоб подолати її, або у вас іще багато такої роботи попереду. Якщо ж травма свіжа або вона не подолана (наприклад, читання попереднього підрозділу змусило ваше серце калатати), напевно, вам потрібна інтенсивніша допомога, ніж та, яку може запропонувати ця книжка. Мабуть, *чудовим* варіантом було би пройти терапію. Існують книжки спеціально про секс для тих, хто вижив, включно з «Healing Sex: A Mind-Body Approach to Healing Sexual Trauma» («Зцілювальний секс: духовний і тілесний підхід до зцілення сексуальної травми») Стейсі Гайнз і «The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse» («Подорож сексуального зцілення: посібник для тих, хто вижив після сексуального насильства») Венді Малц.

Коли ж травма не свіжа й більш-менш подолана, цілком нормально, якщо вам доводиться переживати її залишкові наслідки у своїй сексуальній функції, навіть якщо загалом ви зцілилися. Сексуальна травма має здатність

настільки пускати коріння в багатьох сферах вашого емоційного досвіду, що ви час від часу несподівано натраплятимете на неї, як на чіпкий бур'ян, який доводиться викорчовувати знову й знову.

Існує три широкі підходи для подолання таких залишків травми. Ми можемо назвати їх «зверху вниз» (тобто когнітивний, розумовий підхід), «знизу вгору» (соматичний, орієнтований на тіло) й «непрямий» (підхід на основі усвідомлення)⁵⁶.

Опрацювання травми зверху вниз. Існує кілька різних форм терапії, що базуються на когнітивному підході: когнітивна поведінкова терапія, когнітивна функціональна терапія, діалектична поведінкова терапія тощо. Усі вони до певної міри передбачають розпізнавання смислу, який ви надали цій травмі, а потім кидають виклик вірі в цей смисл або розпізнають поведінкові звички, які ви виробили в собі з часу цієї травми, й кидають виклик цим звичкам.

Такі форми терапії вимагають спочатку усвідомлення певних моделей чи то мислення, чи поведінки, а потім вироблення навичок заміни цих моделей новими. Ви дозволяєте собі пережити ці давні почуття, але замість того, щоб пускати в дію звичні моделі самозахисту, починаєте практикувати нові. У процесі зміни моделей залишкова травма виявить себе. Знайте, що ви можете переживати всі свої Почуття і все одно почуватися в безпеці. Знайте: тієї миті ви зробили все, що могли, аби захистити себе, дозвольте собі пробачити собі те, в чому ви, можливо, досі себе звинувачуєте, зрозумійте, що ваша травма — це вина лише гвалтівника. Побачте себе такою, яка ви зараз, у безпеці, спокійною, неущокованою, уявіть, як ви

обіймаєте себе тодішню, даруючи тій собі комфорт і безпеку, яких ви так потребували в той момент, запевняючи себе, що ви вижили, що ваше життя стало кращим. Це ваша нова модель поведінки — дозволити почуттям пройти крізь вас.

Знизу вгору, орієнтація на тіло. Якщо пропозиція аналізувати свої моделі думок і поведінки вас не приваблює, ви можете віддати перевагу терапії, орієнтованій на тіло, наприклад сенсорномоторній терапії⁵⁷ або соматичним переживанням (СП)⁵⁸. Ці підходи самі можуть стати могутнім засобом зцілення ваших стосунків зі своїм тілом і своєю сексуальністю після травми, або ж вони можуть доповнити інші підходи.

Коли я спілкувалася з Крістен Чемберлін, що практикує СП, вона зауважила, що терапія, орієнтована на тіло, має повільно вводитися в основну практику, оскільки в нас немає культурної основи для природного для тіла процесу фізіологічного стресу (завершення циклу). Наша культура не довіряє нашим тілам, тож ми нехтуємо ними, що робить нас уразливими до неадаптивних стратегій подолання, які застосовує Олівія.

У практиці Чемберлін, за її словами, питання стоїть так: «Як ми працюємо з органічним інтелектом тіла, щоб зцілитися?» Замість придушувати те, що йде від нашого тіла, ми працюємо з ним, довіряючи його меті й спрямуванню, дотримуючись дуже конкретної лікувальної мети. У результаті фізіологічний стрес може змінитись і відпустити. Це гарні новини, оскільки багато перешкод у наших сексуальних стосунках є симптомами невідпрацьованих фізіологічних стресів. Коли ми звільняємо давні незавер-

шені стресові реакції, то створюємо простір для руху в тих місцях, де колись застрягли.

А коли ви знаходите такі застої, просто лагідно, терпляче й м'яко приділіть їм увагу. У теплі вашої уваги застої розтануть, як сніг під сонцем. Зробіть це. Емоції — це фізіологічні каскади, що прагнуть завершити свої цикли, і вони завершать свої цикли, якщо ви їм дозволите; вони хочуть бути мандрівниками, а не постійними мешканцями. Вони прагнуть рухатися. Дозвольте їм. Ви можете тремтіти, труситися, плакати, згорнутися калачиком. Ви можете помітити, що ваше тіло робить це без вашої волі. Ваше тіло знає, що робити, і воно робитиме, доки ви сидітимете тихо, як сиділи би тихо біля хворої чи згорьованої дитини.

«Непрямий» підхід. Усвідомлення. Можливо, найм'якший підхід є найопосередкованішим. Ви можете просто почати практикувати усвідомлення, не звертаючись безпосередньо до травми, і травма поступово пропрацюється, вийде, як скалка зі старої рани. Існують дивовижні книжки з практики усвідомлення. Одна з моїх улюблених — «Усвідомлений шлях через депресію» Марка Вільямса, Джона Тіздейла, Зіндела Сегала та Йона Кабат-Зінна. Не звертайте уваги на слова «через депресію»: це практичний посібник, покликаний допомогти впоратися з будь-яким незручним емоційним досвідом.

Ось скорочена версія того, як практикувати усвідомлення.

- Почніть із двох хвилин. Дві хвилини на день спрямуйте свою увагу на дихання: яким чином повітря заходить у ваше тіло, як ваші груди та живіт роздуваються, повітря виходить із тіла й ваші груди та живіт опадають.

- Передусім ваша свідомість почне відволікатися на щось інше. Це нормально. Це ознака здоров'я. Це саме те, що потрібно. Помічайте, куди відхилиться ваша свідомість, відпустіть ці сторонні думки (ви можете повернутися до них, щойно закінчатся дві хвилини) й дозвольте вашій увазі зосередитися на диханні.

- Помічати, куди прямує ваша свідомість, і повертати увагу до дихання і є суттю процесу усвідомлення. Ідеться не так про те, щоб зосереджуватися на диханні, як про те, щоб без осуду помічати, чому саме ви приділяєте увагу, і обирати, чи хочете ви звертати на це увагу. Що ви «усвідомлюєте» і своє дихання, і свою зосередженість на диханні. Практикуючи навичку помічати, на що ви звертаєте увагу, ви вчитеся контролювати свій мозок, а не дозволяти, щоб він контролював вас.

Така регулярна двохвилинна вправа поступово приведе до періодичних усвідомлень протягом дня, коли ви помічаєте, на що звертаєте увагу, а потім вирішуєте, чи хочете ви зараз концентруватися на цьому, чи бажаєте зосередитися на чомусь іншому. Те, на *що* ви звертаєте увагу, важить менше, ніж те, *як* ви це робите.

Це опосередкована стратегія виконання бур'яну травми з вашого саду. Просто помічати бур'ян і вирішувати, хочете ви його поливати чи ні, вирвати його чи ні, запліднювати його чи ні. Бур'ян травми поступово зникне, якщо принаймні в половині з усіх випадків ви оберете не підживлювати його. І що частіше ви обираєте відкинути свій захист від травми, то швидше цей бур'ян засохне й загине.

Усвідомлення гарне для всіх і для всього. Ваша свідомість працює, а у вашому тілі сходять свіжі рослини. Якщо вна-

слідок прочитання цієї книжки ви зміните одну-єдину річ у вашому житті, хай це буде опанування такої двохвилинної вправи. Вона дарує можливість «упроваджувати глибоку повагу до емоцій» шляхом розрізнення їхніх причин і наслідків і свідомого вибору способу з ними впоратись⁵⁹.

Джерело любові

Аристофан у «Бенкеті» Платона (для тих, хто зі зрозумілих причин уже задрімав, замінімо це піснею «Джерело любові» з «Гедвіга й горопашного дюйма» Джона Кемерона Мітчелла) подає таку притчу про те, чому люди люблять.

Людські істоти колись були круглими з двома обличчями, чотирма руками, чотирма ногами і двома наборами геніталій. Деякі були двома чоловіками, деякі двома жінками, а деякі чоловіком і жінкою. Але боги жадали краще нас контролювати, тому Зевс розітнув нас на дві половини блискавкою, і з тієї миті ми тужимо за своєю другою половиною. Як співає про це Гедвіг: «Пряма лінія пройшла просто через серце»⁶⁰.

Любов, за цією притчею, — це прагнення цілісності. І от ми вештаємося землею в пошуках втраченої половини. А коли дві половинки знаходять одна одну, як каже Аристофан, «ця пара потопає в дивовижі кохання, дружби і близькості, вони не випускають один одного з поля зору навіть на мить; ці люди проходять через усе життя разом, хоч навіть не можуть пояснити, що саме так сильно приваблює їх одне в одному».

Насправді закохуємося ми не тому, але це ближче до правди, ніж вам може здатися. Причина того, що ми

закохуємося, в прихильності, яка є певним видом біологічного прагнення до цілісності.

Прихильність — це еволюційно адаптований емоційний механізм, що поєднує дітей і дорослих піклувальників. Я думаю, біль під час людських пологів є ідеальною аналогією болю, схожого на той, коли тебе роздирають навпіл. А ще, як зазначає Крістофер Гітченз, коли ти стаєш батьком, «твоє серце б'ється всередині тіла іншої людини»⁶¹.

Діти також відчувають прихильність, вони постійно шукають близькості з дорослим, що дбає про них. Від народження прихильність — це шлях до нашої цілісності: прагнення, щоб дбали про тебе, прагнення самому про когось дбати, дбати про ту частинку себе, що живе в іншому тілі. Прихильність — це любов.

Коли ми досягаємо підліткового віку, наш механізм прихильності зміщується від прихильності до батьків до прихильності до партнерів у романтичних стосунках. Для цього вроджено активованого механізму прихильності характерна певна поведінка чи то між дитиною й піклувальником, чи то між дорослими, які закохуються, — зоровий контакт, усмішки, доторки до обличчя, обійми тощо. Але із входженням у підлітковий вік до репертуару поведінки прихильності додається сексуальна поведінка.

Візуальні дослідження мозку показали, що активність мезолімбічних систем (*прагнення/задоволення/очікування* з третього розділу) під час переживання безпроблемної батьківської прихильності дуже подібна до активності під час переживання прихильності романтичної, і вона більше зосереджена на активації *задоволення*, ніж *прагнення*⁶². Водночас саме через прихильність ми пережива-

емо драму «розбитого серця». Коли ми діти, наші життя буквально залежать від того, чи прийдуть дорослі піклувальники, коли ми їх потребуємо. Коли ми виростаємо, це перестає бути так, але наші тіла цього не знають. Наші тіла певні: якщо об'єкт нашої прихильності не прийде, ми помremo.

Тож так, кохання — це приємно: «Я цілісна(ий)».

Окрім тих випадків, коли воно ранить так, немов ти помираєш: «Я надломлена(ий)». І все через прихильність.

Наука закохуватися

На практиці кожен із нас будує важливі соціальні зв'язки з багатьма людьми, і наше відчуття цілісності залежить від нашого внутрішнього стану і зв'язку з друзями та родиною, так само як і з нашим партнером. Однак існує визначений досвід «закоханості» чи «зв'язку» з однією особливою людиною, що типізується як те, що наша культура називає «коханням». Якщо у вас була дитина чи ви закохувалися, ви розпізнаєте наратив прихильності — низку поведінкових маркерів, що характеризують цей процес.

Прагнення близькості. Ви відчуваєте зв'язок з іншою людиною, тож вам приємно перебувати біля неї (*задоволення*), і ви бажаєте (*прагнення*) бути так близько, як це тільки можливо. Більшість батьків переживали це бажання близькості, спостерігаючи пальчики малюка, що ледь почав ходити, під дверима туалету, доки намагалися урвати тридцять секунд на самоті, щоб попісяти. У романтичних стосунках близькість може набувати форми дописів у Твіттері, чатування, телефонних дзвінків, імейлів, вештання по шість разів на день повз його/її шафку, щоб

глянути, чи немає там об'єкта закоханості, або повернення з роботи додому раніше, ніж зазвичай.

Притулок. Коли щось у вашому житті йде не так, ви хочете розповісти про це об'єктові прихильності, ви шукаєте в цієї людини підтримки. У дорослих стосунках це виражається в телефонних дзвінках до партнера наприкінці довгого важкого робочого дня. Коли ваша реакція на стрес активована, механізм прихильності говорить: «Угамуй свій стрес, поєднавшись із об'єктом прихильності». Це динаміка «дбати і дружити», про яку трохи згодом я розповім більше.

Горе розлуки. Коли ця людина йде, ви відчуваєте біль — ви сумуєте за нею. Дорослі відчувають болючу самотність, коли їхній партнер на конференції. І це нормально якийсь час... доки не стає занадто... занадто довго, занадто далеко.

Твердиня безпеки. Хоч де б була ця людина, це ваш емоційний дім. Кожен дорослий, який повертався додому після ділової поїздки й заваливався на диван біля свого партнера, тримався за руки, зустрічався поглядами й розповідав про те, що з ним сталося, доки вони були в розлуці, розуміє, про що я.

Приклад із життя. Чоловік моєї сестри Амелії, вчитель музики у старшій школі, щороку їздить зі своїм хором на тиждень-два до Європи. І щороку в цей час сестра відчуває щось, що вона називає «прагненням домівки», хоч сама вона залишається вдома. Бо він — її емоційна домівка, її безпечна твердиня. Тож вона переживає горе від розлуки.

Улюблена книжка Амелії — «Джейн Ейр». Містер Рочестер, герой цієї історії, висловлює прихильність і біль від розлуки, коли говорить Джейн: «...часом я маю до вас якесь дивне почуття. А надто коли ви близько, як оце за-

раз. Неначе десь з-під мого лівого ребра тягнеться нитка, і її наміцно зв'язано з такою самою ниткою, що тягнеться з певного місця вашого маленького ества. І коли між нами проляже бурхлива протока, та ще й дві сотні миль на додачу, мені здається, що ця спільна нитка урветься. І я боюся, що моє серце обкипить кров'ю. Що ж до вас — ви мене просто забудете»*.

Прихильність і секс: темний бік

Слова містера Рочестера натякають на ту сферу, де прихильність і стрес збігаються, — проблемні стосунки.

У попередньому розділі я згадувала історії Джона Готтмана, почуті від жінок, потерпілих від насильства у стосунках, які говорили, що найкращий секс відбувався одразу після актів насильства, та Ізабель із «Чого хочуть жінки?», яка жадала сексу зі своїм колишнім, що викликав у неї фобії, але відчувала брак пристрасті з чудовим нинішнім хлопцем. Обидві ці загадки починають набувати сенсу, коли ми поглянемо на секс, зумовлений прихильністю, *коли прихильність — це загроза.*

Прихильність пов'язана з виживанням, стосунки пов'язані з виживанням. Коли вони під загрозою, ми робимо що завгодно, аби їх зберегти, оскільки не існує вищих ставок, ніж наш зв'язок з об'єктом прихильності.

Я проілюструю цю думку найпохмурішим і найтривожнішим дослідженням, яке мені траплялося. Воно тривожне саме тому, що демонструє, наскільки потужним є вплив

* Переклад Петра Соколовського.

прихильності на емоційне благополуччя таких ссавців, як ми. У серії досліджень Гаррі Гарлова із середини ХХ століття його команда винайшла «механічних матерів», яким довірили немовлят макак-резус. Щойно малята емоційно прихилилися до них, механічні пристрої починали трусити немовлят, колоти їх чи обдувати холодним повітрям, щоб змусити піти геть.

І що ж робили мавпенята, коли їхні «матері» почали погано з ними поводитися, трусити їх і відштовхувати?

Вони поверталися до своїх «матерів».

В епізоді радіошоу «Американське життя» Дебора Блам, авторка біографії Гарлова «Любов у парку жорстокості», писала про це так: «Немовлята [макак-резус] поверталися й робили все, що могли, щоб їхні «матері» знову їх полюбили. Вони туркотіли, лащилися, пестили й загравали — робили все те, що роблять зі своїми матерями людські діти. Вони покидали своїх друзів. Їм необхідно було виправити ці стосунки. Це виявилось аж так для них важливо»⁶³.

Звісно. Коли ми відчуваємося пригніченими, наш об'єкт прихильності — це наш притулок. Навіть — чи, можливо, особливо — у тому випадку, коли наш об'єкт прихильності й є джерелом пригніченості.

І так само як немовлята макак-резус демонстрували поведінку прихильності, прагнучи відновити свої стосунки з механічними матерями, жінки в нестабільних стосунках використовують секс як поведінку прихильності, щоб цю ж таки прихильність побудувати чи відновити. Тож, відповідаючи на титульне запитання Бергнера, чого жаждала Ізабель, можемо сказати: близькості зі своїм об'єктом прихильності на тлі тривоги від розлуки. Гормони дофамін

і окситоцин проклали свій недобрий шлях до її системи *прагнення*, штовхаючи жінку до об'єкта прихильності, який ніколи її не визнає і який, таким чином, хронічно активуватиме потребу її системи прихильності в притулку⁶⁴.

Це темний бік поєднання стресу й прихильності — відчуття «Я в небезпеці», які мотивують нас відновлювати зв'язок із нашим об'єктом прихильності «Я вдома». Терапевтка і авторка Сью Джонсон називає це «втішальний секс» — секс, мотивований прагненням довести собі, що вас кохають⁶⁵.

Тепер у стосунках із добрим, чуйним і уважним чоловіком багаття Ізабель «Я в небезпеці» не палає (і це добре), але воно й не може запалити її пристрасть (що вже не так добре).

Рішення? Ізабель треба розкрутити сюжет.

*Прихильність і секс: секс,
що розкручує сюжет*

Ми ніколи не спостерігали, як Джейн Ейр і містер Рочестер займаються сексом, але я думаю, їхній секс скидався б на описаний у сучасних романтичних творах, що метафоризують статевий акт «пеніс-у-вагіні» як реалізацію оцього самого «прагнення цілісності». Немов пеніс Едварда Рочестера — це ключ, що відмикає вагіну Джейн і відкриває двері до її серця. На цьому квітне сучасна романтика.

Багато сучасних романтичних творів не схожі на «Джейн Ейр» чи «Гордість і упередження». У них присутній секс. Багато сексу. У деяких із них стільки сексу, що вони за своєю суттю є жіночим порно. Але найкраща романтична

проза не та, де секс описується заради розваги. У найкращих романах секс *розкручує сюжет*, проводить героя й героїню через усі чудасії, незважаючи на всі перешкоди, до одного з поведінкових маркерів прихильності.

Наведу один із прикладів: героїня «Квітів із бурі» Лори Кінсейл намагається покинути героя й повернутися до батька, але коли вона скаче геть, то відчуває, як їй «з кожною милею дедалі важче» (горе від розлуки), доки вона не повертає назад, до героя (пошук близькості), й не возз'єднується з його, хе-хе, «грубою силою»⁶⁶.

Романтичні твори — про наратив стресової прихильності від «Я в небезпеці» до «Я вдома», і секс відіграє визначну роль у цій поведінці прихильності.

Я обговорювала думку про секс, що розкручує сюжет, зі своїми подругами, і щоразу їхні зіниці розширювались і вони говорили приблизно так: «А після того як ви одружуєтеся, історія закінчується. Щасливий фінал, більше немає сюжету. Ох».

Що ж... так. Але це робить рішення очевидним. Додайте сюжету!

Тож якщо ви гадаєте собі: «От лайно, це означає, що лише нові чи проблемні стосунки можуть дати захопливий секс», — для вас є гарні новини, потім погані, а потім іще раз гарні.

Перші гарні новини полягають у тому, що секс, якого ви жадаєте, — це часто не той секс, який приносить задоволення. Пам'ятаєте, *задоволення і прагнення* — не одне й те саме? Сью Джонсон описує «втішальний секс» як «заспокійливий, але не еротичний», на противагу «егоїстичному сексу», «еротичному, але порожньо-

му»⁶⁷. Утішальний секс може бути полегшенням, через те що ви звільняєтеся від страху. Але не плутайте полегшення з насолодою.

Просто уявіть, що вам дуже-дуже хочеться пісяти й ви чекаєте, й чекаєте... і потім зрештою пісяєте й відчуваєте майже насолоду, настільки це велике полегшення. Секс, що розкручує сюжет у нестабільних стосунках, — щось подібне. Вам неприємно відчувати страх і нестабільність у ваших стосунках, так само як неприємно страшенно хотіти пісяти. Ви просто відчуваєте полегшення, коли зрештою можете щось удіяти з цим почуттям.

Але чи ж не хочемо ми, щоб наші стосунки й наше сексуальне життя були чимось більшим, ніж просто... полегшення?

Тож ось гарна новина: якщо вам не вистачає такого прагнення сексу у ваших стосунках, це невелика втрата.

Погана новина полягає в тому, що, так, більшості з нас легше жадати сексу, коли він чогось коштує, коли наші стосунки нестабільні або нові й загрозливі. Але ось друга гарна новина: існує купа визначних досліджень про те, що саме може підвищити жадання сексу й *насолюди (прагнення й задоволення)* від сексу в стабільних щасливих стосунках. Я розповім, як це зробити, в сьомому розділі, але спершу розберімося з вашими індивідуальними особливостями, що впливають на те, яку саме прихильність ви будете у стосунках.

Коли Лорі розповіла мені про фіаско у відпустці й сюрприз жалюгідного рюмсання, я запитала:

— Що сталося після гарячого брудного сексу?

Вона відповіла:

— Я проспала три години... і це було майже так само добре, як секс. Просто я хочу, аби не потрібно було рюмсати, щоб зі мною таке сталося.

— Схоже, плач допоміг тобі звільнитися від стресу, який тиснув на твоє гальмо, та увімкнути запалювання.

— О. Гм. Тож ви вважаєте, що, аби частіше займатися сексом, мені потрібно рюмсати більше, ніж я вже це роблю?

— Безперечно, схоже на те, що тобі потрібно більше можливостей для розрядки свого стресу, — відповіла я. — Особливо якщо ти не можеш звільнитися від стресорів. І Джонні — твій об'єкт прихильності, чи не так? Він — це місце, куди ти повертаєшся, коли відчуваєш стрес, і твоє тіло загалом хоче давати йому ласку та отримувати її від нього, так?

— Так.

— Тож можу я децю запропонувати?

— Так, будь ласка. Будь-що.

— Припиніть. Займатися. Сексом. Установіть правило: жодного сексу... ну, скажімо, місяць. Ти явно хочеш давати і отримувати ласку від свого об'єкта прихильності, але стрес у твоєму житті плюс занепокоєння тим, що ти мусиш займатися сексом, лише погіршують це. Тож до того часу, як ти виробиш ефективніші стратегії, щоб упоратися зі стресом, встанови правило проти доторків до своїх геніталій.

— Це не має жодного сенсу. Як я можу допомогти нашому сексуальному життю, знищивши наше сексуальне життя?

— Ти нічого не знищуєш. Ти змінюєш контекст.

— Контекст, якого я досі не розумію. Ми їдемо разом у відпустку, і це не приносить нічого, окрім сварок; тут я виплакую Джонні все наболіле — і ми вже в ліжку.

— Подруго, не я відповідаю за те, який контекст працює для тебе, та й ти сама за це не відповідаєш. Але ми прийшли до спільного знаменника: різноманітні стреси тиснуть на твої гальма, включно (особливо!) зі стресом стосовно того, що стрес тисне на твої гальма. Прийми це. Привітай це. Це абсолютно нормально. Ти в огидному контексті, тож зміни контекст, і побачиш, що станеться.

Вона зітхнула, потім пішла додому й поговорила з Джонні. Вони спробували це. Я розповім, що сталося, у п'ятому розділі. Зараз лише скажу, що один з наймогутніших способів змінити контекст — це позбутися стресу щодо почуття обов'язку займатися сексом.

Стратегія прихильності

Те, до кого ми прихильні в дорослому віці і як саме виявляємо свою прихильність, тобто наша «стратегія» прихильності, формується залежно від того, як нас виховували.

У найширшому розумінні ми можемо описати стратегії прихильності як безпечні або небезпечні. Пам'ятаєте,

життя маленьких дітей буквально залежить від їхніх дорослих піклувальників? Тож запобігти тому, щоб їх покинули, — серйозне завдання для немовлят. Ми виробляємо безпечну стратегію прихильності, коли наші дорослі піклувальники (зазвичай батьки) є достатньо надійними і присутні, коли ми їх потребуємо. Ми плачемо, вони приходять. Ми обертаємося, вони вже тут. Жоден дорослий піклувальник не може бути на місці завжди й незважаючи ні на що, але коли вони достатньо надійні, ми виробляємо безпечну стратегію прихильності. У таких умовах наш мозок розуміє, що наші дорослі піклувальники повернуться, якщо раптом вони підуть, і не покинуть нас.

Діти, які прихилилися до своїх дорослих піклувальників в умовах безпеки, в дорослому віці найімовірніше теж будуть безпечно прихильні до своїх романтичних партнерів, а діти, які прикипіли до своїх піклувальників в умовах небезпеки, в дорослому віці найімовірніше будуть прихильні до своїх романтичних партнерів небезпечно.

Але якщо батьки переживають надто сильний стрес, залежні від алкоголю або наркотиків, мають особистісні або поведінкові розлади, у них багато інших дітей, про яких потрібно дбати, вони не обов'язково будуть фізично чи емоційно присутні, коли дитина їх потребуватиме. Коли наші піклувальники менш доступні, ми виховуємося в атмосфері небезпеки.

Ми можемо розділити небезпечну прихильність на дві різні стратегії — тривожність і уникання. Зі стратегією тривожності ви долаєте ризик того, що об'єкт прихильності може вас покинути, відчайдушно чіпляючись за нього. Тривожно прихильні діти ревнують, гостро переживають горе

від розлуки, як і тривожно прихильні дорослі. Люди зі стратегією уникання долають ризик, що об'єкт прихильності може їх покинути, ні до кого не прихилившись. Діти зі стратегією уникання не віддають перевагу своїм батькам перед іншими дорослими; дорослі-унікальники, згідно з результатами досліджень, більш схильні до анонімного сексу.

Приблизно половина людей у Сполучених Штатах виховувалися в безпечній прихильності, друга половина — в небезпечній⁶⁸. Стиль прихильності не залежить від статі: чоловіки й жінки рівною мірою мають безпечну, унікальну чи тривожну стратегію прихильності⁶⁹.

Щоб ви краще уявили собі, що це за стилі поведінки, наведу твердження, які використовують дослідники для визначення стратегії прихильності в дорослих⁷⁰.

Безпечна прихильність	Тривожна прихильність	Унікальна прихильність
• Я спокійно ділюся своїми особистими думками й почуттями з партнером. • Я рідко непокоюся, що мій партнер покине мене. • Мені дуже затишно біля романтичного партнера. • Я звертаюся до свого романтичного партнера, коли виникає потреба.	• Я боюся, що можу втратити любов свого партнера. • Я часто переживаю, що мій партнер не хоче залишатися зі мною. • Я часто непокоюся, що мій партнер насправді мене не кохає. • Я переймаюся тим, що мої романтичні партнери не дбатимуть про мене так, як дбаю про них я.	• Я намагаюся не показувати своєму партнеру, наскільки я засмучена(ий). • Мені важко залежати від романтичного партнера. • Мені незручно відкриватися романтичному партнеру. • Я намагаюся тримати дистанцію з романтичним партнером.

А тепер здогадайтеся, хто має задовільніше сексуальне життя — люди зі стратегією безпечної прихильності чи небезпечної. Кого ви оберете?

Авжеж. Люди з безпечною прихильністю. Випереджають на милю.

Звіт досліджень зв'язку між сексом і стратегією прихильності 2012 року показав, що безпечна прихильність асоціюється з кожнісінькою сферою сексуального благополуччя, яку ви лише можете уявити. Люди з безпечною прихильністю мають позитивніші емоції під час сексу, частіший секс, вищий рівень збудження та оргазму і краще налагоджену комунікацію щодо сексу⁷¹. Вони легше дають і отримують згоду, більш схильні до безпечних сексуальних практик, таких як використання контрацепції; вони більше насолоджуються сексом, уважніші до потреб своїх партнерів, відчують зв'язок між коханням і сексом у контексті стосунків і впевненіші в собі в сексуальному плані. Люди з безпечною прихильністю мають здоровіше і приємніше сексуальне життя.

Люди з тривожною стратегією прихильності більш схильні до тривожного «втішального сексу», вони використовують секс як поведінку прихильності; такий секс може бути пристрасним, але не дарує справжньої насолоди. Люди з тривожною прихильністю відчують більше занепокоєння щодо сексу, і вони також схильні прирівнювати якість сексу до якості стосунків. Вони ймовірніше відчують біль під час сексу, особливо в не надто довірливих стосунках. Вони менш схильні використовувати презервативи, більш схильні до вживання алкоголю та інших наркотиків перед сексом, тож не дивно, що мають

вищий рівень ІПСШ й небажаних вагітностей. Люди з тривожною прихильністю частіше стикаються з болем, тривогами та ризиками для здоров'я.

Люди з небезпечною стратегією прихильності, тривожності чи уникання, більш схильні вступати в примусові сексуальні стосунки з будь-якого боку. Люди з прихильністю уникання починають сексуальне життя пізніше, займаються сексом не так часто, залучаючи менше нонконітальної поведінки. Вони позитивніше ставляться до сексу за межами близьких стосунків, мають більше зв'язків на одну ніч і ймовірніше займаються сексом, щоб відповідати соціальним очікуванням, а не тому, що справді цього хочуть. Люди зі стратегією уникання менше пов'язують секс зі своїм життям і стосунками.

Висновок: небезпечна стратегія прихильності перешкоджає сексу. Ми не можемо зрозуміти сексуальне благополуччя без розуміння стратегії прихильності, і ми не можемо максимізувати своє сексуальне благополуччя без розуміння того, як керувати стратегією прихильності в наших стосунках.

*Керуйте стратегією прихильності:
ваші погумття як сонний їжак*

Стратегія прихильності — неминучий чинник сексуальної реакції та задоволення, і вона відрізняється не лише в кожної людини, а й у кожних стосунках⁷². І вона може змінюватися⁷³. Ці глибокі емоційні схеми не завжди поступливі й іноді потребують терапії. Однак багато людей можуть досягти значного прогресу й розвинути неупере-

джене усвідомлення власних емоційних реакцій, прочитавши чудову книжку з цієї теми «Почуття кохання. Нова революційна наука про романтичні стосунки» Сью Джонсон, яка розробила емоційно сфокусовану терапію для пар, безпосередньо звертаючись до того, як прихильність пов'язана з сексом. Також завжди до ваших послуг мій короткий «Науковий посібник із вдалих стосунків». У цій книжці я обговорюю навичку, яку називаю «вмінням залишатися над власним емоційним центром тяжіння» й визначаю так: «Залишатися над своїм емоційним центром тяжіння... означає керувати своїми почуттями, прислухатися до них, бути чуйним, але не реакційним, серйозно сприймати емоції, але не сприймати їх особисто».

Це зовсім не те саме, що тікати від своїх емоцій чи намагатися змістити центр емоційного тяжіння на свого партнера. Існують основні правила, яких ви маєте дотримуватися, щоб залишатися над своїм емоційним центром тяжіння.

Ваші почуття ні більш, ані менш важливі, ніж почуття вашого партнера. Ваш біль автоматично не робить ваш досвід ціннішим, так само й біль вашого партнера не робить ціннішим його/її досвід. Коли ми відчуваємо емоційний біль, то схильні полегшувати його, нехтуючи повагою до досвіду свого партнера, тож нам слід нагадувати собі, що наші різні досвіди важать однаково.

Кожен із вас на 100 % відповідальний за свої почуття. Партнери в здорових стосунках завжди намагаються допомагати один одному з почуттями, але це завжди

вибір. Ми чуйні до потреб своїх партнерів, як це визначає дослідник стосунків Джон Готтман, і коли наші партнери підтримують нас, ми вдячні їм за цей вибір.

Щоб реалізувати це, потрібно здійснити чотири основні кроки.

- *Назвіть почуття.* «У цю саму мить я відчуваю... ревності/лють/біль/тощо». Просто, хоч одночасно може бути задіяно багато почуттів. Це нормально.

- *Прийміть це почуття.* Не тікайте від нього, не засуджуйте, не соромтеся його, не зліться на нього. Прийміть це почуття, як дорогого гостя.

- *Візьміть на себе відповідальність за почуття.* Якщо ви відчуваєте страх чи лют, як можна впоратись із цією загрозою? Якщо ви відчуваєте сум, біль чи розпач, як вам зцілити рану? Коли ви берете на себе відповідальність за свої почуття, ви запитуєте себе: «Що допоможе?» Не завжди існує можливість для якоїсь активної дії, окрім як дозволити почуттям розрядитись і завершити цикл. І пам'ятайте, що це не провина чи зобов'язання вашого партнера. Його/її підтримка цілком добровільна й дає вам можливість відчути вдячність за цю підтримку.

- *Озвучуйте свої почуття й потреби.* Зрештою, це найпростіше. Ви говорите: «Я відчуваю Х, і я думаю, що допоможе Y». Наприклад: «Мене непокоїть, що ти багато часу проводиш із колегою, і я могла (міг) би розробити план, який дасть мені можливість відновити спокій». Або: «Мені досі болить, що ти зробив(ла) Х, і мені потрібен якийсь час, щоб пройти крізь емоційний тунель, щоб я могла (міг) побачити світло в кінці».

Після написання «Наукового посібника» я почала пояснювати позицію над власним емоційним центром тяжіння через метафору з «сонним їжаком». Знайшовши їжака в кріслі, на яке хотіли сісти, ви маєте:

- назвати його;
- спокійно взяти його на коліна;
- з'ясувати, що йому потрібно;
- сказати вашому партнеру про ці потреби, щоб ви могли допомогти їжакові разом.

Сердитись на їжака чи боятися його не допоможе ні вам, ні їжакові, і ви, ясна річ, не можете просто перекласти його в руки вашого партнера з криком «**СОННИЙ ЇЖАК!**» і очікувати, що він/вона якось дасть собі раду з його колючими голками. Це *ваш* їжак. Що спокійнішою(им) ви будете, коли приймете їжака, то менша ймовірність того, що ви поранитеся чи пораните когось іншого.

Моя подруга розірвала невдалі стосунки й виголосила (на Фейсбуку): «Я обираю не страждати. [Колишній] більше не завдасть мені болю». Друге речення — стовідсоткова правда і привід для святкування. Але перше твердження не має жодного сенсу з погляду прихильності та завершення циклу. Коли ви розриваєте невдалі стосунки, ви несете в собі притлумлені біль, лютя і навіть страх, які мають безпечно вивільнитися.

Більший сенс містить фраза «Я обираю зцілити свій біль». Зцілення завжди болю-

че; якщо ви зламали палець, він болить, але поступово дедалі менше й менше, доки не загоюється повністю. Так само відбувається і з емоційними ранами. Ви так само не можете обрати, щоб ваше розбите серце не боліло, як не можете обрати, щоб не боліла зламана кістка. Але ви можете прийняти біль як частину зцілення, ви можете довірити вашому серцю зцілитися, так само як ви довіряєте своїм кісткам зростися, знаючи, що поступово вони болітимуть усе менше й менше і зрештою ви одужаєте.

Соціальне виживання

Це повертає мене до додаткової реакції на стрес, відомої як «Дбаймо і дружимо». Цю реакцію на стрес можна описати як поєднання стресу й прихильності⁷⁴. Наше виживання як ультрасоціального виду залежить не лише від індивідуальної здатності битися, тікати чи завмирати, а й від здатності кооперуватися зі своїм племенем, щоб ми могли захистити його членів, а вони — нас. Жінки більшою мірою, ніж чоловіки, схильні до такої «афілійної» стресової реакції, долаючи потенційні загрози за допомогою прихильних зв'язків із людьми. Як завжди, у якій мірі ця відмінність між чоловіками й жінками вроджена, а в якій набута, до кінця не зрозуміло, але проявляється вона досить рано, адже 18-місячні дівчатка більше, ніж хлопчики цього віку, схильні наблизитися до батьків, які роблять щось незвичне⁷⁵.

Там, де перетинаються стрес і прихильність, надходить повідомлення від вашого емоційного Єдиного персн: «Я в небезпеці!» А коли ви тікаєте від лева і прямуєте до свого об'єкта прихильності, надходить повідомлення: «Я вдома». Якщо ви колись помічали, що, перебуваючи в стресовому стані, постійно перевіряєте електронну пошту, оновлюєте Твіттер, пишете своєму партнеру, просто щоб сказати «привіт», телефонуєте всім своїм друзям поспіль або, як Ел з «Білявки в законі», біжите на терміновий манікюр, ви можете відчувати реакцію стресу «Дбаймо і дружимо». І відчуття, що про вас дбають, і відчуття, що ви дбаєте про інших, стають у вашій реакції на стрес «завершенням циклу».

Але в сучасній культурі існує суперечність, вбудована в соціальну протидію стресу. З одного боку, перебування біля людей часто є основою завершення нашої стресової реакції, особливо для жінок. З другого — ми тиснемо на гальма, притлумлюємо свої емоції, щоб залишатися соціально прийнятними й не змушувати когось почуватися незручно. Ми залишаємо свою стресову реакцію незавершеною заради безпечного перебування в племені.

І звісно, ця суперечність більш виразно проявляється в жінок, які є культурно санкціонованими «берегинями стосунків»⁷⁶. Коли в гетеросексуальних стосунках настає криза, жінці часто доводиться стримувати власну стресову реакцію, щоб створити чоловікові простір для переживання його Почуттів. Іншими словами, коли у стосунках з'являється стрес, це, імовірно, більше вплине на жінку, ніж на чоловіка, і це, напевно, вплине на її сексуальну зацікавленість і реакцію. І оскільки вона змушена

стримувати свій стрес, тоді як її партнер переживає його, існує більша вірогідність того, що вона застрягне у своєму стресі, тоді як він його промине.

Я звинувачую Чарльза Діккенса. Візьмімо місіс Кратчіт із «Різдвяної ночі». Її син малий Тім помирає, а вона говорить іншим своїм дітям, що плаче, бо колір шитва ріже їй очі, і вона «не показуватиме своєму чоловікові заплакані очі». У дитинстві я вважала, як і хотів Діккенс, що місіс Кратчіт *така мужня*. Але тепер, коли я знаю про стресову реакцію, мені хочеться волати: «Гей, леді, твоя дитина померла! Це не “слабкість” — плакати! Й інші діти заслуговують знати, що горювати — це нормально!»

Перебування з племенем не замінить Почуттів, що завершують цикл. Нам потрібно розрядити стресову реакцію, завершити цикл перед тим, як наші тіла почнуть рухатися далі. «Дім» — це фізичне й емоційне місце, де ми можемо розрядити стрес, не очікуючи, що нас засудять, присоромлять чи порадять нам «просто розпружитись і забути про це». «Дім» — це там, де ми отримуємо «люблячу присутність» нашого партнера. Люди, які слухають у люблячій присутності, спокійні, уважні й тепло налаштовані до іншої людини. У найкращих стосунках нам дозволено переживати всі форми стресу — лють, страх, завмирання — і отримати люблячу присутність нашого партнера, що тихо і спокійно чекає, поки стихне буря.

Кожна культура має обмеження щодо того, наскільки сильні емоції та які саме дозволені в певному середовищі. Але наша культура створила такий соціальний світ,

у якому ми майже ніде не можемо поєднатися з іншими, коли переживаємо повний спектр своїх емоцій. Для багатьох із нас існують періоди, коли ми ладні радше шукати люблячу присутність у духовних практиках чи у своїх домашніх улюбленців, ніж у партнерів, які загрузли у власних стресах. Бог і ваш пес ніколи не засудять і не присоромлять вас за те, що ви маєте Почуття, але ж ви ніколи не зможете з ними кохатися.

Секс — це поведінка прихильності. Коли ваша прихильність під загрозою чи ви з партнером поділяєте стресор, секс може стати могутнім приємним способом поєднатися перед сигналами «Я в небезпеці», і таким чином ви можете віднайти шлях додому. Разом. Але це приємно лише за умови, якщо ви дасте одне одному час і простір для Почуттів.

Якщо все це звучить як щось неможливе для ваших стосунків, не хвилюйтеся: дев'ятий розділ вам допоможе.

Жива вода

Я в небезпеці / Я в безпеці.

Я надламана(ий) / Я цілісна(ий).

Я заблукала(в) / Я вдома.

Коли ви пройдете через ці біологічні процеси, ваш ментальний стан зміниться, і це, зі свого боку, змінить те, чи реагує ваш мозок на сексуально релевантні контексти або на сексуально приємні відчуття і як саме.

Стрес б'є по гальмах 80 % людей і активує запалювання в решті: люди різні. Але для всіх стрес змінює контекст, у якому ви відчуваєте сексуальну реакцію, а це, своєю чергою, змінює ваше сприйняття сексуальних відчуттів.

Ключ до подолання стресу таким чином, щоб він не впливав на сексуальне задоволення, — навчитися завершувати цикл: вимикати замирання, тікати від хижаків чи боротися з ворогами. І святкувати, сяючи, як сніг на сонці.

Секс — це поведінка прихильності, що зміцнює соціальні зв'язки між дорослими. Іноді він набуває форми пристрасного приемного сексу між людьми, що закохалися один в одного. Іноді — відчайдушного, спраглого сексу між людьми, чия прихильність під загрозою. І хоч це проти здорового глузду, коли ваша прихильність стабільна й безпечна, стосунки задовільні й у них немає хвилювань чи «сюжету», це може дати побічний ефект — ослабити інтенсивність сексуальної збудливості.

Секс можуть супроводжувати стрес і кохання (у формі прихильності). Секс зміцнює зв'язок між партнерами, допомагає кожному з них почуватися в безпеці, відчувати, що про нього дбають і його підтримують у світі, де ми не завжди в безпеці, де іноді єдиним притулком від хаосу й жаху є наша родина.

Жінки розповідають мені історії, і я зберігаю їх у своїй ментальній бібліотеці. Одна полиця в цій бібліотеці переповнена. Та, що містить історії про сексуальне насильство. Як і на інших полицях, тут можна знайти натхненні історії відкриттів, але це найпохмуріші розповіді, що виявляють, наскільки жорстоко байдужим може бути світ до жіночої сексуальної анатомії.

Історія Меррітт із таких. Якщо розповісти про все одним реченням... Вона була лідером гей-спільноти

кампусу, відвертою й гордою, а він, як вона дізналася пізніше, заклався з друзями, що зможе її «завести».

Огидно, я знаю. Хотілося б, щоб ніхто не переживав такого. Але таке трапляється.

Під час згвалтування її тіло обрало шлях виживання: воно завмерло. І доки Меррітт не дізналася про стресову реакцію гальмування, вона не розуміла, чому не боролася, не тікала, не гецнула того виродка по яйцях. Відтоді в неї проблеми з довірою до свого тіла, а в її тіла, позбавленого довіри, проблеми зі здоровими реакціями.

Коли людина переживає травму — це немов хтось проникає в її сад і нівечить усі рослини, які вона вирощувала з такою турботою й любов'ю. Це лють. Це горе за тим садом, яким він був. І це страх, що він ніколи вже не відродиться.

Але він виживе. Сади завжди відроджуються.

Меррітт імпує метафора саду. Одного дня вона зупинила мене на вулиці з телефоном у руці й сказала:

— Я думала про сад, і мені просто необхідно прочитати вам вірш, який знайшла моя партнерка!

Вона прочитала.

Ось вона, жива вода.

Я п'ю її спрагло.

Але мені довелося пройти довгий шлях,

Щоб знайти її у своєму серці!⁷⁷

— Жива вода! — захоплено вигукнула вона. — Це вірш Румі про хлопця, який усе втратив і проходив

через випробовування, як Дороті з «Чарівника з країни Оз», а виявляється, увесь цей час мав силу в собі. Ви знаєте, що таке жива вода?

— Скажіть мені ви. (Це найдивніше запитання, заради якого мене зупиняли на вулиці.)

Вона сказала:

— Любов — це жива вода!⁷⁸

Думаю, це правда. Якщо жіноча сексуальність — це сад, напевно, кохання — це дощ, а стрес — сонце, вони змушують сад рости, водночас і живлячи, й кидаючи йому виклик. Якщо чогось буде забагато, нічого не вийде, але у правильній пропорції вони змусять сад завітнути.

Деякі рослини потребують багато води, деякі — менше, деякі сади полюбляють затінок, а деякі квітнуть при повному сонці. Олівія з її чутливим запалюванням має сонячний сад, наповнений рослинами, що полюбляють спеку; вона — це практично пустеля з деревами Джошуа й білосніжними ромашками, що квітнуть під гарячим безхмарним небом. Але навіть її сад від надміру сонця в'яне й сохне. І навпаки, Камілла з її відносно нечутливим запалюванням більше схожа на монтанський* ліс широколистих папоротей і мохів, що потребують менше світла й більше поливу.

Чутливі гальма Меррітт змушують її сад в'янути навіть за помірної посухи, а сад Лорі немов залишений на подалу глобальному потеплінню, наче його висмикнули з природного клімату швидше, ніж вона та її рослини

* Монтанський — прикметник від «Монтана» (штат на північному заході США).

можуть адаптуватись, і вона боїться, що всі її рослини гинуть. А ще вона боїться, що, втративши сад, утратить свого партнера.

Слухати й поважати основні сигнали, які вам подає ваше тіло: «Я в небезпеці», «Я надломлена(ий)», «Я заблукала(в)», — це база для створення правильного контексту сексуального задоволення і процвітання. Забезпечуючи своєму тілу час і простір для проходження циклу звільнення від стресу й повністю поєднуючись зі своїм партнером, ви створюєте контекст, який дарує максимальний доступ до задоволення.

Західна культура не полегшує цей процес; вона вибудувала стіни сорому й вагань між нами й нашими глибинними самостями, між «у небезпеці» та «в безпеці», між «надламаний» і «цілісний», між «заблукав» і «вдома».

Якщо розвивати метафору саду, культурні уявлення про жіночу сексуальність часто перетворюються на бур'ян, якого ніхто не сіяв, але з яким усі змушені мати справу.

І саме про це п'ятий розділ.

Нд, нч

• Стрес знижує сексуальну зацікавленість у 80—90 % людей і зменшує міру сексуального задоволення в усіх, навіть у тих 10—20 %, у яких він підвищує зацікавленість. Спосіб упоратися зі стресом — дозволити своєму тілу завершити цикл реакції

на стрес. Заповніть анкету на с. 193—196 і з'ясуйте, що працює саме для вас.

- Мозок людей, які вижили після травми, іноді привчається сприймати «сексуально релевантні» стимули як загрозу, тож у них, коли активується запалювання, одночасно спрацьовують і гальма. Практика усвідомлення — це доказова стратегія відокремлення гальм і запалювання.

- У правильному контексті секс може емоційно поєднати нас із новими партнерами чи зміцнити емоційні зв'язки в нестабільних стосунках. Іншими словами, секс і кохання тісно пов'язані в нашому мозку, але лише у правильному контексті.

- Секс, що зближує вас із партнером, «розвиває сюжет», на противагу безпричинному сексу, яким займаються лише тому, що здатні займатися сексом. Щоб мати більше кращого сексу, створіть собі переконливу причину ним зайнятися — щось важливе, щоб рухатися вперед.

Як упоратися зі стресом

Мої три основні стресори:

1. _____
2. _____
3. _____

Як я можу визначити, що переживаю стрес:

Фізичні
ознаки стресу
(розлад травлення,
напружені в щелепи
тощо)

Емоційні
ознаки стресу
(стаю тонкосльо-
зим(ою), легко
засмучуюся тощо)

Когнітивні
ознаки стресу
(відволікаюся,
не можу сконцентру-
ватися тощо)

Коли я відчуваю стрес, пригнічення чи виснаження, ось що допомагає:

Оберіть одну (на поточний момент) річ із тих, які ви визначили, й поміркуйте, чого коштуватиме її застосувати. Уявіть, що прийняли рішення активно застосовувати цю стратегію боротьби зі стресом. З якими перешкодами ви можете зіштовхнутися?

Що саме ви можете зробити, щоб мінімізувати перешкоди, які виникнуть, якщо ви вирішите активніше застосовувати цю стратегію боротьби зі стресом?

Визначте за шкалою від 0 до 10, наскільки важливо для вас опанувати цю стратегію боротьби зі стресом.

Що радше підсилює, аніж послаблює важливість цього?

Що може, коли воно станеться, зробити це ВАЖЛИВІШИМ?

Визначте за шкалою від 0 до 10, наскільки ви ВПЕВНЕНІ в тому, що, вирішивши покращити своє володіння цією стратегією керування стресом, ви зможете це зробити.

Що радше підсилює, аніж послаблює вашу впевненість?

Що може, коли воно станеться, зробити вас УПЕВНЕНІШОЮ(ИМ)?

Враховуючи все це, визначте одну-єдину річ, яку ви зробите СЬОГОДНІ і яка зможе наблизити вас хоч на крок до можливості частіше використовувати цю стратегію боротьби зі стресом.

Розділ п'ятий

Культурний контекст. Секс-позитивне життя в секс-негативному світі

Коли Джонні та Лорі послухалися моєї поради й перестали займатися сексом, на Лорі зійшло несподіване одкровення.

Щовечора перед сном вони обіймалися і милувалися кілька хвилин без надокучливої тривоги «Ми збираємося займатися сексом».

У тиші одного з таких вечорів Лорі запитала Джонні, чому йому подобається займатися з нею сексом.

Він так гарно відповів... Він промовив: «Бо ти гарна». Він не сказав: «Бо ти виглядаєш гарно», чи «Бо ти — моя дружина», чи «Бо секс — це прикольно», чи навіть «Бо я кохаю тебе». Він сказав: «Ти гарна». Це ідеальна відповідь, не в останню чергу тому, що він щиро-прещиро так вважав.

Лорі не була б Лорі, якби одразу не заплакала. До цієї миті вона не усвідомлювала, скільки самокритики волочила на собі щодня, наскільки соромилася того, як змінилось її тіло відтоді, як вона народила, немов ці зміни відображали якесь її моральне падіння, немов по-справжньому «гарна людина» ніколи не могла дозволити своєму тілу змінитися

через таку дрібну неприємність, як народження дитини.

Вона почала перелічувати всі риси свого тіла, які їй не подобались: її обвислі цицьки, драглистий живіт, укриті целюлітом стегна, дедалі глибші зморшки навколо рота — рота, що тепер здавався постійно опущеним. І Джонні почав торкатися кожної-кожнісінької з цих «недосконалих» частин тіла, примовляючи: «Я все одно люблю це» й «...але воно гарне».

Зрештою він подивився в її очі й сказав:

— Ти справді цього не розумієш. Ти справді вважаєш, що всі ці риси роблять тебе не такою вродливою. Люба, твоє тіло щодня стає дедалі сексуальнішим лише тому, що це тіло жінки, з якою я ділю своє життя. Твій живіт — наш живіт. І в мене він з'явився. Ти менше мене любиш через це?

— Звісно, ні.

— Отож бо й воно, звісно, ні.

А потім вони мали просто запаморочливий секс, який ставав ще запаморочливішим від шепоту: «Ми не повинні цього робити». Виявилося, тиск того, що вона «повинна» робити, працював для Лорі в обидва боки.

Коли Лорі розповіла мені про це, вона наголосила, що протягом усього цього їй не здавалося, що він ініціює секс. Це було так, немов він дарує їй кохання саме тоді, коли вона найдужче його потребує.

І... так, секс-педагог — найкраща професія в світі, коли люди розповідають вам такі історії.

Цей розділ про перешкоди, що стояли на шляху Лорі, існування яких вона навіть до кінця не усвідом-

лювала, і про те, як вони з Джонні ці перешкоди подолали.

Повернімося до метафори саду. Ви народилися з невеликим клаптиком багатого і плодючого ґрунту, особисто вашого. Ваші мозок і тіло — ґрунт у цьому саду, індивідуальні особливості ССЗ й ССС — важливі характеристики вашого вродженого саду, створеного з тих самих елементів, що і в інших, але зорганізованих у ваш унікальний спосіб.

Ваша родина й культура посіяли насіння й виростили сад, і вони навчили вас, як про нього дбати. Вони посіяли насіння мови, ставлень, знань і звичок стосовно кохання, безпеки, тілесності та сексу. І поступово, підійшовши до юнацького віку, ви перейняли на себе відповідальність за свій сад.

Коли ви почали самі дбати про свій сад, то могли виявити, що ваша родина й культура посадили гарні, поживні рослини. Ви могли виявити також, що ваша родина й культура засіяли ваш сад якимсь отруйним бур'яном. І всі, навіть ті, чиї родини посадили гарні рослини, зіткнулися з бур'янами-загабниками сексуально негативної культури, наповненої соромом щодо тіла й сексуальною стигмою. Я не про насіння, яке посіяли родини, а про землю під їхнім корінням, про отруйний плющ, що дереться парканами і стінами від саду до саду. Ніхто не висаджував його навмисно, але він росте скрізь.

Тож якщо ви хочете мати здоровий сад, той, який обрали *ви*, вам доведеться обійти всі посадки і з'ясувати, що ви хочете зберегти й підживити... а що викопати й замінити чимось здоровішим.

Це нечесно, що вам доводиться виконувати цю додаткову роботу. Зрештою, ви не обирали те, що було насаджено вашою родиною й культурою. Ніхто не питав вашого дозволу перед тим, як почати висаджувати всіляке отруйне лайно. Ніхто не чекав, доки ви зможете дати згоду, ніхто не питав: «А нічого, якщо ми посадимо насіння тілесної самокритики й сексуального сорому?» Найімовірніше, вони просто посадили те, що росло в їхніх власних садах, і їм ніколи навіть на думку не спадало посадити щось інше.

Одного жовтневого вечора за пивом із рибкою я листувалася про це з канадською дослідницею сексу Робін Мільгаузен, і вона дуже точно зазначила: «Ми штовхаємо жінок до сексуальної дисфункції потоком негативних уявлень про хвороби, сором і страх, які їм прищеплюємо. А потім, коли їм виповнюється вісімнадцять, вони раптом мають стати сексуальними рок-зірками, мультиоргазмичними й незагальмованими. Це нелогічно. Нічого з того, що ми робимо в нашому суспільстві, не готує жінок до такого».

Точно.

Четвертий розділ — про те, як контекст поточної миті (ваше відчуття безпеки в житті, цілісності у ваших стосунках) впливає на сексуальне задоволення. Цей розділ про великомасштабний, довготривалий контекст (роки, протягом яких формуються негативні уявлення) і глибокі моделі міркувань і почуттів, які він створює, які підкріплювались і повторювались протягом десятиліть. Наголошую, вони не є вродженими, але вони засвоюються рано. Ви починаєте вчитися задовго до того, як здатні критично осмислити, чи хочете їх мати. Але так само, як ви їх засвоїли, ви можете, якщо хочете, їх забути й замінити новими

здоровішими моделями, що принесуть довіру, радість, задоволення й навіть екстаз.

Ми почнемо з трьох основних культурних тверджень про жіночу сексуальність, з якими стикаються мої студентки, коли їхні сформовані погляди на секс заперечуються наукою: морального твердження («Ви — зло»), медичного («Ви хворі») й медійного («Ви неповноцінні»). Навряд чи хтось повністю здається на поталу цим твердженням, але вони існують, вони зазіхають на наші сади, і краще ми помітимо й викоренимо їх.

Потім я розповім про тілесну самокритику. Ця проблема настільки вкорінена в західній культурі, що більшість жінок заледве помічають її поширеність і отруйність. Вона вкорінена аж так, що багато жінок вірять, буцімто це справді щось важливе й цінне. Я розповім про дослідження, які стверджують протилежне. Якщо єдиною зміною, яку ви здійсните після прочитання цієї книжки, буде зниження самокритики щодо власного тіла, це стане просто революцією у вашому сексуальному благополуччі.

Потім я розповім про ще одну основну емоцію, таку саму як стрес і прихильність, — огиду. Як і тілесна самокритика, огида настільки вкорінена в сексуальній культурі, що важко собі уявити, яким було б наше сексуальне благополуччя без неї. Але маємо дедалі більше доказів, що огида шкодить нашому сексуальному благополуччю так само, як тілесна самокритика, й існують певні прийоми її викорінення, якщо ви цього бажаєте.

А ось про що я розповім в останньому підрозділі цього розділу. Я опишу побудовані на дослідженнях стратегії створення позитивних змін і в плані самокритики, і в тому,

що пов'язано з огидою, — співчуття до себе, когнітивний дисонанс і базову медійну грамотність. Мета цього — допомогти розпізнати, чого вас навмисно чи ненавмисно навчили, й вибрати, чи бажаєте ви продовжувати вірити в ці твердження. Ви можете обрати збереження багатьох з тих речей, яких вас навчили, але тепер саме *ви* оберете це, замість того щоб дозволяти культурі та родині, в яких ви випадково народилися, обирати ваші знання про тіло й секс. Приділивши час тому, щоб просто помітити ці, обрані не вами засади, і сказавши їм «так» чи «ні», ви наділяєте себе владою мати те сексуальне благополуччя, яке влаштовує саме вас.

Три твердження

Багато студентів приходять до мого класу, вважаючи, що вони багато знають про секс, і на середині першої лекції виявляють, що це не так.

Про що вони насправді знають (і знають *багато*), то це не про сам секс, а про те, що твердить про секс їхня культура. Вони, ми — всі ми оточені такими твердженнями, твердженнями, які не лише не підкріплюються фактичними доказами, а й явно суперечать самі собі.

Мене спантеличували хибні уявлення моїх студентів, з якими вони приходили в аудиторію, доки я не почала читати античний посібник із сексу. І там сотні років тому чорним по білому було записано точнісінько такі самі хибні упередження, в які вірять мої студенти. Студенти увібрали ці уявлення від своїх родин і їхніх культур, ніколи не розгортавши цих книжок.

Одного разу я зачитала в аудиторії кілька визначень сексу. Спершу визначення з книжки «Ідеальний шлюб: його фізіологія й техніки» Т. Г. ван де Вельде 1926 року. Він писав, що «нормальний сексуальний статевий акт» — це «...статевий акт, що відбувається між двома зрілими особами протилежних статей; може допускати жорстоке поводження й використання штучних засобів для еротичних відчуттів; має на меті пряме чи опосередковане сексуальне задоволення, яке досягається певною інтенсивністю стимуляції, що завершується еякуляцією або викидом сім'я у вагіну на піку відчуттів від стимуляції, іншими словами оргазмом обох партнерів»⁷⁹.

Потім я зачитала уривок з розділу під заголовком «Переосмислений секс» із «Доповіді Гайта», опублікованої 1976 року: «Секс — це інтимний фізичний контакт для задоволення, щоб розділити його з іншою особою (чи насолодитися ним наодинці). Ви можете дійти до оргазму, можете не дійти до оргазму, мати генітальний контакт чи лише фізичну інтимність — усе, що здасться для вас прийнятним. Немає жодної причини думати, що статевий акт має бути метою, й намагатися зробити те, що, як ви вважаєте, пасує для певного контексту. Не існує стандартної сексуальної поведінки, з якою ви маєте себе порівнювати; вами не керують «гормони» чи «біологія». Ви вільні досліджувати та відкривати вашу сексуальність, вчитися чи не вчитися чого забажаєте, і вступати у фізичний контакт з іншими людьми або займатися з ними сексом так, як забажаєте»⁸⁰.

І я запитала своїх студентів: «Що тут більше схоже на те, чого вчили вас із дитинства?»

Жодних сумнівів. «Ідеальний шлюб».

Багато людей змалечку засвоювали уявлення про секс із підручника столітньої давності, незважаючи навіть на те, що весь цей час дослідження й політичні зміни активно заперечували кожен аспект цих застарілих уявлень. Чомусь культура не сприйняла змістовніші й більш доказові ідеї пізніших десятиліть.

Застарілі уявлення складаються з трьох взаємопов'язаних культурних тверджень сексуальної соціалізації, з якими стикаються жінки в сучасній Америці. Я називаю їх Моральне твердження, Медичне твердження й Медійне твердження, і їх проголошують три окремих, але взаємопов'язаних джерела. Кожне містить певну частку правди й мудрості, і кожне певною мірою висуває агентів, що дбають про власну вигоду. Ми всі хоч трохи, але сприймаємо їх, і вони формують історію, яку ми розповідаємо про власну сексуальність і сексуальність інших.

Моральне твердження: «Ти зіпсута». Якщо ти хочеш сексу чи любиш секс, ти — шльондра. Твоя цнота — твоє найцінніше майно. Якщо ти мала надто багато партнерів («надто багато» = більше, ніж мав твій партнер-чоловік), тобі має бути соромно. Для тебе існує лише одна правильна поведінка і одне правильне почуття щодо сексу: нічого до нього не відчувати, але дарувати задоволення чоловікові, якому належить твоє тіло. Секс — це не те, що робить жінку коханою; він може бути лише частиною того, що робить жінку нелюбою. Він може робити жінку «жаданою», і багато жінок намагаються бути жаданими, але це лише гірша альтернатива честі бути коханою. Якщо ти сексуально жадана, ти, за визначенням, нелюба.

І шльондра.

Це найдавніше твердження, що лише поверхово змінилося за останні триста років. Існує надто багато прикладів, з яких можна обрати один, але візьмімо абзац із риторичних запитань із «Проповідей до молодих жінок» Джеймса Фордайза, опублікованих 1766 року й зачитаних уголос містером Коллінзом дамам у романі Джейн Остін «Гордість і упередження». Головне твердження «Проповідей»: «жінки привабливі, коли вони смиренні, обмежені й чисті». У цій частині Фордайз засуджує «публічні розваги», що містять «богохульство, непристойності, подвійні смисли й будь-що огидне» (він має на увазі відвідування театру).

«Чи ж немає між незайманою чистотою і блудом якогось проміжного стану? Чи ж це прийнятно — мати спаплюжену душу, брудні фантазії, бродіння пристрастей?.. Саме так вважають ті, для кого немає гріха в пристрасті до розваг...»

Переклад. Якщо ти любиш розважатися, ти втратиш свою ментальну невинність, що зробить тебе не кращою за проститутку. Що, зі свого боку, поза сумнівом, зробить тебе нелюбою.

І шльондрою.

Джейн Остін знала, що це фальш. Ви знаєте, що це фальш. Але це існує в культурі, в якій ви вирости, і це проповзає під парканом, немов отруйний плющ.

Медичне твердження: «Ти хвора». Секс може спричинити хвороби й вагітність, і це робить його небезпечним. Але навіть якщо ти готова прийняти цей ризик, сексуальні функції мають іти у визначеному порядку: бажання, потім збудження, потім оргазм одночасно з твоїм партнером під час статевого акту, а якщо цього не сталося, це медична проблема, з якою ти маєш звернутися до лікаря.

І лікуватися. Сексуальна реакція жінок — це біологічний аналог сексуальної реакції чоловіків, хоч більшість жінок менше хочуть сексу й довше йдуть до оргазму. Наскільки сексуальна реакція жінки відрізняється від сексуальної реакції чоловіка, настільки жінка хвора. Це не стосується вагітності, бо саме для цього й потрібен секс. Одна жінка навіть розповідала мені, що її лікар (чоловік) сказав, що її знижене сексуальне бажання може пояснюватися тим, що її тіло блокує пристрасть, щоб запобігти вагітності. Вона запитала мене, чи це правда. Коротка відповідь — ні. Довга відповідь — ні, чорт забирай, я сподіваюся, той лікар прочитає сьомий розділ.

Це новіше твердження, що датується орієнтовно серединою XIX століття. За приклад візьмімо класику — «Подружнє кохання» Мері Стоупс 1918 року, де визначено мету статевого акту: «Коли [чоловік і жінка] ідеально пасують один одному, жінка досягає піку нервової реакції та м'язових скорочень, схожих на чоловічі, одночасно з ним. Цей спільний оргазм дуже важливий... і він *спільний*, не егоїстичний, насолода, що більш за все розрахована виразити невисловлену ніжність і взаєморозуміння обох учасників цього таїнства».

Одночасний оргазм може бути дуже приємним. Але ви знаєте, так само як і я, що це не показник «ідеально відрегульованого» сексуального досвіду. І досі, після приблизно ста років, образ одночасного оргазму протягом статевого акту зберігає позиції фальшивого культурного маркера «сексуальної ідилії».

Медійне твердження: «Ти неповноцінна». Ляскання, ігри з їжею, *ménages à trois*... ви ж усе це пробували, чи

не так? Ну, зрештою, у вас були хоча б кліторальні оргазми, вагінальні оргазми, утробні оргазми, енергетичні оргазми, подовжені оргазми і множинні оргазми? І ви оволоділи принаймні тридцятьма п'ятьма різними позами для статевого акту? Якщо ви цього не пробували, ви фригідна. Якщо у вас було надто мало партнерів, ви не переглядаєте порно, у вас немає колекції вібраторів у нічному столику, — ви святе-ниця. А, ще. Ви надто товста і надто худа; ваші груди надто великі і надто маленькі. Ваше тіло неправильне. Якщо ви не намагаєтеся його змінити, ви ледача. Якщо ви задоволені собою, ви опустилися. І якщо ви посміли виражати те, що *подобається* собі, ви — пихата сучка. Одне слово, ви все робите неправильно. Робіть це інакше. Ні, так теж неправильно, спробуйте щось іще. І пробуйте довіку.

Це найновіше твердження, що виникло на стику телебачення й таблеток для запобігання вагітності приблизно в середині ХХ століття. Щоб побачити приклад, зверніть увагу лише на розрахункові каси будь-якої аптеки, де журнальні стійки яскравими шрифтами кричать про всі ті захопливі речі, які ви могли б (і зрозуміло без слів, що *повинні*) виробляти в ліжку. Того місяця, коли я пишу це, заголовки різноманітних жіночих журналів закликають: «Зробіть перерву на секс у ліжку: 21 ідея, від якої вам зірве дах» (*Cosmopolitan*), «Коли він уперше спить із тобою: чотири зізнання, що нас шокують» (*Glamour*) і «Тотальний секс: слідуй за цією картою до довшого, сильнішого Великого-О!» (*Women's Health*).

Ви знаєте, що все це для розваги. Насправді ви не намагаєтеся жити за стандартами персонажів телевізійних шоу. Але це впливає на ваш сад, хочете ви цього чи ні.

Камілла сказала:

— Зображення, які ми бачимо (чи не бачимо), мають значення. Вони говорять нам, що можливо.

І це так само справедливо для історій, які ми розповідаємо, як і для зображень людей у цих історіях.

У ранній юності Камілла зачитувалася романтичною літературою 1970—1980-х років. Ці історії так вплинули на неї, що вона навіть написала дипломну роботу про гендерну й расову політику в ефемерному мистецтві.

Але тепер, відкривши для себе контекст і модель подвійного контролю, вона переглянула збірки романтичних оповідань, вивчаючи контексти, які ці наративи створювали для жіночої сексуальності.

І ці контексти були химерні.

Вона розповіла Генрі й мені:

— Тож ось загальний сюжет. Героїня — хороша дівчинка, у якої цілковито відсутнє запалювання й дуже чутливі гальма, вона не відчуває найменшого натяку на сексуальне бажання, доки не зустрічає Героя. І він справді Герой, бо несподівано запалювання Хорошої дівчинки скаженіє. Але Хороша дівчинка має тримати ногу на гальмі, бо секс — це погано й небезпечно, але, звісно, Герой все одно уламає її зайнятися сексом...

На цьому місці Генрі підняв одну брову й похитав головою. Я зблідла.

— Але поступово чистота й добродесність її стерильної вагіни «підкорює» героя, вони закохуються й одружуються.

Це і кумедно, і трагічно, бо жіноча сексуальність працює зовсім не так.

Але ось наступний рівень прозріння.

Вона сказала:

— Тож ось що я думаю... А якщо те, як зображено в медіа жіноче сексуальне бажання, емоції та стосунки, — таке саме спотворення, як і зображення жіночих тіл? А раптом усі ці уявлення про те, як працює секс, — просто такі самі убогі карикатури, як і дівчата Ешера? А раптом усе, що культура говорить про секс, — брехня й моє «туге» запалювання насправді абсолютно нормальне?

Авжеж, так воно й є. Вона створена з тих самих унікально організованих частин.

Ви прекрасна

Того дня, коли ви народилися, що ви думали про складки жиру на своїх стегнах?

Що про це думали дорослі навколо вас?

Кожна дитина потребує піклувальників, що з прихильністю й радістю пригортали б її до себе, і загалом у західному світі піклувальники з готовністю зустрічають цю дитячу потребу. Того дня, коли ми народжуємося, більшості з нас радіють і називають нас прекрасними.

Але щось трапляється між тим радісним днем, коли кожен дюйм, кожную крихточку, кожную складочку, кожен випин дівчачого тільца сприймають як ідеальні й люблять такими, якими вони є... і тим днем, коли дівчина досягає підліткового віку.

Стається те, що вона всотує в себе ці уявлення про те, що саме є гарним, а що негарним у її тілі. Насіння тілесної самокритики висаджується й підживлюється, а тілесна впевненість у собі та любов до себе заперечуються, караються й нещадно виполюються.

Студенти сміються, немов я жартую, коли я запитую:

— Що станеться, якщо ви зустрінете подругу за обідом і скажете: «Я сьогодні почуваюся такою гарною!»? Справді, що станеться? — наполягаю я.

— Так не кажуть, — говорять вони мені.

— Але... як часто хтось зустрічається з друзями за обідом і каже: «Я сьогодні почуваюся такою товстою»?

— Увесь час, — відповідають вони.

Увесь час⁸¹.

Культура заохочує жінок критикувати себе, але нас карають, якщо ми себе хвалимо, якщо сміємо казати, що любимо себе такими, які ми є⁸².

І це заважає нашим оргазмам, насолоді, бажанню й сексуальному задоволенню. Існує прямий взаємозв'язок між сексуальним благополуччям і самокритичними думками стосовно вашого тіла. 2012 року перегляд 57 робіт, що охоплювали два десятиліття досліджень, виявив важливий взаємозв'язок між виглядом тіла й буквально кожною сферою сексуальної поведінки, яку ви тільки можете собі уявити: збудженням, бажанням, оргазмом, частотою сексу, кількістю партнерів, сексуальним самоствердженням, сексуальною самооцінкою, вживанням алкоголю та інших наркотиків під час занять сексом, незахищеним сексом та іншим⁸³. Результати трохи відрізняються в різних вікових групах, серед жінок різних сексуальних орієнтацій

і між расовими групами, але загальний результат універсальний. Жінки, які більшою мірою незадоволені своїм тілом, мають гірший, небезпечніший секс, отримують меншу насолоду й більше небажаних наслідків та болю⁸⁴.

Не думаю, що хтось здивується, дізнавшись, що задоволення своїм тілом поліпшує сексуальне життя. Це зрозуміло, навіть якщо просто подумати про це, еге ж? Просто уявіть, що ви займаєтеся сексом, відчуваючись невпевненою й непривабливою. Як це — відчувати, що інша людина, яка вам небайдужа, торкається вас і дивиться на вас, коли думка про своє тіло змушує вас почуватися незручно? Чи звертатимете ви увагу на відчуття свого тіла й тіла вашого партнера, чи перейматиметеся тим, що вам потрібно щось приховати?

І чи активуватиме це сексуальне запалювання, чи тиснутиме на гальмо?

Тепер уявіть, що ви займаєтеся сексом, відчуваючись неймовірно впевненою й гарною. Уявіть, що людина, яка вам небайдужа, торкається вашої шкіри руками й поглядом, коли ви задоволені кожним дюймом свого тіла, й ви відчуваєте, що ваш партнер знає, яка ви прекрасна.

Механізм *прагнення* одразу ж умикається в обох випадках, але в першому випадку механізм розривається між рухом до сексуального досвіду й від вашого тіла. У другому, коли ви насолоджуєтеся життям у своєму тілі, механізм рухається до сексу і до вас, без конфліктів.

Тож, ясна річ, тілесна самокритика перешкоджає сексуальному благополуччю. Неможливо зрозуміти жіноче сексуальне вдоволення, не подумавши про задоволення тілом, так само як ми не можемо досягнути жіночу сексуальну

насолоду, не врахувавши прихильність і стрес. І жінки не будуть по-справжньому благословенно задоволені своїм сексуальним життям, доки вони не задоволені на всі сто своїми тілами.

Тож щоб більше займатися кращим сексом, любіть своє тіло.

І це один із тих закликів, на які відповідають: «Так! Але... як?»

Це важко, бо ви ніколи не обирали *не* любити своє тіло. Ви не надто впливали на те, що сталося між тим днем, коли ви народилися, і тим, коли досягли підліткового віку й тілесна самокритика пустила своє коріння. У вас навіть ніколи не було можливості сказати «так» чи «ні» самокритиці, що була посаджена у вашому саду.

Що зневірює, так це те, як багато жінок довіряють своїм тілам менше, ніж тому, чого їх навчила культура *про* їхні тіла.

Але те, чого навчила вас культура, — неправильно, це просто *брехня*. Брехня, яка ранить. Я хочу звернути увагу на два такі хибні завчені твердження. Перше: самокритика — це добре для вас, друге: повнота — це для вас погано. Ці два твердження неправдиві. Ось чому.

*Самокритика = стрес =
зниження сексуального задоволення*

Жінок учать звинувачувати себе, коли вони зазнають невдачі. Ми нарікаємо на себе: «Я така дурна/товста/навіжена», «Я нездара», «Я все запорола», коли щось іде не так, як ми хочемо. І наш мозок пов'язує самокритику

з тими ділянками, що відповідають за поведінкове стримування, — гальмами⁸⁵. Тож не дивно, що самокритика безпосередньо пов'язана з депресією⁸⁶. А чи сприяє депресія вашому сексуальному благополуччю? Ні.

Ось як це працює.

Коли ви вдаєтеся до самокритики — це ще одна форма стресу⁸⁷. Я описала стрес у четвертому розділі як еволюційно адаптований механізм, що допомагає нам уникнути загрози («Я в небезпеці!»). Коли ми думаємо про себе: «Я неповноцінна!» — це немов повідомлення: «Тут лев!» Практично рівень наших гормонів стресу підвищується⁸⁸. Ваше тіло реагує на негативну самооцінку так само, як і на напад.

Рішення полягає в тому, щоб замінити самокритику добротою до себе.

Жінки схильні реагувати на цю пропозицію двоїсто. Спершу їм інстинктивно подобається ідея прийняти себе й не звинувачувати, якщо життя не ідеальне. Дослідження підтверджують жінкам те, що вони вже знають інтуїтивно: самокритика асоціюється з гіршим, як ментальним, так і фізичним, здоров'ям і більшою ймовірністю самотності⁸⁹. Правильно, самокритика — одна з найпевніших передумов самотності, тож це не просто «Я в небезпеці», а і «Я заблукала(в)».

Але потім, коли жінки починають більше над цим розмірковувати, вони відчувають, що їм нібито потрібна самокритика, щоб залишатися мотивованими. Ми віримо, що для нас добре катувати себе, зрештою хоч трохи.

Це так, ніби «переставши гризти себе за те, в чому я не ідеальна, я немов визнаю перед світом (і перед собою), що ідеальною ніколи не стану, що залишуся назавжди

недосконалою! Мені потрібна самокритика, щоб зберігати надію на краще й мотивувати себе вдосконалюватися».

Коли ми говоримо собі: «Я не можу припинити критикувати себе, бо інакше я назавжди залишуся нездарою!» — це звучить як «Я не можу припинити тікати/битися/вдавати мертву, а то лев з'їсть мене!». Це саме те, чого нас вчить наша культура, тож зрозуміло, що багато з нас у це вірять. Воно так укорінилося в нашій культурі, що здається... нормальним. Навіть раціональним.

Але це не так.

Поміркуйте. Що *насправді* станеться, якщо ви перестанете тікати від себе чи битися з собою? Що станеться, якщо ви відкладете батіг, яким підганяли себе десятиліттями?

Коли ви перестанете карати себе, коли ви припините *знову і знову рани*ти себе, станеться те, що... *ви почнете зцілюватися*.

Самокритика — це бур'ян, але багато хто з нас навчився поводитись із нею як із заповітною квіткою, навіть коли вона душить жадані рослини нашої сексуальності. Самокритика зовсім не мотивує нас ставати кращими, вона робить нас хворими.

Трохи далі в цьому розділі я опишу три доказові способи зміни схеми самокритики, але просто зараз дозвольте зазначити, що ми не можемо припинити критикувати себе, караючись, коли ми себе все-таки критикуємо. Якщо ви спіймали себе на тому, що подумали: «Я нездара», а потім: «Чорт забирай, Емілі рада припинити ці справи! Я *нездара!*» — це насправді не допоможе, еге ж? Тож коли ви ловите себе на тому, що думаєте: «Я нездара» (чи як ви там себе обзиваєте), коли щось іде не так, як вам би

хотілося, просто зауважте це. Просто зауважте, що це бур'ян. Не ви сіяли його, він проповз під парканом. І скористайтеся можливістю посіяти насіння чогось позитивного. Наприклад, коли ви думаєте: «Але ж я й нездара!» — посійте думку: «Зі мною все гаразд». Або: «Я в безпеці», «Я цілісна», або: «Я вдома». З вами все гаразд.

І все зміниться. Усе постійно змінюється!

Дозвольте розповісти про мою подругу Рут. Одного разу по обіді ми сиділи й говорили про секс (це неминуча тема, якщо ви спілкуєтеся зі мною достатньо довго), і вона сказала мені:

— Знаєш, зі мною багато чого траплялося, але моя сексуальність насправді відкрилась і розквітла лише нещодавно.

— Чудово! — сказала я. — Що змінилося?

— Я просто почуваюся набагато впевненішою в собі, у своєму тілі! Зараз я знаю, що зі мною дивовижно, й тішуся з цього.

— Це *чудово*! Як ти цього досягла?

Вона відповіла:

— Просто одного дня я вирішила, що все це лайно. Хто вони такі, щоб указувати мені, що я не така гарна, як я є насправді?

Ага. Оце воно.

Здоров'я у будь-якому розмірі

Вага — це лише одна з тих речей, за які люди (особливо жінки) себе критикують, але, напевно, це найуніверсальніший показник, бо половина трирічних дівчаток хвилюються,

що вони можуть бути «товстими»⁹⁰, і ці хвилювання, звісно, належать до найбільш небезпечних і непотрібних.

Люди хочуть позбутися ваги з двох причин: здоров'я і краса. Чи можете ви за якоюсь шкалою виміряти красу, я не знаю⁹¹, але я впевнена, що ви, безумовно, не можете в такий спосіб виміряти здоров'я, і збираюся спростувати цей міф раз і назавжди.

Ось цей міф, сформульований настільки чітко, наскільки я змогла це зробити: «Якщо я дізнаюся, скільки ти важиш, я також дізнаюся і дещо про твоє здоров'я».

І це неправда. Правда полягає в тому, що сама вага майже нічого нам не говорить про здоров'я. Дослідження до болю однозначні, хоч багато людей потребують часу, щоб сприйняти це. Про ці дослідження точаться дискусії на центральних каналах і навіть між науковцями, настільки вони розбігаються з тим, чого нас учили, і чомусь здається, що це якось небезпечно — дати людям дозвіл не ненавидіти свої тіла (всупереч тому, що дослідження, яке я описала в попередньому підрозділі, доводить, що люди здоровіші, коли вони не ненавидять себе). Але якщо ви поміркуєте про це логічно дві секунди, ви побачите, наскільки це очевидно, адже вага — не більше ніж вимір *сили тяжіння*. Дивіться.

- Бажаєте втратити десять фунтів без дієт і вправ? Відріжте свою ліву ногу до коліна! Я гарантую, наступного разу, коли ви станете на ваги, ви важитимете менше.

- Або, гей, хочете втратити п'ять фунтів жиру? Вийміть свій мозок, це ж майже стовідсотковий жир!

- Ви знаєте, хто завжди худий? Люди, які живуть у концтаборах!

• Швидка й легка втрата ваги! Полетіть у літаку! А ще краще в космос! Важке «невагомістю» не називають!

Якщо це звучить слушно, добре. Думаю, шкідливо й нерозумно, що «експерти» стверджують, нібито ми можемо виміряти наше здоров'я за чимось, що може змінитись, якщо відтяти кінцівку, катувати себе чи полетіти на літаку й виміряти це в повітрі. Ви можете досягти вашої медично визначеної «ідеальної ваги», зовсім не покращивши своє здоров'я, навіть суттєво його погіршивши!

Якщо для вас це недостатньо переконливо й ви жадаєте почути думку медика, дозвольте вам дещо розповісти. Одного вечора протягом конференції, на якій я дізналася про Здоров'я у будь-якому розмірі (ЗУБР), я сходила на побачення з кардіологом. Я розповіла йому про конференцію й запитала про специфічну статистику, яку згадав один із промовців.

Я сказала:

— Лікарю Побачення, чи це правда, що здоровіше мати сімдесят п'ять фунтів понад медично визначену «ідеальну вагу», ніж на п'ять фунтів менше?

І Лікар Побачення відповів:

— Не знаю, чи я оперував би саме такими цифрами, але загалом так воно і є. З різних причин навіть трохи недобирати у рази ризикованіше, ніж перебирати.

Побачення виявилось не надто вдалим, і за два роки я вийшла заміж за художника-аніматора та його двох котів, але ми з Лікарем Побаченням гарно повечеряли, і він підтвердив, що не вага має значення, а *здорова поведінка*.

Випускаючись із Коледжу Сміта, моя подруга й персональний тренер Келлі Коффі важила майже триста фунтів. Вона почувалася жалюгідною і вважала, що причиною

цього є її вага. Тож вона зважилася на бариатричну хірургію й позбулася половини ваги свого тіла.

І вона розповідає:

— Кілька тижнів я почувалася щасливою, а потім депресія й ненависть до себе — все це переповнило мене знову.

Тож коли для неї почалися зміни?

— Я усвідомила, що річ не у вазі, — говорить вона. — Річ у тім, щоб навчитися поважати себе і своє тіло й піклуватися про нього з любов'ю.

Мова не про вагу, розмір чи частку жиру (вага — це вимір сили тяжіння й нічого більше), мова про радісне життя середині свого тіла, саме такого, яким воно є сьогодні.

Що повертає мене до Здоров'я у будь-якому розмірі. ЗУБР, про що говорить і його назва, спрямований на життя у своєму тілі, що орієнтоване на здоров'я, а не на вагу. Лінда Бекон написала книжку з ЗУБР «Здоров'я у будь-якій вазі: несподівана правда про вашу вагу», що ґрунтується на десятках років досліджень харчування, вправ і здоров'я. Ось «основні принципи ЗУБР»: 1) прийміть свій розмір; 2) довіртеся собі; 3) почніть здоровий спосіб життя з приємною фізичною активністю й поживною їжею; 4) прийміть різноманітність розмірів⁹².

Це занадто просто. Прийміть своє тіло таким, яким воно є, прислухайтеся до його внутрішніх потреб і обирайте здоровішу їжу та фізичні вправи. Можливо, ви втратите вагу (але ймовірніше ні), і ви, безперечно, станете здоровішою й щасливішою.

Чи ж це правда? Чи можна бути щасливою і здоровою без утрати ваги?

Можна.

Ви хочете, щоб це стало правдою?

Це вже інше питання.

Усе зводиться до того, чи готові ви прийняти можливість того, що *вже гарні*, чи ви готові поставити справжнє здоров'я вище якихось культурних стандартів того, яким ваше тіло «має» бути.

Я знаю, що інтелектуальне усвідомлення негативного впливу самокритики й відсутності зв'язку між здоров'ям і вагою не зможе одразу подолати десятиліття осуду, який багато жінок увібрали в себе. Мій досвід показує, що жінки неохоче відпускають самокритику й культурний ідеал худорлявості, навіть якщо вірять, що все це нісенітниця (як воно і є насправді), і вони навіть іще більше сумніваються, що прекрасні такими, якими вони є (як воно і є насправді).

Далі в цьому розділі я опишу три перевірені стратегії переходу від критичного ставлення до свого тіла до прийнятніших і здоровіших стосунків з ним. Але зрештою все зводитиметься до рішення припинити культивувати насіння самокритики й замість цього вже *сьогодні* почати підживлювати квіти впевненості, а потім підтримувати це рішення щодня.

«Брудне»

У мене в кабінеті є кошик з одноразовими пакетиками лубрикантів. Вони такі різнокольорові, що схоже, немов у кошику лежать цукерки чи бальзами для губ. Уперше приходячи до мене в кабінет, студентка вказує пальцем на барвистий кошик і запитує:

— Що це?

— Різні види лубрикантів, — відповідаю я. — Можеш узяти стільки, скільки хочеш.

Приблизно половина студенток кажуть: «Круто!» — і обирають кілька пакетиків, які їм сподобалися. А решта відсмикують руку від кошика так, неначе узділи там змію.

Це сексуальна огида. Це набута реакція уникати «брудних» речей. Кожен має щось у своїй сексуальності, що викликає в нього огиду, і оці «фу» у всіх різні. І ніхто насправді не *повинен* використовувати лубрикант із пакетика (хоч я й рекомендую; чому, ви дізнаєтеся в шостому розділі), нам непогано велося й без них кілька сотень тисячоліть, тож, можливо, не надто важить, якщо лубрикант у вашому списку «фу».

Але що станеться, якщо в когось така сама сексуальна огида пов'язана власним тілом?

— Мій партнер хоче...

У мене багато розмов починається таким чином, а потім западає незручна мовчанка. В одному конкретному випадку студентка продовжила:

— ...він хоче зайнятися зі мною оральним сексом. — і почервоніла.

— Добре, — відказала я. І чекала, що вона скаже далі. Тож вона продовжила:

— Ну... я хочу сказати... — і вона знову замовкла, уникаючи зустрічатися зі мною поглядом.

— Чи *ви* хочете, щоб він зайнявся з вами оральним сексом? — підказала я.

— Я... — промовила вона, здригнувшись. — Я... — продовжила вона. — Чи там... — зрештою запитала

вона, — чи там не брудно? Там, унизу? Волосся? Ви... виділення..?

Моя рефлексорна відповідь на це запитання така:

— Звісно ні, там, унизу, гарно! Вітаю, ви маєте партнера, який усвідомлює цей факт!

Й іноді це діє. Але часто перед тим, як людина зможе це усвідомити, треба розплутати тугий вузол упреждень.

На щастя, наука забезпечила мене ножем, розробленим спеціально для того, щоб розплутувати такі вузли. Він називається Теорією моральних основ. Джонатан Гайт і його команда виявили, що в людському мозку існує шість «моральних основ», кожна з яких є рішенням для конкретної еволюційної проблеми, з якою стикався наш вид⁹³. Однією з цих шести є моральна основа «чистоти/зіпсутості», яка найбільше стосується сексу.

Основа чистоти полягає в униканні забруднення, і вона керується *огидою*. Люди загалом виробили схильність уникати не лише фізичних забруднень (у нас є вроджена огида до зогнених трупів), а й забруднень *концептуальних* (ми відчуваємо огиду навіть від слів «зогнені трупи»). Ви можете унаочнити чистоту як вертикальну вісь зі стигмами й табу, що вважаються «низькими» і «брудними», і соціально санкціонованою поведінкою, яка вважається «високою» й «непорочною».

Ми засуджуємо все, що пов'язане з низом.

В іудейсько-християнській етиці тіла вважаються низькими, а дух високим, тваринні інстинкти належать до низьких, а людські міркування до високих, і дуже часто жінки сприймаються як «низькі», а чоловіки як «високі». Секс

привертає увагу до низу, до основи, тваринного, зневаженого, тому він запускає реакцію огиди.

Це притаманно не всім культурам чи системам вірувань, навіть навпаки⁹⁴. І навіть горезвісна сексуально негативна християнська традиція може за певних «освячених» умов розглядати секс як сакральний. Моя релігійна подруга зі старшої школи після того, як вийшла заміж, здивувала мене своїм прагненням дізнатися про насолоду й сексуальні експерименти, щоб поділитися цим зі своїм чоловіком. Їй довелося навчитися інакше сприймати своє тіло в цьому новому контексті, але щойно вона зробила крок назустріч, усе її сприйняття зазнало революційних змін.

У правильному контексті секс і тіла не «низькі» чи «брудні», вони можуть бути священними і прекрасними.

Але багато з нас виховані в культурі, яка твердить, що наші сексуальні тіла є огидними і брудними, й так само огидними є рідини, звуки й запахи, які продукують ці тіла, а також багато що з того, що ми можемо робити зі своїми тілами й тілами наших партнерів. «Уникайте сексу! Секс — це огидно й небезпечно!»

Якщо сексуальна поведінка чи якась частина вашого тіла сприймається як «низька», чи можете ви сподіватися, що це запустить ваше запалювання?

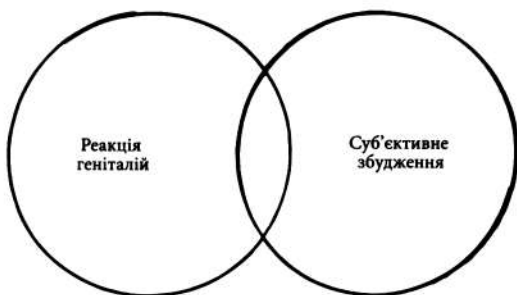
Ні. Огида лише тисне на гальма.

Огида фізіологічно відрізняється від стресової реакції; вона більше подібна до парасимпатичного «Замри», ніж до симпатичного «Тікай або бийся». Огида тисне на гальма в емоційному Єдиному персні, вона сповільнює ваш серцевий ритм, напружує ваші нутрощі, стоїть у горлі. Не має значення, чим вона активована — смердінням скунса чи

Відповідність чоловічого збудження



Відповідність жіночого збудження



смородом лицемірства, виглядом крові чи спостереженням жорстокості, — у своїй фізіологічній основі вона та ж сама⁹⁵.

*Коли Меррітт почала більше розмірковувати про свої гальма і брак довіри до власного тіла, вона виснувала:
— Я хочу навчитися довіряти своєму тілу.*

Це сталося, коли вони з Керол вирішили обговорити, чого і як учити їхню доньку-підлітка про секс. Вони склали список речей, які вони хотіли, щоб вона знала й відчувала. Цей список містив такі пункти:

- Донька має усвідомлювати красу свого тіла й душі.
- Повністю контролювати те, хто торкається її тіла, як і коли.

- Знати, як захистити себе від наслідків, таких як інфекції та вагітність.

Коли Керол (вона належала до групи з підвищення феміністичної свідомості у 1980-х) запитала: «А як щодо насолоди? Я хотіла б, щоб вона знала, як подарувати собі задоволення й насолодитися своїм тілом», — для Меррітт це виявилось важким. Не те щоб вона цього не хотіла... просто вона якось... не могла...

Дуже мало американських батьків почуваються комфортно, коли доводиться говорити з дитиною про сексуальну насолоду. Мало, але такі батьки існують. Свою улюблену історію про секс-позитивних батьків я почула від чоловіка, який розповів, що коли він уперше еякулював (тручись тазом об свій матрац), то побіг до мами, нажаханий, що чимось собі нашкодив: «Мамо! Мамо! Я потер його, і з мого пеніса вилілася оця біла рідина!» І мама зреагувала ідеально. Вона спокійно пояснила, що саме сталося, що це нормально і як із цим поводитися в майбутньому.

Коли я розповіла цю історію Меррітт і Керол, Керол засміялась і сказала: «Мені подобається ця мама!» — а от Меррітт зблідла.

— Якби я була тим хлопцем, — сказала вона, — я би спалила свої простирадла перед тим, як розповісти матері.

Пригадуєте, Меррітт зростала не в надто секс-позитивному середовищі. Але в Америці кожне нове

покоління швидко відкидає застарілі ідеї про соціальний контроль і секс. Меррітт перша зі своєї родини вчилася у коледжі, і вона належить лише до другого покоління свого роду, яке заробляє на життя чимось іншим, окрім сільського господарства. І разом із соціальною та економічною революцією, представницею яких вона є, Меррітт також перша відкрита лесбіянка — і вона перша у своїй родині, хто обговорює зі своїм подружжям, як навчити їхню дитину сексуальної насолоди.

— Мої батьки прищепили мені багато цінних уявлень про прийняття, лояльність і про те, як бути доброю й люблячою людиною, — говорить вона. — Але вони також говорили мені, що коли в мене трапився секс не в шлюбі, то я потраплю до пекла, і навіть зараз, після майже двадцяти років, протягом яких Керол приходить зі мною додому на Різдво, вони досі не можуть дивитися їй в очі.

— Звучить так, наче вони не хотіли навчити тебе сорому, але це те, чого ти навчилася, — зауважила я.

— А коли ти зробила камінг-аут, — продовжила Керол, — на тебе напали.

— Тож не дивно, що ти почуваєшся так, наче не можеш повністю довіряти своєму тілу, — сказала я.

Меррітт заплющила очі й похитала головою:

— Я не хочу, щоб Джулія колись відчувала, наче щось не так із якоюсь частиною її тіла. Я не можу дати їй гарну рольову модель.

Тож Меррітт, звісно, продовжила змінювати стосунки зі своїм тілом і вчилася довіряти собі — розпру-

жуватися в задоволенні й пірнати в живу воду. Я опишу, як саме це їй вдалось, у восьмому розділі.

Коли тиєсь «фу» – ваше «ням»

Огида може функціонувати як соціальна емоція. Ми засвоюємо, які аспекти світу (і які частини наших тіл) є огидними, «зчитуючи» реакції людей довкола нас. Наприклад, діти уникатимуть іграшки, на яку їхні дорослі піклувальники дивляться з огидою⁹⁶.

Передбачається, що досвід огиди — це почуття, що залежить від контексту: нам менш огидні речі, пов'язані з сексом, коли ми сексуально збуджені⁹⁷. І жінки мають схильність бути чутливішими до засвоєння огиди, ніж чоловіки, особливо щодо сексуальної сфери⁹⁸, хоч досі не зрозуміло чому⁹⁹.

Ми простежимо крок за кроком, як відбувається процес засвоєння огиди в житті людини, якщо уявимо для наочності пару ідентичних близнючок, яких розлучили в момент народження. Назвемо їх Джессіка й Тереза.

Уявіть, що і Джессіка, й Тереза у віці п'яти-шести років мали звичку мастурбувати у своїх кімнатах під час денного сну. (Якщо ви помітили в собі мимовільну реакцію відрази на образ маленької дівчинки, яка мастурбує, ви пережили саме те, що я описую!)

Тож одного дня Джессіка мастурбувала у своїй кімнаті під час денного сну, коли зайшов дорослий піклувальник і побачив її з рукою у трусиках. Піклувальник відчуває мимовільну реакцію огиди й каже: «Припини це!»

Того ж дня в іншому домі Тереза також мастурбує, і її дорослий піклувальник також заходить і також бачить її

з рукою в трусиках. Але її піклувальник спокійно говорить: «Через кілька хвилин ми йдемо до твоєї тітоньки. Взувайся!»

Мозок Джессіки починає асоціювати сором і розчарування (гальма), висловлені піклувальником, із будь-яким сексуальним збудженням (запалюванням), бо саме це вона відчула в ту мить, коли її присоромили.

Мозок Терези, навпаки, не засвоїв такої асоціації. Її відволікли, але не змусили закритися, її запалювання деактивували, але без обов'язкового натискання на гальма.

Один такий випадок може не мати тривалого впливу. Якщо не станеться повторних інцидентів, які підтвердять цей, асоціації в мозку Джессіки зітруться.

Уявімо, що минуло двадцять років і в житті й Джессіки, й Терези постійно повторювалися ці моделі. Мозок Джессіки навчився асоціювати сексуальне збудження зі стресом, соромом, огидою та почуттям провини. Мозок Терези навчився асоціювати сексуальне збудження з насолодою, впевненістю, радістю й задоволенням.

Яка з них матиме краще сексуальне життя?

Джессіка відчуватиме щодо сексуальних переживань конфлікт: вони приємні і... неприємні одночасно. І вона не розумітиме, чому відчувається винною, пригніченою чи навіть відчуває фізичний біль у момент сексуального збудження.

Якщо дівчина має особливо чутливу систему гальм, навіть одного випадку може виявитися достатньо, щоб зав'язати заплутаний вузол на її збудженні. Для багатьох жінок, однак, потрібне постійне підтвердження негативного досвіду, щоб уживити його в механізми сексуальної реакції, і сексуально негативна культура дає такі постійні підтвердження.

Іншими словами, це відбувається повсякчас.

Часто огида підживлюється непомітно, але іноді ми можемо пригадати ту мить, коли ми зрозуміли суть цього твердження.

Я розмовляла з однією літньою жінкою, точніше, з типовою бідовою південною кралею, секс-педагогом, і вона розповіла мені про випадок, який стався, коли вона була підлітком. Вона сиділа на ганку, обіймаючись зі своїм хлопцем, але коли зайшла до будинку, мати зустріла її з обличчям, перекошеним від огиди, і сказала: «Що це ти там робила? Це секс!»

І ця літня жінка за шістдесят зізналася мені:

— Я довго не могла усвідомити, чому так хвилююся під час сексу зі своїм чоловіком, хвилююся аж до *нудоти*, а коли я зрештою це з'ясувала, то приблизно десять секунд лютувала, а потім мені стало так сумно за мою матір...

Вона продовжила:

— Тепер, коли я викладаю основи здоров'я у своїй церкві, я просто промовляю вголос: «Я люблю секс!» — хочу, щоб усі знали, що секс — це добре!

Мені подобається ця жінка.

Правило секс-педагогів: «Не фукай на чиїсь “нямки”». А оскільки ми не можемо знати, що саме є чиїмось «нямками», ми не фукаємо взагалі ні на що. Ми знаємо, що огида — соціальне почуття й що наших студентів уже засуджували ті люди, які пов'язують секс із огидою.

Тому секс-педагоги й секс-терапевти проходять інтенсивний освітній курс, спеціально розроблений, щоб мінімізувати наші осуд, сором і реакції огиди, щоб ми могли відповідати з відкритою нейтральністю, хоч із чим би студент чи клієнт прийшов до нашого кабінету.

Цей курс часто набуває форми Переоцінки сексуальних настанов — багатоденного тренінгу з різноманітними роз'яснювальними вправами, виступами гостей і лекторів, а також (з мого досвіду) переглядом порно, що здивують більшість своєю різноманітністю, інтенсивністю, вигадливістю, з відстеженням і опрацюванням наших реакцій на все це.

Оскільки ви не секс-педагог, у вас немає потреби проходити через таке. Усе, що потрібно вам, — почати розпізнавати, де засвоєна реакція огиди перетинається з вашим сексуальним задоволенням, і вирішити, позбуватися цього чи ні. Ваші геніталії та геніталії вашого партнера, ваші генітальні виділення й генітальні виділення вашого партнера, ваша шкіра, піт і аромати вашого тіла — все це здорові й прекрасні, не кажучи вже про те, що *нормальні*, частини людського сексуального досвіду. Ви маєте обрати, чи відчувати до всього цього огиду.

Дослідження говорять, що огида як засвоєна реакція на секс погіршує жіночу сексуальну функцію і особливо асоціюється з болючими сексуальними розладами¹⁰⁰.

У наступному підрозділі я опишу три стратегії для вироблення власного вибору стосовно того, що є, а що не є огидним, — це ті самі стратегії, які ви застосовуєте, обираючи самокритику чи самоприйняття. Але перший крок — помічати, коли ви відчуваєте мимовільну огиду до речей, пов'язаних із сексом, і спробувати прийняти можливість того, що вигляд, запах, звук і липкість вашого сексуального організму — це чудові й прекрасні складові того, що означає бути людською істотою.

Бо що, коли все це *насправді* прекрасне й чудове? Коли ваше тіло — це привід для святкування?

(Р. С. Так воно й є.)

А тепер до практики. Секс-негативна культура навчила нас бути самокритичними й засуджувати свої тіла та сексуальність, і це впливає на наше сексуальне благополуччя. Тож як нам створити у цій культурі бульбашку секс-позитиву, де ми можемо досліджувати й насолоджуватися, максимізувавши власний сексуальний потенціал? Як нам максимізувати нямки у світі, який намагається переконати нас, що ми «фу»? Я маю докази того, що наступні три стратегії можуть справді зумовити позитивні зміни.

*Максимізація «нямок» ...
за допомогою науки!
Частина I: співчуття до себе*

Іноді ми чіпляємося за свою самокритику. Ми міркуємо так: «Якщо я перестану себе гризти, то заспокоюся, стану ледачою й ніколи не змінюся!»

І потім ви чіпляєтеся за своє самозасудження ще міцніше, адже зрештою це питання *моралі*: чи ви гарна, порядна, гідна людина, а чи погана, огидна, нікудишня. Ми думаємо: «Прийняти себе такою, яка я є, — це значить прийняти недосконалу, погану, неповноцінну людину і втратити надію, що одного дня я зможу стати кращою й заслужити любов».

Пам'ятайте, що самоїдство для нашого Єдиного перся — еквівалент внутрішнього лева, що сприймається як загроза, від якої потрібно тікати (що неможливо), з якою треба боротися (що є буквально саморуйнуванням) чи якої слід уникати, завмерши (що, м'яко кажучи, непродуктивно).

І саме тому нам потрібне співчуття до себе.

Співчуття до себе — це протилежність самокритиці й самозасудженню. У своїй книжці «Співчуття до себе: припиніть засуджувати себе і оминіть небезпеку» дослідниця й педагог Крістін Нефф описує три ключові елементи співчуття до себе.

- *Доброта до себе* — це наша здатність лагідно й турботливо ставитися до себе. На шкалі прийняття себе (ШПС) для вимірювання співчуття й доброти до себе використовуються такі твердження: «Коли в мене дуже важкий період, я даю собі турботу й лагідність, яких потребую». І навпаки, протилежність цього — *самозасудження* — виражається в такому: «Я нетолерантна(ий) і нетерпляча(ий) до тих рис моєї особистості, які мені не подобаються».

- *Людяність* розглядає наші страждання як щось, що більшою мірою пов'язує нас з іншими, ніж розділяє. На ШПС це оцінюється за допомогою таких тверджень: «Коли я почуваюсь у чомусь недосконалою(им), то намагаюся нагадувати собі, що це відчуття недосконалості поділяють більшість людей». На противагу *ізоляції*, що пов'язана з таким: «Коли я зазнала(в) поразки в чомусь для мене важливому, я почуваюся самотньою(ім) у цій невдачі».

- *Усвідомлення* — це ставлення без осуду до того, що відбувається тут і зараз. Я розповідала про усвідомлення в четвертому розділі й знову повернуся до нього в дев'ятому. Усвідомлення важливе. На ШПС воно оцінюється такими твердженнями: «Коли трапилося щось болісне, я намагаюся виробити безсторонній погляд на ситуацію». Це протилежність *зациклення*, за якого ви концентруєтеся на своїх помилках і стражданнях, швидко приймаєте біль і нездатні його відпустити. Зациклення оцінюється

такими твердженнями: «Коли я почуваюся нездарою, то маю схильність бути одержимою(им) і зосереджуватися на своїх помилках».

Самозасудження, ізоляція й зациклення обертають вас на вашого ж лева, стають вашою загрозою: «Я в небезпеці». І це нормально — ми всі це відчуваємо. Співчуття до себе не означає ніколи не переживати таких емоцій, це означає бути добрим до себе, коли ви їх відчуваєте.

Я люблю візуалізувати лева тілесної самокритики як миле маленьке кошеня, з яким погано поводитися і яке потребує моєї любові й ніжності. Це допомагає мені пробачити своїй культурі те, що вона навчила мене такого лайна. Одна моя знайома воліє уявляти його як ворога — вона уявляє, як вибиває з нього все це лайно. Так вона знаходить свій шлях пробачити культурі (і собі за те, що вірила їй) — через відчуття боротьби з ворогом. У кого що працює!

Ми обидві завершуємо цикл стресової реакції фізичною активністю, приязними стосунками, риданнями, доглядом за собою чи будь-якою іншою стратегією, що може впоратися зі стресом, як я описала в четвертому розділі. Ми даємо знати своїм тілам, що ми втекли від лева: «Я в безпеці. Я цілісна(ий). Я вдома».

Співчуття до себе — це однозначно *не* самооцінка. Самооцінка — це щось на кшталт вартості, вашої передбачуваної вартості як людської істоти, яка часто залежить від відчуття вашого особистого успіху порівняно з іншими. Співчуття до себе, навпаки, безпричинне й безоцінне. Ми можемо співчувати собі, коли нам щось удається й коли нам важко, коли життя жорстоке чи коли ми помилилися¹⁰¹.

Співчуття до себе — це також і не самовиправдання. Самовиправдання — це те, що ви робите, щоб притлумити емоційний біль, а не дати йому завершити цикл. Компulsивна сексуальна поведінка Олівії — це крайній випадок, але для більшості з нас самовиправдання набуває форми запійних переглядів продукції *Netflix* чи поїдання пінти «Ben & Jerry» за один раз, бо «Я це заслужила», замість того щоб пережити свої Почуття. Самовиправдання — це форма завмирання, присипляння лева, замість того щоб втекти від нього чи боротися з ним.

Емоційний біль виснажує, й іноді необхідно зробити перерву від болю, трохи заморозити його. Просто пам'ятайте, що станеться, коли лев прокинеться від анестезії. Цикл має завершитися, він *прагне* завершитися. Співчуття до себе — це бути терплячим, коли ви проходите через це, і бути терплячим, коли вам потрібна перерва.

Ось вправа, що допоможе підсилити співчуття до себе¹⁰².

1. Опишіть ситуацію, у якій ви себе звинувачуєте. Це можуть бути якісь аспекти ваших сексуальних функцій, романтичні стосунки (чи відсутність таких), робота над своїм тілом чи будь-що інше. Без вагань записуйте всі самокритичні думки, які спадають вам на думку.

2. Потім зверху сторінки напишіть ім'я свого доброго друга і уявіть, що ця людина жаліється на таку проблему. Уявіть, що вона просить вашої допомоги, й запишіть, що ви їй порадите. Уявіть, що ви в найкращому, найпогіднішому, найспокійнішому настрої, схильні надавати підтримку, і скажіть їй (йому) всі ті речі, які вона (він) *прагне* почути.

3. Тепер перечитайте написане. Це — для вас.

Скорочена версія цієї вправи: ніколи не кажіть собі нічого, чого б ви не сказали вашому найліпшому другові й доньці.

Олівія розповіла мені про те, як вона з'ясувала, як їй припинити тиснути на педаль запалювання, коли в неї стрес.

Одного вечора протягом завершального тижня сесії Олівія намагалась ініціювати секс, коли вони вклалися спати.

Як і передбачалося, Патрік був надто втомлений, і він так і сказав.

На хвилі його лагідної відмови сумніви в собі затопили Олівію, як річка затоплює береги під час повені. А якщо її постійне бажання сексу — це зовсім не круто, не сексуально, не забавно, не захопливо? А якщо вона просто відчайдушно намагається привернути до себе увагу єдиним можливим способом? А якщо вона насправді намагається контролювати людей своєю сексуальністю? А якщо... Її серце шаленіло, вона відчула, що задихається.

У темряві вона намацала свого партнера.

— Патріку?

— Так.

— У мене катастрофа.

— Це останній тиждень. Трапляється. Дихай глибше.

— Ні, в мене катастрофа щодо сексу.

— Люба, я так втомився...

— Ні, я знаю, я не про те!

І задихаючись, у паніці вона розповіла про потік сумнівів у собі, чомусь раптом згадавши, що її теорія про тестостерон, її геніталії та сексуальність виявилася хибною. А якщо все, що я говорила собі про свою сексуальність, — лише вигадки, щоб приховати правду, а насправді я причепа, що використовує свою сексуальність, щоб маніпулювати тобою? А якщо я нічого не контролюю й небезпечна для себе та інших?

Патрік увімкнув світло й подивився на неї.

— Оце так! Я й не уявляв, що в твоєму мозку досі тліє стільки цього культурного мозкопрополіскування. Здається, тривожна частина твого мозку насправді вірить у все це лайно: «Жінка, яка любить секс, — це зло» — і, коли в тебе стрес, усе це виходить на поверхню, хоч у стані спокою твій мозок знає, наскільки ти дивовижна. Дихай, маленька, дихай.

Так воно й було.

Коли Олівія щаслива й розпружена, у неї одні уявлення про себе, самовпевнені й самоспівчутливі. Коли ж вона пригнічена, то і уявлення про себе в неї зовсім інші, самокритичні й самозасуджувальні. І ці негативні думки, які виникали в стресі, лише додавали стресу і спричиняли ескалацію ситуації, змушуючи її почуватися дедалі самокритичнішою, що зрештою пускало в дію найменш адаптивні стратегії подолання. Це немов намагатися пригасити багаття, поливаючи його газоліном.

Рішення?

Припиніть докидати хмизу у вогонь. Помічайте, коли ви це робите, і робіть щось інше. Дозвольте багаттю вигоріти.

Олівія вже зрозуміла, що вправи допомагають їй завершити біологічний цикл стресу без натискання на гальма чи на запалювання. У наступному розділі вона навчиться робити те саме з сексом.

Максимізація «нянук» ... за допомогою науки! Частина II: когнітивний дисонанс

У першому розділі я радила вам добре роздивитися свої геніталії й помітити те, що вам подобається. Що ж, тепер я пропоную вам зняти одяг чи стільки одягу, скільки ви подужаєте зняти, і роздивитись у дзеркалі все ваше тіло. І скласти список усього того з побаченого, що вам подобається¹⁰³.

Звісно, насамперед ваш мозок почне переповнюватися самокритикою й огидою, яку ви плекали роками. Нагадайте собі, що того дня, коли ви народилися, ваше тіло було приводом для святкування, про любов без причин і про те, що це так само правда зараз, як було правдою тоді. Дозвольте піти цим самокритичним думкам і осуду, помічайте лише ті речі, які вам подобаються.

Робіть це знову й знову — якщо зможете, то й щодня. Спершу буде важко, виникатиме багато складних і конфліктних емоцій. У вашій голові стоятиме гамір. Навіть зараз, коли ви вирішили робити це, ви помічаєте в своїй голові багато шуму: «Але, Емілі!» Це нормально. Як я розповім у дев'ятому розділі, коли ви прощаєтеся зі старими уявленнями про своє тіло, скорбота неминуча. Вам болітиме, як у перші хвилини болять руки, коли ви заходите в будинок з морозу, та поступово вони зігріються й почуватимуться чудово. Крістофер Гермер називає це «зворот-

ною тягою», порівнюючи з вибухом, що відбувається, коли ви запускаєте свіже повітря до вогнища, якому бракує кисню¹⁰⁴. Ви маєте дозволити собі пройти через біль, дозволити йому завершити свій цикл.

Практикуйте ігнорування самокритики, засуджувальних думок і фокусуйтеся на самоприйнятті. І поступово вам стане легше ставитися до свого тіла так, як воно заслуговує, щоб до нього ставилися, дбати про нього з повагою і приязню, на які воно заслуговує, і впевнено й радісно сприймати секс. Чого ми й намагаємося досягти!

Максимізація «номік» ... за допомогою науки! Частина III: медіа-живлення

Незахищеність від медіа підсилює тілесну самокритику, підвищує незадоволення власним тілом, негативний настрій, спричиняє низьку самооцінку й навіть розлади харчування¹⁰⁵. Можливо, найякравіше це ілюструє багаторічне дослідження впливу західних медіа, особливо телебачення, на молодих жінок на Фіджі¹⁰⁶. У культурі, де явну перевагу віддавали «пишним формам»¹⁰⁷, наприкінці дев'яностих, після трьох років демонстрації американського телебачення (згадайте «Район Мелроуз» і «Бeverлі Гіллз 90210»), рівень розладів харчування серед дівчат-підлітків зріс із 13 до 29 %, а 74 % опитаних говорили, що вони «почуваються надто великими чи надто товстими», і це гостро суперечило реаліям дотелевізійної культури. І це не була випадковість: через десять років рівень розладів харчування тримався на рівні 25—30 %¹⁰⁸.

Якщо ви хворієте через якусь їжу, ви просто припиняєте її їсти. Так само і з медіа, які спонукають вас до самокритики, — припиніть їх дивитися.

Коли ви дивитеся фільми, чи телебачення, чи порно, запитайте себе: «Після того як я це побачу, я ставитимусь до свого тіла, *яким воно є зараз*, краще чи гірше?» Якщо відповідь «краще», тоді дивіться більше! Збільшіть перегляд медіа, що допомагають вам радіти своєму тілу!

Але якщо відповідь «гірше», припиніть. Ви не зобов'язані сердитися, писати листа редактору чи робити щось іще (хоча якщо хочете, то будь ласка), просто зверніть увагу на те, які журнали, телевізійні шоу, музичні кліпи змушують вас це відчувати, і припиніть купувати те, що змушує вас почуватися гірше. Вам не потрібно вправлятися в медійній грамотності й тому, як вами маніпулюють за допомогою обробки цифрових зображень, щоб усвідомити, коли щось змушує вас почуватися краще чи гірше стосовно себе.

І якщо це змушує вас почуватися гірше, є докази того, що це впливає й на ваше сексуальне благополуччя, навіть якщо вас навчили, що почуватися гірше стосовно свого тіла — «мотивація» «покращити» його. Це психологічна пастка, у яку краще знову не потрапляти. Припиніть поливати бур'ян.

Обмежуючи перегляд медіа, що змушують вас почуватися гірше стосовно себе, ви не лише поліпшуєте своє сексуальне життя, ви також голосуєте очима, вухами й гаманцем. Ви приєднуєтесь до аудиторії, що звертатиме увагу лише на ті речі, які змушуватимуть жінок почуватися краще. Чи не було б чудово жити у світі, де актори і ЗМІ змагаються за те, щоб більше жінок *просто зараз* відчу-

вали себе у згоді зі своїми тілами? Від імені жінок усього світу дякую за те, що допомагаєте цьому здійснитися.

Ви відповідаєте за себе

Ми розпочали цей розділ з трьох культурних тверджень, які всі ми так чи інакше сприймаємо протягом свого життя: морального, медичного й медійного. Усі ці три твердження в різних пропорціях перемішані в наших індивідуальних психіках; ніхто не стикався лише з одним із них, і ніхто від початку до кінця не вірить у жодне. У нашій культурі вони накладаються одне на одне, і кожне частково вбирає в себе інші. Суперечності, закладені в цих трьох твердженнях, збивають жінок із пантелику щодо того, як саме має відбуватися секс¹⁰⁹. Ваша церковна спільнота каже вам одне, медіакультура — інше, а лікар, здається, має цілком відмінний погляд.

То кому ж вірити? Якому твердженню варто довіряти, щоб забезпечити собі сексуальне благополуччя?

Відповідь — собі.

Дослухайтеся до власного внутрішнього голосу, який сприймає всі ці твердження, і ви почуєте тривогу десь глибоко всередині, коли ваш внутрішній голос помітить лайно. Ми всі різні, тож уявлення про правду й несусвітню дурню в кожного свої. Можлива лише одна відповідь: оберіть те, що для вас правильно, й ігноруйте те, що здається неправильним.

Інформаційне збирання вершків не надто пасує як до науки, так і до моралі. Наукова й моральна системи, хоч і відрізняються майже в усьому, мають одну спільну рису розвитку зв'язного значення: коли одна думка приєднується

до інших, на кшталт того, як ланки тримаються разом у металевому ланцюгу. Коли ви розробляєте наукову чи моральну основу, вона має зайняти місце в контексті, для якого була призначена.

Але більшість із нас просто намагаються якнайкраще прожити свої життя. Коли йдеться про дослідження й розуміння вашої індивідуальної сексуальності, ви маєте знімати вершки. Моральні погляди можуть бути щирими, медіа — захопливими, лікар, напевно, експерт, але вам не потрібно цілковито занурюватись у якусь систему, щоб створити зв'язний наратив вашої сексуальної особистості. Вам немає потреби вірити, що ви потрапите до пекла, якщо займетесь сексом до весілля, аби вирішити, що зачекати перед тим, як зайнятися сексом, буде для вас краще. Вам не треба вірити, що ви хвора й неповноцінна, щоб захотіти просто випити таблетку й шалено захотіти сексу. І ви не маєте вірити, що ключ до гарного сексу — це ароматизований лубрикант, гігантський вібратор і можливості глибокого горла, щоб бажати досліджувати, пробувати нові іграшки, нові прийоми й нових партнерів.

І хоч як би мені хотілося, щоб ви сприймали кожную сторінку, кожен абзац цієї книжки, знімайте вершки й тут. Ми всі різні, тож для вас релевантне, безумовно, не те, що релевантне для мене чи для якоїсь із багатьох сотень жінок, яких я навчала. Візьміть релевантне для себе. Ігноруйте все інше, знайдеться хтось, кому воно потрібне.

Сприймайте культурні твердження про секс і тіло як шведський стіл. Беріть тільки те, чого вам хочеться, й ігноруйте решту. І в нас усіх на тарілках буде різне, але саме так це має працювати.

Неправильно лише, коли ви намагаєтеся нав'язати те, що здається правильним для вашої сексуальності, сексуальності інших.

«Вона не повинна їсти буряки, бо буряки огидні».

Можливо, вони огидні для вас, а їй, скажімо, буряки смакують. Дехто полюбляє буряки. І ніколи не знаєш, можливо, одного дня ви спробуєте їх і зрозумієте, що вони вам подобаються. Або ні, це також круто. Ви відповідаєте за себе.

«Вона не повинна їсти так багато смаженого чи тіста, бо все закінчиться серцевим нападом!»

Може, закінчиться, а може, й ні, але в будь-якому разі це її серце і її вибір. Ви відповідаєте за себе. Вбирайте речі, правильні для вас, і уникайте тих, які вам не підходять. Дозвольте їй іншим вирішувати за себе, вбираючи те, що вони вважають правильним, і уникаючи того, що здається їм неправильним.

Історія Лорі й Джонні про «Ти гарна» звучить як історія про вигляд тіла чи огиду, але насправді вона про любов. Сором Лорі стосувався не лише змін у її тілі. Вона увібрала в себе культурні уявлення про те, що ці зміни свідчать про неї як про людину. І оскільки їй здавалося, що її тіло свідчить про те, що вона гірша людина, ніж мала би бути, вона заховалася за емоційною стіною, щоб ніхто не бачив тих її частин, яких вона соромилася. Але ця стіна стала також між нею й коханням, якого вона прагнула.

Ми будуємо стіни з багатьох причин. Щоб захистити свої вразливі сторони. Щоб приховати те, що

ми не хочемо показувати іншим. Щоб тримати людей на відстані. Щоб залишатися всередині.

Але стіна є стіна, це непрохідний бар'єр. Якщо ви ховаєтеся за стіною, щоб захистити себе від болю відмови, ви також блокуєте й радість. Якщо ви ніколи не дозволяєте іншим побачити ті свої сторони, які ви хочете приховати, вони ніколи не побачать і ті, про які ви хотіли б, щоб вони знали.

Коли Лорі повалила стіну, її затопило кохання.

Жодна дівчина не народилася з ненавистю до свого тіла чи почуттям сорому за свою сексуальність. Ви мали цього навчитися. Жодна дівчина не народилася з гризотою, що її засудять, якщо хтось дізнається, який саме секс їй подобається. Цього ви також мали навчитися. Натомість ви маєте навчитися, що бути коханою безпечно, безпечно бути собою, безпечно проявляти свою сексуальність з іншою людиною й навіть із самою собою.

Деякі жінки засвоїли ці речі у своїх родинях. Але навіть якщо вас навчили деструктивних речей, зараз ви можете навчитися іншого. Не має значення, що було посаджено у вашому саду і як про це дбали, зараз садівниця — ви. Ви не обирали свій маленький клаптик землі (ваші ССС і ССЗ й ваше тіло), свою родину й культуру, але ви обираєте все інше. Ви вирішуєте, які рослини залишаться, а які варто прибрати, яким приділяти увагу й турботу, а які ігнорувати, знищити чи викопати й викинути в яму для компосту гнити. Ви обираєте.

У другій частині цієї книжки я описала, як контекст (зовнішні обставини і внутрішній стан) впливає на сексу-

альне благополуччя. Я говорила про стрес і любов, про вигляд тіла й сексуальну огиду, і я описала деякі доведені стратегії, які допоможуть упоратися з усім цим і максимізувати ваш сексуальний потенціал.

Наступна частина книжки зосереджується на розвінчанні деяких старих і деструктивних міфів про те, як відбувається секс. Ці міфи є частиною контексту, в якому функціонує сексуальне життя жінок. Ламаючи їх, я ставлю собі мету надати вам сили взяти свій контекст під повний контроль і прийняти свою сексуальність такою, якою вона є просто зараз — ідеальною й цілісною. Навіть якщо ви ще не зовсім у це вірите.

Нд, нч

• Ми всі вирости, вбираючи в себе суперечливі твердження про секс, тож тепер багато хто з нас має щодо нього суперечливі почуття. Це нормально. Що більше ви усвідомлюєте ці суперечливі твердження, то більше обираєте, чи слухати їх.

• Іноді люди відмовляються відпустити самокритику («Я нездара!»), бо їм здається, що так вони втраять надію стати кращою людиною, але це працює якраз навпаки. Насправді, коли ви перестанете критикувати себе, ви почнете зцілюватись, а потім рости, як ніколи доти.

• Справді: ваше здоров'я не залежить від вашої ваги. Ви можете бути здоровою — і прекрасною — незалежно від розміру. А коли ви насолоджуєтесь життям у своєму тілі сьогодні, коли ви ставитеся до себе з добротою і співчуттям, ваше сексуальне життя покращується.

• Сексуальна огида тисне на гальма. Ця реакція набута, не вроджена, і ви можете її позбутися. Почніть помічати свої реакції «фу» і спитайте себе, яким роблять ці реакції ваше сексуальне життя — кращим чи гіршим. Позбудьтеся всіх «фу», пов'язаних із сексуальною насолодою. Читайте дев'ятий розділ, щоб зрозуміти, як це зробити.

Частина третя
Секс у дії

Розділ шостий

Збудження. Знащення — не причина

Якщо ви секс-педагог, то вам телефонують з такого приводу:

— Привіт! Це Камілла. Можна запитати дещо про секс?

— Звичайно.

— Тобі не буде огидно?

— Звісно, ні.

— Добре. Отже... Ми з Генрі милувалися, і я сказала: «Я готова, я тебе хочу», а він відповів: «Ні, ти ще не мокра, ти просто жартуєш». А я сказала: «Ні, я ще й як готова!» Але він мені не повірив, бо я не була мокра. Тож... мені сходити до лікаря? Це гормональне? Що не так?

— Якщо ти відчуваєш біль, тобі варто сходити до лікаря, якщо ж ні, то з тобою все гаразд. Іноді тіла не реагують генітальним збудженням, що відображало би наш внутрішній стан. Скажи йому, щоб звертав увагу на твої слова, а не на виділення й купив якогось лубриканту.

— Це все? Генітальна реакція не завжди відображає внутрішній стан, тож купити лубрикант?

— Так, це називається нонконкординативність.

— Але це не те... Я хочу сказати, це якесь надсучасне наукове дослідження?

— Певною мірою сучасне. Найранішому психофізіологічному дослідженню з цієї теми, що вимірювало нонконкординативність, можливо, років тридцять, хоч це...

— Тридцять років? Чому ніхто не сказав мені про це раніше?

Цей розділ відповість на це запитання й на багато інших.

Теза про те, що генітальна реакція не обов'язково збігається із суб'єктивним відчуттям збудження, йде врозріз із «стандартним наративом» сексу. Оскільки більшість порно, романтичних творів і навіть освітніх текстів про секс стверджують, що генітальна реакція й сексуальне збудження — це одне й те саме.

Тривалий час і я думала, що стандартний наратив правильний. Звісно, саме цього ж мене вчили. Нас усіх цього вчать. Тож я не знала, що й думати, коли в 90-х у коледжі подруга розповіла мені про свій перший досвід сексуальних рольових ігор.

— Я дозволила йому зв'язати мої зап'ястки над головою, і він поставив мене над бильцем із широко розведеними ногами так, що бильце притискалося до моєї вульви, ну, знаєте, як мітла у відьом. І він вийшов! Він просто пішов, і це було дуже нудно, а коли він повернувся, я сказала: «Щось мене це не “заводить”». Він подивився на бильце, подивився на мене і сказав: «Чому ж тоді ти потекла?» Це мене зовсім спантеличило, бо я справді не «завелася», але моє тіло зреагувало інакше.

Як і всі, хто хоч колись читав романтику, я була певна, що мокра означає збуджена. Жагуча. Хоче цього. «Гото-

ва» до сексу. Що ж тоді це могло означати, якщо геніталії моєї подруги зреагували, коли сама вона не була збуджена й не відчувала пристрасті?

Та що там відбувалося?

Відбувалася нонконкординативність.

У цьому розділі я опишу дослідження нонконкординативності й відповім на запитання: «Хто відчуває цю нонконкординативність?» (Насправді всі.) Як вам дізнатися, що ваша партнерка збуджена, якщо ви не можете спиратися на її геніталії як на показник? (Придивіться уважніше!) І як ви можете допомогти своєму партнерові зрозуміти вашу нонконкординативність? Я також звернуся до трьох хибних, але звабливих міфів про нонконкординативність — і ці міфи не лише хибні, вони *небезпечно* хибні.

Я хочу, щоб кожен, хто читає цей розділ, побіг розповідати про нонконкординативність усьому світові: що це нормально, це трапляється з усіма, і ви маєте звертати увагу на *слова* своїх партнерів, а не на їхні геніталії.

Вимірювання й визначення нонконкординативності

Знову уявіть себе секс-дослідником, який проводить такий експеримент¹¹⁰.

Хлопець приходить до лабораторії. Ви проводите його до тихої кімнати, садовите у зручне крісло й залишаєте на одинці з екраном. До його пеніса під'єднаний «вимірювач деформації» (і це саме те, про що можна здогадатися з назви), у нього над колінами поміщається тача, що тримає шкалу, яку він може підкручувати вгору-вниз, щоб фіксу-

вати рівень свого збудження («Я почуваюся трохи збудженим», «Я почуваюся дуже збудженим» тощо). Потім він починає переглядати уривки різноманітного порно. Якесь порно романтичне, якесь жорстоке, в якомусь беруть участь дві жінки, в іншому — двоє чоловіків, ще в одному — чоловік і жінка. Переглядаючи це, він позначає рівень свого збудження на шкалі, а пристрій вимірює ерекцію його пеніса. Потім ви дивитеся на отримані дані й порівнюєте, наскільки збудженим він почувався («суб'єктивне збудження») і якою була його ерекція («генітальна реакція»).

Результат. Спостерігатиметься приблизно 50 % збігу між генітальною реакцією й суб'єктивним збудженням. Це далеко від ідеального збігу один до одного, але в поведінковій науці дивина виявити потужний взаємозв'язок. Це дуже статистично помітний результат.

Здебільшого і піддослідний, і його пеніс реагуватимуть на порно, що відповідає його сексуальній орієнтації: геніталії гея в основному реагуватимуть на порно за участі двох чоловіків, і він зазначить найвищий рівень збудження щодо цього; геніталії чоловіка традиційної орієнтації реагуватимуть на порно, в якому задіяні чоловік і жінка або дві жінки, і він сам зазначатиме найвищий рівень збудження при цьому тощо.

Тепер улаштуймо такий самий експеримент із жінкою. Проведімо її в тиху кімнату, посадімо у зручне крісло, введімо їй вагінальний фотоплетісмограф (по суті, крихітний ліхтарик, що реагує на приплив крові), дамо їй шкалу та пульт і продемонструймо різноманітне порно.

Результат. Матимемо приблизно 10 % збігу між тим, що відбувається в її геніталіях, і тим, як вона сама визначає своє збудження.

10 %.

Виявляється, немає передбачуваного зв'язку між тим, наскільки збудженою вона почувається, і тим, як реагують її геніталії; тут збіг статистично незначний. Її генітальна реакція не залежить від того, яке порно вона дивиться, й може збігатися з її сексуальною орієнтацією... а може й не збігатися¹¹¹.

Це називається «нонконкординативність», і це справжнє відкриття¹¹².

Ці дослідження досить активно обговорювалися в медіа. Наприклад, дослідження нонконкординативності Мередіт Чиверз нещодавно описувалося в *New York Times* і багатьох популярних книжках¹¹³. Робота Чиверз ґрунтується, серед іншого, на дослідженнях Еллен Лаан, чий повідомлення за результатами вивчення нонконкординативності також з'являлися в *New York Times* десятиліттям раніше¹¹⁴. Дослідження Чиверз апелює серед іншого до висновків Елен Лаан про більш виражену нонконкординативність у жінок, ніж у чоловіків, з тією новацією, що піддослідним демонстрували не лише різноманітне порно та несексуальне відео, а й відео з нелюдиноподібними приматами, якщо бути точнішою, то відео їхньої злучки. Виявляється, що жіночі геніталії реагують на секс бонобо, хоч і не так інтенсивно, як на порно.

Медіазаголовки не змогли донести, що жіноча генітальна реакція насправді дуже відмінна від інших автоматичних фізіологічних реакцій. Наприклад, ваш ахіллів рефлекс, серцевий ритм і провідність шкіри (пітніння) підвищуватимуться після перегляду і страшного уривку фільму «Куджо», й порно. Але ваші геніталії не зацікавлені в «Куджо»¹¹⁵.

Насправді жіночі геніталії не реагували на жодне з цих відео: хвилі розбиваються об берег, радісна сцена «Немає занадто високої гори» з фільму «Мачуха», сцена отримання сумної телеграми з фільму «Їхня ліга», зображення американських гірок з погляду того, хто збирається кататися¹¹⁶.

Існує приблизно 50 % збігу між тим, що геніталії чоловіка вважають «сексуально релевантним», і тим, на що його мозок реагує як на «сексуально прийнятне». Й існує приблизно 10 % збігу між тим, на що реагують як на «сексуально релевантне» геніталії жінки, і тим, що сприймає як «сексуально прийнятне» її мозок. Чоловічі геніталії відносно конкретні стосовно того, на що реагувати, як і чоловічий мозок. Жіночі геніталії порівняно загальні у своїх реакціях, тоді як жіночий мозок чутливіший до контексту. Зауважте: подразники можуть бути «релевантними», не будучи прийнятними.

Спостерігається генітальна реакція на конкретно сексуально *релевантні* подразники, незалежно від того, чи є ці подразники *прийнятними*.

Геніталії говорять вам: «Це сексуально *релевантне*».

Людина говорить вам: «Це мене “заводить”», або «Мені це подобається», або «Мені хочеться ще, будь ласка».

У жінок приблизно 10 % збігу між «сексуально релевантним» і «сексуально прийнятним». Для чоловіків цей збіг становить 50 %.

Що ми спостерігаємо при нонконкординативності, то це відмінність між *очікуванням* і *задоволенням* із третього розділу. Генітальна реакція — це автоматична, натренована реакція на щось сексуально релевантне. Собаки

Павлова виділяли слину, коли дзвонив дзвіночок, не тому, що вони хотіли з'їсти дзвіночок, а тому, що їхня система *очікування* пов'язувала дзвіночок із їжею. Так само ваш емоційний Єдиний перстень засвоїв, що є сексуально релевантним (пам'ятаєте малюків Френкі й Френні з другого розділу та щурів у жилетах?), і ваша система *очікування* активує фізіологічні реакції на те, що її навчили вважати сексуально релевантним.

Подразник може бути сексуально релевантним і все-таки сексуально неприйнятним, як те, що пережила моя подруга з коледжу на початку цього розділу. І пам'ятаєте читачку блогу з другого розділу, яка написала мені імейл про «гальма й запалювання одночасно», описуючи свої враження від прочитання «П'ятдесяти відтінків сірого»? Її геніталії зреагували, але вона не «завелася»; у книжці був явний секс, тож це було сексуально *релевантно*, але також це тиснуло на її гальма, бо їй не особливо сподобалися персонажі книжки, і це зробило описане в ній сексуально *неприйнятним*.

Що відбувається, коли чоловік приймає ліки від еректильної дисфункції?

Це підвищує приплив крові під час сексуальної стимуляції.

Що відбувається, коли жінка приймає ліки від еректильної дисфункції?

Те саме.

А що станеться, якщо ви підвищите приплив крові до жіночих геніталій?

Небагато. Через нонконкординативність.

Олівія й Патрік пробували це. Вони разом випили таблетку від еректильної дисфункції заради експерименту, а також з міркувань «чому ні?». (Заувага: «Чому ні?» містить невідомі медичні вигоди й так само невідомі медичні ризики. Вживати ліки, які продаються за рецептом, без контролю лікаря завжди ризиковано. Але будьмо реалістами: люди це роблять.)

Губи Олівії — вуста на її обличчі — стали темними, темно-червоними, тож вона мала такий вигляд, немов нафарбувалася помадою. В іншому вона не відчувала жодних змін. Цього разу реакція Олівії була типовою для більшості жінок.

Зате Патрік почувався так, немов ужив афродизіак.

Олівія здавалася такою гарною, його шкіра немов перетворилася на скупчення нервових закінчень, тож кожне відчуття було посилене, перебільшене. Вони вийшли за морозивом, доки чекали дії ліків, але їм довелося повернутися, бо Патрік не міг дочекатися, щоб роздягнути Олівію.

Це не було дією ліків від еректильної дисфункції, вони лише підвищили приплив крові до геніталій. Такою самою є дія плацебо, яку я описувала в другому розділі. Те саме сталося випадково, коли Патрік випив, а Олівія вела авто.

Цей рідкісний досвід бути менш сексуально зацікавленою, ніж партнер, став для Олівії одкровенням. Для жінки, яку завжди штовхала вперед її сексуальна пристрасть і яка завжди тягнула свого партнера за собою, бути тим, хто залишається спокійним

і кого тягнуть, було досвідом, що надихав. Вона дозволила собі просто приймати еротичну увагу Патріка. Вона дозволила своєму збудженню наростати так повільно, як воно саме того бажало.

Вона дозволила цьому статися замість того, щоб почуватися так, немов це тягне її вперед.

*Ми самі частини, по-різному
зорганізовані: «Це ресторан»*

Нонконкординативність стосується зв'язку між двома окремими, хоч і взаємопов'язаними системами — периферичною (геніталії) й центральною (мозок). І зв'язок між цими системами в чоловіків і жінок різний.

Уявіть, що мозок і геніталії — це двоє друзів на відпочинку, що йдуть собі вулицею, намагаючись вирішити, де пообідати.

Якщо це жінки, то відбувається ось що. Геніталії помічають будь-який заклад громадського харчування, який вони проминають, хоч що б це було — тайський ресторан, паб, фастфуд чи ресторан вишуканої їжі (але ігнорують усі музеї та крамниці) й зазначають: «Ось ресторан. Ми можемо тут поїсти». У них немає якогось переконливого погляду щодо цього, вони просто добре помічають ресторани. Тим часом мозок аналізує всі контекстуальні чинники, які я описувала в четвертому й п'ятому розділах, вирішуючи, чи хоче він спробувати це місце: «Тут якось неапетитно пахне», або «Тут не досить чисто», або «Щось мені не хочеться піци». Геніталії можуть навіть помітити магазин для домашніх улюбленців і сказати:

«Тут є їжа для тварин, напевно...» — а мозок просто закотить очі й піде далі.

Вони проходять повз музей, і мозок говорить: «Я чула, що в цьому музеї класне кафе», а геніталії відповідають: «Але це не ресторан». Але в мозку більше інформації, ніж у геніталій. Тож уявіть, що дві подружки заходять до музею й геніталії помічають невелику кав'ярню біля крамниці сувенірів. Тож вони кажуть: «Бачу, це ресторан. Ми можемо тут поїсти», — а мозок відповідає: «Так, вигляд чудовий». / релевантно, і прийнятно!

Якщо ж ці друзі — чоловіки, все відбувається так. Геніталії помічають лише особливі ресторани — дайнери* — й не помічають жодних ресторанів, які дайнерами не є. Коли ж вони знаходять дайнер, мозок промовляє: «Дайнер! Я люблю дайнери», — і геніталії погоджуються: «Це ресторан, ми можемо тут поїсти», — хоча й існують переконливі причини цього не робити, наприклад п'яна бійка при вході.

Зараз ви вже можете повторити це, коли вас розбудити серед ночі: ми всі створені з однакових частин, організованих по-різному. Зв'язок між мозком і геніталіями відбувається за тим самим принципом. Чоловіча генітальна система має сильні, хоча й специфічні, уявлення про те, що вважати сексуально релевантним, тоді як жіноча добре розпізнає широкий спектр речей, що визначаються як сексуально релевантні. Якщо наші дві подружки на відпочинку проходять повз дайнер із п'яною бійкою при вході, геніталії все одно скажуть: «Це ресторан», — навіть якщо мозок волатиме: «Забираймося звідси! Викличмо поліцію!»

* Дайнер — ресторан швидкого обслуговування в країнах Північної Америки.

Іншими словами, жіночі геніталії навчилися асоціювати певні подразники з певними фізіологічними реакціями, які не мають нічого спільного з насолодою чи навіть зацікавленістю. Тиск на вульву моєї подруги з коледжу (більше в неї між ніг, коли вона стояла зв'язана) запустив автоматичну генітальну реакцію без збудження. «Це ресторан», — сказали її геніталії, але мозок не був зацікавлений.

Нонконкординативність в інших емоціях

Нонконкординативність стосується не лише сексу. Вона вигулькує в усіх емоційних досвідах і є загадкою для дослідників різноманітних емоцій¹¹⁷.

Наприклад, уявіть, що я показую вам зображення емоційно забарвленого сценарію, наприклад морду собаки, що люто гарчить, чи поранену дитину, яка сидить сама-самісінька, і це сприяє тому, що ви переживаєте певну емоцію, психологічну реакцію. А потім я прошу вас розповісти якийсь факт про цей сценарій або повідати мені про те, як це зображення змушує вас почуватися. Що з цього — проговорення факту чи почуття — знизить вашу психологічну реакцію?

Коли дослідники провели цей експеримент, люди свідчили, що проговорювання факту про емоційну ситуацію допомагає знизити емоцію більше, ніж проговорювання почуттів, які ми переживаємо, і напруження в їхніх голосах це відображало¹¹⁸. Але провідність їхньої шкіри (надійний вимір стресової реакції) знижувалася, коли вони говорили про почуття, а не коли проговорювали факт. Тож їхня фізіологічна реакція була нонконкординативною до тих емоцій, які вони переживали. Нормально.

Росс Бак, професор комунікативних наук Університету Коннектикуту, висловив влучні міркування про емоції, що можуть допомогти нам досягнути явище нонконкординативності¹¹⁹. Він описує три рівні емоції.

Емоція I — це мимовільна фізіологічна реакція: ваш серцевий ритм і кров'яний тиск, розширення зіниць, зміни в системі травлення, пітіння, імунна функція. Генітальна реакція також належить до цієї категорії, і моя подруга з коледжу, яка змокрила, нудьгуючи й будучи зв'язаною, доки чекала на свого партнера, мала таку реакцію... але нічого більше.

Емоція II — мимовільна емоційна реакція на почуття. Це мова тіла, або, точніше, «парамова». Наприклад, звучання голосу, постава, вираз обличчя — всі ті знаки, на які ми звертаємо увагу, щоб визначити внутрішній стан іншої людини. Класне побачення за обідом буде наповнене емоціями II, бо ви кластимете руку на плече людини, з якою зустрічаєтеся, зазиратимете їй в очі й усміхатиметесь. На це часто впливає культура, однак існує багато універсальних речей, які до певної міри можна контролювати, але не так сильно, як ви можете вважати. Ви обрали вираз на вашому обличчі просто зараз?

Емоція III — це ваше суб'єктивне переживання почуття. Якщо хтось запитує, як ви почуваетесь, ви прислухаєтеся до себе, щоб знайти відповідь, і те, що ви помічаєте, — це емоції III. Це суб'єктивне збудження — усвідомлене переживання «Я хочу тебе так сильно, що ледве витримую», яке може супроводжуватись або не супроводжуватись генітальною реакцією (емоцією I) чи зоровим контактом (емоцією II).

Можливо, існують навіть стабільні гендерні відмінності в нонконкординативності між фізіологічною реакцією й суб'єктивним переживанням інших емоцій, а не лише сексуального збудження¹²⁰. Хоч із яких би причин це відбувалося — культурних, біологічних чи й тих, і тих (напевно, так і є), жінки демонструють більше збігів між виразами їхніх облич (емоція II) і їхніми суб'єктивними почуттями (емоція III), тоді як для чоловіків характерний збіг між провідністю їхньої шкіри (емоція I) і їхніми суб'єктивними почуттями (емоція III)¹²¹. З цього дослідження випливає, що емоційний стан жінки більше пов'язаний із виразом її обличчя та звучанням голосу, тоді як емоційний стан чоловіка більше пов'язаний із серцевим ритмом і кровоотоком.

Існують ці гендерні відмінності чи ні, справедливо буде зауважити: те, що ви переживаєте у своєму емоційному житті, не обов'язково точно відповідає тому, як реагують ваші мозок і тіло. Це не означає, що ви брешете, божеволієте чи суперечите самі собі. Це означає, що ви — людина, чиї емоційні та мотиваційні реакції можуть бути складнішими, ніж у інших видів. Нонконкординативність виникає в різних емоційних досвідах, і чоловіки та жінки переживають нонконкординативність у цих емоціях по-різному. Це не пов'язано лише з сексом, це притаманно людям.

Тобі потрібно розпружитися перед тим, як ти зможеш довіритися. Але жінки, яким важко довіритися, такі як Меррітт, не можуть розпружитися, доки не довіряють. Це проблема.

Рішення з'явилося, коли вона намагалася розв'язати іншу проблему.

Як сорокалітня жінка, у якої почалася менопауза, Меррітт постійно стикається з браком змащення. Вона більше турбувалася за партнерку. Керол народила їхню доньку й від часу пологів страждала від періодичних генітальних болів. Я рекомендувала лубрикант, щоб зробити мануальний секс комфортнішим.

Меррітт сподобалася ця ідея. Мені лише потрібно було сказати: «Існує багато різних видів лубрикантів, тож ви можете...» — і вона вже зайшла в Інтернет і переглядала асортимент.

Коробка прийшла поштою. Вони призначили побачення на вечір п'ятниці, коли їхня донька вирушила в табірну мандрівку, вночі відкоркували півпляшки вина й почали.

Вони серйозно поставилися до контексту й розпочали з романтичного фільму та переказу одна одній «Історії про нас»¹²². Цей трюк вони перейняли з досліджень стосунків Джона Готтмана: вони розповідають одна одній, як зустрілись і закохалися, щоб нагадати одна одній (і собі) значення свого розділеного життя, їхню прихильність і захоплення одна одною. Це по-різному впливало на них: активувало запалювання Керол, спонукаючи її почуватися закоханою, і відпускало гальма Меррітт, спонукаючи її довіряти партнерці.

Але труднощі в Меррітт були з довірою не до партнерки, а до себе. І тієї ночі вона дізналася, що їй стає легше довіряти собі, коли вона бачить, як її тіло дарує задоволення партнерці.

Пробування різних видів лубрикантів обернуло секс на гру, а не на проблему й пережнуло Меррітт

з того, що вона називала «шумом у голові», коли все сприймається як загроза, на «спокійну свідомість», коли все сприймається з інтересом і насолодою. (Пригадайте щура, що не любив Irgi Попа.) Вона уважно спостерігала, як Керол сприймає кожен вид лубриканта.

Коли Меррітт розпружилась у насолоді спостереження за задоволенням своєї партнерки, вона зрозуміла, що коли вона поєднується з відчуттям дарування насолоди, її власна насолода розливається всередині без гальм, турбот і перешкод.

Вона пірнула у воду.

І це сталося, коли вона змістила увагу з власних проблем на завдання підсилити насолоду своєї партнерки.

Наступний крок, звісно, полягав у можливості отримати насолоду самій. Але до того як вона змогла це зробити, їй довелося звалити стіну у своїй свідомості. Вона зробить це в сьомому розділі.

Помилка змашення #1: генітальна реакція = «завелися»

Я помітила три помилки, пов'язані з нонконкординативністю, що утвердили небезпечні культурні міфи про жіночу сексуальність. Покінчимо з ними, добре?

Перше, що може бути небезпечно хибним у зв'язку з нонконкординативністю, — не знати, що вона взагалі існує. Назвімо це Помилка змашення #1.

Нонконкординативність — це не новина, принаймні вона не має бути новиною. Дослідники сексу виробили

досить чітке визначення нонконкординативності десять чи двадцять років тому. Це було в новинах, це описувалося в популярних книжках про секс... і все-таки мої студенти і читачі блогу постійно дивуються, дізнаючись про неї, бо й порно, і популярна культура продовжують утверджувати міф, що генітальна реакція = сексуальне збудження. Тепер, коли ви знаєте про нонконкординативність, ви зрозумієте, що люди постійно помиляються щодо цього.

Тож чому? Чому це здається таким новим, чому щороку виходять книжки, що розповідають про неї?

Коли я запитала це у свого класу, одна студентка підняла руку й кумедно зітхнула: «Патріархат».

Точно.

Століттями чоловіча сексуальність була сексуальністю «за замовчуванням», тож там, де жінки відрізнялися від чоловіків, жінки означувались як «не такі». Навіть чоловіки, що відрізнялися від стандартного наративу, вважались «не такими». У чоловіків спостерігається в середньому 50 % збігу між генітальною реакцією й суб'єктивним збудженням, тож патріархальний міф говорить, що всі мають демонструвати 50 % збігу.

Але жінки не гірша версія чоловіків, вони *жінки*.

Якби не існувало «чоловіків за замовчуванням», ми всі думали б: «Що таке з чоловіками? Чому в них так *багато* збігів?» — так само як зараз гадаємо: «Що таке з жінками? Чому в них так *мало* збігів?» Але ніхто не питає про чоловіків. Жоден студент, жоден читач блогу, жоден колега секс-педагог ніколи не питав мене: «Чому чоловіки такі конкординативні? Чи це не якась..?» Єдині, хто про це запитує, — дослідники сексу.

Тож я збираюся побороти патріархат патріархатом. Зробімо нонконкординативність загальноновизнаною, розібравшись, як вона впливає на чоловіків.

Кожен хлопець у якийсь момент свого життя переживав бажання сексу, бажання ерекції, хоча ерекції, можливо, не було. У цю мить ерекція (чи її відсутність) не демонструвала його зацікавленості, він міг навіть прокинутися наступного ранку з ерекцією, яка не означала нічого, крім незручності.

Хлопці іноді мають уранці ерекцію не через те, що вони «завелися», а через те, що прокидаються від сну зі швидким рухом очей (ШРО), і одна з речей, які трапляються протягом ШРО-сну — «набрякання пеніса». Ерекція приходить і йде протягом циклу сну, незалежно від того, сниться вам секс чи ні. Це нічого не означає, це просто ерекція. Це нонконкординативність.

Багато хлопців у підлітковому віці переживають небажану генітальну реакцію від сидіння у хвості автобуса, від того, що звернули увагу на тіло вчительки, від тісної білизни чи навіть від захоплення, ніяк не пов'язаного з сексом (водіння машини, смачного пончика, справді від *будь-чого*), — будь-що може активувати релевантні шляхи й генерувати фізіологічну реакцію в підлітка.

Але генітальна реакція — не бажання, це навіть не насолода. Це просто реакція. Для будь-кого, незалежно від його геніталій. Те, що чоловіче тіло реагує на чийсь вигляд, якусь думку чи історію, ще не значить, що йому обов'язково це подобається чи він цього хоче. Це означає, що активувалися релевантні шляхи — *очікування*. «Це рес-торан». (Пам'ятаєте, у чоловіків збіг між генітальною ре-

акцією і збудженням статистично досить помітний, але все одно це лише 50 %?)

Іноді хлопці помічають, що їхні тіла реагують на щось, навіть коли мозок говорить: «Це недобре». І вони відчують конфлікт, бо з одного боку це явно сексуально, а з другого — *справді недобре*.

Я наведу вам приклад (можете пропустити два наступні абзаци, якщо вас жахають речі, пов'язані з сексуальним насильством).

Навчаючись у коледжі, я водилася з компанією хлопців, і один із них (я назву його Полом) розповів мені історію про свого приятеля. Наприкінці вечірки, коли люди спали чи валялися покотом, Пол помітив, що його друг займається сексом із дівчиною, яка була у відключці від випитого, не реагувала і явно не розуміла, що відбувається. Я сказала «займався сексом», але технічно це вважається «згвалтуванням». І цей приятель спитав: «Хочеш спробувати?» Мій друг, що розповідав цю історію, відповів: «Ні, нам уже треба йти».

Причина того, що він сказав те, що сказав, а не «Що ти робиш, вишкребку? Залиш її у спокої», як потім розповів нам Пол, була в тому, що він розривався між інстинктивним розумінням того, що його приятель робить щось *дуже погане*, і автоматичною реакцією свого тіла на споглядання сексуального акту. У нього відбулась ерекція. Він жахався сам себе, тієї частини себе, яка могла інтерпретувати цю *справді огидну* ситуацію як еротичну.

Коли я слухала цю історію, я не розуміла, що відбувалося.

Думаю, відбулась генітальна реакція збудження. Те саме, що й з моєю подругою, яка «потекла», нудьгуючи,

хоч у цьому випадку хлопець не нудьгував, він був нажаханий!

Що відбувалося?

Відбувалось *очікування* без *прагнення* та *задоволення*. Його тіло розпізнало сигнали, які він споглядав, як сексуально релевантні, і оскільки він був накачаний алкоголем чи просто мав слабкі гальма, ці гальма не запобігли реакції тіла на сексуально релевантні сигнали. «Це ресторан», — сказав йому його пеніс, хоч біля нього й відбувалася п'яна бійка.

Уявімо іншу історію у світі, де всі знають про нонконкординативність.

Оскільки Пол розуміє, що його геніталії реагують лише на сексуально релевантне, а не на сексуально прийнятне, він не лише не соромиться себе й не думає, що, можливо, він також у душі гвалтівник, — відсутність цього сорому створює в його мозку простір для якогось активного втручання! Він може наказати своєму другові зупинитися, бо те, що він робить, — акт насильства, злочин. Або він може викликати копів, і його друга заарештують, він може провести дівчину до пункту першої допомоги, де в неї візьмуть свідчення й запропонують екстремальну контрацепцію. Або принаймні він може знайти когось, хто їй допоможе. Він може бути героєм.

Генітальна реакція не означає нічого, окрім сприйняття чогось як сексуально релевантного — *очікування*, по суті умовного рефлексу, не *задоволення*. Вона не позначає бажання, чи насолоду, чи ще щось. І перекроївши нашу реальність раз і назавжди з урахуванням нонконкординативності, ми насправді робимо світ кращим для *кожного*.

І на завершення. Помилка змашення #1: генітальна реакція = «завелися» — це насправді лише стара шкільна метафоризація, як у середньовічних анатомів із першого розділу («*puendum*», бо сором!), хоч, можливо, і без морального твердження.

Ви знаєте, що розмір фалоса (клітора чи пеніса) не говорить нічого про те, наскільки ця людина соромиться (чи має соромитися) своїх геніталій. Здебільшого розмір фалоса часто (але не завжди) говорить про те, чи ця людина має яєчники чи яєчка. Так само приплив крові до геніталій нічого не говорить про те, чого ви хочете чи що любите (або маєте хотіти й любити). Ні. Здебільшого приплив крові до геніталій часто (але не завжди) свідчить тільки про те, що вони зіткнулись із чимось, що їхній мозок інтерпретує як сексуально релевантне, без жодних уточнень, чи це їм *підобається*.

Помилка змашення #2: генітальна реакція — це насолода

Друга, більш «наукова», небезпечна помилка, пов'язана з нонконкординативністю, — звертатися до науки й потім, розповідаючи перекручені наукові тези, стверджувати, що жіночі геніталії — це «чесний індикатор» того, що справді «заводить» жінок, і вони брешуть, це заперечуючи, або просто під тиском культури не усвідомлюють власних глибинних бажань. Назвімо це Помилкою змашення #2.

Це привабливе й хибне тлумачення нонконкординативності прямо пов'язане з різноманітними хибними культурними уявленнями про жіночу сексуальність, такими як

моральне, медичне та медійне твердження, які я описала в п'ятому розділі, і міфом «чоловіка за замовчуванням». Ось загальна суть цієї хибної концепції. Жінки соціально запрограмовані не визнавати, що їх «заводять» певні речі (як, наприклад, жорстокий секс чи лесбійське порно), тож, коли вони говорять про те, що відчувають, вони брешуть чи заперечують свої приховані бажання чи, можливо, роблять і те, й інше. А те, що демонструють їхні геніталії, і є *правдою*.

Книжка «Чого хочуть жінки? Пригоди в країні науки про жіноче бажання» Деніела Бергнера починається описом дослідження нонконкординативності, що йде одразу ж після опису дослідження на детекторі брехні. У висновку читачів схиляють до думки, що жінки брешуть (чи, можливо, просто заперечують правду) про своє збудження. Ось як Аманда Гесс узагальнює це у своєму огляді на *Slate.com*: «...жінки традиційної сексуальної орієнтації відзначили сильнішу реакцію на гетеросексуальний секс, ніж вона була насправді, лесбійанки відзначали набагато слабшу реакцію на звичайний секс, ніж та, яка була насправді, і ніхто не визнав реакції на секс бонобо»¹²³.

Зауважте: «відзначили», «насправді» й «визнав».

Звісно, ви знаєте, що жіночі геніталії автоматично реагували на сексуально релевантні подразники («Це ресторан»), що має лише опосередкований стосунок до того, що жінки «справді» люблять чи чого хочуть. Однак читачі опусу «Чого хочуть жінки?» не засвоїли цього уроку. Вони припустилися Помилки змашення #2.

Секс-позитивні феміністки, як-от письменниця Аманда Гесс, пропагують думку про те, що жіночі тіла можуть

заперечувати застарілі, побудовані на моралі наративи про те, що жінки «менш сексуальні», ніж чоловіки. Подивіться, як реагують наші геніталії! Подивіться, якими сексуальними ми є *насправді*!

Справді? Це спокуслива історія — ніби наші тіла показують нам якусь таємницю, наше дике сексуальне єство, яке може перекинутися на будь-що, коли ми просто дамо собі дозвіл на те, що наша культура заперечувала століттями!

Зрештою, жінки піддавалися жорсткому культурному тиску, що змушував їх соромитися власної сексуальності, не визнавати її чи не приділяти їй прихильну увагу. Саме про це п'ятий розділ. Насправді вся ця книжка про те, як звертати увагу на власний внутрішній досвід і довіряти своєму тілу. А що може більше відповідати настанові «Довіряйте своєму тілу», ніж «Ваші геніталії розкажуть, що вам насправді до вподоби, навіть якщо ви про це не знаєте»?

Ох. Оце «до вподоби» — проблема в ньому. Вам подобається, ви *насолоджуєтеся*.

Але генітальна реакція — не *насолода*. Це *очікування*.

Ваші геніталії щось вам говорять, і ви можете їм довіритись. Вони вкажуть на щось сексуально релевантне, базуючись на своєму досвіді обробки за Павловим. «Це ресторан». Але це не те саме, що сексуально *прийнятне*.

Абсолютно довіряйте своєму тілу. І правильно інтерпретуйте його сигнали.

Генітальна реакція, яку ви спостерігаєте в себе між ногами, — це *очікування*. Збудження, яке ви відчуваєте між вухами, містить *задоволення*.

Ми бачимо прояви цього міфу — що геніталії жінки говорять нам більше про її почуття, ніж може сказати вона

сама, — скрізь. Наприклад, в рамках дослідження для цієї книжки я прочитала роман-бестселер «П'ятдесят відтінків сірого» Е. Л. Джеймс. (Що я чую звідусіль? «О, то це для дослідження?..») І ось що там було. Нонконкординативність збудження в першій сцені лупцювання. Коли її висікають, Анастейша намагається вирватися, вона кричить від болю і «її обличчя болить, бо його так щільно притисли»¹²⁴. Жодного слова не сказано про те, що їй подобається лупцювання в той момент, коли воно відбувається.

Після цього герой (той, хто, власне, сік), Крістіан Грей, засовує палець у її вагіну. Тепер, знаючи про нонконкординативність, послухайте, що він говорить Ані: «Відчуй це. Подивись, як твоєму тілу *це подобається*, Анастейшо» (курсив мій)¹²⁵.

Так, мені хотілося відлупцювати його, коли я це читала, і зовсім *не* для сексуальної насолоди. Далі — гірше, бо Ана вірить йому, замість того щоб вірити своїм внутрішнім відчуттям, які вона описує як «принижені, зневажені й скривджені»¹²⁶.

Звісно, існують жінки, які «заводяться», коли їх принижують за взаємною згодою, але весь сюжет крутиться навколо того факту, що Анастейша не одна з них.

Тож, Е. Л. Джеймс, якщо ти це читаєш, зятя: змашчення означає, що щось є сексуально *релевантним*, але нічого не говорить про те, що це щось сексуально *прийнятне*. Тож я смиренно прошу, щоб у наступній редакції Грей сказав Ані: «Відчуй це. Подивися, наскільки сексуально релевантним твоє тіло вважає фізичний контакт із твоїми сідницями й геніталіями, Анастейшо. Це нічого мені не говорить про те, сподобалося тобі це чи ні. Тобі це сподобало-

ся? Ні? От лайно, дозволь мені це виправити, прочитавши книжку Емілі Нагоскі про жіноче сексуальне благополуччя, щоб я наступного разу розумів, що робити».

Дякую.

Якщо ви колись сумнівались у тому, що ваша генітальна реакція стосується *очікування* без обов'язкового зв'язку з *задоволенням* чи *прагненням*, просто пам'ятайте це. Помилка змашення #2 хоче переконати нас, що ми можемо дізнатися, від чого жінки справді «заводяться», якщо виміряємо, на що реагують їхні геніталії. Це означає, що жінки, чії геніталії реагують на зображення копуляції бонобо, насправді десь глибоко всередині майже так само зацікавлені у спостереженні копуляції нелюдноподібних приматів, як і в перегляді порно.

Справді? Та ну!

Навіть з огляду на абсурдність це страшенно живучий міф. Алан де Боттон у «Як більше думати про секс?» заходить так далеко, що характеризує зволоження вагін і набрякання пенісів як «однозначні показники щирості», оскільки вони автоматичні, а не навмисні й, отже, їх неможливо «симулювати».

Якщо це правда, тоді, коли ваш лікар вдаряє по вашому колінному суглобу й ваша нога підстрибує, це має означати, що насправді ви хочете ударити свого лікаря.

Або якщо у вас алергія на пилок, ви, напевно, ненавидите квіти.

Або якщо у вас виділяється слина, коли ви укусили гнилий персик, насправді ви вважаєте, що він смачний.

Не зрозумійте мене неправильно, ви можете хотіти копнути вашого лікаря, ненавидіти квіти й насолоджуватися

смаком гнилих персиків. Але автоматична фізіологічна реакція — це не той спосіб, у який ми можемо про це дізнатися. Ні. Автоматичні фізіологічні процеси є, як ви знаєте, *автоматичними*, не щирими.

Але буває й гірше — уже не смішно й набагато небезпечніше.

Коли ми зберігаємо хибну віру в те, що жіноча генітальна реакція відображає те, що «насправді» хочуть чи люблять жінки, ми можемо виснувати: якщо їхні геніталії реагують протягом сексуального насильства, це означає, що вони «насправді» хочуть чи їм подобається бути гвалтованими.

А це вже не жарт, це небезпечно.

«Ти сказала “ні”, але твоє тіло сказало “так”» — це думка, яка може трапитись і в текстах популярних пісень, і в зображеннях Проекту незламних — онлайн-галереї фотографій тих, хто вижив після сексуального насильства, що тримали в руках написані фрази, які говорили їхні гвалтівники, родини чи навіть поліція¹²⁷. Але тепер ви знаєте, що тіла не говорять «так» або «ні», вони лише говорять: «Це сексуально релевантне», — без жодних коментарів щодо того, чи це прийнятно, і ще менше щодо того, чи це *бажано*. Пеніс у вагіні — це сексуально релевантно, хоч це може бути неприйнятно, небажано й непрохано. Генітальна реакція не обов'язково означає бажання. Просто «Це ресторан», без жодних коментарів щодо того, чи можна тут пообідати.

Помилкове переконання, що фізіологічні реакції підтверджують чиїсь сексуальні вподобання, дуже давнє. До 1700 року люди вірили, що запліднення — це приємна частина сексу для жінки, тож якщо жінка завагітніла, вона

мала відчувати насолоду й секс не міг бути небажаним¹²⁸. Оскільки «вона сказала “ні”, але яєчники сказали “так”».

Цей міф досить живучий, він виринав у публічному дискурсі на передвиборчих сенатських перегонах у Міссурі 2012 року, коли кандидат від республіканців Тодд Акін сказав: «Якщо це справді зґвалтування, то жіноче тіло має свої способи спробувати цього уникнути», що навіть кандидат у президенти від мормонів назвав «образливим, непростимим і відверто хибним»¹²⁹.

Дослідниця сексу Мередіт Чиверз часто говорить: «Генітальна реакція — це не згода». Додамо до цього: «І вагітність також».

Генітальна реакція не більше свідчить про насолоду, бажання чи згоду, ніж запліднення яйцеклітини. Сподіваюся, зараз вам це абсолютно зрозуміло.

Ми метафоризуємо наші тіла, коли використовуємо описи своєї фізіології, щоб змалювати стан нашого мозку. Ми говоримо: «Я потекла», «У мене встав», щоб сказати: «Мені це подобається». Ці метафори так укорінилися, що люди сприймають їх буквально. Насправді деякі люди хочуть, аби ми повірили, що коли жінки говорять, що не «завелися», але їхні геніталії реагують, вони брешуть, чи то навмисно, чи під тиском культури не годні розпізнати власних бажань.

Сподіваюся, що, дійшовши до шостого розділу цієї книжки, ви розбираєтесь у цьому краще. Ви знаєте, що сексуальності чоловіків і жінок зроблені з тих самих частин, лише зорганізованих по-різному, ви знаєте, що немає двох однакових людей. Ви знаєте: те, що активує ваше

запалювання чи тисне на гальма, залежить від контексту. Ви знаєте, що жіноча сексуальність чутливіша до контексту, ніж чоловіча, що культурні, життєві чинники й чинники розвитку — все це на глибинному рівні формує те, коли і як реагують наші тіла. Ви знаєте, що сексуально релевантне й сексуально прийнятне — це не одне й те саме.

Жінки не брешуть, вони не заперечують свою суть і не є неповноцінними ще якимось чином. Вони *жінки*, а не чоловіки.

Помилка змашення #3: нонконкординативність — це проблема

І третя небезпечна помилка, пов'язана з нонконкординативністю, — вирішити, що це симптом чогось.

Уявіть, ви дізналися, що нонконкординативність існує, ви визнали, що *очікування* не обов'язково позначає *задоволення* чи *прагнення*, а потім ви ознайомлюєтесь із дослідженням, що демонструє зв'язок між нонконкординативністю й сексуальними розладами, пов'язаними з бажанням і збудженням¹³⁰. Тож ви вирішуєте: якщо нонконкординативність асоціюється з розладами, вона має бути проблемою.

Це змушує мене звернутися до фрази, яку має запам'ятати кожен студент випускного курсу, що відвідує заняття з методів дослідження: «Кореляція не передбачає каузальності». Третя помилка базується на хибному уявленні: «*Cum hoc ergo propter hoc*»*. Те, що дві речі відбуваються разом, ще не означає, що одна є причиною другої.

* Разом із цим — значить через це (лат.).

Квінтесенцією цього у ХХІ столітті є відношення між піратами і глобальним потеплінням¹³¹. Цей жарт Боббі Гендерсона є частиною системи вірувань Церкви Летючого макаронного монстра. Гендерсон хотів указати на відмінність між каузальністю й кореляцією, тож він намалював графік, що переконливо доводив зв'язок глобального зростання температури зі зменшенням кількості піратів у морях.

Чи зникнення піратів спричинило глобальні зміни клімату?

Звісно ні. Це абсурд, чи не так? Про те і йдеться.

Насправді ми можемо припустити існування третьої змінної, що спричинила і зникнення піратів, і глобальне потепління, — промислову революцію.

Як і ця уявна кореляція між піратами і глобальним потеплінням, існує також кореляція між нонконкординативністю й сексуальними розладами. Кореляція, яка за простою може змусити нас вважати, що нонконкординативність *спричиняє* сексуальні розлади чи розлади *спричиняють* нонконкординативність.

Виявляється, ні. Так само як пірати і глобальне потепління можуть бути пов'язані промисловою революцією, нонконкординативність і сексуальні розлади пов'язані третьою змінною, що називається «контекст».

Який зв'язок між контекстом і сексуальними функціями та конкординативністю?

Сексуальна функція жінок має гальма, чутливі до контексту, тобто передбачається, що їхні вимикачі мають бути вимкнуті в правильному контексті, а контекст, як ви пам'ятаєте, — це й зовнішні обставини, і внутрішній ментальний стан. У жінок із сексуальними розладами гальма

залишаються увімкненими навіть у контекстах, що мали б їх вимикати.

Я проілюструю це надзвичайно дотепним дослідженням 2010 року. Голландські дослідники створили «переносну лабораторію» — комплект із плеїсмографа, ноутбука і ручного блока керування¹³². Піддослідні проходили в лабораторії тестування, схоже на інші дослідження з нон-конкординативності: їм демонстрували різні еротичні стимули й вимірювали автоматичні та свідомі реакції; потім вони брали переносну лабораторію додому й тестували себе й там. Таким чином дослідники могли виміряти, як впливає на результати перебування в лабораторії. Іншими словами, вони вимірювали ефект *контексту*. Вони тестували дві групи: вісім жінок зі здоровими сексуальними функціями (контрольна група) й вісім жінок, яким було поставлено діагноз «гіпоактивний розлад сексуального бажання» (група «зі зниженим бажанням»).

Результат. У контрольної групи вдома генітальна реакція і суб'єктивне збудження зросли більш ніж удвічі порівняно з лабораторними результатами. До того ж ці жінки зазначали, що вдома почувалися «менш стриманими» й «більш розпруженими». У групи зі зниженим бажанням удома генітальна реакція також зросла удвічі... але їхнє суб'єктивне збудження — ні, і вони також не зазначали, що почувалися менш скутими чи більш розпруженими. Що й казати, вони були менш конкординативними, бо їхні гальма не вимкнулися. Лише перебування вдома недостатньо для вимкнення гальм жінок зі зниженим бажанням.

Сексуально вдоволені жінки були чутливішими, ніж жінки зі зниженим бажанням, до зміни контексту з умов

лабораторії на домашню обстановку. І це саме той результат, якого ви очікуєте, якщо виснуєте, що жіноче сексуальне задоволення більш залежне від чутливості до контексту, ніж від чутливості до генітальної реакції¹³³.

Дозвольте мені висловити це максимально чітко. Значна відмінність між жінками контрольної групи й жінками з групи зі зниженим бажанням була *не* в тому, що робили їхні геніталії, і навіть не в тому, наскільки свідомими вони були того, що роблять їхні геніталії. Відмінність полягала в тому, наскільки чутливими виявилися їхні гальма до контексту.

Чутливість до контексту спричиняє й низьке бажання, й нонконкординативність. Нонконкординативність — не проблема. Контекст, що тисне на гальма, — ось проблема.

Контекст (зовнішні обставини і внутрішній стан) — це основа сексуального благополуччя більшості жінок; підвищення чутливості до контексту, а не до генітальної реакції — ось у чому відмінність.

Контекст — це суть і ключ. Контекст — це причина.

Вилікувати гальма

Усю свою кар'єру я навчала людей, як змінити зовнішні обставини і зцілити центральну нервову систему, щоб максимізувати свій сексуальний потенціал. Іншими словами, як змінити свій контекст. І така просвіта ефективно допомагає людям досягти сексуального благополуччя¹³⁴.

Але хлопцям легше просто випити пігулку, чи не так? Таблетка, що тимчасово вимкне гальма, — невловна «рожева Віагра».

Один з авторів статті про «переносну лабораторію» поставив собі за мету створити таку пігулку. Адріаан Тюйтен — провідний винахідник нових ліків від «жіночих сексуальних розладів», одним із завдань яких є вимикання гальм¹³⁵.

Це справді розумно — орієнтувати ліки на гальма й на жінок, чиї гальма найбільш схильні застрягати.

Тож чи можна вимкнути вимикачі за допомогою ліків? Дослідження триває, 2013 року за його результатами було опубліковано серію з трьох статей¹³⁶.

Режим втручання в систему гальм описано в дослідженні таким чином: «За чотири години до того, як ви займатиметеся сексом або до “сексуальної події”, як це називають дослідники, крапніть розчин тестостерону під язик і розсмоктуйте його приблизно хвилину. За дві з половиною години після цього випийте пігулку. Потім за півтори години після пігулки займіться сексом». Вуаля!

Чи це спрацювало? Вирішуйте самі.

Жінки, які брали участь у дослідженні, визначали своє «сексуальне задоволення» від «сексуальної події» і з плацебо, і з ліками. Половина жінок не відчули помітних змін. Але половина жінок (з «дуже стриманої» групи) відчули статистично помітно різницю в сексуальному задоволенні. З плацебо вони засвідчили, що на 50,2 % були задоволені цією «сексуальною подією». З ліками — на 59,6 %.

Чи будете ви займатися сексом суворо за розкладом, крапати тестостерон під язик за чотири години до цього, пити пігулку за дві з половиною години після тестостерону, щоб підвищити своє задоволення з 50 до 60 %?¹³⁷

А що ще може так само підвищити ваше задоволення від «сексуальної події»?

А як стосовно того, щоб почуватися справді гарною?
Або відчувати справжню глибоку довіру до партнера?
Або якщо ви знатимете, що маєте стовідсотковий доз-
віл збуджуватися так довго, як вам потрібно, і партнерові
подобатиметься кожна секунда цього процесу?

Або якщо у вас, як і в багатьох жінок, є досвід травми
й ви відчуваєте, що можете повністю звільнитися від неї
та з головою пірнути в насолоду цієї миті?

Чи це підвищить ваше задоволення на 10 %? Більше
ніж на десять?

Ліки, розроблені, щоб вимикати ваші гальма, зміню-
ють ваш мозок, а не контекст, на який гальма реагують.
Дослідники пишуть: «В ідеалі сексуальний розлад у люд-
ських особин має бути описаний як сукупність взаємо-
пов'язаних механізмів, як біологічних, так і психологічних,
що забезпечує адекватне лікування».

Це чудовий зразок мислення за медичною моделлю, бо
тут приділяється увага біології і навіть психології, але іг-
норуються стосунки й соціальні чинники, іншими словами,
ігнорується щоденне життя жінок. Ви не можете медич-
ними засобами вилікувати все життя чи стосунки, то на-
віщо тоді перейматися, беручи їх до уваги, коли намага-
єшся зрозуміти, як лікуються сексуальні проблеми?

Причина перейматися цим у тому, що життєві чинники,
такі як задоволення у стосунках та історія травми, помітно
впливають на сексуальне благополуччя (думаю, більше ніж
на 10 %) і їх можна змінити. Дітям можна знайти няню,
батьківські обов'язки розподілити між кількома дорослими;
стосунки можна зміцнити; травму — вилікувати¹³⁸.

Нам не треба знижувати нонконкординативність. Нам слід поліпшити контекст (зовнішні обставини і внутрішній стан, такий як стрес, прихильність, самокритика й огида). Цього не зробиш, випивши пігулку.

Іноді зі мною трапляється таке. Дружина приводить до мене свого чоловіка зі словами:

— Скажіть йому те, що сказали мені.

Лорі приволокла Джонні на шведський стіл:

— Скажи йому те, що сказала мені. Про збудження. Скажи йому, будь ласка.

— Він тобі не вірить?

— Він думає, що я щось не так зрозуміла.

Тож я сказала йому:

— Добре, Джонні. Я знаю, що це суперечить усьому, чого тебе вчили про секс, але це правда. Стан вагіни Лорі не обов'язково щось говорить про стан її свідомості.

Вона ляпнула його по передпліччю й підняла брову, немов говорячи: «Бачиш?»

Він подивився на мене, на неї, знову подивився на мене й відкрив рота, немов хотів щось запитати, а потім закрити його.

Після цього він сказав Лорі:

— Люба, відійди, будь ласка.

Вона так і зробила, перед тим кинувши на мене красномовний погляд.

І він конфіденційно прошепотів мені:

— Якщо я не можу судити за її геніталіями, то як мені визначити, що вона справді мене хоче? Бо

вона може говорити що завгодно, щоб просто мені догодити.

Джонні — такий собі «свій хлопець», мужній, на всі руки майстер. Він мені дуже подобається, і часто моя роль полягає в тому, щоб перекладати йому мову науки жіночого сексуального благополуччя на мову мужніх майстрів на всі руки. Тож я почала це робити, сказавши:

— Збудження відбувається не в її геніталіях, а в її мозку.

Потім я описала механізм сексуальної реакції як набір вмикачів і вимикачів, де кожен умикач чи вимикач відповідає за конкретну функцію: генітальну чутливість, задоволення в стосунках, стрес, прихильність тощо — усе це вмикає або вимикає перемикач. Механізми чоловічої й жіночої сексуальної реакції мають той самий набір шкал і перемикачів, але вони схильні мати різні рівні чутливості, тож трохи генітальної стимуляції вмикає вмикачі в чоловіків, тоді як трохи стресу вимикає вмикачі в жінок. Життя Лорі, пояснила я, увімкнуло всі вимикачі.

Він сказав:

— Ви кажете, для мене найсильніший стимул — від мого тіла, а для неї — від її... життя?

— Так!

— Тож щоб залізти в систему, я маю звертати увагу на те, що тисне на гальма, бо коли їх вимкнути, запалювання запрацює. Ви це кажете?

— Так. Ти зрозумів правильно. Думаю, вона склала список того, що тисне на її гальма....

— Так, — сказав він. — Я його бачив. Я не знав, що з цим робити, але тепер...

Він якось мить дивився на мене, потрусив головою і сказав:

— Це все змінює. Це означає, що найсексуальніше, що я можу зробити, — це не якась запаморочлива еротика. Найсексуальніше — це прибрати стільки гальм, скільки я зможу, що... Я хочу сказати, я можу це зробити... Просто... чому ніхто не сказав мені цього раніше?

Сонечку... я нонконкординативна!

Якщо ваше тіло не завжди відображає стан вашої свідомості, тоді у вас тіло, що суперечить усталеному (й хибному) уявленню, тож, можливо, вам доведеться виправляти й уявлення свого партнера. Щоб розв'язати будь-яку проблему, яку може створити ваша нонконкординативність, потрібно пам'ятати три речі.

По-перше, пам'ятайте, що ви здорові, функціональні й цілісні. Ваше тіло не якесь «не таке», і ви не божевільна. Ваше тіло робить те, що зазвичай роблять тіла, і це прекрасно. Ура! Тож знайте, що ви нормальна. Скажіть своєму партнерові, що ви нормальна, скажіть це спокійно, радісно і впевнено. Не треба захищатися чи проявляти агресію: це не вина вашого партнера, що він/вона не знав(ла) про нонконкординативність. Насправді це провина радше моя та інших секс-педагогів і дослідників. Ми не змогли чітко донести цю думку до світу, і тепер вам доводиться працювати, щоб виправити нашу помилку.

Вибачте нам за це. Тож вибачтеся за мене від імені всіх секс-педагогів і дослідників у світі, а потім повідомте вашому партнеру факти:

«Емілі Нагоскі перепрошує за те, що ви досі цього не знали, але генітальна реакція не є надійним індикатором сексуального збудження. Це правда. Те, що роблять мої геніталії, не обов'язково пов'язане з тим, як я відчуваюся. Тридцять років досліджень це довели. Тож, будь ласка, звертайте увагу на мої слова, а не на мою вагіну».

Насправді вам не треба вибачатися за мене, ви можете надіслати мені імейл: «Чи не могли б ви надіслати моему партнерові вибачення за те, що він/вона не знав(ла) про нонконкординативність?» І я зроблю це. Серйозно.

По-друге, запропонуйте своєму партнерові інші способи дізнатися, що ви «завелися». Жодна жінка, яка дізналася про нонконкординативність, не питала: «Але якщо мої геніталії не говорять мені, що я “завелася”, як я можу це знати?» Лише чоловіки цікавляться: «Якщо я не можу судити за її генітальною реакцією, то як же мені дізнатися, що вона “завелася”?»

Це має сенс, особливо якщо це хлопці, у яких висока конкординативність. Природно вибудовувати модель сексуальності, спираючись на власний досвід, і не розуміти, що робити із сексуальністю, яка відрізняється від вашої.

Тож ось деякі альтернативні речі, на які може звернути увагу ваш партнер, якщо ваша вагіна говорить лише про очікування, а не про задоволення.

- *Ваше дихання. Частота вашого дихання й ваш пульс під час збудження пришвидшуються. Ви також починаєте затримувати дихання, коли досягаєте найвищого рівня збудження, і ваші грудна й тазова діафрагми стискаються.*

- *Напруження м'язів, особливо вашого живота, сідниць і стегон, але також у зап'ястках, ікрах і ступнях. Коли напруження проходить через вас хвилями, ваше тіло вигинається. У деяких жінок у деяких контекстах це помітно. В інших жінок чи в інших контекстах це важко визначити. Це ключ.*

- *Найголовніше — ваші слова. Лише ви можете сказати своєму партнерові, чого ви хочете й що відчуваєте. Не всім жінкам зручно говорити про своє бажання і збудження, але ви можете скоротитися до «так», «ще» чи «псмлф!».*

І ще пам'ятайте. Ідеться не про те, що має виникати якась особлива фізіологічна реакція, поведінка чи інший ключ. Ідеться про налаштування розширеного, уважного сприйняття. Запропонуйте, щоб ваш партнер спостерігав за вами не через збільшувальне скло, а через зворотний

бік телескопа чи дивився, як grosмейстер дивиться на шахову дошку, вишукуючи довготривалі стратегії та динаміку. Ваш партнер має прислухатися до вас, як шеф-кухар смакує їжу — не лише заради унікального смаку кожного інгредієнта, а й заради того, як ці смаки комбінуються й утворюють щось нове і смачне.

Третє й останнє: зробіть щось із браком змащення, коли воно потрібне, замінивши його рідиною на ваш вибір: вашою слиною чи слиною вашого партнера (якщо немає ризику переносу інфекцій), генітальними рідинами вашого партнера (так само), лубрикантом із магазину, чим завгодно.

Для чого лубрикант? Для зменшення тертя, що може збільшити насолоду й завжди зменшує ризик роздирання й болю. І *завжди* використовуйте лубрикант із захисними бар'єрами, такими як презервативи чи ковпачки. Лубрикант підвищить їхню ефективність і зробить їх приємнішими. Лубрикант — ваш друг. Лубрикант зробить ваше сексуальне життя кращим¹³⁹.

Іноді людям незручно вносити зовнішнє змащення у свій сексуальний зв'язок. Цей сумнів може походити з якихось життєвих випадків, від простої недосвідченості чи від сприйняття використання лубриканта як ознаки того, що ти в чомусь неповноцінний. Пам'ятаєте моральну засаду чистоти? Пов'язані з сексом речі сприймаються як «брудні», навіть якщо це пляшечка з чимось, що є в більшості засобів для догляду за волоссям.

Але тепер ви знаєте, що вагінальне змащення має власне життя-буття у світі й воно може бути, а може й не бути пов'язане з вашою сексуальною зацікавленістю і збудженням. Ви знаєте, що лубрикант важливий,

бо він зменшує тертя, що сприяє здоров'ю й посилює насолоду. І ви знаєте, що ви обираєте, які уявлення ви плечете, а які викорінюєте.

Якщо ви вирішили спробувати лубрикант, ось деякі поради щодо того, як поговорити про це з вашим партнером:

- *Грайливість, зацікавлення й почуття гумору. Практично неможливо почуватися напруженим і занепокоєним чимось, коли ваш підхід грайливий, допитливий і жартівливий. Нехай це буде трохи подурному, трохи кумедно. Ідеться про насолоду, пам'ятаєте?*

- *Зробіть так, щоб ваш партнер чувся супергероєм. Говорити про секс іноді ризиковано, бо передусім ви не хочете уразити почуття вашого партнера. Найпростіший шлях уникнути уражених почуттів — говорити про все те, що ваш партнер може зробити, щоб піднести вашу насолоду над і без того вже небесними висотами, і про все те задоволення, яке ви сподіваєтесь отримати, додавши новий елемент у свій сексуальний зв'язок.*

- *Обирайте лубрикант із розумом. Не всі лубриканти однакові. Часто гарна думка — обрати лубрикант разом із партнером. Ви разом скупляєтесь і прихоплюєте щось, що задовольняє вас обох, тож ви інвестували в це порівну.*

Можна мені порекомендувати силіконовий лубрикант? Я силіконоволубрикантна євангелістка. Чому? Ось кілька причин.

- *Він безпечний для використання з бар'єрами. Використовуйте його з чоловічими (зовнішніми) і жіночими (внутрішніми) презервативами, латексними чи поліуретановими.*

- *Густий. Він не розтікається скрізь липкою масою. Особливо для марафонського сексу (будь-що триваліше за десять чи п'ятнадцять хвилин вважається «марафоном» для генітального змащення) чи анального сексу важливо, щоб лубрикант залишався там, куди ви його нанесли.*

- *Діє довше, ніж ви. Він просто не випаровується. Він залишається довго, довго, довго, довго. Він дорогий, але для одного разу вам знадобиться трохи, тож однієї пляшечки вистачить надовго.*

- *Висихаючи, залишається на тілі шовковою пудрою. У той час як лубриканти на водній основі, висихаючи, часто відчуються як липка тягуча маса, силіконовий лубрикант, висихаючи, перетворюється на м'яку пудру, тож ви можете нестити тіло і обличчя свого партнера, не відчуючи, ніби розмазуєте по коханій людині якусь смолу.*

• *Придатний для чутливих людей. Існує дуже мала вірогідність виникнення алергічних реакцій чи бродильних інфекцій (на відміну від ароматизованих лубрикантів чи лубрикантів із гліцерином). Він не має смаку, тож ви можете смакувати шкіру й виділення свого партнера (ням!).*

Єдине, для чого силіконовий лубрикант не надто підходить, — це силіконові іграшки. Він може пошкодити поверхню іграшки, тож або одягайте на неї презерватив, або використовуйте лубрикант на водній основі.

Найкращі силіконові лубриканти містять лише кілька інгредієнтів, наприклад диметикон, диметиконол, циклопентаксилоксан і циклометикон і консервант токоферол-ацетат (вітамін E). Це все.

Стигли фрукти

Повернімося на хвилинку до саду.

Якщо фрукти в саду садівника-чоловіка достигли, він у настрої скуштувати їх (не завжди, але доволі часто буває так: якщо ви помічаєте стиглий фрукт, можливо, варто запитати, чи садівник жадає фруктів).

Садівниці потрібно набагато більше, ніж просто стиглості, щоб забажати фруктів. Можливо, найбільше вона хоче фруктів, коли почувається щасливою. Можливо, вона хоче фруктів, коли сумна. Незалежно від цього її бажання фруктів має мало спільного з тим, як добре вона помічає, що на гілці в її саду стиглий фрукт. Це набагато

більше пов'язано — ви вже здогадалися — з контекстом, у якому їй подобаються стиглі фрукти.

Зрозуміли?

Добре.

Камілла розповіла про нонконкординативність Генрі. Для неї нонконкординативність була ідеальним прикладом того, як культурний наратив не зміг донести до неї правду, і вона була дуже рада знову отримати підтвердження того, що абсолютно нормальна.

Для Генрі це виявилось трохи складніше, бо він досі з'ясовував для себе суть бажання/хотіння. Він намагався якось усвідомити відмінність між гальмівною («Хочу зупинити це») й запальною («Мені це подобається, але я не прагну ще») версіями нехотіння.

Він сказав:

— Я розумію, що генітальна реакція не говорить мені, що тебе «заводить». Ти кажеш мені, що тебе «заводить», і я тобі вірю. Але чого я не розумію, то це того, як ти «заводишся», якщо спершу не хочеш тих речей, які тебе «заводять».

Це, можливо, є найскладнішим (і найсуперечливішим) елементом жіночого сексуального благополуччя.

Відповідь на питання Генрі: збудження приходить перед бажанням. Приблизно так. Генітальна реакція відбувається, коли ваш мозок помічає сексуально релевантні стимули («Це ресторан»). Збудження приходить, коли ваш мозок у правильному, сексуально позитивному контексті — коли він відкритий до ідеї сходити в ресторан. Бажання з'являється,

коли ваш мозок рухається від самої відкритості до активного бажання туди піти. І про це сьомий розділ.

Нд, нч

• Існує 50 % збігу між припливом крові до геніталій чоловіка й тим, наскільки збудженим він відчувається. Існує 10 % збігів між припливом крові до геніталій жінки й тим, наскільки збудженою відчувається вона.

• Причина цієї відмінності полягає в тому, що сексуально релевантне (очікування) — це не те саме, що сексуально прийнятне (задоволення). У чоловіків спостерігається значний збіг між цими двома чинниками в більшості випадків; у жінок збіг більшою мірою залежить від контексту.

• Ця відмінність між жінками й чоловіками не означає, що жінки якісь не такі; це означає, що вони жінки.

• Найкращий спосіб дізнатися, що жінка збуджена, — не відстежувати, що роблять її геніталії, а слухати її слова.

Розділ сьомий

Бажання.

Насправді це не потреба

Основна риса їхніх стосунків полягає в тому, що Олівія хоче сексу частіше за Патріка, тож у більшості випадків саме вона його ініціює. Але пережитий досвід об'єкта Патрікової пожадливої пристрасті, викликаної плацебо, приніс Олівії усвідомлення: приємно бути **відкритою** до сексу, не почувавши **потреби** зайнятися ним. Приємно **дозволити** сексуальному бажанню повільно й м'яко підводити тебе до сексу, а не почуватися так, немов воно тягне тебе за собою.

Тож наступним кроком у їхньому експерименті стала спроба перевернути звичну для них динаміку з ніг на голову. Вони призначили «побачення» й ніяк до нього не готувалися, просто прийшли на зустріч у своїх звичайних станах: Олівія вже готова почати, Патрік не незацікавлений, але й не активно зацікавлений також.

І вони змусили Олівію слідувати за Патріком, доки він досліджував, що саме наближає його до активної зацікавленості. Вони витратили багато часу, щоб «розпалити багаття»: цілувалися, говорили, робили один одному масаж, несподівано трапилася навіть маленька пригода — мандрівка зі спальні на кухню, щоб нагодувати один одного. Коли Патрік був головним,

з усіма повноваженнями стосовно того, що робити далі, вони спробували нові речі, разом бавилися. Вони багато дізналися про те, як контекст впливає на Патріка, бо він мав **створити** цей контекст, мав питати партнерку, чи їй добре.

Також вони дізналися дещо несподіване про Олівію. Коли вона залишається достатньо спокійною, щоб рухатися Патріковим темпом, а не своїм власним, що від природи швидший, поступове наростання збудження й потреба стримувати себе створюють контекст, який не просто кращий за контекст, який зазвичай працює для неї. Він **набагато кращий**.

Олівія надіслала мені імейл: «Одним із правил, які ми встановили, було те, що я мала питати дозволу перед тим, як досягти оргазму. І він не завжди казав “так”, коли я просила. Ух, ми зробимо це ще раз».

Іншими словами, створення гарного секс-позитивного контексту для партнера зі слабшим бажанням вилилося в запаморочливий, майже болюче еротичний контекст для партнерки з сильнішим бажанням.

Цей розділ про те, чому і як це працює.

Уявіть світ, де всі мають у своїх садах пустельні рослини — алое, драконові дерева, юка — і всі знають, як про них дбати: багато сонця, дуже мало води.

І уявіть, що так трапилося, що у вас у саду виріс помідор.

У цьому пустельному світі всі «знають», що рослини потребують дуже мало води, тож ви ледь-ледь поливаєте ваш помідор... і він повільно помирає. Ви думаєте: «Може, я поливаю його надто часто? Може, йому недостатньо сонця?»

І ви продовжуєте ледь поливати його, спостерігати й міркувати: «Чому він помирає? Я ж роблю все, що потрібно!»

Маленьке зрушення фокусу (саме знання факту, що помідори краще адаптуються в субтропічному кліматі, а не в пустелі, тож їм потрібно більше води) може змінити те, як ви звикли дбати про свій сад... що поверне ваш помідор до життя.

І знову ж таки, якщо хтось прийде й повідомить вас про цей факт, залишатимуться й ті, хто казатиме: «Рослини не потребують багато води, це означає, що вони здорові!» Інші скажуть: «Ці помідори зовсім здуріли! Воду їм подавай!» Хтось шукатиме засіб для помідорів, щоб зробити їх більш схожими на алое. І з'являться садівники, які просто не здатні відпустити думку про помідори, що дадуть рясні плоди майже зовсім без води, і вони робитимуть усе, щоб змусити помідори квітнути в пустелі.

Але ви пробуєте це. Ви даєте своїм помідорам більше води.

І від «Чому він помирає?» ви переходите до «Овва!», коли сад винагороджує вас рясним урожаєм і буйною запашною зеленню. І все через маленьку зміну в знаннях.

Цей розділ — про таку маленьку зміну в знаннях, яка може зрушити стосунки з вашим сексуальним благополуччям від «Чому він помирає?» до «Овва!». І це бажання у відповідь¹⁴⁰.

Бажання у відповідь — протилежність спонтанному бажанню.

Стандартний наратив сексуального бажання полягає в тому, що воно просто *з'являється*: ви обідаєте чи гуляєте вулицею, можливо, зустрічаєте когось сексуального

на вигляд чи думаєте про щось сексуальне, і — бац! — ви говорите собі: «Хочу сексу!» Так це працює, можливо, для 75 % чоловіків і 15 % жінок¹⁴¹. Це Олівія. Це «спонтанне» бажання.

Але деякі люди виявляють, що вони починають хотіти сексу лише *після* того, як щось сексуальне вже трапилось. І вони нормальні. У них не «слабке» бажання, вони не страждають від якихось розладів, їх не треба довго «заводити», але в них є відчуття, немов їм чогось не дано. Їхні тіла просто потребують якихось переконливіших причин, ніж «це приваблива людина», щоб хотіти сексу. Вони сексуально задоволені й перебувають у здорових стосунках, і це означає, що брак спонтанного бажання сексу як такий не є дисфункціональним чи проблематичним! Дозвольте мені повторити. Бажання у відповідь є *нормальним і здоровим*¹⁴². І саме так приблизно 5 % чоловіків і 30 % жінок відчують бажання. Це Камілла. Лише приблизно 6 % жінок відчують брак і спонтанного бажання, і бажання у відповідь¹⁴³.

Ви помітите, що це залишає приблизно половину жінок і одного з п'яти чоловіків поза статистикою. Це люди, чие бажання, напевно, змінне, або, якщо хочете... залежне від контексту. Це Меррітт і Лорі. Вони також нормальні.

Справді? Виявляється, що сексуальне бажання практично всіх є бажанням у відповідь і залежним від контексту. Воно лише *відчувається* більш спонтанним для одних і більш відповідним для інших, оскільки ми всі зроблені з тих самих частин, різна організація яких є результатом різного досвіду.

Тож у цьому розділі я поясню, що таке бажання у відповідь, як воно працює, яким чином воно в основному

влаштоване й що робити, якщо ви й ваш партнер маєте різні типи бажання.

Ми почнемо з того, звідки з'являється бажання. Бажання — це збудження в контексті. А потім ми поговоримо про те, чим бажання не є — це не потреба, не «голод» — і чому це має таке значення. Що відкриє нам несподівану правду про те, чим бажання є. Бажання — це допитливість. Коли ми зрозуміємо, як працює допитливість, ми зрозуміємо, чому іноді секс відчувається як потреба, хоч він не є потребою. Якийсь час ми поговоримо про те, що напевне не призводить до проблем із бажанням (гормони й моногамія), і про те, що напевне до таких проблем призводить (секс-негативна культура й динаміка переслідування).

І ми підсумуємо цей розділ трьома стратегіями для максимізації бажання, що базуються на найкращих наявних доказах.

Бажання = збудження в контексті

Ось як насправді працює сексуальне бажання. По-перше, *збудження* починається, коли ви активуєте запалювання й послаблюєте гальма — вмикаєте вмикачі й вимикаєте вимикачі. (І, ясна річ, оскільки ви прочитали шостий розділ, ви знаєте, що збудження відбувається у вас між вухами, а не між ногами.) І потім, коли збудження зустрічається з чудовим контекстом, *приходить бажання*.

Люди можуть переживати це по-різному¹⁴⁴, залежно від контексту й чутливості їхніх гальм і прискорювачів. Для ілюстрації поміркуймо над трьома різними сценаріями, що характеризуються однаковою стимуляцією,

однаковими гальмами й запалюваннями, але різними контекстами.

Сценарій 1. Ви відчуваєтеся дуже спокійною(им), щасливою(им) і довірливою(им), нічим конкретним не зайняті, і ваш партнер підходить і лагідно торкається вашої руки. Доторк проходить рукою вгору й далі хребтом до вашого мозку. У такому стані ваша центральна нервова система дуже спокійна, там мало іншого руху, і відчуття доторку вашого партнера говорить: «Гей, це сталося. Що думаєш?» І ваш мозок відповідає: «Пестошці — це приємно». Стимуляція триває, ваш коханий лагідно торкається вашої руки, і відчуття приходять до мозку й кажуть: «Це відбувається знову. Що думаєш?» І ваш мозок відповідає: «Пестошці — це *справді* приємно», — й більше зосереджує свою увагу на цьому відчутті. Потім ваш партнер починає цілувати вашу шию, і це відчуття доходить до вашого емоційного мозку й говорить: «А тепер сталося ще й це. Що думаєш?» І на це мозок відповідає: «Фантастично! Хочу ще!» У цьому контексті сексуальне бажання приходить *у відповідь*.

Сценарій 2. Ви у стресі, пригнічена(ий) чи виснажена(ий), у вашому мозку гамірно, там активний рух, там сигналять і кричать про речі, які доводять вас до стресу. Лагідний доторк вашого партнера проходить вашою рукою вгору, потім хребтом до мозку і промовляє: «Це сталося. Що думаєш?» І ваш мозок відповідає: «ЩО? Я ТЕБЕ НЕ ЧУЮ ЧЕРЕЗ УВЕСЬ ЦЕЙ ГАМІР!» І відчуття закінчується. (Відчуття трохи схожі на Снепчат.) Якщо ваш партнер продовжує вас торкатися, відчуття допитується у вашого мозку: «Це триває. Що думаєш?» І раптом це може привернути увагу вашого мозку, і той може відповісти: «ТИ ЖАРТУ-

ЄШ? Я МУШУ ВПОРАТИСЯ З УСІМ ЦИМ ШУМОМ!» І якщо відчуття стане досить помітним, щоб поширитися на емоційний Єдиний перстень мозку, це набуває форми «Не зараз, сонечку».

Сценарій 3. Ваш сексуальний-пресексуальний партнер від'їжджає на два тижні, але ви часто листуєтесь. Спершу просто фліртуєте, але поступово підвищуєте градус, дедалі більше запалюючи і зваблюючи одне одного. До кінця другого тижня навіть звук отриманого повідомлення на телефоні змушує вас відсапувати і тремтіти. У вашій голові гамір, але мозок скандує: «Сексуальний-пресексуальний партнер!» До того часу, коли ваш партнер дістанеться додому й лагідно торкнеться вашої руки, ви «заведена(ний)», як ракета. У цьому контексті сексуальне бажання здається *спонтанним*¹⁴⁵.

Камілла й Генрі прийняли еротичний «повільний нагрівач» Камілли і об'єднали зусилля, щоб віднайти контексти, які активують її запалювання. Але Генрі відчував тривалий дискомфорт, бо доводилося робити якісь речі, щоб «завести» Каміллу, коли вона не була вже «у настрої». Це здавалось якимось неприродним.

Іноді ви можете спостерігати, як якийсь факт падає у мозок людини, мов чорнило у воду. Я бачила, як це сталося, коли пояснила Камілли й Генрі, що фактично її стратегія бажання абсолютно нормальна.

— Збудження приходить перед бажанням для всіх, не лише для Камілли, — сказала я.

— Спершу приходить збудження? — перепитав Генрі.

— Ага. Бажання виникає, коли збудження переступає індивідуальний поріг конкретної людини. Камілло, так сталося, що ти маєш високий поріг, але це обов'язковий процес для всіх.

— Ти жартуєш, — сказала Камілла. — Серйозно, поп-культура хоч щось говорить про секс правильно?

Генрі не дав мені можливості відповісти; для нього було важливо знайти рішення задачі — як «завести» Каміллу, коли вона ще не хоче сексу.

— Ви кажете, що ми просто маємо різні пороги, правильно?

— Правильно.

Для Генрі іноді просто бачити, як Камілла виходить із душу, було досить збудливо, щоб активувалося його бажання. Він сказав:

— І мені це подобається! Я люблю дивитись, як вона ходить гола й мокра. Я не хотів би, щоб вона припинила це робити, бо я не «завівся» перед тим, як побачив її. Тож... якщо щось подібне діє і для тебе, — він обернувся до Камілли, — я не маю відчувати дискомфорт, створюючи для тебе відповідні контексти, чи не так?

— Я хочу, щоб ти це робив! — сказала Камілла. — Щоб ти грався з моєю тугою газовою конфоркою! Створював напір води!

Тож ось що вони вирішили робити. Генрі обернув усе в стриману, ненав'язливу прелюдію без очікування чогось, так само як ходіння Камілли квартирою після душу було певною стриманою прелюдією для нього. Обійми й доторки. Повільні поцілунки. Лагідна увага. Як тоді, коли вони тільки закохува-

лися, постійне нагадування про те, що «цей хлопець неймовірний!».

Генрі подобалося пристрасне бажання Камілли, і все, що для нього було потрібно, — це дати їй достатню стимуляцію й поступово її розвивати.

Це не те, що ми часто зустрічаємо в поп-культурі, бо тут не йдеться про напруження та роздвоєність. Але виявляється, саме так це працює для багатьох жінок.

Це не потреба. Справді

Багато жінок, дізнавшись, що в них бажання у відповідь чи бажання, чутливе до контексту, відчують миттєве полегшення від знання, що з ними все гаразд, що їм просто потрібно більше причин, щоб хотіти сексу, ніж людям зі спонтанним типом бажання. Вони починають усвідомлювати, які контексти їх збуджують, і говорять зі своїми партнерами про способи підвищити доступ до цих контекстів.

Але деякі жінки почуваються розчарованими, і я можу це зрозуміти. Багатьох із нас учили, що здатність хотіти сексу майже в будь-якому контексті — не лише найкращий, але насправді єдиний «нормальний» спосіб відчувати бажання. Спонтанне бажання таке привілейоване в нашому суспільстві, що легко відчувати себе безправною, якщо це не ваша вроджена стратегія бажання.

І частково тут знову працює міф чоловіка за замовчуванням. Так само як конкординативне збудження, спонтанне бажання вважається «нормальним», тоді як інші бажання називаються «ненормальними» лише тому, що

спонтанне бажання типове (хоч і далеко не універсальне) для чоловіків.

Але я думаю, тут є дещо більше. Я вважаю, що культурне домінування спонтанного бажання ґрунтується на міфі про секс як потребу.

Потреби — це біологічний механізм, що має зберегти організм у доброму здоров'ї: не надто жарко, не надто холодно, не надто голодний, не надто ситий. Традиційна метафора системи потреб — термостат. Коли температура на термостаті падає нижче критичної позначки, термостат це помічає і вмикає нагрівач, а потім, коли температура повертається до бажаного рівня, обігрів вимикається. Температура коливається в межах кількох градусів біля встановленої позначки.

Апетит — це класичний приклад потреби. Голод до їжі породжує пошук харчів і їх поїдання, а потім, коли ви почуваетесь ситими, ви припиняєте їсти. Існує багато інших потреб: спрага зумовлює споживання рідини, втома — сон, терморегуляція — тремтіння, пітіння, знімання светра чи увімкнення термостата. Голод і спрага — мотиваційні системи, що змушують вас щось робити, аби уникнути смерті. Некомфортні («неприємні») внутрішні стани спраги, виснаження й холоду виштовхують нас у світ, назустріч необхідності повернутися до базового рівня, і цей базовий рівень потрібен, щоб залишатися живим.

Коли ви чуєте «потреба», думайте «виживання».

Тривалий час науковці вважали секс «потребою». Трифазова модель Гелен Сінгер Каплан, про яку розповідалося в другому розділі, описувала сексуальне бажання як одну з «потреб чи потягів, що забезпечує індивідуальне виживання або виживання виду»¹⁴⁶. Століттями науковці

вважали секс «голодом». Тож напевно й ви про нього так думаєте. Я так думала про нього тривалий час.

Виявляється, ні¹⁴⁷.

Легко довести, що секс не потреба. Як визначив дослідник поведінки тварин Френк Біч 1956 року: «Ніхто не страждав від ушкодження тканин через брак сексу»¹⁴⁸. Ми можемо померти від голоду, від зневоднення, навіть якщо нас позбавити сну. Але ніхто ніколи не помирав від того, що не міг злягатися. Можливо, вони хотіли померти, але це інше (і це тема наступного підрозділу). Не існує базового рівня, до якого потрібно повертатися, не буває фізичних ушкоджень, що постали б із «спрагlostі» вашого сексуального жадання.

Натомість секс — це «мотиваційна система стимулів».

Більшість людей асоціюють слово «стимул» з образом винагороди, чогось, задля чого варто працювати. Біологічне його значення таке саме. Замість підштовхувати вас до певних дій за допомогою неприємного внутрішнього відчуття, наприклад голоду, мотиваційна система стимулів запускається привабливими зовнішніми чинниками.

Коли ви чуєте «мотиваційний стимул», думайте «розквіт».

Потреба → виживання. Неприємний внутрішній стан спонукає вас до дій і завершується, коли ви повертаєтеся до базового рівня.

Стимул → розквіт. Ви дієте, відштовхуючись від привабливого зовнішнього чинника (стимулу), і завершуєте тим, що отримуєте стимул.

У багатьох системах, таких як апетит до їжі, задіяні обидва механізми, тому ми хочемо смачної їжі, навіть коли зовсім не голодні.

Але секс не потреба.

Чому так важливо розуміти, що це не потреба

Тривалий час про це точилися суперечки. З одного боку, дослідники тварин, такі як Біч, знали, що секс не потреба, з середини ХХ століття. З другого, модель сексуальної реакції, яку застосовувала Американська асоціація психіатрів до 2013 року, була моделлю потреби. З третього боку, існує політичний аспект питання. Чи людям *необхідний* секс?

Я вважаю, дуже важливо, щоб ми завершили суперечки і просто визнали, що секс — це стимул мотиваційної системи, бо подивіться, що станеться, якщо ми вважатимемо секс чимось на кшталт апетиту, потребою для виживання.

Якщо секс — це потреба, як, наприклад, апетит до їжі, тоді 30 % жінок, які рідко або ніколи не відчували спонтанного бажання сексу, вони... ну, як назвати людину, яка ніколи не відчувала спонтанного голоду до їжі, якщо вона не їла днями, тижнями чи місяцями? Ця людина очевидно хвора! Якщо секс — це голод, тоді З ВАМИ ЩОСЬ НЕ ТАК. А коли ви вірите, що з вами щось не так, ваша стресова реакція зростає¹⁴⁹. А коли ваша реакція на стрес посилюється, ваша зацікавленість у сексі зникає (у більшості людей). Наполягаючи, що секс — це потреба, ми говоримо здоровій людині з бажанням у відповідь, що вона хвора. Повторюйте це достатньо часто, і рано чи пізно вона вам повірить. А коли вона вам повірить, несподівано це стане правдою. Тривога робить людей хворими.

Тож розуміння того, що секс — це мотиваційна система стимулів, у якій бажання у відповідь — це нормально й здорово, забезпечить усім краще сексуальне

життя. Якщо у вас бажання у відповідь і ви прагнете активнішого бажання, не треба змінювати *себе*, достатньо просто змінити свій контекст.

Але патологізація бажання у відповідь як слабого бажання — не найгірший наслідок міфу про секс як потребу. Існує інша причина соціальної справедливості, що змушує секс-педагогів уже більше ста років боротися проти міфу сексу як потреби¹⁵⁰. Набагато гіршим наслідком визначення сексу як потреби є те, що таким чином створюється середовище, яке сприяє чоловічому відчуттю сексуального права. Книжка Ніколаса Крістофа та Шерил Вуданн «Половина неба» ілюструє, як припущення, що хлопці мають потребу «звільнити своє сексуальне напруження», полегшує сексуальне закріпачення безправних дівчат. Якщо ви вважаєте секс такою самою потребою, як голод чи спрага, яку треба втамувати задля виживання, якщо ви вважаєте, що загалом чоловіки (з їхніми 75 % спонтанного бажання) потребують звільнення своєї стримуваної сексуальної енергії, ви можете обґрунтувати будь-яку стратегію, до якої вдається чоловік задля свого полегшення. Оскільки секс — це потреба, як голод, тоді потенційні партнери — це їжа. Або тварини, яких треба вполювати, щоб наїстися.

І це й фактично неправильно, і просто *неправильно*.

Це має значення. Якщо ми вважатимемо секс потребою на кшталт голоду, ми можемо почати надавати йому привілеї, на які він не заслуговує. Але якщо, з іншого боку, ми ставитимемося до нього як до системи мотиваційних стимулів, якою він і є, чи не змінить це культуру? Чи не стане культура менш толерантною до страждань дівчат, якщо ці страждання покликані втамувати не голод хлопців,

а лише їхню *цікавість*? Можливо, й ні, я не знаю. Але я знаю, що сексуальне право чоловіків — це перша причина, з якої вони здійснюють сексуальні напади на жінок¹⁵¹. Мені здається, якщо ви вірите, що ваша ерекція означає, що у вас виникла «базова потреба виживання», тоді міф сексу як потреби в комбінації з давніми культурними уявленнями, що жінкам не дозволено мати таку саму сексуальну активність, як чоловікам, швидко обернеться чимось отруйним.

Я знаю, всі кажуть вам, що секс — це потреба. Я знаю, що навіть найновіші дослідження сексу іноді стверджують, що спонтанне бажання — це потреба¹⁵². І щоб заплутати все ще більше, іноді дослідники сексу, які мали б знати краще, вживають вислів «сексуальна потреба», так само як атеїсти кажуть: «Слава Богу». Культура настільки закарбовується в мові, що навіть люди, вся система знань яких виступає проти цього факту, досі вживають ці слова.

Але секс не потреба.

Будь ласка, розкажіть це всім знайомим.

*«...Але, Ємілі, іноді
здається, що це потреба!»*

Дехто з вас подумає: «Чому ж іноді трапляється, що сексуальне бажання здається неприємним внутрішнім станом? Чому секс здається потребою?»

Відповідь: з тієї ж причини, з якої «День бабака» — смішний фільм.

У цьому фільмі герой Білла Мюррея щоранку прокидається в тому самому готелі під те ж саме радіошоу на

будильнику в той самий до відчаю знайомий день — другого лютого, в День бабака. Він змушений проживати цей день знову і знову.

Після безрезультатних благань про допомогу в свого продюсера, лікаря, психіатра, пиятики в боулінгу з двома випадковими хлопцями у фланелевих сорочках він виснує, що може робити що завгодно, не боячись наслідків. Починаються веселощі. Принагідно він вирішує переспати зі своєю продюсеркою, яку грає Енді Мак-Давелл. День бабака за Днем бабака він домагається її, залицяється до неї, пригадує французьку поезію, намагаючись затягнути її в ліжко, й поступово закохується... І День бабака за Днем бабака закінчується тим, що він отримує ляпаса. Знову. І знову. Він зазнає невдачі в досягненні мети, мети, яка стала для нього надзвичайно важливою, доки не впадає у відчай.

Тож він убиває себе. Знову. І знову. І знову. Він не може навіть померти. Трапляється ще багато речей, і сподіваюся, мене не звинуватять у спойлерстві, коли я скажу, що все закінчиться щасливо. Гарний фільм, рекомендую, але що тут спільного з сексуальним бажанням?

Механізми роботи мозку, що підживлюють спроби Білла Мюррея вирватися з Дня бабака, завоювати Енді Мак-Давелл і померти, — це ті самі механізми, через які сексуальне бажання здається потребою. Ось як це працює.

Уявіть маленьку радницю, щось на кшталт рефері, що сидить біля Єдиного персня вашого мозку¹⁵³. У неї, цієї радниці, дві функції:

- вона стежить, щоб світ поведився відповідно до ваших очікувань (очікувань, що ґрунтуються на вашому попередньому досвіді в цьому світі);

- вона проводить розслідування в разі виявлення невідповідності між реаліями світу та її очікуваннями.

Коли світ відповідає її очікуванням, радниця відчувається задоволеною. Їй нічого не бракує. Але іноді виникає невідповідність між світом і очікуваннями: необхідно усунути якусь невизначеність, дослідити щось нове, щоб зрозуміти, як воно припасовується до знайомого порядку, чи наблизитись і заволодіти якимись дуже привабливими стимулами¹⁵⁴. Коли таке трапляється, вона переходить у командний режим. Вона перетворює *усунення невідповідності* на мету свого життя. Увесь її світ складається з цих трьох речей:

- кінцевої мети — зменшити невідповідність, що може означати усунення невизначеності, дослідження чогось нового, наближення до стимулу чи просто завершення справи;
- інвестованих вами зусиль: уваги, ресурсів, часу;
- прогресу, якого ви досягаєте на шляху до кінцевої мети.

У випадку Білла Мюррея головна мета, серед іншого, — Енді Мак-Давелл; зусилля, яких він доклав, — це всі ті яскраві речі, які він спробував, як, наприклад, запам'ятовування її улюбленого напою й тосту («За мир в усьому світі»), але його досягнення дорівнювали абсолютному нулю — аж до щасливого кінця.

Коли секс сприймається як потреба, метою є сексуально привабливий стимул, зазвичай партнер, але якщо у вас чутливе запалювання, то світ може бути весь час дуже збудливим. Докладені зусилля — це всі ті залицяння, перші кроки і зваблення, на які ви здатні. У чому саме вони виражаються, залежить від культури та людини (є такий старий жарт: «Яка прелюдія в ірландця? — «Приготуйся,

Бріджит»). І ваш прогрес — це те, наскільки ви наблизилися до контакту з сексуально привабливим стимулом.

Тож ваша маленька радниця стежить за тим, наскільки ви наблизилися до мети й чи відповідає це докладеним зусиллям. Вона виробляє коефіцієнт зусиль і досягнень, і в неї є свій погляд стосовно того, яким цей коефіцієнт має бути. Цей погляд називається «критерій швидкості»¹⁵⁵. І отут стає справді цікаво.

Коли радниця відчуває, що у вас гарний прогрес (коли ви відповідаєте критерієві швидкості або перевищуєте його), вона задоволена, мотивована, заохочена. Але коли радниця відчуває, що у вас недостатній прогрес, вона починає розчаровуватися, стимулює вас збільшити зусилля, щоб наблизитися до мети. Якщо ви все одно не досягаєте помітних успіхів, що вдовольнили б маленьку радницю, вона починає сердитись... а потім лютитися! І зрештою, якщо ви продовжуєте зазнавати невдачі, у певній точці маленька радниця здається й підштовхує вас емоційною скелею до «провалля відчаю», оскільки вона переконана, що мета недосяжна. Ви визнаєте свою поразку, спустошені безнадією.

Маленька радниця Білла Мюррея лютує. Хай йому біс, світ не дотримується правил, і ніщо (навіть смерть!) не допомагає досягти мети! *Що за чортівня?*

Якщо ви постійно зазнаєте невдачі, прагнучи заволодіти сексуальним стимулом, маленька радниця спершу розчаровується, потім лютує і зрештою впадає у відчай. Саме тому іноді ми відчуваємо цей неприємний внутрішній стан. Неприємним є не саме бажання, а невідповідність динаміки його здійснення вашому критерію швидкості. Іншими

словами, це не те, як ви почуваєтесь... це те, як ви почуваєтесь *щодо того*, як ви почуваєтесь.

Коли я розповідаю про маленьку радницю, у моїх студентів розширюються зіниці й стискаються щелепи. Маленька радниця — критично важлива частина вашого сексуального благополуччя, але вона втручається майже в кожную сферу життя. Якщо ви гостро переживали перемогу в перегонах чи у грі — це справдилися очікування вашої маленької радниці щодо критеріїв швидкості: коефіцієнт «зусилля — прогрес» відповідний чи перевищений! Якщо ви нетерпеливитесь у «тягнучці» на дорозі — це означає, що критерій швидкості (скільки-вже-можна-їхати) вашої маленької радниці незадовільний: відношення докладених зусиль до прогресу надто велике! Якщо ви колись переживали повну безнадію після невдачі — це ваша маленька радниця охарактеризувала кінцеву мету як недосяжну, непідконтрольну. Маленька радниця і її погляд на те, скільки зусиль потрібно витратити на щось, є основою широкого спектру розчарувань і задоволень, і сексуальне бажання — не останнє серед них.

Нетерпляча маленька радниця

Наша культура, з настільки завищеними критеріями швидкості, наскільки це взагалі можливо, безумовно, вчить наших маленьких радниць бути нетерплячими, а це означає, що ми легко розчаровуємося, лютуємо і зрештою впадаємо у відчай, коли не можемо здобути те, чого хочемо, зокрема й секс. Ми можемо поглибити це й зауважити, як люди з ба-

жанням у відповідь відчуваються щодо свого «браку» бажання. Якщо ви вважаєте, що повинні хотіти сексу, але не хочете його, ви починаєте почуватися розчарованою(ним)... і чи це розчарування змусить вас більше хотіти сексу?

Радше навпаки.

Маленька радниця — це потаємна зла сила іронії.

На відміну від Єдиного персня й гальм і запалювання, ми можемо на власний розсуд змінити маленьку радницю. Насправді, можливо, люди — єдиний вид, який може щось навмисно зробити з таким розчаруванням, і я можу закластися: якщо ви критично подумаєте про це хоч хвилинку, ви зрозумієте, як це зробити.

Існує три потенційні об'єкти змін, так?

Ось мета. Для людей зі спонтанним бажанням мета — це об'єкт бажання, для людей із бажанням у відповідь мета — саме це бажання. Є зусилля, яких ви докладаєте. І є співвідношення зусиль і прогресу, що змушує вас почуватися задоволеним чи незадоволеним, критерій швидкості. Тож це означає, що існує три запитання, які ви маєте собі поставити, якщо відчуваєте розчарування щодо сексуального бажання¹⁵⁶.

- Чи це правильна мета для мене?
- Чи правильних зусиль я докладаю, чи в потрібному обсязі?
- Чи реалістичні мої очікування щодо того, яких зусиль вимагає ця мета?

Ключ до керування сексуальним бажанням у ваших стосунках — це розрізнення між *бажанням* і *вашими почуттями щодо бажання*. Уміння залишатися над

власним емоційним центром тяжіння (ставлення до своїх Почуттів як до сонного їжака) з четвертого розділу знадобиться, коли ви певні, що берете на себе відповідальність за свої почуття, і просите підтримки в партнера.

Іншим корисним умінням, що допоможе впоратися з вашою маленькою радницею, є праця над природними пріоритетами, яку я описувала в четвертому розділі. У світі існує стільки нового й невизначеного, а у маленької радниці дуже обмежене коло уваги, тож їй доводиться обирати, на які аспекти життя звертати увагу, і ці аспекти розставляються в порядку значимості¹⁵⁷. Сексуальне збудження звертає увагу маленької радниці на секс, відносить його до пріоритетів, коли немає інших, важливіших речей, наприклад виживання, на яких вона мала б зосередитись. І знову ж таки, стрес — реакція, спрямована на виживання («Тікай від лева!»), — для більшості людей вилучає секс із пріоритетів. Ефективне керування контекстом (вимикання вимикачів) мінімізує вплив тих речей, які відвертають увагу маленької радниці від сексу.

І третє, останнє вміння, необхідне для того, щоб упоратися з маленькою радницею, — змінити концепцію сексуального бажання, перевівши його з системи потреб у таку систему як цікавість.

Цікавість (або дослідження, або пошук) — це, як і секс, базова біологічна мотиваційна система¹⁵⁸. Вона живить наше внутрішнє бажання досліджувати нове і прояснювати невизначене. І цікавість, так само, як і секс, вилучається зі списку пріоритетів, коли у вас стрес. Якщо ви стурбовані чи засмучені, ви менше цікавитеся новим і більше

зацікавлені в комфортному, знайомому оточенні¹⁵⁹. Це вас не здивує, бо ви читали третій розділ і пам'ятаєте щура у звичайній камері, спа-камері та камері з Іггі Попом. У спокійному стані майже все може викликати цікавість, спонукати досліджувати: «Що це?», тоді як у стані стресу майже ніщо вас не зацікавить.

І так само як і секс, цікавість не має базового рівня, до якого вам потрібно повернутися, натомість вона дає приємне задоволення, до якого і штовхає вас. Ніхто ще не помирав від того, що не зміг прочитати завершення таємничого роману, не зрозумів, чому трава зелена, чи не дізнався, як це — стрибнути з парашутом.

Найбільше мені подобається в концепції цікавості як аналога сексу те, що це означає: ваш партнер — не тварина, яку ви маєте вполювати для виживання, а храни-тель таємниці з нескінченними прихованими глибинами. Байдужість до сексу може настати, лише якщо ви більше не зацікавлені¹⁶⁰.

Тож сексуальне бажання працює як цікавість.

Коли воно працює.

Хоч іноді воно й не працює.

Що змушує бажання давати збої, й що робити, коли це сталося? У наступних підрозділах я розповім про те, що навряд чи створює проблему для бажання (гормони й мо-ногамія), й про те, що з великою вірогідністю цю пробле-му спричинює (культурні уявлення, що тиснуть на гальма, і проблеми у стосунках, які я називаю динамікою переслі-дування). А потім я розповім про три побудовані на досві-ді стратегії змін.

Гарні новини! Це напевне не гормони

Якщо під час сексу ви відчуваєте біль, поговоріть із вашим лікарем — тут можуть виявитися гормональні проблеми або ж різноманітні неврологічні та фізіологічні чинники. Але якщо у вас слабке бажання, гормони, найімовірніше, — остання з можливих причин¹⁶¹. Лорі Бротто та її колеги протестували шість гормональних чинників, щоб визначити, який із них більшою або меншою мірою пов'язаний із розладами в жінок зі слабким бажанням, і жоден із них помітно не зумовлював слабого бажання¹⁶².

Отже, якщо не гормони, то що ж, згідно з дослідженнями, зумовлює слабке бажання? На думку Бротто, «історія розвитку, психіатрична і сексуальна історія». Іншими словами, усе, що ми обговорювали в четвертому й п'ятому розділах, — стрес, депресія, стурбованість, травма, прихильність тощо.

Іноді людям зручніше вважати, що їхнє сексуальне бажання якимось пов'язане з хімією їхніх тіл і не має нічого спільного з їхнім життям. Зрештою, хімію зараз легко змінити! Але гормони — це маленька, часто незначна частина контексту, що формує сексуальне благополуччя жінки, тож, змінивши їх, ми отримаємо маленький, часто незначний ефект. І це ще одна причина, чому така омріяна «рожева Віагра» — безперспективний підхід. Стрес, співчуття до себе, задоволення у стосунках та інші емоційні чинники набагато більше впливають на сексуальне бажання жінки, ніж гормони.

Якщо ви колись переживали слабке бажання без якихось медичних проблем, то найвірогідніше вам не треба

змінювати себе, ви не хворі, вам лише варто змінити контекст.

Більше гарних новин! Це також не моногамія

В останні кілька років багато говорилося про «неприродність» моногамії й вичахання еротичного зв'язку між людьми, які тривалий час проводять у сексуально ексклюзивних стосунках. І ви уже можете передбачити мою позицію щодо цього: тут має значення контекст і не існує двох однакових людей. Деякі моногамні пари створюють контекст, що підтримує й подовжує бажання, а деякі пари... ні. Це не означає, що моногамія за своєю суттю погано впливає на бажання, лише те, як саме люди стають моногамними, може вбити бажання. Якщо ви волієте мати моногамні стосунки, цей підрозділ для вас.

Зараз існує дві загальні школи стратегій підтримання бажання у тривалих моногамних стосунках. Я означу їх як школу Естер Перель і школу Джона Готтмана, хоч це лише спрощені моделі набагато розлогіших і складніших теорій.

У «Спарюванні в неволі» Естер Перель представляє основу сучасних стосунків — автентичний розрив між знайомим і новим, між стабільним і загадковим. Ми прагнемо любити, і це пов'язано з безпекою і стабільністю, але ми також хочемо пристрасті, а це пов'язано з пригодами, ризиком і новизною. Любов — це мати. Бажання — хотіти. І ви можете хотіти лише те, чого ще не маєте.

Якщо проблема полягає в тому, що тривале кохання суперечить тривалій пристрасті, тоді рішення, говорить

Перель, у тому, щоб зберігати автономію, простір для еротизму всередині себе, щоб підтримувати дистанцію, необхідну для виникнення бажання. Якщо повернутися до образу маленької радниці у вашому мозку, то рішення полягає в тому, щоб тримати її трохи незадоволеною, не настільки, щоб вона розчарувалась і, звісно, не настільки, щоб вона котилася в яму відчаю, але достатньо незадоволеною, щоб підживлювати її цікавість, енергію «рухатися до». Як це визначила Перель у своїй промові на TED: «Коли виникає бажання, ми хочемо, щоб існував міст, через який можна перейти»¹⁶³. Це означає навмисно створювати відстань, що породжує гостру нестабільність чи невизначеність, легке і приємне незадоволення.

І на противагу цьому Джон Готтман у «Науці довіри» говорить, що проблема не в браку відстані й таємниці, а в тому, що людям бракує поглибленої інтимності. З цього погляду інтимна розмова, прихильність і дружба є центром еротичного життя в тривалих стосунках. Готтман опублікував результати дослідження сотні пар віком від сорока п'яти і старше. Половина з них мали гарне сексуальне життя, а половина — незадовільне. За його словами, ті, хто стверджував, що має гарне сексуальне життя, (1) постійно згадували про збереження близької й довірливої дружби і (2) визначали секс як пріоритет у своєму житті»¹⁶⁴. Іншими словами, підтримувати бажання — це не розійтися по різні боки мосту, а збудувати його разом.

«Зосередьтеся на бажаннях одне одного», — говорить Готтман.

«Тримайте зручну дистанцію», — радить Перель. Як ви гадаєте, хто ж із них правий?

Думаю, обидва — залежно від того, як ви визначаєте «бажання». Пам'ятаєте з третього розділу відмінність між *прагненням* і *задоволенням*? Для Перель бажання — це *прагнення*. Жадання. Пошук. Жага. Постійне недосягнення мети, щоб зберігати романтику¹⁶⁵.

А для Готтмана і пар, які він досліджував, бажання більшою мірою пов'язане з *задоволенням*. Обійми. Смакування. Прийняття. Дослідження цієї миті разом, занурення в неї.

Якщо запропонувати вам метафору, пов'язану з їжею, то для Перель саме голод — той таємний соус, що робить їжу смачною. Готтман говорить про те, щоб повертатися додому після роботи й готувати обід разом зі своїм партнером, випити по келиху вина, доки готуєте, згодувати одне одному всі полуниці, які ви хотіли зберегти на десерт, а потім сидіти разом, смакуючи кожен шматочок. У Перель ви приходите до свого партнера з уже розпаленим полум'ям. У Готтмана ви розпалюєте вогонь один одного.

Хоч обидва підходи мають багато чого запропонувати, наша культура загалом цінує один підхід більше, ніж другий. У стилі бажання «Спарювання в неволі» більше адреналіну; він за своєю суттю захопливий. Ми насолоджуємося цим постійним циклом «свербить-почухались-полегшало-свербить». Нам *підобається* хотіти настільки, що ми не завжди можемо відрізнити бажання від пристрасті.

Стиль бажання «Науки довіри» дає менше адреналіну, але більше відчуттів у контексті, більше спільності. Я особисто більше симпатизую стилю Готтмана, тоді як моя сестра-близнючка каже: «Чому постійна близькість має змусити когось прагнути ще більшої близькості? *Простору!*»

Я знаю людей, які присягали на вірність одній чи другій стратегії. Я знаю людей, які надто виснажені для будь-якої з них. Я знаю людей, які вирішили, що одна з них є Істинним шляхом до бажання, хоч, на мою думку, вони виграли б, якби спробували другу. Це питання смаку. І зрештою, я думаю, обидві стратегії досягають тієї самої кінцевої мети — полегшують активацію запалювання і звільняють гальма.

Мета обох підходів — підтримати зацікавлення: Перель пропонує подовжити цікавість до вашого партнера поглядом з дистанції; Готтман пропонує подовжити цікавість самою природою насолоди в контексті поєднання. Обидві стратегії визнають, що пристрасть у довготривалих моногамних стосунках не виникає автоматично. Але обидві також погоджуються в тому, що пристрасть *відбувається*, якщо обидва в парі докладають свідомих зусиль, щоб контролювати контекст. І вимоги кожної пари до контексту унікальні.

Пам'ятаєте з четвертого розділу — секс, що розвиває сюжет? Секс, що рухає вас до якоїсь більшої мети, потужніший, ніж просто механізм сексуальної реакції. Це секс, у якому ваші механізми стресу і прихильності об'єднуються з вашими сексуальними гальмами й запалюванням, щоб підвищити сексуальну мотивацію. Обидва підходи розв'язують це завдання, але по-різному.

Після одкровення Джонні щодо вмикачів і вимикачів і того, до чого чутлива Лорі, вони вирішили спробувати коробку за передплатою. Кожні кілька місяців на пошту приходитиме коробка, щось на кшталт «Фруктів місяця», але замість фруктів там мають бути набори для сексуальних фантазій.

Вони обидва боялися, що це буде якась дурня, але вирішили, що спробувати варто. Вони звертали увагу на контекст, хоч для Джонні весь контекст зводився до «Дай мені дві хвилини почистити зуби», а для Лорі це було «Звільни мене від ролі матусі, бо інакше я не перевтілюсь у сексі».

Тож коробка надійшла, і вони разом її відкрили.

Перше враження було... ну, розчарування.

— Ми витратили купу грошей на якесь декоративно-ужиткове мистецтво, — так це описала Лорі.

— У нас уже є вібратор, — так визначив це Джонні.

Але вони подумали: «Якого дідька? Ми заплатили за ці декоративно-ужиткові предмети. Ми попросили бабусю посидіти з дитиною. Ми замовили номер у готелі. Гайда, і хай буде що буде (чи не буде)».

У коробці була інструкція, що розписувала вечір, і деякі правила, але вони її не дотримувались. Вони обговорювали цю інструкцію в машині по дорозі до готелю й весь час реготали.

Вони замовили піцу і продовжили говорити про це й про інші речі — про роботу, дитину, родину. Вони просто розмовляли і згадали, як подобаються один одному. Потім Лорі прийняла ванну з піною і у ванній читала книжку з еротичними історіями.

Я не описуватиму решту вечора, запропонувавши вам кілька хвилин понаспівувати подумки “Can You Feel the Love Tonight?”.

У яку мить того вечора Лорі почала відчувати щось, що вона могла б описати як власне «бажання»?

Приблизно посеред масажу, який зробив їй Джонні, коли вона вилізла з ванни й підійшла до ліжка, одягнена лише в мереживний бюстгальтер і ароматний лосьйон для тіла.

А коли почав відчувати бажання Джонні? У машині по дорозі туди.

Але це спрацювало добре.

То була недешева ніч, і вона помітно вимагала планування заздалегідь, але це змогло струсити з Лорі настрій «мати-бізнеследі-студентка-тощо» й налаштувати її на настрій «час-для-сексу-з-Джонні», що дало змогу їй стресорам відійти в тінь, а сексуальній діві виступити на світло.

І все, що вони змінили, — це контекст.

Можливо, це просто культура?

Мене часто запитують: «Можливо, жінки відчували би більше спонтанного бажання, якби наша культура не була такою секс-негативною?»

Бажання чутливе до контексту, а культура — частина контексту, тож так, вона впливає на бажання. У п'ятому розділі ми дізналися, скільки всього мають подолати жінки, які вирости в культурному контексті, що карає їх за задоволення своїм тілом, прищеплює страх і огиду до сексу й залишає їх у хронічному відчутті небезпеки й неспокою щодо себе та своїх партнерів. Це чудовий рецепт для гальмування.

Тож, напевно, це правда: в секс-позитивнішій культурі більше жінок відчували б спонтанне бажання. Насправді

я могла би щодо цього закластися, адже у більш секс-позитивній культурі на гальма тиснуло б менше речей. І мені хотілося б перевірити це на практиці. Виховаймо сотню дівчат у секс-позитивній культурі, що навчить їх любити своє тіло й довіряти йому, запобігатиме негативному досвіду в дитинстві й цінуватиме в жінках насолоду, радість і задоволення собою. Побачимо, що станеться з їхнім сексуальним благополуччям порівняно з сотнею випадково взятих дівчат, які виростили в нашій звичайній культурі, що соромиться тіла, засуджує насолоду, в нашій сексуальній культурі небезпеки і примусу.

Але ж ніколи не йдеться про «просто» культуру, чи «просто» біологію, чи «просто» будь-що. Це завжди *взаємодія* усіх змінних. Навіть у секс-позитивній культурі жінки з чутливішими гальмами й менш чутливим запалюванням потребуватимуть додаткової секс-стимуляції перед тим, як збудження запалить бажання. І навіть у сексуально найнегативнішій культурі жінки з нечутливими гальмами й дуже чутливим запалюванням відчували би бажання навіть перед тим, як усвідомлять, що збуджені¹⁶⁶.

Тож так. Культура — це частина контексту, і я думаю, що культура, сприятливіша до сексуального розмаїття та автономії, дала б більшій кількості жінок можливість відчувати спонтанне бажання.

Але ж культура — це не та частина контексту, яку ви можете контролювати, і я не знаю, як ви, а я не збираюся чекати, доки житиму в секс-позитивній культурі, щоб мати те сексуальне життя, яке я хочу. Ця книжка про те, як змусити науку допомогти вам як індивіду поліпшити своє сексуальне життя, і я сподіваюся, ви вже зрозуміли, що

ви можете уже зараз мати чудове сексуальне життя, не чекаючи, доки культура довкола вас зміниться.

Одна засторога. Я чула, як багато людей говорять: «Якби у нас була більш сексуально позитивна культура, бажання жінок було би більше схоже на бажання чоловіків», — що є тим самим міфом «чоловіків за замовчуванням» і змушує жінок почуватися неповноцінними. Я вважаю, що у цій більш секс-позитивній культурі чоловіки теж будуть більше схожі на жінок, більш відповідні, конкординативні та чутливіші до контексту. Так це чи ні, але ми точно не стверджуємо, що чоловіча сексуальність працює так, як жіноча сексуальність «має» працювати.

Пам'ятаєте метафору про помідори й алое? Наші очікування, що люди мають бути однакові, лише зроблять одних людей «правильними», а інших «неправильними», тоді як немає нічого «неправильного», чого не міг би врятувати правильний контекст, і нічого «правильного», чого неправильний контекст не міг би зламати.

Це може бути динаміка переслідування

«Слабке бажання» — це, за визначенням, проблема у стосунках. Партнер зі слабким бажанням — це той, хто хоче сексу не так часто, щоб задовольнити іншого партнера. Це не означає, що бажання сексу в однієї людини «надто слабе» чи в іншої «надто сильне». Ви просто різні — принаймні у такому контексті.

Ця різна сила бажання є найпоширенішим сексуальним розладом, але не сама відмінність породжує проблему, а те, як пара при цьому поводить. Проблема дина-

міка виникає, коли партнери мають різні рівні бажання і вірять, що рівень бажання одного партнера «кращий», ніж рівень бажання другого. Скажімо, людина А має спонтанний тип бажання, а людині Б притаманний тип бажання у відповідь. У цьому сценарії людина А може почуватися небажаною, відчувати, що її відштовхують, бо майже завжди вона має ініціювати секс, унаслідок чого людина Б може почати відчувати, що її примушують, і ще більше закриється. Людина А просить знову, і знову, і знову, вона відчувається відторгнутою, скривдженою, ображеною, бо людина Б продовжує відмовлятися; а людина Б відчувається так, немов має захищатись, але водночас відчувається винною і скривдженою, бо прохання змушують її вірити, ніби щось відбувається *неправильно*. Тим часом людина А може навіть міркувати: «Зі мною щось не так? Я хочу забагато сексу? Я одержима(ий) сексом і компульсивна(ий)?» Це жах.

Тож як вам це «виправити»?

Зараз ми вже знаємо відповідь: проблема не в самому бажанні, проблема в контексті. Вам потрібно більше сексуально релевантних стимулів, що активують запалювання, й менше речей, що тиснуть на гальма.

Ось вам три ідеї, які пропонують дослідники для реалізації цієї мети.

Максимізація бажання... за допомогою науки!
Частина I: розбудіть Єдиний перстень

У другому сезоні канадського серіалу «Праці й стріли» театральний режисер Джеффри Теннант навчав пари молодих акторів грати Ромео і Джульєтту. Він наказував їм

пробігти так швидко, як це лише можливо, навколо кварталу, наздоганяючи один одного, а потім задиханими читати текст сцени на балконі.

«Джульєтта» оцінила, як ця техніка змінила її сприйняття тексту: «Оце так, він... пристрасний, він... справді поетичний, але він також справді... гм, сексуальний», — прохекала вона.

Що можуть гімнастичні вправи зробити з парою підлітків, які сліпо закохались один у одного?

Збудження¹⁶⁷. Генерується серцебиття, через швидке дихання за допомогою (частково) гедоністичного Єдиного персня нашого мозку активується центральна нервова система.

Єдиний перстень, як ви пам'ятаєте, — це рух «до» чи «від» — наближення чи уникання, бажання чи страх. Наскільки сильними є ваші бажання чи страх, іноді залежить від інтенсивності активації Єдиного персня. Оскільки лише Єдиний перстень керує всіма вашими емоційними системами, активація однієї мотиваційної системи може прикручувати звук активації іншої. А що підвищує інтенсивність активації? Дослідження пропонують дві стратегії для підвищення цієї інтенсивності.

Стратегія 1. Усе, що прискорює ваш серцевий ритм. На ранній стадії стосунків займайтеся чимось, що прискорює ваш серцевий ритм, як Ромео і Джульєтта, що робили вправи, читаючи свої ролі. Катайтеся на американських гірках, швидко продирайтеся через дикі місцини, дивіться страшні фільми, ходіть на грандіозні концерти чи політичні мітинги. Якщо ви такі самі ботани, як я, годинами розмовляйте про науку. Робіть усе, що вас захоплює, що буквально змушує ваші серця калатати швидше. Ви від-

чуєте загальне збудження, і ваш мозок помітить ваш рівень захоплення, помітить ту людину, з якою ви це робите, й вирішить: «Гей, мені здається, ця людина справді крута!»

Стратегія 2. Значущі виклики. Щоб посилити й поглибити зв'язок, шукайте нового й діліться значущими викликами¹⁶⁸. Розіграйте сексуальні фантазії, які завжди мріяли спробувати, але на які не могли наважитися. Увімкніть світло, не для того щоб розігравати шоу, а щоб розплющити очі й поглянути один одному в обличчя. Відчуйте зв'язок. Пірніть у довіру з головою. Дозвольте собі як парі працювати над чимось важливим. Це базований на дослідженні шлях «розкручування сюжету» в стосунках, які уже перебувають у фазі «жили довго й щасливо».

Застереження. Жодна з цих стратегій не спрацює, якщо увімкнута гальма! Стратегії, орієнтовані на збудження, — це стратегії, орієнтовані на запалювання, але не має значення, як ви тиснете на запалювання, якщо увімкнута гальма. Ви просто палитимете мотор і нікуди не поїдете.

Тож якщо ви хочете підвищити активацію запалювання, спробуйте ці стратегії. Але якщо вам потрібно знайти спосіб перестати тиснути на гальма, читайте далі.

*Максимізація бажання... за допомогою науки!
Частина II: увімкніть виклики*

Перегляньте вашу анкету з контексту з третього розділу й потім звірте її з анкетою наприкінці цього розділу.

Ви помітите, що ці анкети вимагають кількох речей, що, як виявили дослідження, допомагають людям заповнити прогалину між тим, де вони зараз, і тим, де вони хочуть бути.

1. *Плануйте.* Будьте точними й конкретними, а не абстрактними й невизначеними. Що саме ви зробите, аби вимкнути гальма? Який ваш досвід із минулого підкаже дієву стратегію? Коли саме ви встановите сексуальний зв'язок із собою чи партнером? Де ви будете? Що ви зробите безпосередньо перед і що ви зробите безпосередньо після? Що ви одягнете (чи не одягнете)? Простіше кажучи, чого коштує зайнятися сексом і що ви зробите, щоб створити це у вашому житті? Посутньо. Конкретно. Детально.

2. *Передбачайте перешкоди.* Багато людей перестрибують через цей крок, і це помилка. Здається, що достатньо просто мати план. Я не знаю, чи так має бути, але я знаю, що майже ніколи цього не достатньо, бо щойно ви зіткнетеся з непередбачуваними перешкодами, ваш план розлетиться на друзки. Ви можете подумати: «Ну, це для мене важливо, тож я знайду спосіб це втілити. Зіткнувшись із якоюсь перешкодою, я просто її знищу». Чудово! Я рада, що це важливо. Насправді, якщо це не важливо, то й не намагайтеся! І разом з тим, якби просто «знайти спосіб» було достатньо, тоді вам, по-перше, не треба було б нічого змінювати. Передбачте перешкоди й розробіть плани на непередбачувані випадки¹⁶⁹.

3. *Пов'яжіть це з вашою особистістю.* Не просто біжіть, будьте спортсменкою. Не просто займайтеся сексом, будьте чуттєвою еротичною жінкою, допитливою і грайливою щодо сексу. Якщо ви бігаєте, через те що треба бігати або через те що почуваєтеся зобов'язаною бігати, ви не забіжите далеко, не бігатимете часто й, напевно, вам не надто подобатиметься це робити. І якщо ви займаєтеся сексом, бо мусите чи відчуваєте себе зобов'яз-

заною, ви не матимете багато сексу й напевне не отримуватимете від нього насолоди. Не вирішуйте просто займатися сексом, спробуйте стати жінкою, яка *любить* секс.

Усі три стратегії важливі для створення змін, але якби мені доводилось обирати найважливішу, я обрала б ідентичність. Ви можете розробити ідеальний план — змістовний, конкретний, деталізований, із креативними й реалістичними стратегіями подолання перешкод, які ви можете зустріти на своєму шляху, але якщо для вас це не важливо, ви нічого не робитимете. А ефективний спосіб зробити цей план важливим — це зробити його центральним для вашої ідентичності.

Багато жінок убачають розширення можливостей у тому, щоб спробувати ідентичність «жінки, що любить секс». Це немов шукати ідеальну весільну сукню чи будинок: доки ви оберете саме те, що потрібно для вашого життя, вам можуть траплятися якісь альтернативи, але так ви можете поглибити зв'язок. Якщо це саме для вас, дозвольте цій ідентичності керувати вами, доки ви укладатимете план і передбачатимете перешкоди. «Якби я була жінкою, що любить секс, як я впоралася б із відчуттям, що надто зайнята для сексу?» або «Як жінка, що любить секс, яку я вироблю стратегію, щоб обійти самокритику?»

Для деяких жінок ідентичність «жінки, яка любить секс» неприйнятна зовсім, принаймні на початку. Якщо вам важко приміряти на себе ідентичність жінки, яка любить секс, ця інформація має вирішальне значення! Подумайте про те, що саме робить цю ідентичність такою незручною для вас. Чи «вимикачі», які ви намагаєтеся вимкнути, зв'язують вашу ідентичність? Що вони сильніші,

то більше ваш мозок і тіло хапатимуться за них, не хотітимуть їх відпускати.

Відчуття стресу, депресії, стурбованості, самокритики, недовіри в стосунках чи просто виснаження і пригнічення — це все реальні й значущі бар'єри для сексу. Пригадайте, як виставляє пріоритети радниця у вашому емоційному мозку. Якщо відповідь проста: «Я надто втомлена й самотня, щоб стати жінкою, яка любить секс» — це фантастична відповідь! Це означає, що ваші втома й самотність тиснуть на ваші гальма (що нормально й має сенс у значенні бажання, чутливого до контексту, чи бажання у відповідь) і спосіб вимкнення ваших гальм — це більше відпочивати й віднайти більше зв'язку з тими близькими людьми, яким ви довіряєте. Це нелегко зробити; якби це було легко, ви уже зробили б це, але це важливо, навіть якщо не брати до уваги стимул мати більше кращого сексу.

Іноді це зводиться до боротьби між двома різними ідентичностями: жінкою, яка любить свою роботу, й жінкою, яка любить секс; жінкою, яка зберігає відчуття безпеки, закрившись у собі, й жінкою, яка, відкриваючись, наражається на небезпеку; жінкою, яка вірить, що вона недостатньо гарна, і гризе себе за це, й жінкою, яка знає, що вона достатньо гарна, й лагідно дає собі дозвіл спробувати щось нове і припускатися помилок.

Цілі системи цінностей тягнуть за собою ці ідентичності, й ідентичність, яку ви маєте зараз, не виникла з нічого. Але, як я писала в п'ятому розділі, багато чинників, які формували ваше сексуальне єство, були обрані не вами. Ви не обирали свій сад чи те, що в ньому посадити, в ранні роки вашого життя. Зараз час переосмислити те, чого

вас учили, та обрати, що ви хочете залишити, а що замінити. І слухайте. Іноді ви не усвідомлюєте, наскільки стресовим є ваше життя, і коли трапляється так, раціональніше відсунути секс на останнє місце. Ви не повинні підвищувати своє бажання сексу. Але ви можете це робити, якщо для вас це важливо.

Ви можете це зробити, вимкнувши вимикачі.

Гальма — це велика проблема для Мерріт, тож вона намагалася «пов'язати це зі своєю ідентичністю». Але спершу вона справді розлютилася.

— Чому це я маю любити секс? — бушувала вона біля Керол. — Чому я не можу просто бути жінкою, яка не хоче сексу? Я втомилася від цього тиску — хотіти сексу більше, ніж я хочу, й бути людиною, якою я не є!

Тож вона зробила показову річ. Вона визначила, що її ідентичність — «Я жінка, яка не хоче сексу». На якийсь час вона виробила свою ідентичність відмовою. Сердитою відмовою.

З четвертого розділу ви пам'ятаєте, що лють — це стресова реакція «боротьби», а стресова реакція — це цикл, що прагне завершення. У житті Мерріт було багато випадків, коли ці цикли починались, але не було можливості їх завершити. Вона лише розлючувалась, а потім замикалась у собі, тиснувши на гальма посеред циклу. Тож у неї накопичилося багато незавершених реакцій на стрес.

Глорія Стайнем говорила: «Правда звільнить вас. Але спершу вона вас розлютить». Чого вона не сказала,

то це як дістатися від стану розлюченості до стану свободи. Спосіб це зробити — завершити цикл, пройти через тунель.

Тож Меррітт дозволила собі відчувати лють, бо вперше вона менше боялася самої люті, ніж того, що станеться, якщо вона назавжди замкне лють у собі. Вона випустила її всю.

І вона обрала просто фантастичний спосіб вилити всю цю неймовірну лють. Вона спрямувала її в писання, дозволивши своєму головному герою жорстоко убити ворога, — і вона трусилася, ридала, стискала зуби, доки писала це. Вона також могла скерувати свою лють у ранкову прогулянку, дозволивши собі бути агресивною з великими горбами... або вона могла скерувати її ненавмисно проти своїх рідних, взявши свою загальну лють і спробувавши зробити її люттю конкретно супроти них, використовуючи цю лють як зброю супроти інших. Але вона виявилася розумнішою за це. Вона зробила писання провідником своєї люті.

А лють зробила те, що робить лють, коли дозволити їй пройти крізь вас, немов подиху сильного вітру. Вона видула саму себе. Це зайняло якийсь час, і це було неприємно. У неї десятиліттями накопичувалося те, що вимагало завершення, і навіть кілька тижнів заперечення були лише початком. Але що важило найбільше — вона дозволила собі відчувати лють і навчилася проходити крізь неї, а не тамувати її. Вона не зробила з нею нічого, вона не спрямувала її супроти когось, вона просто випустила її

у світ. Меррітт довірила своєму тілу звільнити цей придушений гнів. Вона візуалізувала його як дірку в озоновому шарі.

Потім одного дня її лютъ видула себе, і настала тиша, і в цій тиші вона змогла запитати себе: «Отже, я не хочу сексу. А чого я **хочу**?» Вона згадала ніч із лубрикантами, те, як приємно було дарувати насолоду, і відповідь не забарилася. Вона хотіла дарувати насолоду, хотіла поглиблювати зв'язок, отримувати насолоду й поділяти її з коханням свого життя. Відчувати насолоду — всі види насолод, але особливо насолоду своїм тілом, без бар'єрів, які обєрігали її в небезпечному світі.

Не те щоб вона ніколи до цього не відчувала у своєму житті насолоди, але насолода була настільки обмежена її самозахистом, що не могла вийти з маленької в'язничної камери всередині неї.

Коли вона зосередилася на насолоді своєї партнерки, її гальма не були активовані. Вона знала про це. Як вона звільнить насолоду й відчує її сама?

За допомогою оргазму.

Але про це восьмий розділ.

*Максимізація бажання... за допомогою науки!
Частина III: відчайдушні заходи*

Якщо ви й ваш партнер застрягли в динаміці переслідування і все зайшло так далеко, що жодна зі стратегій, які я описала, не допомагає, гарним виходом для вас була би терапія. Особливо якщо один із партнерів відчуває страх,

коли хоче відчувати бажання, терапія буде найкращою стратегією. Зрештою, страх — це те, що трапляється, коли *очікування* поєднується з *прагненням*... але це *прагнення* рухатися «від», а не «до». Коли контекст неправильний, ви немов той шур, який слухає Іггі Попа; практично будь-яка стимуляція зустрінє реакцію *«Що це за чортівня?»*, тож незалежно від того, що ви робите, все здається поганою ідеєю. Якщо ви застрягли в цьому стані — терапія. Це справді ефективно, якщо стосунки осмислені!

Якщо ви хочете спробувати схожий на терапію підхід самостійно, ви можете адаптувати подані нижче ідеї у будь-який спосіб, який пасує вашим стосункам. Ось основні схеми.

- *Жодного сексу*. Це означає жодного генітального контакту, жодних оргазмів, скажімо, на місяць, чи два тижні, чи три місяці. Достатньо довго, щоб це відчувалось як істотна перешкода. Мета цього полягає в тому, щоб прибрати будь-яке очікування чи вимогу сексу, в який має вилитися будь-який фізичний контакт між вами. Можна обмежити й інші речі — будь-що, від чого відмовляється партнер зі слабшим бажанням, бо відчувається так, ніби його примушують. Ви можете без страху («Ох, чи цей страшенно приємний поцілунок не обернеться очікуванням сексу, якого я досі не хочу?») розпружитись і насолодитися фізичною інтимністю між вами.

- *Почергова ініціація*. Кожен ініціює секс принаймні раз на тиждень. Або через тиждень, якщо здається, що це надто часто. Або тричі на тиждень, якщо здається, що це надто рідко. Кількість не має значення, просто домовтеся

про кількість, яка здаватиметься прийнятною вам обом. Призначення цього — позбутися динаміки переслідування, щоб ніхто не почувався так, ніби на нього тиснуть чи його відштовхують.

Оскільки у вас діє правило «Жодного сексу», те, що ви ініціюватиме, буде не сексом, а радше чуттєвими доторками (нижче дивіться детальну стратегію). Ніяких вимог, ніяких очікувань, ніякого тиску до «дії». Лише доторки, насолода і приязне усвідомлення тіл. У якийсь час дня чи коли ви лягаєте спати один партнер позначає, що він ініціює чуттєві доторки, — вербально, невербально, як завгодно. Знайдіть хоч двадцять хвилин часу, коли вам не заважатимуть і коли ви можете сконцентруватись один на одному, бути уважними й чуйними, не відволікаючись. Якщо ініціювання відбулось у невідповідний момент, домовтеся про більш удалий час і зробіть це тоді.

Стандартний підхід секс-терапії — пройти через етапи. Ви проведете тиждень чи два на кожному етапі, по черзі ініціюючи чуттєві доторки. Наприклад:

Стадія 1. Одна людина торкається другої (за винятком тих частин тіла, що прикриваються білизною) для насолоди того, хто торкається, а потім вони міняються ролями.

Стадія 2. Одна людина торкається другої (за винятком частин, які прикриває білизна) для своєї насолоди й насолоди партнера, і потім вони міняються.

Стадія 3. Одна людина торкається другої, включно з геніталіями і грудьми, для задоволення обох партнерів, і потім вони міняються ролями.

Стадія 4. Взаємні доторки для обопільної насолоди.

А потім проникнення, якщо це прийнятно у ваших стосунках, спершу без поштовхів («вагінальне утримування»), а потім, на заключній стадії, з поштовхами, але без оргазму. Але вам не обов'язково чітко дотримуватися цих стадій. Ви можете домовитися про варіації, які працюють для вас обох.

Людина, яка торкається, мусить набути «впевненості у собі», а людина, якої торкаються, має навчитися «самозахисту». Тож, особливо на першій стадії, той, хто торкається, має робити те, що приємно, а той, кого торкаються, має сказати тому, хто торкається, зупинитися, коли відчує незручність. Деякі пари використовують шкалу, наприклад від -10 до $+10$, і той, хто торкається, припиняє робити щось за значення, нижчого за -2 . Деякі пари використовують кольори світлофора: зелений колір — насолода, жовтий — нейтральні відчуття й червоний — стоп. Мета набуття здатності до «самозахисту» і «впевненості в собі» — розв'язати вузол сексуальної комунікації, спростивши її від «Мені добре» до «Мені це не подобається» без обвинувачень і осуду.

Як ви можете собі уявити, у процесі виникають Почуття, Багато Почуттів. Справжнім викликом цієї стратегії є не стадії й не почергова ініціація, а створення простору для Почуттів обох, навіть якщо вони суперечать одне одному. Якщо ви як пара вмієте створювати цей простір, цей підхід дасть вам приголомшливі результати. Якщо ви надто зациклені на власній позиції, серйозно... терапія. Справді. Це допомагає! Це підтверджують дослідження!¹⁷⁰

Ширше рішення передбачає застосування цих трьох підходів більше у ставленні, ніж у поведінці. Відчуття, ніби

з вами щось не так (чи з вашим партнером), чи відчуття, що ваш партнер вважає, що з вами щось не так, — усе це щоразу вбиває бажання.

Тож у мене є повідомлення для партнера Б, того, якому здається, що його переслідують. Я щось вам скажу, і ви мені повірите, бо всі наукові докази на моєму боці. Насправді ви повірите мені, бо те, що я кажу, *правда*. Бо глибоко в душі ви завжди знали, що це правда. Ось що я скажу.

Ви не надламані. Ви цілісні. Надія є.

Вам може здаватися, що ви застрягли. Ви можете почуватися виснаженими. Відчувати пригнічення, занепокоєння, втому від обов'язку дбати про когось і відчай, крайню потребу в оновленні. Ви можете втомитися від відчуття, що вам треба захищатись, і від бажання, щоб ваше тіло поводитись якось інакше. Вам може хотітися, щоб на якийсь час хтось інший захищав вас, щоб ви могли знизити свій захист і просто *бути*. Хоч трохи.

Це обставини, це не *ви*. З *вами* все гаразд. Ви цілісні. Усередині вас живе сексуальність, що не хоче виходити до слухного часу.

Я прекрасно розумію, як жахливо розчаровує, коли тіло вашого партнера вважає, що слухний час настав *просто зараз*, у той час як ваше тіло досі насторожене. І навіть гірше, бо що більш готовим здається тіло вашого партнера, то настороженішим стає ваше тіло. Це виснажує вас обох.

Але вона, ваша сексуальність, там. Вона — частина вас, так само як ваша шкіра, ваше серцебиття й ваш словниковий запас. Вона там. Вона чекає. Тільки те, що останнім часом вам не було потреби використовувати слова «жагучий» чи «палкий», ще не означає, що для вас вони

більше не доступні. Якщо виникне можливість, постануть і вони, готові, чекаючи на вас. Як ваш найкращий друг, ваше сексуальне бажання чекає, коли ваше життя дозволить йому увійти й погратися разом. Дозвольте йому відчувати, що у вас безпечно.

І коротке повідомлення для партнера А, того, що хоче сексу і просить його. Я знаю, як це — відчувати, що партнер Б утримується, і я знаю, що це може *глибоко ранити*. Ваша роль у розплутуванні вузла ваших стосунків дуже складна, бо вимагає не зважати на власні переживання й бути коханою людиною, яка, іноді здається, і є джерелом цих переживань. Ох, як це важко!

Я також знаю, що іноді ви починаєте перейматися тим, що занадто часто хочете сексу, що ви безпричинно вимогливі й вам уже набридло стільки хотіти сексу. Ні, у вас просто вищий рівень сексуальної зацікавленості, ніж у вашого партнера, ваші частини зорганізовані інакше. Це нормально. Ви обоє нормальні, вам просто потрібно об'єднати зусилля, щоб знайти контексти, які працюють для вас обох.

Дайте партнеру Б простір і час без сексу. Дозвольте сексу піти з ваших взаємин (на якийсь час), але самі залиштеся, будьте присутні й емоційно, й фізично. Щедро даруйте своєму партнеру прихильність з розумінням, що прихильність — це не прелюдія до сексу. Будьте теплим і щирим з вашим коханням. Ви не вичерпаетесь.

Просто прийміть, що найкращий спосіб упоратись із різним бажанням — *бути добрими одне до одного*.

Розплутування вузлів сексуальної динаміки у стосунках займає якийсь час і вимагає терпіння і практики, але по-

стійне застосування цих стратегій, які базуються на найкращих нині доступних наукових досягненнях, може вивести вас на правильний шлях.

Розділіть свій сад

Так само як жінки часто навчаються більше довіряти культурним уявленням про своє тіло, ніж власним внутрішнім відчуттям того, що означає бути здоровою, ми часто довіряємо думці партнера про нашу сексуальність більше, ніж власній. Особливо якщо сексуальність нашого партнера більше схожа на стандартний наратив того, як секс «має» працювати, ми готові повірити, що з нами щось не так.

Але тепер ви знаєте більше, і ви знаєте, як працює кожен стиль бажання. Прийміть бажання у відповідь. Полюбіть його. Воно просить, аби ваш партнер допоміг вам створити вагому причину, щоб «завестися».

Коли ви запрошуєте когось нового у свій сад, пам'ятайте, що ця людина звикла працювати в себе в саду й цей сад відрізняється від вашого. Тіло цієї людини, її гальма й запалювання, насіння, яке посіяла її родина й культура, те, як цю людину вчили дбати про свій сад, — усе це може бути схоже на ваш сад... або кардинально відрізнитися. Якщо ви й ваш партнер відрізняєтеся, пам'ятайте, що *ніхто з вас не гірший і не кращий* — навіть якщо один більше відповідає культурним стандартам. Фермер, що вирощує картоплю, помиляється, якщо пропонує закопати ваші троянди під землю. Що працює для алое, не спрацює для помідорів.

Я сподіваюся, що кожен, кого ви достатньо любите й поважаєте, щоб запросити у свій сад, любить і поважає вас. Так само як ви хочете допомогти завітнути саду іншої людини, так і вона хоче допомогти завітнути вашому. Вони просто можуть не знати, як це зробити.

Тож ви маєте розповісти своєму партнерові про бажання у відповідь. Ви не якісь «не такі», ви — помідор у світі, який очікує, що ви будете алое. Якщо ви квітнете за умови кращого поливу, скажіть про це своєму партнеру й візьміть це до уваги разом. Скажіть, які контексти активують ваше запалювання, а які тиснуть на ваші гальма. Поговоріть про найсексуальніший секс, який ви мали разом, і про те, що ваш партнер може зробити, щоб це сталося знову.

Створення простору для бажання у відповідь гарно впливає на стосунки. Коли Патрік і Олівія навмисно змінили свої стилі бажання, зробивши Патріка з його бажанням, чутливим до контексту, ініціатором, він з'ясував, які саме захопливі речі рухають його з нейтрального стану до зацікавлення. Олівія терпляче дала Патріку час і простір дослідити його бажання, і це винагородило її потужним еротичним досвідом, який їй спонтанний стиль рідко міг собі дозволити.

Такий рівень взаємного прийняття й самоприйняття — особлива життєво необхідна характеристика більшості найбільш секс-позитивних контекстів. Він вимагає не лише усвідомлення того, як працює сексуальність кожної людини, а й прийняття цих

сексуальностей такими, якими вони є. Має значення не те, як працює ваша сексуальність, а те, як ви почуваетесь щодо своєї сексуальності. І як ви обидва почуваетесь один щодо одного.

Саме в цьому полягає секс-позитивний контекст. І про це дев'ятий розділ.

Але перед тим як ми дістанемося туди, поговорімо про оргазм?

Нд, нч

- Приблизно 15 % жінок мають спонтанне бажання, вони жадають сексу абсолютно несподівано. 30 % відчують бажання у відповідь: вони хочуть сексу, коли щось досить еротичне вже відбулося. Решта, приблизно половина жінок, відчують комбінацію цих двох стилів, залежно від контексту.

- Секс — це не потреба, як голод. Це «мотиваційна система стимулів», як допитливість. Тож... залишайтеся допитливими.

- Секс здається потребою через маленьку радницю у вашому емоційному мозку, чия робота — зменшувати розбіжності між очікуваннями й дійсністю. Маленька радниця мотивує вас прагнути новизни, насолоди, невизначеності тощо.

- Щоб посилити сексуальне бажання у стосунках, збільшуйте новизну, насолоду, невизначеність і напруження (підвищуйте свій серцевий ритм!). Дивіться анкету на сторінках 336—340, щоб дізнатися, як це зробити.

Вимкніть вимикачі

Цю анкету розроблено, щоб допомогти вам укласти практичний план із вимкнення вимикачів. Дослідження говорять, що найефективніше буде повторювати ці чотири кроки щодня, але ви можете робити це щотижня. Навіть виконати цю вправу один раз буде круто.

Крок 1. Перегляньте свої анкети щодо сексуального й не надто сексуального контекстів із третього розділу, де ви визначали контексти, що тиснуть на ваші гальма й активують запалювання. Запишіть висновки тут:

Гальма	Запалювання

Крок 2. Усі ці контексти, що тиснуть на гальма та активують запалювання, — ваша потенційна мета змін. Оберіть

один, який ви можете змінити, якщо ви вирішили спробувати вимкнути вимикачі. Укладіть список із п'яти речей, за допомогою яких ви й/або ваш партнер можете здійснити цю стратегію. *Заувага.* Що конкретнішими ви будете, то корисніше це буде.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Крок 3. Передбачте перешкоди. З якими перешкодами ви можете зіткнутися?

Де й коли (конкретно) виникнуть ці перешкоди?

Що ви можете зробити, щоб запобігти цим перешкодам?

Що (конкретно) ви робитимете, щоб повернутися до мети, якщо ви зіткнетесь із цими перешкодами?

--

Крок 4. Подумайте, як це — бути палкою та еротичною жінкою, яка зацікавлено і грайливо налаштована на секс. Як це? Як це здійснити?

[illegible]

Запитання, щоб поміркувати

- Які стратегії ви застосовували б, щоб виділити більше часу для сексу?
- Що дало б вам більше енергії для сексу?
- Які аспекти ваших стосунків покращили б секс?
- Які проблеми у ваших стосунках ви хотіли би подолати?
- Якими б мали бути ваші стосунки з тілом?
- Як би ви ініціювали секс?
- Як би ви реагували, коли секс ініціює ваш партнер?
- Які сексуальні обставини ви помітили б?
- Які думки про секс у вас виникали б?
- Як на вас діяли б сексуальне збудження, бажання і оргазм вашого партнера?
- Як би ви почувалися стосовно власного бажання, збудження і оргазму?
- Що б ви відчували, даруючи насолоду?
- Як би вам хотілося отримувати насолоду?
- Як би ви впорались із культурними обмеженнями у вигляді сорому, що його деякі люди намагаються вам нав'язати, аби контролювати ваше тіло?
- Якою була б улюблена риса вашої сексуальності?

Приклади відповідей

- Я можу забути про все, відчуваючи доторки мого партнера й переживаючи насолоду без того, щоб перейматись оргазмом.
- Я думала б про сексуальну й романтичну прелюдію з партнером і дозволила б цьому створити своє бажання.
- Я хочу сексу навіть тоді, коли ми сперечаємося.

- У моїй сексуальності всі двері й вікна відчинені: я — одне велике ТАК.

- Я не дозволю нічому втрутитись у насолоду.

- Я дозволила б собі хотіти того, чого я хочу, без осуду.

- Досліджувати свою сексуальність захопливо, а не страшно.

- Я відкрилася б сексу й насолоді в часи смутку.

- Секс невіддільний від решти мого життя, це — частина мого життя, а моє життя — частина його.

- Не існує жодного примусу робити речі, які не видаються мені на 100 % правильними.

Частина ремберта
Екстаз для всіх

Розділ восьмий

Оргазм.

Фантастичний бонус

Самоспостереження — це мистецтво непокоїтися про своє тіло й сексуальні функції під час сексу, і Меррітт у цьому майстер-практик. Замість того щоб звертати увагу на насолоду, приємні відчуття у своєму тілі, вона забиває собі голову нав'язливими думками про те, як рухаються її груди, чи про те, що вона не досягла оргазму останнього разу, коли вони займалися сексом, чи про те, що саме ця нездатність зосередитися на насолоді говорить про неї як про сексуальну особистість. Вона непокоїться про секс, яким займається, замість того щоб насолоджуватися цим сексом. А занепокоєння суперечить збудженню. Занепокоєння тисне на гальма.

А коли гальма увімкнені, оргазм не настає.

Тому вона може запросто перелічити оргазми, які мала з Керол за двадцять років їхнього спільного життя.

І саме тому вона також вирішила, що оргазм — це ідеальний спосіб практикувати насолоду (й довіру до себе, яку передбачає насолода), якої вона бажає досягти у своєму житті.

— Добре, скажіть мені, як, — звернулася вона до мене. — Як мені досягти оргазму?

— Ох, ти не можеш досягти оргазму. Ти дозволяєш йому статися, — відповіла я.

Вона кивнула, а потім потрусила головою:

— Я не розумію, що це означає.

Я порекомендувала їй книжку «Станьте оргазмічною» Джулії Гайман і Джозефа ЛоПікколо. Хоч вона написана для жінок, які ніколи не мали оргазму, насправді це гарний посібник для всіх, хто має з цим труднощі. Меррітт узяла книжку, прочитала її, виконала якісь вправи... а потім зробила ще одну показову річ. Вона вирішила зовсім не намагатися досягти оргазму з Керол.

— Для мене займатися сексом, доки я досягну оргазму, — це те саме, що бігти, доки я втрачу вагу. Так це не працює. Тож я припиняю намагатися.

Раз на тиждень вони з Керол практикували масаж, поцілунки й оральний секс. Вони просто грались і звертали увагу на відчуття, а не прямували до якоїсь мети.

І здогадайтеся, що сталося.

Ага.

Цей розділ — про оргазм, про розмаїття оргазмічних відчуттів, доступних жінкам, і про перешкоди, що стоять між жінками й екстатичною насолодою. Чутливі гальма Меррітт зробили для неї оргазм (особливо оргазм з іншою людиною) невлоним. Вона використала науку, яку я описую в цьому розділі, щоб вимкнути вимикачі й знайти шлях до потужнішого оргазму, який вона колись сподівалася відчувати.

Кілька років тому я підтримувала подругу, яка розпочала свої перші сексуальні стосунки, до цього не заходивши далі мастурбації, тим паче оргазму. Вона час від часу запитувала мене про щось, і одне з цих запитань звучало так: «Як я зрозумію, що мала оргазм?»

Я сказала їй, що кожна людина відчуває оргазм по-своєму й що оргазми можуть відрізнятись один від одного залежно від виду стимуляції, від того, чи є з тобою партнер, можливо, навіть від того, яка це фаза менструального циклу, — від багатьох чинників. Іноді жінки відчують ритмічну пульсацію м'язів навколо вагіни, іноді ні. Основне, що жінки описують у більшості випадків, — це відчуття «завершеності», відчуття того, що ви переступили поріг і щось закінчилося. Часто це пік напруження, коли ваші м'язи напружені й серце калатає.

— Оргазми — це немов мистецтво, — сказала я їй. — Ти зрозумієш, коли його побачиш. Воно може бути не тим, чого ти очікувала, але воно відрізнятиметься від усього іншого.

Вона завзято кивнула і сказала:

— Думаю, в мене таке було!

А потім одного дня вона підійшла до мене, широко всміхаючись, і сказала:

— Це було не те, чого я очікувала, але ти права. Це ні з чим не сплутаєш.

Ця величезна різноманітність і мінливість робить так, що оргазм майже неможливо визначити, хоч науковці витратили тисячі слів, мудруючи над цим. Але якщо скоротити все до універсальної серцевини, ось що ми отрима-

емо. Оргазм — це раптове мимовільне звільнення від сексуального напруження¹⁷¹.

Помічаєте, скільки всього бракує в цьому визначенні: геніталії, скорочення м'язів, сексуальна поведінка, насолода — та практично всього, що визначає, як він відчувається й коли стається? Іноді оргазми трапляються, коли ви кохаєтесь, іноді ні. Іноді вони трапляються, коли ви мастурбуєте, а іноді ні. Вони можуть траплятися під час кліторальної, вагінальної стимуляції, стимуляції стегон, анальної стимуляції, стимуляції грудей, стимуляції вух, ментальної стимуляції без жодного фізичного контакту чи не траплятися протягом цього всього. Вони можуть статися, коли ви спите, коли ви виконуєте вправи чи в ході різноманітних зовсім не сексуальних ситуацій. Вони можуть бути приємними, нудними, одухотвореними, набридливими, шаленими, веселими, можуть розчаровувати. Іноді вони дивовижні. Іноді ні. Іноді ви їх жадаєте. Іноді ні.

У цьому розділі ми дослідимо увесь ландшафт оргазмічного досвіду, щоб знайти потаємний сад у його центрі. Для початку я розкажу вам про те, чим оргазми не є. Це не генітальна реакція, «насолада», оргазми не мають ієрархії, і це не еволюційна адаптація. Щоб нормалізувати ваш досвід щодо оргазму (чи брак такого), я розстелю червону дорожку статистики й забезпечу підтвердження історіями з життя жінок. Потім я опишу, як подолати труднощі з оргазмом — чи то досягти першого оргазму, чи навчитися переживати оргазми в різних контекстах. І я розповім вам, як досягти таких оргазмів, щоб перед очима замерехтіли зірки.

Я постараюся довести вам, що, хоч би якими були ваші оргазми, вони нормальні, і я хочу наділити вас здатністю

мати найглибші та найпотужніші оргазми, на які ви тільки здатні, оргазми, що відкриють усередині вас цілий усесвіт. Я вірю, це можливо для кожного, але лише тоді, коли ви відпустите всі хибні уявлення про оргазми.

Що робити, якщо ви зловили себе на само-спостереженні

Люди, на відміну від інших видів, здатні більше контролювати свій мозок, ніж мозок контролює їх. Ми можемо помічати, що думаємо чи відчуваємо, і ми можемо якось це змінити. Ось ключ до того, щоб упоратись із будь-якою формою занепокоєння, зокрема зі самоспостереженням під час сексу: помічайте, на що ви звертаєте увагу, і зміщуйте свою увагу на те, на що ви хочете її звертати.

Спершу це легше сказати, ніж зробити, але з практикою це стає легше зробити, ніж сказати! Ось як.

Уявіть, що ви стоїте в черзі в продуктовому магазині чи сидите в автобусі. Дозвольте собі помітити своє дихання. Вдих. Пауза. Видих. Пауза. Вдих. Пауза. Видих. Пауза. І так два цикли дихання. Помічайте, усміхайтесь. Помічайте п'ять чи десять разів на день.

І помічайте також, коли ваша увага протягом цих вдихів відволікатиметься — а вона відволікатиметься, це нормально. Коли ви помічаєте, що ваша увага на щось відволікається,

усміхніться цим думкам і м'яко поверніть її туди, де ви хочете, щоб вона була. Що це за вміння? Це усвідомлення. Помічати, коли ваша увага зміщується з того, що ви намагаєтеся помічати, допоможе вам припинити самоспостереження, бо ви навчитеся помічати це самоспостереження й зосереджувати увагу на відчуттях вашого тіла.

*Нонконкординативність —
тепер з оргазмами!*

По-перше, оргазм — не генітальна реакція.

У другому розділі я описала дослідження Мастерса і Джонсон, що описувало фізіологію циклу сексуальної реакції. Існували певні ознаки, які брали до уваги в цьому дослідженні, щоб позначити, коли відбувся оргазм, зокрема скорочення м'язів тазового дна при вході до вагіни.

Ага. Усе не так просто.

Пам'ятаєте нонконкординативність із шостого розділу: те, що роблять ваші геніталії, не обов'язково позначає те, що ви відчуваєте? Існують докази, що це так само стосується й оргазму, принаймні серед жінок, що здатні відчути оргазм у лабораторії, коли їхню генітальну реакцію вимірюють.

Наприклад, в одному дослідженні піддослідних попросили, щоб вони мастурбували до оргазму в лабораторії, а потім «оцінили» свій оргазм за шкалою від 1 («слабкий») до 5 («потужний і чудовий»)¹⁷². Результат? Не виявилось

жодного зв'язку між оцінками, які жінки дали своїм оргазмам, і генітальною реакцією, що традиційно сприймається як «показник» оргазму, як-от кількість скорочень м'язів тазового дна.

Ці ритмічні мимовільні скорочення, напевно, найближчі до універсальної фізіологічної ознаки оргазму, але навіть вони трапляються не весь час. В одному дослідженні двоє з одинадцяти жінок не продемонстрували жодних м'язових скорочень під час оргазму¹⁷³. А в іншому деякі жінки продемонстрували ці скорочення без оргазму¹⁷⁴.

Іншими словами, генітальні фізіологічні показники оргазму не завжди відповідають суб'єктивним відчуттям жінки щодо оргазму. І це має сенс, якщо розуміти, що оргазм (як і збудження) — це не те, що відбувається у ваших геніталіях, а те, що відбувається у вашому мозку¹⁷⁵.

Не існує двох однакових

І це переносить нас до другої речі, якою оргазм не є: він не є «вершиною насолоди».

Оргазм багато в чому схожий на лоскіт. Іноді це весело, іноді дратує, а часом це майже нічого. Насолода — це *сприйняття* відчуттів, а сприйняття залежить від контексту. Це так само правильно для оргазму, як і для лоскоту. Але ніхто не запитує мене: «Чому іноді, коли мій партнер мене лоскоче, це весело і приємно, а іноді ні?» Ми всі інтуїтивно знаємо, що сприйняття лоскоту залежить від контексту. Існує час і місце для лоскоту.

Але люди весь час запитують мене: «Як це так, іноді мої оргазми чудові, а іноді зовсім ні?» Це немов ми віримо,

що оргазми якось відрізняються від усіх інших відчуттів, що вони мають сприйматись якимось конкретним чином, незалежно від контексту.

Усі оргазми — це несподіване звільнення від сексуального напруження. Як це звільнення *відчувається*, залежить від контексту. Саме тому деякі оргазми такі чудові, а інші... зовсім, зовсім ні. Прикладів купа.

- Жінка, червоніючи, розповідала мені, що відчула оргазм на тренуванні, але вона ним не насолоджувалася. І її спантеличив і оргазм, і брак насолоди¹⁷⁶.

- Подруга з депресією говорила, що вона може відчувати оргазми, але вона ними не насолоджується. Я сказала їй, що це нормально: насолода приходить із контексту, а її контекст був сірим і пласким. Нормально для людини з депресією.

- Студентка випускного курсу ставала на моїй ознайомчій лекції про сексуальне насильство дедалі блідішою й блідішою. Я побіжно згадала, що іноді жінки відчувають оргазми під час згвалтування, і це здебільшого просто рефлекс, це не означає насолоду чи згоду¹⁷⁷. Вона підійшла до мене після лекції й сказала, що одним реченням я змінила все її життя.

- Жінка періодично відчувала оргазм, коли спала, і прокидалася посеред оргазму, який іноді супроводжувався сновидінням, іноді ні, але завжди спантеличував її пульсацийним теплом, що не обов'язково супроводжувалося якимось задоволенням¹⁷⁸.

Оргазми відрізняються один від одного, бо контексти цих оргазмів різні. Якість оргазму — це функція не самого оргазму, а контексту, в якому він відбувся.

Ми самі частини...

Третя річ. Оргазм не має ієрархії. Усі оргазми різні, і немає «правильних» чи «кращих» оргазмів. Важко навіть сказати, що є різні види оргазмів, бо всі вони складаються з базових частин (несподіване звільнення від сексуального напруження), зорганізованих по-різному.

Замість того щоб думати про «види» оргазмів, ми можемо думати про різні *шляхи* здобуття оргазму. Ось невеликий список надзвичайно приємних оргазмів, які мені описували жінки:

- оргазм від кліторальної стимуляції;
- оргазм від вагінальної стимуляції;
- оргазм лише від стимуляції грудей;
- оргазм від смоктання пальців на їхніх ногах;
- оргазм від того, що партнер засунув палець у її добре змащений анус, притиснувши до ліжка за волосся (найеротичнішим відчуттям, як вона розповіла, була його тепла долоня на її оголених сідницях);
- оргазм, коли партнер повільно й лагідно водив пальцями по її зовнішніх статевих губах... знову... знову... і знову (вона сказала: «Що мало бути закускою, стало головною стравою»);
- оргазм без генітальної стимуляції, коли вона займалася з партнером оральним сексом (її так «завело» його збудження, що, коли він кінчив, вона кінчила також).

Чи це були кліторальні оргазми, вагінальні оргазми, грудні оргазми, сідничні оргазми, оргазми статевих губ чи оральні оргазми?

Ні. Попри відчайдушні зусилля жіночих журналів і навіть дослідників ідентифікувати й визначити різноманітні види оргазмів (оргазми точки G, змішані оргазми, уретрові оргазми, вульвальні тощо¹⁷⁹), залишиться лише один (як той «Горець»). Це просто несподіване звільнення від сексуального напруження, що генерується різними способами. Анатомічно, фізіологічно, навіть еволюційно не має сенсу говорити про види оргазмів, базуючись на тих частинах тіла, які стимулювалися¹⁸⁰.

Це правда, оргазми, викликані кліторальною стимуляцією, часто *відчуються* інакше, ніж оргазми, викликані стимуляцією вагінальною. Але також правда й те, що вагінальні оргазми відрізняються один від одного, і кліторальні також. Оргазми з партнером можуть відчуватися не так, як оргазми без партнера, а оргазми з одним конкретним партнером можуть відрізнятися від оргазмів з іншим, і оргазми з одним і тим самим партнером можуть відрізнятися з кожним сексуальним актом. Якби ми захотіли категоризувати оргазми за тим, як вони відчуються, то нам була б потрібна окрема категорія для кожного оргазму, який відчула жінка.

Як усі вульви нормальні й здорові, так і всі оргазми нормальні й здорові незалежно від того, якою стимуляцією вони викликані та як відчуються. Їхня цінність визначається не тим, як саме це сталося й чи відповідає це якимось критеріям, а тим, чи вам це сподобалось і чи хотіли ви цього.

Оргазми не були Лоріною проблемою. Якщо вона «заводилася», то досягала оргазму досить легко. Ні, Лоріною проблемою було те, що стрес у її житті

вибудував кам'яну стіну між нею й будь-якою сексуальною насолодою. Вони з Джонні знайшли спосіб повалити цю стіну, змінюючи контекст... але після успішної "Can You Feel the Love Tonight?" Джонні став самовпевненим. Він підганяв свою удачу. Почав розпитувати, тиснути, переслідувати, від чого Лорі перебувала під дедалі більшим тиском, і невдовзі її почали обурювати його розпитування, особливо тому, що він знав (він **знав**), що, коли вона відчуває, що на неї тиснуть, її зацікавленість зникає. Схоже було, що він намагається все зруйнувати.

У цій ситуації для Лорі було цілком нормально думати приблизно так: «Отже, моє життя зазнало сильного потрясіння, тож і моя сексуальна зацікавленість зазнала сильного потрясіння. Ну й нехай. Поживу поки що без сексу». Багато жінок так міркують щодня й чекають, доки їхні умови поліпшаться, щоб спробувати відновити своє сексуальне життя. Це справа пріоритетів. Насправді головна причина того, що Лорі намагалася більше хотіти сексу, полягала не в тому, що вона сама справді хотіла хотіти сексу, а в тому, що Джонні хотів, щоб вона його хотіла.

Розчарована, вона випхала їх із Тревором на день до бібліотеки, щоб побути вдома на самоті, попрацювати, зробити якусь роботу, а якщо дуже пощастить, то й поспати.

І щойно вони пішли... вона скучила за ними.

Часто найкращою частиною дня було купання сина, без виснажливої роботи й метушні вона любила похлюпатись і погратися з ним. І тепер Лорі

зрозуміла, що чекає їхнього повернення, бо чекає... купання.

А потім вона порівняла свої почуття щодо сексуальної насолоди з почуттями насолоди матері. Вона подумала: «Це не егоїстично з мого боку — насолоджуватися тим, що я проводжу час зі своєю дитиною, ця насолода робить мене кращою матір'ю! Тож як так сталося, що я можу дозволити собі це, але не можу дозволити собі інші види насолоди?»

Щось клацнуло. Їй втовкмачували, що бути матір'ю — це найкраще для жінки, але займатися сексом недобре, що насолода від їжі має бути заблокована почуттям провини за своє тіло... багато речей. Але зрештою щось перемкнулось, і вона відпустила це. Вона почала думати, що, напевно, секс існує для насолоди, а не «для Джонні».

Лорі пам'ятала, як Джонні сказав: «Можливо, тут важливіше, як це відчувалось, а не де ми були й що робили». Можливо, вона може спробувати, спробувати звертати увагу на те, як це відчувається, незалежно від того, що саме відбувається.

*У будь-якому разі з вашою
вагіною все гаразд*

Мене багато запитують про оргазм протягом статевого акту «пеніс у вагіні», тож я приділю цьому увагу. Як ми зрозуміли з першого розділу, клітор є Великою центральною станцією еротичних відчуттів. Домінування стимуляції кліторів для досягнення жіночих оргазмів пояснює,

чому 80—90 % жінок під час мастурбації роблять це без чи з незначним проникненням у вагіну, навіть використовуючи вібратори¹⁸¹.

Але ви ж знаєте стару приказку «Розмір не має значення».

Ця приказка говорить, що має значення не розмір пеніса, який проникає у вагіну, а взаємодія між партнерами (чи, можливо, уміння одного чи другого партнера), яка викликає в жінок насолоду і оргазм протягом статевого акту.

Істина ж полягає в тому, що ні розмір, ні уміння не мають значення. Жінки різні. Усупереч тому, чого ви навчилися з фільмів, романтичних творів чи порно, в реальності менш ніж третина жінок може відчувати оргазм від самого лише проникнення у вагіну, тоді як дві третини іноді, рідко чи ніколи не відчують оргазму протягом самого проникнення¹⁸².

І все-таки жінки весь час мене запитують: «Чому я не можу досягти оргазму протягом статевого акту?» Причина, з якої вони не можуть досягти оргазму протягом статевого акту, та сама, що й для більшості жінок: статевий акт — не дуже ефективний спосіб стимулювати клітор, а кліторальна стимуляція — найпоширеніший спосіб досягнення жіночого оргазму. Насправді схоже, що причина того, чому жінки відрізняються у здатності досягти оргазму під час статевого акту, — це відстань між клітором і уретрою¹⁸³. Це, по суті, чисто анатомічна інженерія.

Тож питання не в тому, чому деякі жінки не оргазмують від вагінального проникнення, а в тому, чому деякі жінки *оргазмують*. Існує кілька гіпотез, але, напевно, найімовірніші дві: а) стимуляція через передню стінку вагіни уретральної губки (жіночого гомолога простати та ймовір-

ного джерела точки G) і б) кліторальні цибулини, що простягаються до входу у вагіну від головки клітора. Але, зрештою, відповідь та сама: люди різні¹⁸⁴. Люди відрізняються в тому, як влаштовані їхні геніталії, і в чутливості тканин. На мою думку, обидві гіпотези слушні, але ви можете собі уявити, як важко організувати дослідження жіночого оргазму, тож мине ще якийсь час, доки ми дізнаємося про це напевно.

А тепер подумаймо: якщо оргазм під час проникнення порівняно не поширений, чому тоді жінки так часто про нього питають? Чому так часто він розглядається як «правильний оргазм»?

І відповідь, звісно: «Ох, патріархат». Знову «чоловіки за замовчуванням». Століттями лікарі-чоловіки й науковці (тут часто посилаються на Фрейда, який усе це започаткував) проголошували, що оргазм від вагінальної стимуляції правильний, хороший, нормальний, а кліторальний оргазм «незрілий».

Але тут міф «чоловіків за замовчуванням» працює інакше, ніж у випадку збудження й бажання. Культура санкціонує спонтанне бажання, як «бажаний» вид бажання, бо так відчують бажання чоловіки, і культура санкціонує конкординативне збудження як бажане збудження, бо саме так відчують збудження чоловіки... але якщо бажаний вид жіночого оргазму має бути схожим на чоловічий, тоді це кліторальна стимуляція, оскільки анатомічно клітор — це гомолог пеніса. Сказати, що жінки мають отримувати оргазм від вагінального проникнення — це те саме, що сказати, що чоловіки мають отримувати оргазм від стимуляції простати чи промежини.

Звісно, багато чоловіків *можуть* оргазмувати від такої стимуляції¹⁸⁵, але ми не засуджуємо їх, якщо вони цього не роблять, і вони зазвичай не вважають себе неповноцінними, якщо на таке не здатні.

Тож очевидно, відповідно до культурного міфу, що, жінки мають бути такими самими, як чоловіки, з конкординативним збудженням і спонтанним бажанням, але лише до статевого акту, під час якого ми маємо функціонувати лише по-жіночому, оргазмуючи від поведінки, яка чомусь раптом (який збіг!) дає змогу чоловікам легко кінчити. Чоловіче задоволення — це задоволення за замовчуванням.

Але це не *лише* «чоловіки за замовчуванням» (якби йшлося лише про чоловічу насолоду, від жінок очікувалося б оргазмування від еротичної стимуляції чоловіків руками чи від орального сексу так само, як від нас очікують оргазмів протягом статевого акту). Ні, існують дуже особливі очікування щодо оргазму протягом статевого акту.

Еволюція фантастичного бонусу

Тож у чому, крім міфу про «чоловіків за замовчуванням», полягає причина того, що від жінок очікується оргазм під час статевого акту? І, коли вже ми заговорили про це, чому жінки так різко відрізняються за тим, яка саме стимуляція дає їм змогу досягти оргазму?

Відповідь на обидва запитання з різних причин... еволюція! Перенесіться назад, до першого розділу, де я описувала нашу схильність метафоризувати біологію, наприклад як анатомісти називали жіночі геніталії «сором'язливими», бо їх не можна побачити, коли жінка стоїть. У жодній

галузі ця схильність до метафоризації не є більш всеохопною, підступною та оманливою, ніж у науці про еволюцію жіночої сексуальності. Звісно, ми сприймаємо це хибно — не так тому, що наука помиляється (хоча й таке трапляється!), як тому, що ми схильні інтерпретувати науку, роздивляючись її крізь лінзи культури, з погляду того, чого ми вже очікуємо, чого хочемо чи що любимо в жіночій сексуальності.

А чого пуританська культура «чоловіків за замовчуванням» очікує, бажає й що любить — це насолода для чоловіків і діти для жінок. Століттями науковці вважали: якщо оргазм під час вагінального проникнення — це те, як чоловіки роблять дітей, тоді оргазм під час вагінального проникнення — це водночас і те, як роблять дітей жінки.

Як я згадувала в шостому розділі, люди вірили, що жіночий оргазм є ознакою зачаття.

Тож саме тому оргазму протягом статевого акту надається таке велике значення: жіноча сексуальність — це Полегшений Варіант Чоловічої Сексуальності.

Але.

У книжці «Справа жіночого оргазму: упередження в еволюційній науці», яку найкраще описують слова «невблаганно точна», феміністична філософиня науки Елізабет Ллойд проаналізувала сорок років досліджень і більш ніж двадцять теорій про те, чому жінки оргазмують¹⁸⁶. Вона виснувала, що, згідно з наявними доказами, найімовірніша теорія полягає в тому, що жіночий оргазм не є еволюційною адаптацією. Жіночий оргазм не має стосунку до репродуктивного успіху, він не сприяє заплідненню яйцеклітини й не запобігає викидню, він навіть не «засмоктує»

сперму в матку — насправді, виявляється, найефективніше сперма рухається в зовсім не стимульованій матці!¹⁸⁷

Натомість жіночий оргазм існує як побічний продукт — результат того, що чоловічі й жіночі геніталії розвивалися гомологічно (пам'ятаєте з першого розділу?).

Чоловіча еякуляція, тісно пов'язана з оргазмом, критично важлива для репродукції, тож оргазм вбудований у чоловічу сексуальну функцію, прошитий у мозку і в геніталіях. У результаті оргазм вбудований і в жіночу сексуальну функцію, бо це гомологи.

Жіночі оргазми в цьому плані чимось схожі на дівочу пліву. У своїй культурі ми надаємо їм великого значення (за і проти), але з погляду еволюції вони не більше й не менше, ніж залишки. І оргазми, й дівочі плівки відрізняються, оскільки розмаїття тут не впливає на репродуктивний успіх.

Іншими словами, жінки мають оргазм з тих самих причин, з яких чоловіки мають соски.

Мої студенти ненавидять цю теорію. Їм на рівні інтуїції некомфортно жити з думкою, що чоловічі оргазми з погляду еволюції життєво важливі, а жіночі — просто побічний ефект. Почуваєшся ребром Адама, немов ця теорія стверджує, що жіночі оргазми неважливі. І під цим відчуттям є глибока історична основа: десь у проміжку в триста років між тим, коли стало зрозуміло, що жіночий оргазм не потрібен для зачаття, і з'ясуванням того, що жіночий оргазм — не еволюційна адаптація, науковці почали говорити, що з жіночого оргазму і клітора «немає користі»¹⁸⁸. Це рудимент, як апендикс. Тож якщо фраза «неадаптація» звучить для вас як «неважливий», що ж... так. Так колись вважала наука.

Що можу сказати я? Науку роблять люди, а люди можуть бути дурними. На щастя, науковий метод спеціально розроблений для того, щоб допомагати нам оминати нашу дурість! Тож наука рухається вперед, і ми маємо рухатися з нею. У ХХІ столітті лише якісь жінконенависники можуть вважати, що жіночий оргазм неважливий, бо він не допомагає робити дітей. Ллойд лише частково жартувала, пропонуючи називати оргазм, згідно з гіпотезою побічного продукту, «фантастичним бонусом». Так само ви не повинні мати оргазми. Ви можете, якщо хочете. Вони доступні майже кожній жінці, але ви самі обираєте! Ви можете досягати оргазму, якщо ви хочете! Для задоволення! Ура!

Жіночі оргазми важливі, бо жіноче сексуальне благополуччя важливе, і оргазм — його частина для багатьох жінок. Не всі так уже його прагнуть, і це також круто. Жінки різні, ми всі нормальні.

Камілла з її відносно нечутливим запалюванням завжди повільно досягала оргазму й ніколи не була зацікавлена в тому, щоб частіше оргазмувати. Її оргазми завжди потребували великих зусиль, і, здається, ці зусилля того не вартували. У своєму житті вона дуже рідко мастурбувала, і то більше з допитливості, ніж від бажання. І часто вона не була надто зацікавлена у тому, щоб пережити оргазм, коли займалася сексом із Генрі.

Генрі, джентльмен, дуже цим переймався.

— Якщо ти не переживаєш оргазму, як я можу знати, що я тебе задовольняю? — запитував він.

— Ти можеш знати про це, бо я кажу, що задоволена! Якщо я з'їла менше піци, ніж ти, і кажу, що вже

сита, ти будеш сумніватися? Якщо я випила дві склянки вина й почуваюся такою підпилою, якою хочу почуватися, чи потрібно мені продовжувати, щоб було ще краще? Якщо я прочитала роман, але не відчуваю бажання читати сиквел, це неправильно?

— Звісно ні, — була відповідь на всі три запитання.

— Тоді чому, — сказала Камілла, — тобі потрібно, аби я відчула фізіологічний рефлекс, щоб знати, що я добре провела час?

— Бо завдяки цьому рефлексу я можу знати, що ти задоволена!

Це було одне з тих непорозумінь, коли думка кожного така зрозуміла йому самому й така далека від уявлень другого, що вони навіть не знають, звідки почати шлях до порозуміння. Їхнє рішення цієї проблеми показало мені, що вони залишаться разом на десятиліття. Вони буквально помінялися місцями (пересіли з крісла у крісло) і прийняли погляд другого. Камілла продовжила сперечатися з позиції Генрі, а Генрі — з позиції Камілли.

Камілла сказала:

— Якщо у тебе немає оргазму, тоді я не можу бути певним, що тобі справді подобається той секс, яким ми займаємося.

Генрі сказав:

— Якщо в мене немає оргазму, це означає, що я з'їла стільки піци, скільки хотіла. Це було чудово, і зараз я сита.

І тоді він промовив:

— Ага!

Камілла продовжила:

— Але піца — це не секс. Секс має призначення, мету, Справжню завершальну вимогу, і якщо ти цього не досягла, тоді я тебе підвів!

І тоді вона промовила:

— О!

Генрі сказав:

— Єдине, в чому ти можеш мене підвести, — це не сприймати мене такою, якою я є.

Камілла сказала:

— Твій оргазм говорить мені, що ти приймаєш мене таким, яким я є.

І вони обоє промовили:

— О!

І потім вона перейшла на крісло Генрі й сіла біля нього, поклавши голову йому на плече.

— Мій оргазм справді так багато важить для тебе? — запитала вона.

Генрі відповів:

— Якщо я спік піцу спеціально для тебе, а ти з'їла лише один шматок, як я можу не думати, що, можливо, вона тобі не сподобалася?

— Гм. Ми маємо спробувати, якщо зможемо, знайти логічне рішення, — сказала Камілла.

І вони зробили це в дев'ятому розділі.

Труднощі з оргазмом

На початку випускного року ми з двома моїми однокурсницями якось по обіді сиділи біля аудиторії й говорили

(про що ж іще?) про секс. Одна з них нещодавно вийшла заміж, але ще не мала оргазму зі своїм чоловіком.

— Я можу досягти оргазму сама, але чомусь, коли він зі мною, у мене не виходить, — сказала вона. Її обличчя було таке сумне, а рот скривився від збентеження. — Я знаю, що він почувається покинутим і сприймає це особисто, але я кохаю його, я *хочу* пережити з ним оргазм, просто не можу цього зробити.

Вона звинувачувала себе. Її чоловік звинувачував себе. Вони обоє соромилися, почувалися неповноцінними й боялися, що в них ніколи не буде «нормального» сексу.

У той час я ще не уявляла, що відбувалось, але невдовзі після того, як почала практикувати в клініці, дізналася, що такі труднощі є й поширеними, і досить легко виліковними.

Проблеми з оргазмом — друга за поширеністю причина звернення людей для лікування сексуальних проблем (після проблем із бажанням), і такі труднощі переживають від 5 до 15 % жінок¹⁸⁹. Труднощі з оргазмом в певних контекстах дуже поширені. Наприклад, лише 11 % дівчат із коледжу розповіли, що мали оргазм першого разу, коли «спали» з новим партнером, порівняно з 67 % дівчат із коледжу, що мали секс у стосунках тривалістю більше шести місяців¹⁹⁰. Приблизно 16 % жінок не мали оргазму чи не були певні, що мали його, до 28 років¹⁹¹. І напевне існують жінки, які ніколи не досягали оргазму (дослідження показують щось від 5 до 10 %¹⁹²), але тут не зрозуміло, скільки з них не можуть досягти оргазму за *будь-яких* обставин, а скільки просто не зацікавлені шукати правильний контекст. Оргазм — це в певному сенсі як кататися на велосипеді, деяким людям це дається легше, і якщо

ви недостатньо мотивовані, щоб продовжувати спроби, ви ніколи цього не навчитеся.

Більшість проблем з оргазмом виникають від занадто активної стимуляції ССС — забагато гальм, забагато турбот, стресу, занепокоєння, сорому чи депресії, включно зі стресом, занепокоєнням, соромом і депресією *через* оргазм¹⁹³. Якщо ви достатньо зацікавлені в бажанні мати оргазм, велика ймовірність того, що ви можете цього досягти в правильному контексті, що дозволить вимкнути вимикачі. І якщо ви можете досягти оргазму зараз в *ідеальному* контексті, існує велика ймовірність того, що ви можете оргазмувати в іншому новому позитивному контексті, як-от із вашим партнером.

Найпоширеніше слово, яке використовують жінки, описуючи свої намагання досягти оргазму, — «розчарування»¹⁹⁴.

Ми багато дізналися про розчарування в попередньому розділі. Пам'ятаєте про радницю, яка спостерігає за вашим наближенням до мети? Якщо оргазм — це мета й маленька радниця очікує, що ви досягнете її швидко й легко, вона починає розчаровуватися, коли гальма не дають вам рухатися вперед.

А розчарування підживлює ваше запалювання... чи тисне на гальма?

Так. Гальма.

Рішення щодо розчарування стосовно оргазму таке саме, як і щодо розчарування стосовно сексуального бажання. У вас є три потенційні цілі: сама мета (оргазм), певна кількість зусиль, які ви докладаєте, і критерій швидкості — ваші очікування стосовно того, як ці зусилля мають відбитися на досягненні мети.

Центральним підходом до подолання труднощів з оргазмом є зробити метою *наसолоду*, а не оргазм. Коли ви починаєте розчаровуватися, згадуйте, що це маленька радість відчуває, що ви нібито не досягаєте мети — оргазму. Час нагадати собі, що ви вже досягли мети, оскільки ви відчуваєте *наसолоду*.

Оргазм не мета. Мета — *наसолода*.

Для жінок, які іноді (чи завжди) мають труднощі з оргазмом, я виробила покрокову інструкцію для практикування навички звертати увагу на *наसолоду* й відпустити мету, включно зі способами розвинути навичку досягати оргазму зі своїм партнером (дивіться додаток 1).

Ніколи не мала оргазму... наскільки їй відомо

Студенти сміються, коли я додаю фразу «наскільки їй відомо», але кілька разів я розповідала про дитячу мастурбацію до оргазму, як, наприклад, схрещування ніг над гоїдалкою чи тертя вульвою об пухнасту тварину, доторки руками до своїх геніталій чи притискання тазом до матрацу, і люди говорили: «О! Так от що я робила!» Спогади про дитячий оргазм часто схожі на оргазми уві сні чи оргазми під час виконання вправ: вони зовсім позбавлені еротизму. У ті часи ви не мали сексуальних фантазій, щоб підживити ваше запалювання, але також не мали й десятиліть або більше культурного осоромлення, які тиснули б на ваші гальма.

Шалений оргазм: ви — зграя птахів!

Оргазми, звісно, можуть відбуватися в неідеальних чи навіть несприятливих контекстах, але оргазми, від яких вибухає мозок, лоскітно пальцям на ногах і перед очима спалахують зірки, трапляються лише в надзвичайно гарних контекстах.

А які саме ці контексти?

Відповідь на це питання — та сама, що й на питання «Чому, якщо одягнути шкарпетки, легше досягнути оргазму?».

Коли я обідала, студенти, з якими я спілкувалася, запитали мене про це. Бріттані, Тіффані та я говорили про сексологію, як зазвичай.

— Га? — сказала я з повним ротом салату.

— Я читала про це в Інтернеті. У шкарпетках легше досягнути оргазму, — сказала Бріттані.

— О! Ну якщо ти прочитала про це в Інтернеті, це має бути правда, — пожартувала я.

— Ні! Я також це читала! — підтвердила Тіффані. — Гадаю, це реальні дослідження, я знайду й надішлю вам посилення.

Вона зробила це, і це була правда... якоюсь мірою. Ви-являється, одягнувши шкарпетки, учасники одного дослідження легше оргазмували протягом мастурбації у пристрої для візуалізації мозку¹⁹⁵.

Напевно, ви намагаєтеся зрозуміти чому. Чи всі піддослідні сексуального дослідження в машині для візуалізації мозку були таємними шкарпетними фетишистками? Чи це має якийсь стосунок до припливу крові до геніталій?

Жодної таємниці. Герт Голстедж, науковець, який очолював дослідження, сказав, що піддослідні просто «почувалися незручно, і в них замерзли ноги»¹⁹⁶.

Одягнувши шкарпетки, вони зігріли ноги й легше досягали оргазму. Навіть у нееротичній обстановці дослідницької лабораторії така маленька деталь мала значення.

І ця деталь — ключ просування від дуже гарних оргазмів до неймовірних. Ось що вам каже наука.

Усі складові вашого внутрішнього стану — ваш фізичний комфорт, голод, спрага, сонливість, самотність, розчарування тощо — глибоко у вашому емоційному Єдиному персні взаємодіють один з одним у процесі, який називається «інтеграція»¹⁹⁷. Коли один стан (наприклад, холодні ноги) взаємодіє з іншим (наприклад, сексуальним збудженням) — це «субтрактивна інтеграція».

А коли один стан підсилює інший — це «адитивна інтеграція». Це те, що сталося з Лорі та Джонні, коли вони намагалися не займатися сексом, і Джонні розповів Лорі, чому йому подобається кохатися з нею. Прагнення близькості в їхньому механізмі прихильності поєдналося з їхньою сексуальною мотивацією, і обидва чинники посилювалися.

Адитивна інтеграція може бути абсолютним добром для вашого сексуального життя... але іноді вона може також породжувати нездорову динаміку. Схильність Олівії відчувати «потребу» в оргазмі, коли в неї стрес, — один із прикладів. Стрес додає їй сексуальній мотивації в нездоровий спосіб. І жінки в дослідженні Джона Готтмана, які переживали пристрасний секс після фізичного насильства, відчували адитивну інтеграцію: загроза їхній прихильності робила зв'язок із партнером дуже важливим для них.

Секс — це критично важлива поведінка прихильності для дорослих людей, тож два стани — занепокоєння можливістю розриву плюс сексуальна стимуляція — підсилювали один одного і давали сексуальний досвід, що був пристрасним, але небезпечним і нездоровим.

Ви можете візуалізувати ефект інтеграції, якщо подумаете про свій мозок як про зграю птахів.

Ви знаєте, як працює зграя? У зграї немає ватажка, жодної особини, яка би контролювала групу й говорила: «Гей, народ, полетімо сюди!» Натомість кожна птаха сама по собі дотримується набору правил у виборі напрямку руху: «Уникай хижаків», «Лети за магнітним полем» і «Тримайся своїх». Коли всі птахи дотримуються цих правил, вони тримаються разом без ватажка.

Якщо уявити мозок як сукупність, тоді кожна «пташка» — це інший стимул чи мотиваційна система стимулів: стрес, прихильність і соціальна приналежність, апетит до їжі, допитливість і прагнення дослідження, спрага, сон, плани на майбутнє, емоційний багаж минулого — усі ваші ролі, що конкурують між собою, й ідентичності в житті у цій зграї. Ви можете також уявити, що ваші гальма й запалювання — теж пташки в цій зграї.

Зрештою «ви», ваше свідоме уявлення про буття «собою», окремою від інших індивідуальністю, — це композитивна самість, голограма, створена з цих різноманітних мотивацій і когнітивних процесів, пов'язаних із середовищем, і між собою в галасливому безладному багатовекторному перетягуванні мотузки. Оскільки людина здатна жадати багатьох речей одночасно — їжі, сну, сексу, тепла, самоти тощо, ви — це *гурт бажань*. Зграя.

У зграї без ватажка можуть відбуватися складні речі. Якщо одна пташка помітить хижака, вона полетить геть (дотримуючись правила «Уникай хижаків»), і всі пташки навколо полетять за нею, немов їх потягне за собою якась чарівна сила, але не через хижака, а через те що наступне правило говорить: «Тримайся своїх».

А якщо ваш мозок — це зграя, тоді оргазм — це пункт призначення, до якого летить зграя (магнітне поле), а сексуальна насолода — це *сама зграя*. Сексуальна насолода виникає, як і поведінка зграї, із взаємодії усіх цих різних птахів.

Що більше ваших птахів летять до оргазму, то більшу насолоду ви відчуваєте. Якщо деякі птахи летять до оргазму, а інші мають якусь іншу мету (наприклад, ви намагаєтеся мастурбувати до оргазму, але у вас замерзли ноги), «зграя», або ваш мозок, не рухатиметься одночасно в одному напрямку. Деякі птахи можуть досягти оргазму, але це буде зовсім не те саме, що було б, коли б *усі* птахи дісталися туди.

Субтрактивна інтеграція трапляється тоді, коли птахи, які летять до теплих ніг, активно перетягують птахів, які летять до оргазму. Одягніть шкарпетки — ці птахи звільняться і зможуть рухатися до оргазму. Адитивна інтеграція відбувається, коли птахи летять до об'єкта прихильності (вашого сексуального партнера) і спонукають своїх сусідів летіти швидше й завзятіше. Закохайтесь до нестями — і ваша зграя кидатиметься до оргазму за найменшого заохочення.

Говорячи технічною мовою, сексуальна насолода виникає зі складної динамічної системи. Але все, що вам

потрібно пам'ятати: пік сексуальної насолоди трапляється, коли вся зграя працює разом, коли всі птахи летять в одному напрямку, коли всі ваші мотиваційні системи так скоординовані й налаштовані до навколишнього середовища, що це дає можливість кожній із них разом з іншими рухатися до оргазму. Увімкніть умикачі й вимкніть вимикачі. Позбудьтесь усіх хижаків і налаштуйтеся за різноманітними стимулами на магнітне поле: прихильність, звільнення від стресу, допитливість, нестримну насолоду — усі мотивації, яким може відповідати оргазм. І що більше вся система рухається в одному напрямку, то більше оргазм заволодіває усією свідомістю, і кожна клітина вашого тіла концентрується на одному — насолоді. Пік сексуальної насолоди вимагає *усієї вас*.

Найприємніші оргазми відбуваються, коли кожна частина вас присутня і взаємодіє у прагненні досягти однієї спільної мети — екстазу.

Якщо ви досі цього не зрозуміли, Олівія, та, що бігає марафони, пристрасна, жагуча жінка з чутливим запалюванням, — перфекціоністка. Тож ось що вона сказала, коли дізналася про маленьку радницю:

— Ну, це пояснює... знаєте, все моє життя.

Перфекціоністи ставлять недосяжні цілі, і якщо вони якимось чином їх досягають, то роблять висновок, що мета була нічого не варта, і ставлять іншу, ще менш досяжну. Що тримає їх у стані постійного незадоволення.

— І тоді я сама собі лев, здається, увесь час, — сказала Олівія. — І якщо ви додаєте культурного

мозкопромивання, це змушує мене до безконтрольної сексуальної поведінки.

— Господи Ісусе! — додала вона.

Досвід руху повільнішим, Патріковим, темпом показав їй потенціал уповільнення й дозволу собі поставити за мету сексуальну насолоду; контролювати маленьку радницю, щоб та не контролювала її.

Експериментуючи, в суботу по обіді Олівія спробувала медитувати, коли робила Патріку еротичний масаж. Вона практикувалась у збереженні спокою своєї свідомості й зосередженні на моменті «тут і зараз». Щоразу, коли якась думка проникала до її свідомості, вона швидко її помічала й відпускала, повертаючи свою увагу до відчуття шкіри партнера в себе під руками. Вона зрозуміла, що починає збуджуватись, і помітила, що її думки дедалі частіше обертаються довкола оргазму, бо її внутрішня маленька радниця починає нетерпляче чекати досягнення мети. Але щоразу, відчуваючи прагнення оргазму, Олівія глибоко зітхала й повертала свою увагу до Патріка.

Вона не тиснула на гальма, вона просто прибирила ногу з запалювання. Після того як Патрік досяг оргазму, вони помінялися, і Олівія продовжувала утримувати свою увагу прикутою до відчуттів свого тіла. Коли її збудження наростало, вона дихала глибоко й повільно, не дозволяючи м'язам черевної порожнини надто напружуватися.

Результатом став оргазм, що тривав кілька хвилин, доки її тіло тремтіло й вигиналося, і Патрік залишався з нею, пригортаючи й цілуючи її, притиска-

ючи пальці до її вульви. Усе закінчилося радісними сльозами й балакучістю, не схожою на звичайний посторгазмічний стан Олівії. Вона почувалася відкритою, щирою й ніжною.

Вона розповіла мені згодом:

— Це було немов потрапити в центр океану, коли я зазвичай лише походжала берегом. Потужніше й повільніше... і в якомусь сенсі страшніше. Я була вся відкрита. Я відпустила весь контроль. Я вважала себе еротичною електростанцією, бо могла досягати багатьох оргазмів і часто хотіла сексу. Але виявилось, що моя найбільша еротична сила з'явилася, лише коли я припинила домагатися оргазму й дозволила насолоді просто бути всередині мене.

Не кожна жінка хоче відчувати таку надзвичайну вразливість своєї сексуальності. Не кожна жінка настільки довіряє своєму партнерові, щоб аж так відпустити себе. Не кожна жінка має життя, що дає їй час (для більшості людей це година) й можливість розпущення, необхідні, щоб цього досягти.

Але я вірю, що в правильному контексті кожна жінка на це здатна, і, на мою думку, кожна жінка заслуговує на можливість це спробувати. Навіть якщо ви не відчуєте хвилин океанічного екстазу, це буде надзвичайно приємна година!

Як вилікувати зграя?

Культовий кітчевий фільм 1968 року «Барбарелла» зображує сорок перше століття, у якому люди приймають

«екзальтаційні пелюстки», щоб досягти оргазму й не завдавати собі клопоту займатися сексом. Ви ковтаєте пігулку, сідаєте, притиснувши свої долоні до долонь свого партнера, і через хвилину ваше тіло пульсує й волосся стає дибки. Бам. Є.

Це можна зрозуміти. Я хочу, щоб досягти екстазу можна було так само легко й миттєво, як ковтнути пігулку. Багато з нас живуть життям, сповненим постійного напруження, сумнівів і обов'язків. Чи не можна отримувати насолоду так, щоб не докладати для цього зусиль?

У ХХІ столітті ми найближче підійшли до цього, винайшовши вібратор. Зрештою, навіть якщо немає ліків від «жіночого сексуального розладу», які було б затверджено Управлінням санітарного контролю якості харчування й медикаментів США, є вібратор за 200 \$ (!)¹⁹⁸, схвалений УСК. Правильний вібратор забезпечує таку інтенсивну стимуляцію вашого запалювання, яку ви просто не можете відтворити жодною немеханічною стимуляцією. Навіть якщо ваші гальма досі увімкнені (ви у стресі, стурбовані, сумні чи розчаровані), вібратор часто достатньо інтенсивний, щоб генерувати оргазм набагато швидше, ніж мануальна стимуляція.

Вібратор не обов'язково змушує всіх птахів летіти в одному напрямку. Він забезпечує інтенсивну стимуляцію для тих частин вашого мозку, що відповідають за сексуально релевантні стимули; він може увімкнути вмикачі, але не вимикає вимикачі.

Насолода як здобуток унаслідок взаємодії гурту бажань (або зграї) — ось що робить таким складним завдання медикаментозно викликати насолоду, збудження, бажання й/або оргазм. Ліки мають втрутитися не лише у ваші

ССС і ССЗ, а й у стрес та кохання, вигляд тіла, історію травми, довіру в стосунках та інші речі, що є загальновідомими складниками жіночого сексуального благополуччя. Тягнути одну пташку до оргазму не допоможе, якщо решта птахів зайняті уникненням хижаків.

Насолода — це результат взаємодії багатьох систем, це процес, а не стан, *взаємодія*, а не конкретна ділянка мозку чи тіла. Насолода — це вся зграя. Насолода — це вся ви.

Вібратори

Приблизно половина жінок у Сполучених Штатах використовують вібратори, і ці жінки з більшою ймовірністю засвідчують краще збудження, бажання і оргазм¹⁹⁹. Від 80 до 90 % цих жінок не відчують побічних ефектів, а ті, що відчують, наприклад оніміння чи подразнення, твердять, що вони минають менш ніж за один день.

Невелике дослідження жінок, що використовують вібратори як секс-терапію, виявило, що реакція жінок на вібратори дуже різна й що жінки мають широкий спектр відчуттів щодо такого досвіду²⁰⁰. Початковий опір («Я повинна оргазмувати без використання «пристроїв»») і переживання стосовно того, що вібратор порушить сексуальний зв'язок із партнером («Я зраджую йому з ним?»), часто змінюються відчуттям свободи й дослідження. Хоч було виявлено велике розмаїття вражень у вибірці

лише із сімнадцяти жінок, загалом цей досвід вони сприйняли як новий вид насолоди, що відкриває перспективи у зв'язку з ідеєю сексуальної автономії.

Ви усвідомлюєте, що переживати щодо «природності» — моральних засад «чистоти» — не варто, про це ми говорили в п'ятому розділі. Ідея, що існує чистий, хороший, природний спосіб досягти оргазму й хибний, поганий, неприродний спосіб, — це культурна класифікація досвіду, сформована трьома уявленнями — Моральним, Медичним і Медійним. Переживання більшості людей щодо вібратора, які вони висловлюють мені, зводяться до того, чи не стануть вони від нього «залежними», але цього не відбувається. А ось що відбувається: оргазми з вібратором для багатьох жінок настають порівняно швидко, бо вібратор забезпечує високу інтенсивність стимуляції. І деяким жінкам так зручно швидко оргазмувати з вібратором, що вони забувають, як довго це триває без вібратора. І коли вони розчаровуються через те, як довго це триває без вібратора, розчарування затримує оргазм іще більше. Але якщо ви дочитали книжку до цього місця, то, напевно, знаєте рішення цієї проблеми: розчарування = нетерпляча маленька радниця. Тож змініть мету, змініть зусилля, змініть критерій швидкості. Метою є насолода,

а не оргазм. Якщо це займає п'ять хвилин, це п'ять хвилин насолоди. Ура! Якщо це займає тридцять хвилин, це тридцять хвилин насолоди! Також ура!

Летить до екстазу

Що нам говорить про це наука: щоб мати більше кращих оргазмів, вимкніть вимикачі та сповільніть умикання вмикачів. Дозвольте всьому вашому мозку сісти на потяг до станції «Оргазм».

Але наука не може дати вам *дозвіл* досягти шаленого оргазму. Зрештою, це ключ до видатних оргазмів. І лише ви можете дати його собі. Наука не може сказати, як вам почуватися щодо ваших оргазмів. Наука може лише сказати, як те, що ви відчуваєте щодо ваших оргазмів, змінює ваші оргазми. Наука може сказати, що відчуття сорому, осуду, розчарування і страху щодо оргазму псують ваш досвід оргазму, тоді як прийняття, відкритість, задоволення й радість розширюють ваш оргазмічний досвід. Наука може сказати вам, що ваш мозок — немов гурт бажань і що краще цей гурт співпрацює, то швидше ви рухаєтеся до екстазу.

Але жодне слово цієї науки не наблизить вас більше чи менше до насолоди вашої шкіри, розуму й серця. Ваші оргазми належать вам, і вся наука світу не гідна зробити так, щоб ви більше ними насолоджувалися, чи більше їх боялися, чи більше ними цікавилися. Наука не може цього зробити. Це до снаги лише вам.

Ви народилися з правом на всю насолоду, яку може відчути ваше тіло. Ви народилися з правом на насолоду, хоч у який би спосіб ваше тіло її отримувало, хоч які б контексти її дозволяли, хоч скільки б ви її хотіли. Ваша насолода належить вам, щоб ділитися нею чи берегти її, досліджувати її чи ні, приймати її чи уникати — за вашим вибором.

Тож, якщо ви цього бажаєте, як вам знайти свій шлях до екстазу? Як вам змусити всіх пташок летіти разом у правильному напрямі?

Терпіння, практика й сексуально позитивний контекст.

Ви уже знаєте, як створити секс-позитивний контекст (у цьому вам допоможуть анкети з третього, четвертого й сьомого розділів). І ви розумієте, як виробити терплячість, тренуючи вашу маленьку радницю, упевнившись, що ви поставили собі правильну мету, докладаєте правильних зусиль у правильному обсязі й маєте правильні критерії швидкості.

Нам залишається лише «практика».

У чому саме практикуватись?

Практикуватись у вимиканні вимикачів. Ось як це треба робити.

Стани мозку, які відтягують частини вашої зграї від оргазму: стрес, стурбованість, самоспостереження, хронічні думки про те, що дитина зараз постукає у двері, чи навіть буквально змерзлі ноги або інший фізичний дискомфорт — усе це слід сприйняти серйозно і взяти до уваги. Потрібно поважати їх і поводитися з ними як із сонним їжаком із четвертого розділу.

Будьте добрими й лагідними з кожним вимикачем, прислухайтеся, чого саме їм потрібно, щоб почуватися задово-

леними, й задовольніть ці потреби. Поверніться до своїх контекстних анкет. Що тисне на ваші гальма? Поміркуйте над речами у вашому оточенні, а також згадайте про свої думки й почуття. Який контекст вам потрібен, щоб вимкнути ці вимикачі?

Більшість жіночих вимикачів *не мають нічого спільного з сексом*, і багато проблем мають просте прагматичне рішення.

Хронічний стрес? Завершіть цикл стресової реакції гарним риданням, швидкою прогулянкою, первісним криком чи іншим фізичним звільненням, як це описано в четвертому розділі. Виділіть собі двадцять хвилин, щоб дозволити стресові вивітритись, хоч яких би ритуалів і практик це вимагало — ванни, прогулянки, фізичних вправ, приготування їжі, медитації, йоги, келиха вина, будь-чого.

Постійно прислухаєтеся до кроків у коридорі? Знайдіть час, коли нікого немає вдома.

Утомилися? Поспіть чи навіть просто відпочиньте двадцять хвилин. Вас відволікають крихти на простирадлах? Змініть їх! У вас замерзли ноги? Одягніть шкарпетки! Іноді це справді так просто.

Інші вимикачі складніші й вимагають довготривалих рішень. Я говорила про них раніше. Це самокритичні думки чи інші проблеми, пов'язані з виглядом тіла, брак довіри у ваших стосунках, наявність травми, сексуальна огида. Десятиліттями ви саджали й доглядали свій сад, щоб він став таким, яким він є зараз. Він не зміниться за одну ніч. Дозвольте собі поступово досягати результату й помічайте всі проміжні кроки між тим, де ви зараз, і тим, де ви хотіли би бути.

І найважливіше у практиці вимикання вимикачів — доброта до себе. Надто часто жінки спиняються у своєму сексуальному зростанні, бо не можуть пройти повз своє переконання, що щось «не повинно» тиснути на їхні гальма. Їх не повинно гальмувати увімкнене світло, вони не повинні так перейматися своїм тілом. «Повинні» — ось усе, що ви «робите неправильно».

Контрольне питання: віра в те, що ви Робите Щось Не Так у сексі, тисне на запалювання... чи на гальмо?

Так.

А коли щось тисне на гальма, що ви робите? Ви сприймаєте це серйозно. Прислухаєтеся до цього. Ви лагідні з ним, як із сонним їжаком. Навіть якщо ви хотіли, щоб щось, наприклад увімкнене світло, не тиснуло на ваші гальма, насправді воно може тиснути, і це нормально. Так само нормально бажати, щоб воно не тиснуло. Але віра в те, що воно не має тиснути, лише тисне на гальма більше. Зрозумійте, що вас звільнить, і зробіть це, наприклад секс при запалених свічках тиждень чи два, а потім з однією запаленою настільною лампою, далі з двома, з трьома...

Бачте, секс не залежить від контексту, він може траплятися більшою або меншою мірою будь-де. *Насолода* залежить від контексту. Створіть контекст, у якому ви відчуваєте насолоду, і сексуальний екстаз прийде слідом, майте терпіння, практикуйте й щиро прагніть вимкнути вимикачі.

Другий додаток містить вказівки стосовно того, як досягти екстазу. Спробуйте! Пам'ятайте: кожен член зграї має власні потреби й мотивації. Вимкніть усі вимикачі й увімкніть усі вмикачі.

Усе своє життя Меррітт вірила, що оргазм має досягатися легко і її проблеми з цим означають, що вона невдаха. Вона вірила, що це має бути певне відчуття, що спричиняє певні наслідки. Але вона хотіла навчитися довіряти собі, щоб змогти широко відчинити двері для насолоди. Тож вона припинила порівнювати свій досвід зі своїми очікуваннями й дозволила своїм відчуттям бути такими, якими вони є. Вона просто насолоджувалася тим сексом, яким займалася, замість того щоб перейматися тим, чи це той секс, яким вона «мала би» займатися. Вона створила середовище прийняття, де частини її розуму, які непокоїлись і уникали чогось поганого, могли рухатися до чогось гарного. Це вимагало часу. І практики. І позитивних мета-емоцій (про це дев'ятий розділ).

Чи це спрацювало? Для неї — так.

Меррітт — письменниця, і вона виросла в релігійній родині, що, можливо, пояснює імейл, який вона надіслала мені ближче до кінця свого періоду без оргазму з Керол. А може, й ні. Багато людей починають говорити про Бога й духовний досвід, коли віднаходять свій шлях до екстазу. Мова мирського досвіду, анатомії, фізіології, навіть стосунків здається недостатньою величною, щоб це описати.

Хай би там як, ось що вона написала:

Доки стою на цій брилі камінній,
Не сколихнуть бурі світу мій спокій.
Якщо любов — це володар небес і Землі,
Як у собі можу втримати я ці пісні?

Це слова з гімну, що називається «Як утримати в собі ці пісні?» Піта Сігера, Енія та багатьох інших, що записували цю пісню. Він про те, що трапляється, коли ви долучаєтеся до миру всередині своєї самоті, який і є тим самим миром у центрі вашого всесвіту, і він резонує крізь вас, немов ви — дзвін.

Ось що трапляється, коли ви вимикаєте всі вимикачі й дозволяєте вмикачам зосередитися на одній меті — насолоді.

Нд, нч

- Оргазм відбувається у вашому мозку, не в геніталіях.
- 30 % жінок здатні оргазмувати від самого лише проникнення пеніса у вагіну. Решта 70 % іноді, рідко чи ніколи не оргазмують від самого проникнення пеніса у вагіну. Найпоширеніший спосіб для жінок досягти оргазму — кліторальна стимуляція.

- Оргазм — не еволюційна адаптація, необхідна для виживання. Це фантастичний бонус!

- Щоб мати потужніші, кращі оргазми, вимкніть більшість вимикачів і поступово вмикайте вмикачі.

Розділ дев'ятий

Мета-емоції.

Основний секс-позитивний контекст

Лорі та Джонні перепробували все. Але зрештою допомогло те, що Лорі обрала насолоду для себе.

Озброєна рішенням зосереджуватися на тому, як це відчувається, Лорі зважилася на вихідних відвідати курси медитації, щось на кшталт «Пробудження жіночого божества». Вона займалася йогою, вночі спала дев'ять годин. Вона їла усвідомлено. Вона усвідомлено дихала. Вона ділилася своїми почуттями з незнайомими людьми, заводила нових друзів і відновила відчуття, що вона не самотня у своїх проблемах. І дозвольте мені наголосити, бо Лорі хотіла, щоб я на цьому наголосила: уночі вона спала по дев'ять годин.

П'ятнадцять годин (той час, коли вона не спала) Лорі зосереджувалася на тому, як це відчувається — бути живою й рухатись у світі.

І вона повернулася іншою жінкою.

— Я не можу бути джерелом радості у житті людей, яких я люблю, якщо я не можу бути джерелом радості навіть для себе, — проголосила вона. — А те, чого я бажаю понад усе, — бути джерелом радості для людей, яких я люблю.

— Зачекай хвилинку. Джонні, я і всі інші, хто тебе любить, — ми говорили тобі це місяцями, —

сказала я. — Що вони зробили з тобою на цьому тренінгу?

— Я уздріла божественний вигляд Лакшмі, богині Щастя, і я відчула свою силу і красу, — серйозно промовила вона. А потім широко всміхнулась і сказала: — Ти, напевно, скажеш мені, що це просто метафора для процесу активації чогось там у моїй мезолімбічній корі чи ще чомусь, але я не заперечую науку. Це, чорт забирай, спрацювало!

Цей розділ про науку, яку Лорі не заперечує.

Це, чорт забирай, працює.

Ось ми дійшли до останнього розділу. На цей момент ми зрозуміли, що в деяких важливих аспектах жіноча сексуальна реакція часто не відповідає тим самим схемам, що й чоловіча.

- Жінки як група мають більш чутливі гальма й менш чутливе запалювання, хоч тут існує багато варіантів.

- Жіноча сексуальна реакція більшою мірою, ніж чоловіча, чутлива до зовнішніх обставин і внутрішнього стану мозку — контексту.

- Жінки менше, ніж чоловіки, схильні до конкординативності між їхньою генітальною реакцією й суб'єктивним збудженням.

- І більше жінок, ніж чоловіків, відчують бажання у відповідь чи бажання, залежне від контексту.

Усе це може виявитися несподіванкою для 10—20 % жінок, чия сексуальна реакція схожа на «стандартний наратив». Ми також дізналися, що люди, особливо жінки, дуже відрізняються одна від одної та істотно змінюються протягом свого життя.

Цей розділ збере усе це разом у єдину стрижневу істину, що впливає на жіноче сексуальне благополуччя.

Те, як ви *почуваєтеся* щодо своєї сексуальності, набагато важливіше від самої вашої сексуальності.

Я проілюструю це діаметрально протилежними прикладами.

Перший узято з книжки невролога Олівера Сакса «Галюцинації», у якій він описує пацієнтку, яку називає Герті К. Вона розповіла йому, що іноді має галюцинації явно сексуального характеру. Досвід Герті далекий від типового, але для мене це фантастичний приклад мета-емоцій. Сакс пише:

Коли вона розповіла мені про [свої еротичні галюцинації], вона занепокоєно додала: «Ви ж не забороните приємні галюцинації такій зневіреній старій пані, як я!» Я відповів, що, коли її галюцинації приємні й контрольовані, вони за таких обставин — непогана ідея. Після цього їхня параноїдальність зникла, і її галюциногенні зустрічі стали суто дружніми та любовними. Вона ставилася до них тактовно і з гумором, контролювала галюцинації, ніколи не дозволяла собі галюцинувати до восьмої вечора й утримувала тривалість видінь у межах тридцяти-сорока хвилин. Якщо її родичі надто затримувались у неї в гостях, вона люб'язно, але твердо пояснювала, що за кілька хвилин очікує «джентльмена з міста» й, напевно,

*буде неввічливо примушувати його чека-
ти надворі. Зараз вона отримувала любов,
увагу й незриму присутність від галюци-
ногенного джентльмена, який навідував-
ся до неї щовечора²⁰¹.*

Зауважте, що коли її запевнили, що галюцинації — це «непогана ідея», вони набули позитивного характеру, тож вона відчувала насолоду і прихильність, якої була позбав-лена в житті. Змінилася одна-єдина річ — те, як вона почувалася щодо цього, і ця зміна трансформувала досвід із параноїдального в любовний.

Я вважаю, якщо Герті здатна насолоджуватися своїм сексуальним життям, напевно, усі інші жінки також мають цей потенціал!

Порівняйте її досвід із досвідом місіс Б., з чієї істо-рії починалася стаття про жіночу сексуальну медицину в *New York Times*. Ось вона:

Місіс Б. у свої сорок із чимось говорить, що секс для неї тепер більше димова завіса, а не буря пристрасті. Вона рідко достат-ньо зацікавлена, щоб ініціювати секс зі своїм партнером, з яким вони разом де-сять років, і вона не досягає оргазму про-тягом статевого акту.

Вона хоче, щоб усе було інакше²⁰².

Діставшись аж сюди у цій книжці, ви зрозумієте, що бажання місіс Б. більшою мірою бажання у відповідь чи

залежне від контексту, ніж спонтанне, і схоже на те, що вона не може досягти оргазму протягом статевого акту.

Цими рисами вона схожа на більшість жінок.

І вона хоче це змінити.

Що абсолютно зрозуміло. Я думаю, вона засвоїла (як і більшість із нас), що спонтанне бажання і оргазм під час проникнення — це нормально, і оскільки це не те, що вона відчуває, вона почала думати, що ненормальна. Неповноцінна. Якби я вірила, що неповноцінна, я також хотіла би це змінити.

Але вона не неповноцінна, вона нормальна, принаймні типова. А який ефект справило бажання, щоб її нормальна сексуальність стала інакшою, на її сексуальне благополуччя? Воно активувало запалювання чи гальма?

У результаті вона описувала себе як «сексуально мертву».

Хіба могло статися щось іще гірше?

Тепер уявімо, чисто гіпотетично, що місіс Б. спробувала можливість, скажімо, відчути *цікавість* до свого браку бажання замість прагнення це змінити. Якби вона сказала собі: «Ага, я помітила, що останнім часом не дуже хочу сексу. Яка цікава маленька загадка! Це нормально, що моє бажання змінюється, коли змінюється контекст, тож я помірю, яка частина мого контексту змінилась і вплинула на моє бажання. І ще помірю над тим, який саме контекст ми з моїм партнером можемо створити, щоб я так захотіла сексу, що не могла би стриматись».

Іноді це просто, як вимкнути світло. Але не завжди. Іноді перед тим, як дослідити свою сексуальну функцію з інтересом і теплотою, ви мусите пройти через страх,

лють чи горе, що стоять між вами й цим теплим світлом. І це непросто. Але можливо. Це трапляється на моїх лекціях і майстер-класах щоразу, коли я їх проводжу.

Ще один приклад: на дивані в моєму кабінеті сиділа студентка й описувала, як з її дворічних щасливих стосунків зникло її бажання сексу. Вона завжди відчувала спонтанне бажання в її (невдалих в усьому іншому) попередніх стосунках. Ми поступово з'ясували, що нестабільність попередніх невдалих стосунків стимулювала її використовувати секс як поведінку прихильності, як було описано в четвертому розділі, тож зараз у стабільних, довірливих стосунках її бажання поводитися зовсім інакше.

— То що ж мені робити, якщо спонтанне бажання сексу виникає в мене лише в невдалих стосунках? — запитала вона.

— Треба, — сказала я, — почати *любити* бажання у відповідь. З'ясувати, які контексти дають тобі фантастичні стосунки і гарячий секс. Вільне від контексту спонтанне бажання — це стандарт «чоловіків за замовчуванням» і обман. Не вимірюй якість свого сексуального життя нав'язаними стандартами.

І саме тоді я побачила зміни, що сталися в її свідомості.

— Правильно! О Господи, я хочу розповісти про це *всьому* світові! — вигукнула вона.

— Я також! — відповіла я. — Саме тому я пишу книжку!

А потім я надіслала їй імейлом чернетку цього розділу.

Бо в цьому розділі я розповім вам *як*. Я почну з опису того, як ваші почуття щодо ваших почуттів (ваші емоції) впливають на вашу сексуальну функцію — це знову маленька радниця у вашому мозку. Я розповім про

сексуальну «карту» у вашому мозку, яку використовує маленька радниця, щоб сформувати свою думку, але ця карта складається згідно з культурними уявленнями, які я описала в п'ятому розділі, тож часто вона зовсім не відповідає дійсності. Я опишу перешкоди у зміні погляду маленької радниці, а потім проведу вас крок за кроком через складний (але багатообіцяльний) процес зміни ваших мета-емоцій задля створення радісного й наповненого сексуального зв'язку з собою та своїм партнером.

Я прагну, щоб усі ми були як та маленька літня леді, що мирно насолоджувалася своїми сексуальними галюцинаціями. Якщо Герті змогла навчитися приймати своє еротичне життя із джентльменом із галюцинацій, напевно, ми зможемо прийняти нашу сексуальність такою, якою вона є, й таким чином зробити її найкращою з того, чим вона може бути, хоч як би наша сексуальність відрізнялася від того, чим, як нас учили, вона «має» бути.

Неможливо досягти...

Мета-емоції — це те, як ви відчуваєтеся щодо того, як ви відчуваєтеся, і вони повертають нас знову до маленької радниці у вашому мозку, яка має свою думку про те, якого прогресу ви мали б досягти, рухаючись до мети. Ця думка — це *мета*-частина. Це те, як ви відчуваєтеся стосовно того, що ви переживаєте.

Коли ви відчуваєте свою сексуальність так, як очікує ваша радниця, вона відчувається добре. Задовільно. Коли ви відчуваєте свою сексуальність так, що це створює розбіжність між вашим досвідом і очікуваннями радниці, вона

поступово розчаровується... а потім сердиться. Поступово маленька радниця зіштовхує вас із емоційного плато у провалля відчаю, коли вона здається й вирішує, що ви не можете досягти бажаного стану.

Уявіть, що ви не здатні пережити оргазм під час статевого акту. Це нормально. Оскільки ви читали восьмий розділ, ви знаєте багато інших способів досягти оргазму, особливо від кліторальної стимуляції. А коли ви добре почуваетесь щодо свого тіла і приймаєте його таким, яким воно є, вам легко почати випробовувати нові стратегії.

Але якщо ви почуваетесь розчарованою відсутністю оргазмів під час статевих актів? Чи присоромленою? Чи засмученою? Чи засудженою? Спростить це чи ускладнить випробовування нових стратегій і досягнення успіху?

Гарно почуватися щодо того, як ви почуваетесь, навіть якщо це не те, чого ви очікували, — це ключ до екстраординарного сексу.

Як ви бачили в сьомому розділі, існує три способи розвинути позитивніші мета-емоції. Ви можете запитати себе:

- чи я поставила собі правильну мету?
- чи я докладаю правильних зусиль у правильному обсязі?
- чи реалістичні мої очікування щодо того, наскільки ефективними є мої зусилля на шляху до цієї конкретної мети?

Протягом цієї книжки ми спостерігали ці стратегії в дії. У цьому розділі, коли доктор Сакс каже Герті, що її галюцинації — це гарна ідея, її мета змінюється, тож розбіжність між поточним станом і станом, якого вона прагне, зникає. Вона вже там, де хоче бути. Без невідповідності не може бути жодних негативних мета-емоцій, лише за-

доволення й насолода. Тож її маленька радниця повністю задоволена. А у п'ятому розділі, коли Лорі вирішила припинити хотіти сексу з Джонні й просто дозволила собі нічого не хотіти, вона також усунула розбіжність між тим, де вона була, й тим, де вона хотіла би бути, що відчинило двері для прихильності без примусу до дії.

У восьмому розділі, коли Олівія медитувала до продовженого оргазму, вона практикувалася бути присутньою там, де вона є, а не прагнути до якоїсь мети. У неї була та сама мета — екстаз, але вона змінила ті зусилля, які вона для цього докладала. А в сьомому розділі, коли Меррітт замість того, щоб намагатися перетворитися на жінку, яка любить секс, прийняла ідентичність жінки, яка *не* хоче сексу, вона змінювала свою оцінку зусиль, потрібних для досягнення її мети — довіри до себе. У результаті вона не потонула назавжди у стані небажання сексу, навпаки! Дозволивши собі бути там, де вона була, вона відчинила двері туди, куди хотіла зайти.

І навпаки, маленька радниця місіс Б. глибоко незадоволена, переконана, що існує величезна прірва між тим, де вона є, й тим, де вона мала би бути, — і що далі, то більш безсилою вона почуватиметься щодо цього. Вона у проваллі відчаю. Вона застрягла в безнадійному стражданні, коли її маленька радниця постановила, що певна мета є недосяжною. Чи вона намагалася щось змінити і їй це не вдалося, чи пробувала знову і знову й раз за разом зазнавала невдачі, чи, коли її сексуальність не дотягла до певної позначки (позначки, визначеної культурними стандартами, що не має нічого спільного з реальністю), її тіло просто закрилося — я не знаю. Але я знаю, що маленька

радниця може вчитися й місіс Б. може навчити її — якщо вона сама це обере. Вона може змінити свою мету, свої зусилля чи свої критерії швидкості.

Хоч перед тим, як почати, вона має зрозуміти, що її «карта» неправильна.

Мапа й місцевість

Для багатьох із нас кінцеві стани, яких ми прагнемо досягти, такі як, наприклад, спонтанне бажання чи оргазм під час статевого акту, — це не та мета, яку ми самі собі свідомо обрали. Ми увібрали їх із культури у формі сексуальних сценаріїв. Ці сценарії створюють структуру вірувань, через які ми інтерпретуємо сексуальний світ. Почати усвідомлювати ці сценарії — перший крок до зміни наших мета-емоцій.

В останні кілька десятиліть дослідження відстежували, як сексуальні сценарії змінювалися в західній культурі. Сучасні культурні сценарії можуть охоплювати такі твердження:

- «Чоловіча сексуальність проста, жіноча сексуальність складна»;
- «Жінки не прагнуть сексу так сильно, як чоловіки»;
- «Оргазм — центр гарного сексу»;
- «Для жінок секс емоційніший, ніж для чоловіків»²⁰³.

Ці сценарії змалку були записані у вашому мозку родиною і культурою. Пам'ятаєте Моральне, Медичне й Медійне твердження з п'ятого розділу?

Але сценарії — це не те, що вважає правильним наш розум. Вони виступають шаблонами для нашого емоційного Єдиного персня і для нашої маленької радниці, щоб

фільтрувати й організовувати інформацію. Ви можете не погоджуватися зі сценарієм і все одно поводитися відповідно до нього й відповідно до нього сприймати свою поведінку. Технічний термін для цього процесу організації вашого досвіду відповідно до попередніх шаблонів — «загальна ймовірнісна модель». Це означає, що інформація (те, що ви бачите, чуєте, відчуваєте на запах, доторк чи смак) спершу прямує до вашого емоційного мозку, де комбінування засвоєного раніше (чи то стосовно лимонів і маленьких шурячих жилетів, чи то щодо вигляду тіла й сексуальної огида) з вашим теперішнім станом мозку (стрес, кохання, самокритика, огида тощо) формує початкове рішення вашого мозку стосовно того, рухатися до чи від цієї інформації. Це початкове рішення відштовхується від очікувань, що ще може бути правдою і статися потім.

На мою думку, найпростіше це уявити в образах мапи й місцевості. Ваші знання про секс — це мапа сексуальної місцевості (чи саду), де ви переживаєте свою сексуальність.

На жаль, сексуальні мапи більшості людей не відповідають дійсності. Ми як герой Брендана Фрейзера у фільмі «Вибух із минулого». Батьки виховували його в бомбосховищі, помилково повіривши, що 1962 року сталася ядерна атака, і коли він зрештою через тридцять п'ять років вийшов на поверхню, йому довелось орієнтуватися на території, що не мала нічого спільного з тим, чого його вчили. Як і він, ми тримаємо цю мапу у своїх головах і ступаємо на місцевість, очікуючи знайти стежку там, де її й близько немає, — і швидко губимося.

Як ми бачили у п'ятому розділі, наші карти можуть позначати місця, яких уже понад тридцять п'ять років не існує.

Але, можливо, найбільша небезпека полягає в тому, що, коли мапа й місцевість не збігаються, наш мозок намагається зробити мапу правдивою, підлаштовуючи наш досвід до того, що на ній зображено. «Ні, ні, це стежка, — кажемо ми, продираючись крізь хащі. — Так говорить мапа».

Кілька років тому я спілкувалася з молодою жінкою, яка дізналася більшу частину того, що знала чи, точніше, що вона гадала, що знає, про секс, з перегляду порно. Вона щиро здивувалася, коли ніщо в її першому сексуальному досвіді не відбулося так, як вона очікувала. Вона гадала, що оргазми приходять часто й легко. Вона думала, що пряма стимуляція клітора завжди змушуватиме її бачити зірки. Вона помилялася. Але вона й далі намагалася узгодити свій досвід із мапою. Вона продовжувала поводитись як люди в фільмах, запевняючи себе, що оскільки вона робить те, що треба робити, то те, що вона відчуває, має бути насолодою.

Минули місяці, перш ніж вона усвідомила дисонанс між тим, що вона очікувала відчути, й тим, що, власне, відчувала. Тоді вона прийшла до мене, переконана, що з нею щось не так.

Коли я сказала їй, що жінки ймовірніше досягають оргазму в тривалих стосунках, ніж під час першого сексу з новим партнером, вона мені не повірила, настільки була переконана, що мапа правильна, а територія (її тіло) хибна.

Я також сказала їй, що насолода залежить від контексту, тож навіть кліторальна стимуляція не буде приємною без правильного контексту. Коли кліторальна стимуляція неприємна, це не тому, що клітор не працює, а тому, що ви ще недостатньо збуджені.

Що переносить мене до першого кроку в створенні позитивних мета-емоцій.

Олівія — це Велике ТАК, коли йдеться про секс, що створює потенціал для глибокого екстазу... або не менш глибоких сумнівів у собі та тривоги, не кажучи вже про динаміку переслідування. І все це залежить від того, як вона почувається щодо своєї здатності до Так.

Повернімося до початку першого розділу, коли Олівія виявила, що її мапа неправдива: історія, яку вона розповідала собі про гормони, була метафори-зацією, покликаною оберігати її від культурних упереджень, які стверджували, що вона хвойда.

Але вона накреслила нову мапу, що ґрунтувалася на науці й незасуджуваний увазі до її внутрішнього досвіду. Вона усвідомила, що її чутливе запалювання може об'єднатися з маленькою радницею, щоб створити це відчуття безконтрольності, але вони також можуть об'єднатися, щоб створити радісну насолоду. Вона отримувала відчуття безконтрольності, коли дозволяла загострюватися замкненому колу «стрес—самокритика—стрес». Вона отримувала радісну насолоду, коли навчилася деескалації, дозволяючи стресові пройти свій цикл, не тиснувши ні на гальма, ні на запалювання.

«Сповідьніться. Заспокойтеся, — це порада Олівії всім партнерам із підвищеним бажанням. — Не переслідуйте, не тисніть, не тягніть. Будьте як людина з битою в керлінгу. Звільніть шлях до сексу».

Коли немає тиску, Патрік — креативний, допитливий, грайливий і вигадливий експериментатор. Він знає, яким даром може бути чутливе запалювання Олівії, і він свідомий його викликів.

Отже. Коли Олівія завершила свою магістратуру, він влаштував для неї таке собі чуттєве полювання за скарбами, в якому було задіяно більшість її іграшок, два види лубрикантів, перенесення, роздягання, надягання наручників і зав'язування очей в коридорі на шляху до іншої квартири їхнього будинку й кілька їхніх дуже близьких друзів. (Це, можливо, найкраща історія з серії «Як наука зробила моє сексуальне життя кращим», яку я тільки чула.)

Наприкінці цього на велетенському бенкеті, плаваючи в ендорфінах і окситоцинах, Олівія напівжартома попросила Патріка одружитися з нею.

Напів.

Олівія — це Велике ТАК. Це дар. Це виклик. Вона максимізувала свій сексуальний потенціал, коли дозволила своїй сексуальній реакції дозріти, не штовхаючи її в певному напрямку.

Сповільніться. Заспокойтеся. Не тисніть, не тягніть. Дозвольте відчуттям наростати.

*Позитивні мета-емоції.
Крок 1: довіряйте місцевості*

Перший крок у зміні ваших мета-емоцій — усвідомлення відмінності між бажаним станом, продиктованим сценарієм, і тим, що ви насправді відчуваєте. Для визначення

цієї відмінності я маю два загальних правила, підтверджених досвідом.

- Коли мапа (сценарій), здається, не відповідає місцевості (вашому досвіду), хибною є мапа, не місцевість.

- Місцевість і мапа кожної людини відрізняються від мап і місцевостей інших людей.

І ці два правила означають, що найкраще джерело знань про вашу сексуальність — ваш внутрішній досвід.

Коли ви помічаєте невідповідність між місцевістю й мапою (а всі у якийсь момент свого життя це помічають), завжди робіть висновок, що праве ваше тіло. І те, що тіла інших відрізняються від вашого, як і мапи інших людей. Це означає, що шлях кожної людини від загубленого мандрівника до майстра орієнтування на місцевості буде іншим.

У книжці я кілька разів використовувала образи уявних близнюків, але зараз, щоб проілюструвати свою думку, я розповім про близнюків реальних. У нас однакова ДНК, ми народилися з різницею в десять хвилин, зростали в одному будинку, ходили до однієї школи, дивилися ті самі передачі й здебільшого читали ті самі книжки. І все-таки, коли ми розпочали своє сексуальне життя, у нас у головах склалися дуже різні мапи.

У мене в голові сформувалася власна версія Медійного твердження. Я вірила, що Ідеально сексуальна жінка — це відчайдушна, галаслива особа, за якою чоловіки упадають через її вміння та ентузіазм. Вона — ясна річ! — легко оргазмувала від проникнення, відчувала спонтанне бажання, і її вагіна була *такою мокрою*. Кожна жінка, яка не хотіла пробувати щось нове, була для мене святенницею, безнадійно загальмованою невротичкою.

Зауважте, що ця Ідеально сексуальна жінка не обов'язково насолоджувалася, вона просто вдавала, що відчуває насолоду. Такою мала бути сексуальна жінка, бо моя культура мене цього навчила, тож так я й поводитися. На той час, коли почалися мої перші сексуальні стосунки, я була сексуальним продуктом, готовим і запакованим для насолоди інших.

Ця мапа була така могутня й переконлива, що я не могла відокремити те, що, на мою думку, я мала б відчувати, від того, що я насправді відчувала. У вісімнадцять років у моїх перших сексуальних стосунках із чоловіком, який почав пізніше мене переслідувати і спробував убити, мені снилося, що партнер завдає мені болю, і у своєму сні я сміялася. Я сміялася, доки вже навіть не могла сказати, чи мені подобається, коли мені завдають болю.

Тоді я ще не знала, як усе працює.

Ближче до розриву стосунків (які закінчилися, коли я викликала поліцію) я вперше подивилася на свою вульву й ридала.

Мені неймовірно пощастило потрапити на курс секс-педагогів у тому ж семестрі, коли я мала насильницькі стосунки. У той час, коли я виставляла себе на продаж як сексуальний продукт відповідно до інструкцій, які отримала з жіночих журналів, романтичних творів і порно, я дізналася правду про сексуальне благополуччя. За наступне десятиліття я накопичила багато знань, але що важливіше — я виробила здоровіше ставлення до сексу й розуміння того, що жіноче тіло й насолода належать тільки самій жінці й нікому більше; що можна сказати «ні» статевому акту, але не відмовлятися від усього, що додається

до нього, — кохання, прихильності, насолоди і гри; і що мій внутрішній досвід — офіційний порадник щодо того, хочу я спробувати що-небудь чи ні.

Можливо, найкраще з усього було те, що я усвідомила: це нормально, що мій внутрішній досвід іноді може бути суперечливим (я — зграя!), і що лагідніше й терплячіше я звертатиму увагу на глибину свого внутрішнього досвіду (особливо якщо я лагідна й терпляча з незручними почуттями), то більше відчуватиму задоволення й радість.

Амелія до того часу, як ми стали дорослими, мала у своїй голові власну унікальну версію Морального твердження. Вона вірила, що розумні дівчата не хочуть сексу. Розумні дівчата зацікавлені в інтелектах, а не в тілах, лише дурні керуються «основними тваринними інстинктами». Це класичне ставлення середнього класу вікторіанської епохи. Вона вірила, що Ідеально сексуальна жінка більш-менш асексуальна, і сприймала власний брак сексуальної зацікавленості як ознаку інтелекту.

А потім вона почала займатися сексом, і несподівано він їй навіть сподобався! Тож вона відкрила нову місцину на мапі, дослідила нову територію. Вона створила простір для уявлення про секс як про дозвілля, прикольне заняття для п'ятничного вечора, доки ще не почалися «Секретні матеріали». Амелія переробила мапу, що дозволяла тепер і бути розумною, і насолоджуватися сексом як джерелом задоволення, але вона досі орієнтувалась у доволі вузькій смузі місцевості.

Лише зустрівши чоловіка, за якого вона зрештою вийшла заміж, Амелія почала сприймати секс як шлях дослідження зв'язку між людьми і глибшої насолоди, ніж просто

розвага, насолоди, пов'язаної з її особистістю. Це була цілковито нова мапа, яка охоплювала місцевість, про існування якої вона ніколи й гадки не мала, хоч ця територія завжди була там, недосліджена.

Вона пробула з одним партнером п'ятнадцять років і пережила багато тих самих насолод і проблем, які зазвичай переживають жінки в довготривалих стосунках. І в той час, коли мені дуже пощастило стати секс-педагогом, їй дуже пощастило мати сестру секс-педагога, тож вона була серед жінок, які телефонували чи писали мені на імейл, щоб запитати: «Це нормально?» Вона, як і більшість жінок, має чутливе до контексту бажання й нонконкорднативне збудження. Тож, як і багато жінок, вона пересилала пости з мого блогу чоловікові й говорила: «Ось! Бачиш?»

Ми — приклад того, як навіть генетично ідентичні сади, в яких було посіяно однакове насіння, можуть вирости в дуже різні території. Виявляється, вона мала набагато чутливіші гальма, ніж я, а я набагато чутливіше запалювання. Тож, можливо, Медійне твердження набагато краще пасувало до моєї вродженої сексуальності, а Моральне більше імпонувало вродженій сексуальності Амелії, тому в нас пустили коріння і проросли такі різні уявлення.

У нас обох до того часу, як ми почали займатися сексом із партнерами, було якесь уявлення про те, чим це має бути. І ми обидві, як і майже всі жінки, пройшли через період усвідомлення того, як погано ми підготовлені, й на ново вчилися того, що означає бути сексуальною жінкою.

Нам обом опанування науки про сексуальне благополуччя допомогло намалювати мапи, які краще відображали наші сексуальні місцевості, що, зі свого боку, дало

змогу ефективніше обговорювати наше сексуальне благополуччя з партнерами. Це також допомогло нам припинити засуджувати жінок за їхній досвід, який суперечив нашому, бо виявилось, що насправді всі різні.

Але збирання інформації, перемальовування мапи — це не найважче ні для нас, ні для жінки, що склала уявлення про секс на основі порно, ні для більшості жінок, із якими я говорила.

Позитивні мета-емоції. *Крок 2: йдемо за мапою (складна частина)*

Знати, як працює ваша сексуальність, важливо, прийняти свою сексуальність такою, якою вона є, без осуду і сорому, ще важливіше. І для багатьох жінок це важко.

Дізнавшись, що вони нормальні, багато жінок одразу ж почуваються звільненими й задоволеними своєю сексуальністю як ніколи раніше. Вмикається світло, і вони кажуть: «Моя мапа була неправильною, насправді я нормальна!» Але деякі жінки, хоч і готові прийняти, що їхнє бажання у відповідь чи неможливість оргазмувати під час проникнення є нормальними, не можуть прийняти, що цей варіант норми є чимось вартісним. Одна коментаторка мого блогу сказала про це так: «Думаю, ви просто прикриваєте той факт, що “бажання у відповідь” — це слабше бажання, ніж [спонтанне]».

85 % жінок мають «слабше бажання»? Ойчики...

Тлумачення бажання у відповідь як «слабшого», звісно, не факт, а оцінне судження, думка. Якщо бажання у відповідь — це те, що відчуває ваше тіло, то «слабше

бажання» — це мета-емоція, яку ви відчуваєте стосовно того, що відчуваєте. «Я не повинна докладати всіх цих зусиль, — думаєте ви. — Бажання має просто *виникати*». І за цією думкою є відчуття: «Я не повинна бути такою. Я неповноцінна».

А відчуття «Я неповноцінна» активує запалювання чи тисне на гальма?

Правильно.

Тож важко не *знати*, що у вас бажання у відповідь, чи нонконкординативність, чи щось іще, чим просто зараз характеризується ваша сексуальність. Важко *любити* свою сексуальність такою, якою вона є, коли багато десятиліть світ намагався переконати вас, що з вами щось не так. Важко вважати прекрасною ту місцевість, яка не збігається з мапою.

Чому це важко?

Я не можу назвати власне науковим те, що збираюся сказати, я навіть не знаю, якими саме мають бути прямі наукові докази цього, але я скажу вам чесно, що думаю, спираючись на свої наукові знання і свідчення з жіночого досвіду на шляху до повнішого сексуального благополуччя.

Я думаю, щоб відпустити негативні мета-емоції (як підсвідому думку «Я не маю бути така» чи «Я хотіла б, щоб моя сексуальність була інакшою»), потрібно, аби ваша маленька радниця впала у провалля відчаю, усвідомивши, що її мета недосяжна чи, зрештою, недосяжна тим шляхом, яким ви намагаєтеся її досягти.

Наші сценарії чи мапи містять чіткі ідеї про те, якими мета, зусилля й терміни дії нашої сексуальності *мають* бути. Ми маємо легко досягати оргазму, відчувати спонтанне бажання... всі ці міфи «чоловіка за замовчуванням».

Відпустити це часто здається подібним до того, щоб відпустити самокритику, як я описала в п'ятому розділі. Ми думаємо, що коли ми це відпустимо, то втратимо надію; це здається поразкою. Так само це працює і з нашими цілями, пов'язаними із сексом, як, наприклад, тип бажання, оргазм чи насолода, та й для решти життєвих цілей — завершення стосунків, рішення не здобувати ступінь чи не йти до старшої школи, прийняття того, що форма вашого здорового тіла не збігається з (нездоровим) культурним ідеалом.

Це може дуже ускладнити зміну мапи. Це передбачає маленьку подорож через провалля відчаю, тугу через те, що мапа виявилася хибною й ви ніколи не досягнете тих місць.

Емоції — це тунель: ви маєте пройти крізь темряву, щоб зрештою вибратися на світло. Часом це досить легко. Іноді ж це справжнє пекло. Іноді відпустити конкретну мету — це немов відпустити всю вашу ідентичність.

А коли це так ранить, на сцену виступає незасудження.

Як відпустити: незасудження

Якщо ви переймаєтеся своєю сексуальністю чи люті на себе за те, що почуваетесь (або не почуваетесь) певним чином, чи вам соромно, найчастіше ви кладете це почуття щодо своєї сексуальності у скриньку й ховаєте глибоко всередині себе. Почуття сидить у цій скриньці, чекаючи на завершення циклу. Ви не позбулися його, ви просто помістили його на зберігання.

Це немов маленька частинка вас сидить на американських гірках, застрягнувши на вершині, зрештою вона має спуститися. Має. Вона повинна завершити цикл.

Тепер уявіть, що замість покласти це у скриньку ви усвідомлюєте свої почуття щодо власної сексуальності й цікавитеся ними, або лагідно ставитеся до цих почуттів, немов до немовляти, яке плаче, чи як до сумного несміливого кошеняти, або просто нейтрально спостерігаєте збоку свій внутрішній досвід. Таке співчутливе самоусвідомлення створює контекст, що не тисне на гальма й натомість дозволяє вашому внутрішньому стану завершити цикл.

Колись я думала, що важливе *усвідомлення* свого внутрішнього стану, але дослідження за дослідженням підтверджують, що «спостереження» внутрішнього стану не є помітною передумовою благополуччя²⁰⁴. Ні, найкраща мета-емоційна передумова — це змінна величина, відома як «незасудження»²⁰⁵.

Люди, яким не вдається виробити ставлення без осуду, погоджуються із твердженнями на кшталт: «Я кажу собі, що не маю думати так, як думаю» й «Коли в мене виникають тривожні думки чи образи, я суджу себе, вважаючи добрим чи поганим залежно від того, про що ці думки/образи». Люди, які досягли високого рівня в незасуджаності, твердять навпаки: коли вони піддаються тривожним думкам, вони просто усвідомлюють, що відбувається, не визначаючи це як добре чи погане, правильне чи неправильне. Іншими словами, незасудження дозволяє вам відчувати те, що ви відчуваєте, незалежно від того, має це для вас значення чи ні, зручно це чи ні, це те, що, згідно з вашими уявленнями, ви маєте відчувати чи ні. Незасудження — це нейтральне спостереження свого внутрішнього стану.

Я проілюструю це своєю улюбленою дослідницькою статтею, сучасним невеликим дослідженням, що розглядає

роль усвідомлення у практиці людей із загальними тривожними розладами²⁰⁶. Дослідники виміряли, серед іншого, тривожні симптоми піддослідних і перешкоди, які ці симптоми спричиняють у їхньому повсякденному житті, проаналізувавши їхні відповіді на п'ять запитань щодо чинників усвідомлення. Два з п'яти чинників — це «спостереження» (фіксація внутрішнього досвіду) й «незасудження» (відсутність поділу внутрішнього досвіду на добрий і поганий).

Зверніть увагу: піддослідні, на яких менше впливали їхні симптоми, не відчували зниження частоти прояву і ослаблення симптомів, як і ті, хто був більш свідомий свого внутрішнього стану (чинник «спостереження»). Ні. Симптоми менше проявлялися в тих, хто був більше схильний до незасудження! Іншими словами, не самі симптоми зумовлюють те, наскільки тривога псує людині життя, а те, як людина почувається щодо цих симптомів. Це не те, як ви почуваєтесь, і навіть не те, наскільки ви свідомі того, як ви почуваєтесь. Це те, як ви почуваєтесь щодо того, як ви почуваєтесь. І людям, які не засуджують свої почуття, ведеться краще.

Досліджень, які стосуються незасудження у зв'язку з сексуальними функціями, наразі небагато, але їхня кількість зростає. Учасниці маленького дослідження сенсомоторної секс-терапії зазначили, що терапія допомогла їм почати менше перейматися тим, що вони нібито «повинні» відчувати щось конкретне, і стати лагіднішими й поблажливішими до себе²⁰⁷. (Чи не схоже це, скажімо, на п'ятий розділ? Пам'ятаєте про співчуття до себе?) Хоч дослідження було надто мале, щоб виявити статистично значущі

результати, його висновки надихають і підтверджують думку про те, що не усвідомлення вашої сексуальності має значення, а те, як ви почуваєтеся стосовно того, що саме ви усвідомлюєте.

Незасудження = «емоційне наставництво»

Я говорила про це не раз. Емоції — це тунелі. Ви маєте пройти увесь шлях крізь темряву, щоб дістатися зрештою до світла. І якщо ви просто переставлятимете ноги одна за одною, ви дійдете туди, куди хочете потрапити. Дехто з нас знає, як проходити крізь тунель, бо ми зростали в родинах, які нас цього навчили. Дехто знає, як проходити крізь тунель, бо ми самі навчилися цього згодом у самотійному житті. А дехто ще не мав можливості засвоїти це вміння. Однак ми завжди можемо цього навчитися, ставши власними емоційними наставниками.

У «Вихованні дитини, наділеної емоційним інтелектом» психолог Джон Готтман описує чотири різні підходи, якими можуть керуватися батьки у своїх реакціях на почуття дитини: емоційне наставництво, відторгнення, несхвалення й невторчання. Я зведу три останні підходи (що забезпечують меншу підтримку) до емоційного відсторонення²⁰⁸.

Емоційне наставництво вчить вас, що:

- ви можете розпізнати не надто сильні емоції й упоратися з ними, поки вони не загострилися;
- негативні емоції — це природна реакція на негативні події життя; оскільки негативні події в житті неминучі, то неминучі й негативні емоції;

• оскільки негативні емоції — це нормальна частина життя, вони обговорюються, називаються, і їм співпереживають;

• «Нормально, якщо іноді тобі важко», «Коли тобі погано, ми любимо тебе так само, як і тоді, коли тобі добре» і «Поплач, скільки тобі потрібно, сонечку»;

• ваші сум, люті і страх — ознаки людяності.

З другого боку, емоційне відсторонення вчить вас:

• ви маєте ігнорувати приховані чи не надто сильні емоції: вони недоречні;

• негативні емоції отруйні, небезпечні для вас і для людей навколо;

• негативні емоції — це вибір, щось, що ви можете обрати зранку, як частину вашого гардеробу; оскільки це вибір, то негативні емоції можуть бути покарані, навіть якщо немає явної поганої поведінки;

• «Забудь про це», «Будь вдячний за все гарне» або «Ну, усміхнися, сонечку!»;

• ваші сум, гнів і страх — ознаки невдачі, вашої особистої або вашої родини.

Іншими словами, емоційне наставництво вчить вас, що почуття — це тунелі й ви можете дозволити собі пройти крізь темряву, щоб дістатися до світла. Емоційне відсторонення, з другого боку, вчить вас, що почуття не тунелі, а печери... з річкою ціаніду... й тисячами шурів у темряві. Де ви застрягнете навіки. Тож, хоч що б ви робили, НЕ ЗАХОДЬТЕ туди.

Багато родин дотримуються обох стилів, залежно від контексту конкретної емоції. І пам'ятайте, що емоційне відсторонення часто застосовується з любов'ю. «Не плач,

сонечку» здається доброзичливим побажанням, мотивованим бажанням допомогти іншій людині почуватися краще. Але «Не плач, сонечку» приховує тонкий натяк, що почуття не бажане. Що ти змушуєш інших людей почуватися незручно. Краще для всіх було б, якби ти не відчував цього, тож, будь ласка, припини.

Але незручні почуття трапляються. Це нормальні, здорові реакції на негативні події в житті. Коли ви переживаєте несправедливість, ви відчуваєте лютю. Коли ви переживаєте втрату, ви відчуваєте сум. Коли ви переживаєте загрозу, ви відчуваєте страх. І навіть якщо ви лише передбачаєте якусь із цих емоцій, вам буде так само незручно, як і коли ці речі насправді сталися.

Усе має свій початок і свій кінець. Так відбувається щоразу, коли ви не тиснете на гальма, не даючи собі пройти крізь тунель.

Незасудження: прийми для новачків

Якщо вам пощастило й ваша родина навчила вас проходити крізь тунель, це круто! Ви можете застосувати це вміння до вашого сексуального благополуччя. Якщо ваша родина більше схожа на мою, тоді вам можуть знадобитися поради щодо того, як навчитися проходити крізь тунель, коли, як здається вашому мозку, ви заходите дедалі глибше і глибше в печеру. Ось три способи міркування без осуду, яке, за моїми спостереженнями, ефективно застосовують жінки.

- Пам'ятайте, що почуття — це біологічні цикли з початком, серединою й завершенням. Ви повірили мені, коли

я розповідала про це раніше, правда? Коли нас переслідував лев? І коли дитина відходила від анестезії? Переживання емоції не ув'язнить вас назавжди в цій емоції, навпаки, воно допоможе вам пройти крізь неї, як крізь тунель. Це може бути неприємно, але це безпечно. Ваше тіло знає, як це зробити. Усе, що ви маєте зробити, — дозволити це.

- Деяким людям допомагає порівняння дозволу собі відчувати емоції з дозволом попісяти або покакати. Тут діє така сама система. Ви ж не кажете собі, що ви не повинні пісяти, ви просто чекаєте відповідних часу й місця. І якщо вам терміново потрібно попісяти, ви шукаєте відповідний контекст. Те саме з почуттями. Вони — природна частина людського єства, вбудована в нашу біологію. Культурні правила говорять, що ми не можемо переживати наші почуття скрізь, де нам заманеться, але ми можемо знайти відповідні час і місце.

- Метафора зграї з восьмого розділу. Незасудження — це дозвіл птахам зі зграї рятуватися від хижака. Іноді люди бояться, що коли дозволять своїм птахам летіти геть, вони завжди летітимуть від хижака. Але система працює не так. Коли птахи тікають від хижака (або раптом помічають, що хижака насправді не існує), вони повертаються, щоб летіти за магнітним полем поруч зі своїми товаришами. Але якщо ви не дозволяєте їм відлетіти геть, якщо говорите собі: «Я не повинна це відчувати» — або тиснете на гальма, це те саме, що ви намагалися б загнати в клітку пташок, які прагнуть утекти. І як ці птахи відреагують? Вони злякаються, битимуться об пруття клітки, відчайдушно намагаючись утекти від хижака і з клітки. Дозвольте їм утекти, і вони повернуться до зграї.

Насамкінець порада: починайте з малого. Більшість практик усвідомлення й медитації починаються з приділення уваги чомусь простому, на кшталт дихання чи розжовування родзинки. Запах і смак родзинки прості й незагрозливі порівняно з відчуттям люті, сорому чи горя. Навчившись помічати, як пахне, смакує й відчувається у вашому роті родзинка, ви вибудуєте ґрунт, на якому зможете з такою самою уважною нейтральністю вибудовувати складніші почуття — незасудження.

Що краще свідчить про те, що ви неймовірні в ліжку, ніж оргазм вашого партнера?

Якщо тільки ваш партнер не здатен уникнути оргазму, особливо якщо він має туге запалювання.

Камілла логічно обмірковувала проблему: «Якщо я зробив тобі піцу, а ти з'їла лише один шматок, як це змусить мене почуватися?» — і дійшла розумного висновку.

Вони встановили правило, згідно з яким їй не дозволялося оргазмувати.

Вони могли робити все що завгодно, але Каміллі не дозволялись оргазми. Це обернений психологічний трюк, від якого ніхто не очікує, що він спрацює в реальному житті. «Не хочеш оргазму? Добре. Тобі не дозволено його досягати». Але насправді він працює.

Правило зробило дві речі. По-перше, воно зменшило тиск на Камілла й розчарування Генрі. Камілла й Генрі змогли розпружитись і забути про це, і від цього вони обоє почали почуватися краще.

Мало воно також інший наслідок. Генрі уже змінив своє ставлення до прелюдії та сприймав усі їхні стосунки як можливість запалити газову конфорку Камілли. Нове правило вивело це на новий рівень.

Бачите, коли з поля її зору прибрали оргазм, маленька радниця Камілли спантеличилася.

Якщо Генрі, скажімо, лягав на неї й вона почувалася такою збудженою, що думала, що може досягти оргазму, вона пам'ятала, що не повинна оргазмувати, тож її маленька радниця перевіряла її рівень збудження й порівнювала його з метою не мати оргазму, а значить, ця маленька радниця продовжувала думати про оргазм і про те, наскільки близько вона до нього підійшла.

Основною думкою у фразі «Не досягай оргазму» є «...досягай оргазму». А якщо я скажу вам: «Не думайте про ведмедя», про що ви подумаете насамперед?

Оргазми не такі автоматичні, як думки, але в правильному секс-позитивному контексті, якщо ви досягаєте оргазму проти правил і даєте людині досить часу намагатися не досягти оргазму... Я просто кажу, що це весела гра й ви можете колись її спробувати.

Що повертає мене до оргазмів, від яких ваш партнер не може втриматися.

Генрі такий само розумний, як і Камілла. Я знаю це, оскільки одного дня вона подзвонила мені й сказала, що він дотримується їхньої угоди краще, ніж вона. Він стимулював її вібратором, і вона вже підійшла так близько, що хотіла оргазму, але він зупинився до того, як вона його досягла.

Камілла була розчарована. І навіть трохи обпіялася. Але, гей, введення правила — це була її ідея. Генрі — джентльмен.

Він зробив це ще двічі: підводив її дуже близько, а потім зупинявся.

Бо він такий джентльмен.

І раптом він підвів її так близько, що вона справді не змогла втриматися від оргазму. Що є вищим пілотажем, адже в жінок немає «точки неповернення» щодо оргазму, як у чоловіків щодо еякуляції. Довести жінку до того, щоб вона не змогла стриматися, — це вимагає підтримання високого рівня збудження.

Отже, повторюся, бути секс-педагогом — найкраща робота у світі, коли люди вам розповідають такі історії.

«Неодної поважної причини»

Ось емоційно відсторонена мета-емоція, про яку я багато чула: «Якщо незручне почуття не має вирішення, краще його не переживати».

Ні, краще переживати.

Мета переживання своїх почуттів, з якими ви нічого не можете вдіяти, — дозволити їм розрядитися, завершити цикл, щоб вони могли добігти кінця.

Я говорила про дослідження незасудження зі своєю колегою Джен, і вона розповіла мені, що з нею на вихідних трапилося щось схоже. Вона помітила, що невідповідно сильно лютиться через дрібниці — загубила марку, коли намагалася відіслати листа, — а пізніше зрозуміла, що

насправді її лють не стосувалася марки. Ця емоція активувалась увечері напередодні, коли вона переглянула фільм про одного бовдура-жінконенависника, який нагадав їй власну історію з подібним бовдуром, яка трапилася за два десятиліття до цього.

— Тож що ти зробила з люттю? — запитала я.

— Я сказала собі, що не маю злитися, бо зараз цей недоумок зник із мого життя.

— Ти засуджувала себе? Тиснула на гальма?

— Що ще я мала робити? Злитися на хлопця, якого я не бачила двадцять років?

Загроза, недоумок-жінконенависник, більше не була поблизу, щоб боротися з нею чи від неї тікати... але все одно вона переживала ці почуття. Тож що вона могла з ними вдіяти?

Вона могла завершити цикл. Почуття існують у її тілі без прив'язки до недоумка, якого вона успішно позбулася.

Але це не та звичка, яку більшість із нас засвоює змалечку, і це потребує практики. Коли в нас виникають почуття, з якими ми нічого не можемо вдіяти, ми не знаємо, як дозволити собі просто щось відчувати, нічого не чинячи. Наш мозок шукає якоїсь ситуації, в якій *можна* щось зробити, й намагається нав'язати почуття на цю ситуацію.

Тож не лютіться на хлопця, який уже давно зник. Просто дозвольте люті пройти крізь вас. Не має значення, чого вона стосується, це просто випадкове Почуття, що залишилося від минулого, яке потребує пропрацювання. Не тисніть на запалювання, але не тисніть і на гальма. Помітьте лють і дозвольте її собі. Заспокойтеся, і вона пролетить крізь вас, як гарячий пустельний вітер чи тайфун.

Зцілення травми незасудженням

Коли людина переживає травму, це відчувається так, немов хтось проникає в її сад і нівечить усі рослини, які вона вирощувала з такою турботою й любов'ю. Це особливо болить, коли ваш сад сплюндрував не хтось сторонній, а той, кому ви довіряли. Це лють і відчуття зради, це скорбота за тим садом, яким він був, і страх, що він більше ніколи таким не буде.

Але він відросте. Це те, що роблять сади.

І ви сприяєте цьому росту, дозволивши саду бути тим, чим він є, у процесі, а не тим, чим він був або чим би ви хотіли, щоб він був. Як? Відчуваючи співчуття до себе — доброту до себе, людяність і усвідомлення. Терпіння. Почувайтеся добре стосовно того, що не почуваетесь добре.

Зцілення болить. Якщо ви зламали ногу, немає такої стадії в процесі зцілення, коли нога не болить, окрім тієї, коли вона вже повністю одужала. Це біль, свербіж і втрата сили. Від тієї миті, коли ви зламали ногу, вона почуватиметься погано... доки поступово не почне почуватися не так погано. Зрозуміло, що вона болить.

Якщо заморозити фізичний біль, зцілення все одно відбувається. На жаль, якщо ми намагаємося «заморозити» емоційний біль, ми беремо перерву для болю... але і для зцілення також. Більш розвинуті, ніж я, люди можуть проходити крізь такі емоції, як горе й паніка, без страждання, але для більшості з нас зцілення серцевих ран не відбувається без страждань. Мені шкода.

Нещодавно я працювала з жінкою, що вижила після сексуального насильства, яка щойно розпочала процес

зцілення. Вона була то розлючена, то у відчаї, то завмирала, і вона весь час боялася. Хоч вона тривалий час практикувала медитацію, сила власних емоцій здавалась їй надто великою, щоб дозволити їм пройти крізь себе, вони закупорилися десь у неї всередині. Вона панікувала й зав'язла у своєму болю. Вона хотіла знати, що робити з усіма цими почуттями, як їх виправити. Вона хотіла знати, як зупинити біль і коли нарешті він мине.

— Я лише можу тобі сказати: усе, що ти зараз переживаєш, усі ці суперечливі відчуття і весь біль — це нормальна частина процесу зцілення. Усі проходять через це по-різному, і не можна визначити напевно, скільки це триватиме. Якийсь час буде погано, а потім поступово стане краще. Але я можу засвідчити: кожна з жінок, що вижили, яких я знала, знайшла свій спосіб пройти через це, — сказала я.

Ми посиділи мовчки, доки вона сприймала цю думку: що невідомо, коли біль мине, і треба просто довірити своєму тілу й серцю зцілитися у свій час. Зрештою вона сказала:

— Це немов... я сиджу з непритомною пташкою в долоні. Якщо я напружуватимусь і квапитиму її, то вона так і залишиться непритомною. Але якщо я сидітиму спокійно й терпляче чекатиму, пташка оклигає й відлетить.

Так. Це воно.

Коли партнери відсторонюються!

Я спостерігаю це весь час. Люди слухають про емоційне наставництво й потім розповідають мені, як партнери відсторонюються від їхніх почуттів. Вони питають, що можна з цим удіяти. Я раджу запам'ятати два особливо важливі

засадничі правила для пар, коли йдеться про спілкування на теми сексу.

Жоден із вас не обирає свої почуття, але ви обидва обираєте, як почуватися щодо своїх почуттів. Одне з найхибніших тверджень в емоційному ухилянні від мета-емоцій — те, що емоційна реакція — це вибір. Це те ж саме, що сказати, буцімто ви «обираєте» мати бажання у відповідь чи не мати оргазмів під час проникнення.

Але це не ваш вибір. Ви не обираєте хімію мозку, з якою народилися, ви не обираєте родину чи культуру, в яких ви зростали, ви не обираєте, що сьогодні робить ваше тіло, реагуючи на сексуально релевантні подразники.

Ви можете лише обрати, як почуватися щодо всього цього. І ваш партнер може це обрати також. Усе зміниться, якщо почуватись із цим добре. Якщо ви у стосунках, де один партнер хоче сексу більше, ніж другий, зовсім не допоможе розв'язати проблему, якщо один партнер відчуватиме, що другий «обирає» його рівень бажання. Пам'ятаєте динаміку переслідування з сьомого розділу?

Що ви обираєте — це співчувати чи ні. Бути терплячим чи ні. І з собою, й зі своїм партнером. Коли ви відчуваєте, що зав'язли у виснажливих суперечках щодо сексу, голосно запитайте: «Чи ми обоє просто зараз обираємо співчуття й терплячість?» (Увага. Ви не можете змусити когось бути терплячим, так само як ви не можете змусити когось досягти оргазму. Ви створюєте гарний контекст, і він дозволяє цьому статися.)

Почуття не небезпечні... хоч їх можна небезпечно застосовувати. Одне з центральних тверджень емоційного ухиляння від мета-емоцій полягає в тому, що почуття за

своєю суттю небезпечні, отруйні й болючі для вас і людей навколо. Хтось може вірити в це, якщо вони виростили у світі, де люди використовували почуття, щоб завдавати болю чи маніпулювати іншими. Використання своїх почуттів, щоб навмисно ранили людей, — це проти правил. Найважливіше: вам не дозволено використовувати свої почуття, щоб завдавати болю собі чи маніпулювати собою! (Співчуття до себе!)

Також вам не дозволено використовувати їх, щоб ранили свого партнера чи маніпулювати ним або іншими людьми, але й інші люди, включно з вашим партнером, не мають права використовувати свої почуття проти вас.

Але переживати свої Почуття безпечно. Перебування в емоційному дискомфорті за своєю суттю безпечне. Це навіть не страшно, якщо розуміти, що, дозволивши дискомфорту пройти свій цикл, ви обов'язково досягнете поліпшення свого стану.

Бути свідком Почуттів вашого партнера може бути для вас незручно; це може активувати ваше бажання «зробити так, щоб партнеру стало краще» чи «владнати проблему». Це нормально, це добре. Пам'ятайте, що для того, щоб комусь стало краще й щоб розв'язати проблему, треба дозволити людині пройти крізь тунель, завершити цикл. Це не проблема стимулу-реакції на кшталт «ЯКЩО партнер плаче, ТО негайно розвеселить партнера». Ні. Якщо ваш партнер плаче чи якимось інакше переживає інтенсивний емоційний досвід, пам'ятайте: це його/її сонний їжак і ваша робота — слухати, чого потребує цей сонний їжак, дозволивши партнеру тим часом завершити цикл.

Якщо ви будете боятися почуттів чи сердитися на них (на почуття вашого партнера чи на власні), це лише

підсилить страх і агресію у ваших стосунках, що зробить ваше сексуальне життя гіршим. Проявляючи незасудження щодо почуттів, ви створите простір, де ваш партнер зможе завершити цикл і, таким чином, знайде шлях до вашої спільної довіри, радості та екстазу.

Пам'ятайте про сонного їжака. Вам чи вашим Почуттям не допоможе, якщо ви кинете їх в обличчя своєму партнерові й скажете: «ПРИЙМИ ЦЕ!» Як би ви відреагували, якби ваш партнер так учинив із вами? Якщо ви не досягли терплячості й толерантності святого, ви захищатиметесь і злякаєтесь. Жбурляти свої Почуття в обличчя партнера означає використовувати їх як зброю, і це ніколи не доводило до добра.

Існують чудові книжки про те, як слухати свого партнера і як керувати почуттями у стосунках. У четвертому розділі я рекомендувала «Почуття любові» Сью Джонсон і до цієї рекомендації ще додаю «Що змушує кохання тривати? Як збудувати довіру й уникнути зрад?» Джона Готтмана й Нен Сілвер.

Впливаємо на маленьку радницю. Частина I: змініть свої критерії швидкості

Тепер, коли ми визначили найбільшу перешкоду на шляху до зміни мета-емоцій — провалля відчаю, в яке вас зіштовхує потреба відпустити попередню мету, і зрозуміли, що найкращий спосіб пройти через цю перешкоду — незасудження, яке дає вам змогу завершити цикл, перейдімо до практики.

Якщо ви не задоволені своєю сексуальною функцією, існує три напрямки «переучування» вашої маленької рад-

ниці: мета, обсяг і якість докладених зусиль і критерій швидкості, тобто ваша оцінка того, наскільки ефективно ця мета має досягатися.

Почнімо зі зміни ваших критеріїв швидкості.

Багато жінок переживають це, коли вирішують народити дитину. У них є мета — фантастично бажане магнітне поле, за яким летить їхня зграя, тож їхнє зацікавлення в сексі на якийсь час може підскочити до небес. Але якщо багато місяців минає без успіху, вони починають відчувати розчарування і стурбованість, а потім лють чи страх... а потім вони падають зі скелі критерію швидкості у відчай. Реалістичні очікування можуть усе змінити. Наприклад, це цілком нормально, якщо на те, щоб завагітніти, пара витрачає від шести місяців до року, а 15 % пар не зачинають протягом першого року спроб. Коригування своїх очікувань щодо того, наскільки ефективними мають бути ваші зусилля, звільнить вас для насолоди тим сексом, яким ви займаєтесь, і відкриє вашу свідомість для дослідження інших підходів до батьківства, що може виявитися найкращими «зусиллями», яких ви здатні докласти.

З другого боку, коригування своїх очікувань щодо того, наскільки нормально відчувати біль, може дати вам змогу швидше розпочати пошук ефективної допомоги. Мені випала нагода поговорити з Керолайн Пьюкалл, співавторкою книжки «Коли секс ранить: жіночий посібник із уникнення сексуального болю» Ендрю Голдштайна та Ірвіна Голдштайна. Вона зауважила, що деякі жінки схильні терпіти біль під час сексу, «бо вірять у те, що “гадаю, якийсь біль має бути”».

Вона продовжує: «Чомусь жінки терплять біль довше, ніж це потрібно» — можливо, в інших сферах життя так

само, як і в сексі. Вони терплять біль, бо вважають, що це єдиний вихід, що ефективне лікування недоступне (доступне!) або що вся ця метушня з лікуванням не варта потенційних вигод (варта!). А медпрацівники іноді підтримують цю схильність, не сприймаючи біль серйозно або роблячи висновок: позаяк не виявлено інфекцій чи ушкоджень, значить, біль «увесь у голові».

Якби жінки (та їхні лікарі) мали щодо генітального болю ті самі критерії швидкості, які мають щодо генітального болю чоловіки, вони ніколи не вагалися б стосовно того, чи слід лікуватися. Готовність докладати більших зусиль, у цьому випадку щодо болю, набутого. І вона може змінитися просто через усвідомлення і прийняття можливості того, що все може бути інакше.

Біль — це сигнал того, що ваше тіло потребує допомоги. Якщо ви скористаєтеся своїм внутрішнім досвідом, а не нав'язаними культурою критеріями швидкості як вашим найдостовірнішим джерелом знань про секс, ви будете здатні почути сигнали свого тіла, яке потребує допомоги, і ви серйозно сприймете ці сигнали.

Буквально. Ідеться не про те, що ви відчуваєте (біль). Ідеться про те, як ви ставитеся (терпляче чи ні) до того, що ви відчуваєте.

Коли маленька радниця має бути нетерплячою!

Ця історія переповнила мене праведним гнівом. Після публічної лекції до мене звернулася жінка в інвалідному візку і сказала, що з моєї

презентації вона вперше почула про те, що існує ефективне лікування вагінізму — хронічної напруженості м'язів тазу, яке робить проникнення до вагіни або неможливим, або дуже болючим. Її лікар ніколи не говорив, що вагінізм можна лікувати.

Чому вони їй не сказали? Чи тому, що не знали? Чи тому, що їм було незручно говорити про секс із двадцятилітньою жінкою? Чи їм було невтямки, що жінка в інвалідному візку має таке саме право на задовільне сексуальне життя, як і будь-яка інша? Я не знаю. Але я не можу не думати про те, чи ігнорували б ці лікарі скарги щодо сексуального розладу й болю від двадцятилітнього чоловіка у візку.

Впливаємо на маленьку радницю. Частина II: змініть характер своїх зусиль

У мене в кабінеті на стіні є великий плакат-демотиватор, на якому зображено пінгвіна, що перевальцем поспішає геть від камери, й написано:

Обмеження

Доки ви не розправите свої крила, ви не зрозумієте, як далеко можете зайти.

Зрозуміло, це жарт, але я придбала плакат, коли писала дисертацію, бо він мене дуже надихав. Щоразу, коли

я стикалася з несподіваними труднощами чи коли все виявлялося складнішим, ніж я очікувала, цей пінгвін нагадував мені, що я зможу знайти шлях, щоб пройти й через це. Раптом я не зможу через це перелетіти, то знайду якийсь інший спосіб дістатися туди, навіть якщо весь шлях доведеться здолати пішки.

Якщо ви хочете кудись потрапити, але виявляється, що ваш план того, як дістатися туди, не працює, це не означає, що ви не можете туди дістатися чи що ви маєте припинити спроби, це означає лише, що вам треба знайти інший шлях. Якщо ви хочете, щоб рівень вашого сексуального благополуччя був не таким, яким він є зараз, чи це означає відновлення після якоїсь травми, чи досягнення неймовірного екстазу, можливо, вам варто просто змінити характер тих зусиль, які ви докладаєте, щоб досягти мети.

Якщо ваша мета — оргазм під час проникнення, корисно знати, що лише чверть жінок здатні оргазмувати від самого лише проникнення (цей факт може змінити ваш критерій швидкості), але ще корисніше знати, що кліторальна стимуляція — часто більш ефективний шлях до оргазму. Щоб досягти оргазму під час проникнення, змініть зусилля, які ви докладаєте. Додайте кліторальної стимуляції. Ви можете зробити це своєю рукою, рукою партнера, за допомогою вібратора чи потершись своїм лобком об його лобок.

Якщо ваша мета — це спонтанне бажання, знання того, що спонтанне бажання трапляється порівняно рідко, допоможе змінити ваш критерій швидкості, але знання того, як створити секс-позитивний контекст,

дасть вам змогу докласти найефективніших зусиль. Найкращі контексти, які я бачила, передбачають умикання вмикачів і вимкнення вимикачів. Чи, якщо змінити метафору, виколювання всього бур'яну сексуально негативної культури з вашого саду. Поверніться до анкет і погляньте, які аспекти свого контексту ви можете змінити, щоб створити контекст, що передбачає й *задоволення*, й *прагнення*.

І практикування навички незасудження — це фундаментально новий вид зусиль, яких ви можете докласти, щоб покращити свою сексуальну функцію. Якщо ваші родина й культура посадили у вашому саду щось, що ви бажаєте викопати й замінити чимось новим, незасудження — це інструмент, який дасть вам змогу спокійно стояти й дивитись, як бур'ян помирає, хоч вас і вчили, що це щось гарне й поживне. Дозвольте бур'яну померти заради процвітання всього саду.

Меррітт — просто королева, якщо йдеться про те, щоб чинити не так, як від неї очікують. Вона почала довіряти собі не тоді, коли сама отримала насолоду, а тоді, коли змогла подарувати насолоду партнерці. Вона визнала себе сексуальною жінкою... коли дозволила собі не бути сексуальною. Вона потонула в надзвичайній насолоді... коли відпустила намагання цю насолоду відчувати.

— *Це те саме, що відчують твої пальці, коли зайти в будинок із холоду. Вони трохи поболять, а потім зігріються, — так вона описала свій досвід відпускання сексуальності, яку вона повинна була б мати,*

для того щоб дати простір сексуальності, яку вона має. — Ви думаєте, що лесбіянка середніх років мала би краще знати ціну всьому, що говорить світ про те, як працює жіноча сексуальність. Але відпустити все це важко.

— Ти маєш чутливе гальмо, — сказала я, — і, напевно, це гальмо в тебе набагато довше, ніж ти перебуваєш у феміністичному русі.

Остання історія.

Меррітт і Керол одружилися невдовзі після того, як їхня дочка випустилася зі школи. Ця дитина, звісно, секс-педагог серед своїх однокласників у школі, організувала весільну вечірку з подарунками для своїх мам, і серед більш прагматичних подарунків — карт магазину для садівників і нових рушників — був набір з ігристим сидром, ароматизованими свічками й масажною олією в гарному кошику з бантиком від доньки.

— Не можу повірити, що моя дитина дарує своїм батькам набір для побачення, — сказала Меррітт.

— Ой, будь ласочка. Ніби я вам подарувала фаломімітатор і батіг!

Тут Меррітт і Керол почервоніли і, сміючись, спробували відіслати її на кухню мити посуд.

Але донька продовжила:

— Я маю на увазі, годі вже, зараз двадцять перше століття. Ви тут, ви лесбіянки, іноді ви разом оголені, бо кохаєте одна одну. Звикніть до цього.

Саме те, що відтоді робить Меррітт пліч-о-пліч із Керол.

Впливаємо на маленьку радницю. Частина III: змініть мету

У восьмому розділі я говорила про зміну мети задля покращення оргазму. Коли ви замінюєте мету досягти оргазму метою отримати насолоду, це зміщує увагу вашої маленької радниці на щось нове й легкодосяжне, хоч це може коштувати вам багатьох негативних мета-емоцій. Це нормально. Якщо ви помічаєте в собі заперечення пропозиції цінувати насолоду більше від оргазму, просто зауважте його, відступіть убік і дозвольте розчаруванню перейти в біль, доки маленька радниця відпускати стару мету, а потім дозвольте болю відчинити двері насолоді.

У сьомому розділі я розповідала також про мету покращити якість сексуального бажання. Відпустіть мету спонтанного бажання й дозвольте собі мати бажання у відповідь чи бути чутливою до контексту — це задовольнить вашу маленьку радницю й дасть можливість шукати контексти, що максимізують ваш тип бажання. І знову ж таки, культурний вантаж змушує вас почуватися немов прив'язаною до думки, що спонтанне бажання краще за бажання у відповідь. Помічайте це бажання триматися за ідеал спонтанного бажання й дозвольте собі пройти крізь тунель. Щоразу, коли зауважите в себе засудження чутливого до контексту бажання, практикуйте помічати його без згоди чи незгоди. Просто усвідомте це й дозвольте цьому пройти крізь вас і вийти геть.

У шостому розділі я також описала зміну мети стосовно нонконкординативного збудження. Узгодженість чи незгодженість збудження й генітальних реакцій не спричиняє

помітної зміни у вашому сексуальному задоволенні. Натомість мета — зрозуміти, що нонконкординативність іноді трапляється, використовувати лубрикант і навчити свого партнера слухати ваші слова. Знову ж таки, існує культурне нерозуміння й засудження нонконкординативності, тож, можливо, ви відчуєте потребу звільнити негативні мета-емоції щодо неї. Це той самий базовий процес: дозвольте почуттям завершити цикл і звільніть їх, щоб створити простір для нової мети²⁰⁹.

Коли я вчу людей обирати мету, іноді вони роблять висновок, що обрати правильну мету — найскладніше. Але насправді це досить просто (хоч не завжди легко). Правильна мета — це *те, що є правильним для вас просто зараз*. Позбудьтеся невідповідності між вашою кінцевою метою й поточним станом. Мета — це те, чим ви є просто зараз.

«Почуватися нормальною»

Складність зміни мети полягає не в тому, *що* слід змінити, а в тому *як*. Як відпустити стару мету й гарно почуватися там, де ви є зараз?

Візьмімо місіс Б. з початку розділу. На вашу думку, яка її мета? Чи це насолода? Зв'язок із партнером? Дослідження себе?

Із тих скупих відомостей, які ми маємо про неї (і з того, що ми знаємо про те, як жінки соціалізуються щодо сексу), здається, її підсвідома мета — відповідати очікуваному ідеалу. Мати спонтанне бажання та оргазм під час проникнення. Коротко кажучи, почуватися «нормальною».

Зараз ми знаємо, що такого поняття, як «нормальна», не існує чи, радше, ми всі нормальні. Ми всі зроблені з однакових частин, організованих унікальним чином. Немає двох однакових.

І все-таки більшість із нас хочуть почуватися нормальними.

(Насправді це нормальний стан вашої сексуальності — перейматися тим, чи ви нормальна. Так, непокоїтися щодо того, чи ви нормальна... нормально.)

Чому бути нормальним — це така важлива мета? Чого люди насправді прагнуть, коли хочуть бути нормальними?

Я думаю, що почуватися нормальними означає відчувати, що ви *належите* до чогось. Пам'ятаєте, що сказала Камілла в першому розділі? «Ми всі просто намагаємося до чогось належати». Ми хочемо знати, що ми в безпеці кордонів розділеного людського досвіду й на нашій мапі зображено те саме, що й на мапах інших людей.

Якщо ми опиняємося в місці, яке не можемо знайти на своїй мапі, якщо переживаємо щось, що не вписується в рамки якоїсь характеристики, щось, для чого в нас немає сценарію, ми відчуваємося розгубленими. Невідома територія здається ризикованою, небезпечною (пам'ятаєте з четвертого розділу: «Я загубила(в)ся/Я вдома»?). На незнайомій території ми відчуваємо: «Я ризикую!» Умикається наша стресова реакція, і ми метушимися, немов той щур з Іггі Попом: усе здається нам потенційною загрозою.

Але потім хтось приходить і каже: «З тобою все гаразд. Бачиш — я маю це місце на своїй карті. Це, безумовно,

частина території», — і ми можемо розпружитися. Ми знаємо, що ми досі вдома, захищені кордонами. Ми належимо до цього місця.

Коли люди питають мене: «Я нормальна?» — вони питають: «Я належу цьому?»

Відповідь — так. Ви належите своєму тілу. Ви належите світові. Ви належите з того дня, коли народилися, це ваш дім. Ви не маєте заробляти це, задовольняючи якісь нав'язані ззовні сексуальні стандарти. Якщо ви зміните свою мету на «Хай там як, я належу цьому», ви за будь-яких умов досягнете успіху, бо ви вже тут.

«Це воно»

На дверях мого кабінету висить невелика гумористична картинка. На ній зображено старого й молодого буддистських монахів, що сидять поруч. Старий монах каже: «Більше нічого не станеться. Це воно й є».

Будучи радше ботаном, ніж черницею, я розглядаю це як ілюстрацію ідеї щодо петлі зворотного зв'язку зниження невідповідності й критерію швидкості, а також щодо важливості навчання вашої маленької радниці насолоджуватися поточним моментом, а не постійно перейматися майбутнім. Я нагадую собі щоразу, коли заходжу до кабінету: «Це воно. Просто зараз».

А якби... це радикальна думка, але просто послухайте. А якби ви почувалися таким чином — «Це воно» — щодо своєї сексуальної функції? А якщо та сексуальність, яку ви маєте просто зараз, — це й є ваша сексуальність? Якщо це воно?

Коли я про це запитую, жінки демонструють дуже широкий діапазон реакцій — від променистої усмішки до несподіваних розпачливих ридань.

Якщо ви променисто всміхаєтеся на саму згадку про свою сексуальність, таку, якою вона є зараз, це *чудово*. Я сподіваюся, що знання з цієї книжки допоможуть вам продовжити й підживити своє сексуальне благополуччя.

Якщо ж ви відчуваєте горе, сором, відчай, лютість, невпевненість, розчарування чи страх щодо своєї сексуальності, тоді наступний абзац саме для вас.

Того дня, коли ви народилися, світ мав вибір, чого навчити вас про ваше тіло. Він міг навчити вас жити з довірою та радістю всередині тіла. Він міг навчити, що ваше тіло й сексуальність — це прекрасні дари. Але замість цього світ навчив вас критикувати й бути незадоволеною своїм тілом і своєю сексуальністю. Вас навчили цінувати у своїй сексуальності й очікувати від неї чогось, чим вона насправді не є. Вам розповідали історію про те, що має статись у вашому сексуальному житті, і ця історія була неправдива. Вам брехали. Я від вашого імені розлючена на світ за цю брехню. І я працюю, щоб створити світ, який більше не брехав би жінкам про їхні тіла.

Я не можу стерти ті рани, яких вам завдав світ, і ви також не можете їх стерти.

Що ви *можете* зробити — це зцілити їх.

Як і ваші геніталії, ваша сексуальність ідеальна й гарна такою, якою вона є. Ви нормальні. Гарні. І доки ви не відчуваєте болю, ви здорові. Тож коли ви помічаєте, що почуваетесь незадоволеною своєю сексуальністю, коли ви помічаєте сором, розчарування чи горе, припиніть

спрямовувати ці емоції на себе і спрямуйте їх проти культури, яка розповіла вам хибну історію. Лютіться не на себе, а на культуру, яка вам брехала. Сумуйте не через невідповідність ілюзорному «ідеалу», що у кращому разі є осудом, а в гіршому — актом тиску й насильства, сумуйте за співчутливим світом, у якому ви заслужили народитися... і якого не отримали.

Намір дозволити собі пережити ці Почуття не змінить нічого у світі. Проживіть ці Почуття, щоб вони могли розрядитися, звільнитись і створити простір для чогось нового всередині вас. Коли ви дозволяєте цьому горю пройти крізь вас, ви дозволяєте піти тій сексуальній людині, якою, як вам сказали, ви «маєте бути», фантомній самоті, що займала місце у вашій свідомості надто довго. І відпустивши цей фантом, ви створите місце для тієї сексуальної людини, якою ви є. І коли ми всі це практикуватимемо, світ зміниться, людина за людиною.

Сексуальність, яку ви маєте просто зараз, *це воно й є*. І вона гарна, навіть (особливо!) якщо вона не те, чим, як вас учили, вона має бути.

Я не знаю, чи ви більше схожі на Олівію, Каміллу, Меррітт чи Лорі, чи не схожі на жодну з жінок, яких я коли-небудь зустрічала. Я не знаю, наскільки просто вам досліджувати і створювати контексти, які генерують вашу насолоду й бажання. Я не знаю, наскільки комфортно ви почуваетесь удома, в саду вашої сексуальності. Але я знаю, що садівниця — ви. І я знаю: що більше ви працюєте з внутрішніми характеристиками свого саду, то здоровішим і ряснішим він виросте. Я знаю, що ви гарна така, яка ви є, сповнена здатності до довірливого, радісного сексу. Я знаю, ви — нормальна.

Лорі та Джонні жили довго й щасливо, принаймні здебільшого щасливо. Життя складне, і досі траплялися періоди, коли Лорі почувалася виснаженою й затурканою, періоди, коли її тіло, здавалося, закривало всі потенційні джерела насолоди. Але три речі змінилися назавжди.

По-перше, Лорі практикувала незасуджувальне спостереження за почуттями, що навчило її бути такою само доброю й щирою з собою, якою вона була з усіма, кого любила. Вона навчилася помічати насолоду й радість, дозволяти собі добре почуватися.

По-друге, хоч Лорі не надто могла вплинути на власне стресори, вона знизила свій стрес, докладаючи спеціальних зусиль, щоб зменшити тиск і завершувати цикли стресових реакцій, які активувало її життя. Вона дозволяла собі плакати. Вона сповільнила свої купання, звертаючи увагу на відчуття води на своїй шкірі, а не бризкаючи гель на тіло, немов намагаючись швидше відчистити брудну сковорідку; вона звертала увагу на те, як це приємно і якою здоровою відчувається її шкіра. Виконуючи вправи, Лорі візуалізувала свій стрес як оранжевого монстра з мультфільму про Багза Банні — того, якому Багз робив манікюр: вона уявляла, що тікає від монстра у свій парадний вхід, прямісінько в обійми Джонні. Вона почала відчувати звільнення від стресу як щось приємне, принаймні не як джерело страждання.

І зрештою вона стала набагато лагіднішою до себе, коли помічала самокритику щодо свого тіла чи

відчуття провини за отримувану насолоду. Вона не командувала собі: «Припини це!» Вона просто думала: «Так. Знову самокритичні думки». Вона практикувала незасудження.

Напевно, ці три зміни не тривали б довго, якби Джонні не угледів у них свій шанс.

Коли Джонні опанував трюк із вимкненням вимикачів дружини, він почав помічати дедалі більше й більше речей, які міг би зробити, щоб допомогти Лорі відпустити гальма. Іноді це було просто помити посуд і протерти лічильники на кухні. Іноді — дозволити собі вечір без переживань про те, що «ми збираємося зайнятися сексом», просто полежати разом і поговорити. Іноді влаштувати «ніч побачення», щоб мати досить часу розпружитися.

Партнер із сильнішим бажанням може міркувати так: «Вона має бути здатна хотіти цього так само сильно, як і я!» Це прояв негативних мета-почуттів щодо сексуальних почуттів свого партнера. Але Джонні усвідомив, що це стосується не лише бажання сексу, це стосується створення контексту (насправді це стосується створення всього життя), у якому є простір для потреб обох. Він допитливо поставився до завдання вимикання вимикачів. Він зачудовано поставився до тих непередбачуваних шляхів, якими Лоріна сексуальність весніла і квітла на замерзлій землі. Він благоговійно поставився до тієї несамоовитості, з якою її пристрасть заквітчує сад під люблячим теплом сонця й дощу правильного контексту.

Річ не в тім, як ви відчуваєтеся. Річ у тім, як ви відчуваєтеся щодо того, як ви відчуваєтеся.

На, ні

- Найважливіша річ, яку ви можете зробити, щоб мати прекрасне сексуальне життя, — це прийняти свою сексуальність такою, якою вона є, просто зараз, навіть якщо це не те, чого ви хотіли чи очікували.

- Щоб відпустити старі фальшиві культурні стандарти, доводиться посумувати, пройти через провалля відчаю маленької радниці.

- Щоб це полегшити, розвивайте «емоційне наставництво» без осуду, мета-емоції. Усвідомте, що почуття — нормальна частина життя і, коли трапляються погані речі, нормально відчувати лють, страх або сум.

- Коли ви дозволяєте собі бути таким й почуватися так, як ви відчуваєтеся, ваше тіло може завершити цикл, пройти крізь тунель і вийти на світло в його кінці.

Висновок

Таємний інгредієнт — це ви

То про що ж ми дізналися?

Ми дізналися, що всі зроблені з однакових частин, зорганізованих по-різному, — немає двох однакових. Що сексуальне збудження — це процес і вмикання вмикачів, і вимикання вимикачів. Що контекст (ваше оточення й ваш ментальний стан) впливає на те, як і коли активуються вмикачі й вимикачі.

Ми дізналися, що генітальна реакція й сексуальне збудження не завжди одне й те саме. Що бажання може бути спонтанним чи у відповідь і обидва ці види бажання нормальні. Що деякі жінки можуть досягти оргазму під час статевого акту, а більшість — ні, й те, й інше нормально, і те, й інше не має більшого значення, ніж ви самі йому надасте.

І найголовніше, ми дізналися, що не те, як функціонує ваша сексуальність, а те, *як ви почуваетесь щодо того, як функціонує ваша сексуальність*, визначає, чи ваше сексуальне життя характеризується турботами і стражданням... чи довірою й радістю.

Щоб дізнатися все це, ми залучили анатомію, фізіологію, поведінкову й компаративну психологію, еволюційну психологію, психологію здоров'я, моральну психологію, гендерні студії, медійні студії тощо. Я використовувала метафори, випадки з мого двадцятилітнього досвіду роботи секс-педагогом і результати століть наукових досліджень.

Глибина і складність жіночої сексуальності вимагає цього й навіть більшого.

Чому я написала цю книжку

Як і багатьох із вас, мене з дитинства вчили неправильних речей. Потім, коли я досягла дорослого віку, я припустилася помилок. Мені невимовно пощастило потрапити в середовище, де я змогла дізнатися, як саме «правильно», — середовище Інституту Кінслі й однієї з багатьох програм Ph.D., що зосереджувалася на проблемах людської сексуальності.

Я написала цю книжку, щоб поділитися тим, про що я дізналася, що допомогло мені та, як я бачила, багатьом жінкам. Я написала цю книжку для своїх сестри й матері, для юної пасербиці моєї сестри, для моєї племінниці, яка лише досягає дорослого віку, й передусім для своїх студентів.

Я написала цю книжку, щоб поділитися науковими доказами того, що і я, й моя сестра, й мої подруги — ми всі нормальні й здорові. Я написала її, щоб дати нам дозвіл відрізнятись одна від одної.

Я написала цю книжку, бо мені набридло жити у світі, де жінкам брешуть про їхні тіла; де жінки — об'єкти сексуального бажання, але не суб'єкти сексуальної насолоди; де секс використовується як зброя проти жінок і де жінки вірять, що з ними щось не так, просто тому, що вони не чоловіки. І мені набридло жити у світі, де жінок від народження вчать сприймати свої тіла як ворогів.

Я написала цю книжку, щоб навчити жінок жити з довірою й радістю.

Якщо ви пам'ятаєте хоч одну з думок, викладених у цій книжці: немає двох однакових, гальма і запалювання, контекст, нонконкординативне збудження, бажання у відповідь, — будь-яку з них — і використаєте її, щоб поліпшити свої стосунки з власною сексуальністю, ви допоможете мені з моєю метою. І якщо ви поділитесь цими думками хоч з однією людиною, ви розширите глобальний простір, де жінки можуть жити з довірою й радістю.

У якомусь сенсі це скромна мета. Я не намагаюся знайти ліки від раку, подолати кліматичну кризу чи встановити мир на Близькому Сході. Я просто намагаюся допомогти людям жити з довірою й радістю у своїх тілах, і можливо, лише можливо, якщо достатньо людей здатні досягти цього, ми зрештою житимемо у світі, де поважають сексуальну автономію кожного.

А як ви гадаєте, життя з довірою, радістю й повагою до сексуальної автономії кожного може відіграти якусь роль у запобіганні раку, подоланні кліматичної кризи чи встановленні миру у світі? Насправді так. Але це вже інша історія.

Де шукати більше відповідей

У мене немає всіх відповідей, у мене немає навіть половини. Наука постійно розвивається й поглиблюється, тож незабаром усе стане ще очевидніше і зрозуміліше. У цій книжці я представила деякі відповіді, які, як я бачила, допомагають жінкам, і, сподіваюсь, я зробила це так, щоб зцілити, оновити й розширити вашу сексуальність.

Усіх нас залучено до тривалого процесу культивування своїх садів: ми викопуємо бур'ян і підживлюємо рослини,

які, ми сподіваємося, завітнуть. Часто це радісно; іноді боляче; завжди це глибоко особисте. Дбаючи про свої сади, всі ми визираємо назовні за підтвердженням, що наш досвід є нормальним. Ми шукаємо спільноту, яка підтримує нас, коли ми стурбовані. Ми шукаємо експертів, що мають відповіді, яких ми не можемо знайти самостійно. Усі це роблять — від малої дитини, яка падає, коли вчиться ходити, до обдарованої медитаторки, яка торує свій шлях до зцілення після сексуального насильства. Ми всі роззираємося навколо, відштовхуючись від свого досвіду, ми дивимося на світ і кажемо: «Це болить. Зі мною все гаразд? Зі мною все буде гаразд?»

(З вами все буде гаразд. З вами все гаразд. Коли вам болить, ви зцілюєтесь.)

І так само як наша психологія реакції на стрес мала сенс, коли наші типові стресори мали гострі зуби й кігті, ця практика визирати назовні для підтвердження того, що з нами все гаразд, може мати більше сенсу, коли «ззовні» означає нашу місцеву спільноту й людей, з якими ми контактуємо в реальному житті, а не людей, яких ми знаємо лише з масмедіа.

Ми живемо у світі «Топ-5 порад», у світі, де щомісяця слідом за шістьма новими позами для сексу, «які він завжди бажав спробувати», йдуть дванадцять нових запаморочливих технік фелацио. Цей світ повний забавних, захопливих, цікавих речей, які відвертають і утримують нашу увагу.

Але правда спокійніша, повільніша, більш особиста й *набагато* цікавіша, ніж ці розваги. І вона живе лише *всередині вас* у спокійні хвилини радості, у дразливі миті

хвилювання, в моменти невизначеності, коли ваша зграя — зграя-ви — намагається одночасно летіти від загрози й до насолоди.

Тож коли ви помічаєте щось несподіване в собі й хочете визирнути назовні й перевірити, чи ви в порядку, згадайте, що я кажу: «*Ви в порядку*». Дозвольте цій книжці бути дзеркалом: коли ви подивитесь угору, то побачите себе. І ви — гарна.

Довіряйте своєму тілу.

Слухайте тихий спокійний голос усередині вас, який каже: «Так! Ще!» або «Ні. Зупинись». Особливо прислухайтеся, коли цей голос говорить і те, й інше водночас. Коли це трапляється, будьте співчутливими до себе. Сповільніться.

Коли ви визираєте «назовні», ви знайдете натхнення, розраду та неймовірну науку, що також підтримає вас. Але там ви не знайдете правди про своє сексуальне благополуччя — про те, чого *ви* хочете, що *ви* любите, чого *ви* потребуєте. Щоб знайти це, дивіться всередину.

Я думаю, дуже часто люди підписуються на такі блоги, як мій, відвідують такі курси, які проводжу я, або читають такі книжки, як ця, сподіваючись знайти таємний інгредієнт, приховане всесильне «щось», що наведе свідомий лад у їхньому хаотичному сексуальному житті.

Тож який це таємний інгредієнт?

Ну...

Ви дивилися мультик «Панда Кунг-Фу»?

Це мультфільм про панду на ім'я По, яка стала майстром кунг-фу, доклавши багато зусиль, маючи підтримку свого вчителя й шукаючи мудрості Сувою Дракона, який

містить «ключ до безмежної сили», іншими словами — таємний інгредієнт.

Коли По вперше глянув на сувій, він був розчарований: там нічого не було написано. Там було лише дзеркало, яке відображало його писочок.

А потім на нього зійшло прозріння: «Немає таємного інгредієнта. Це просто ти».

Тож іще раз, щоб закарбувалося.

Так, ви нормальна. Насправді ви не лише нормальна. Ви дивовижна. Приваблива. Смілива. Чарівна. Спокуслива. Пікантна. Ваше тіло *гарне*, ваше бажання *ідеальне* таким, яким воно є.

Таємний інгредієнт — це *ви*.

Так каже наука.

І тепер ви можете це довести.

Подяки

Дякую, по-перше, всім жінкам, що розповідали мені про своє сексуальне життя, з чітких історій виткані наративи Камілли, Олівії, Меррітт і Лорі, які вам трапились у цій книжці.

Дякую дослідникам, педагогам і консультантам, які говорили зі мною, читали уривки з цієї книжки, зазначали, що я не бовкнула дурницю або що бовкнула, і/але співчутливо додавали, що мені можна вибачити, адже існує суттєва відмінність між писанням власне наукового тексту й писанням про науку для широкого загалу. В алфавітному порядку: Кент Беррідж, Синтія Грем, Чарльз Карвер, Робін Мільгаузен, Керолайн Пьюкалл, Келлі Сушинські, Крістен Чемберлін і Мередіт Чиверз. Дозвольте засвідчити, що будь-які помилки в науковій частині — моя провина, адже ці чудові люди давали мені точні та зрозумілі консультації.

Подяка місіс Еріці Моен, що так гарно намалювала геніталії. Подяка бета-рідерам, особливо Ендрю Вілсону й Сабріні Голонка, Патріку Кінзману, Рут Коен, Анні Кук і Яну Моррісу. Подяка читачам мого блогу, які читали перші чернетки цієї книжки, коментували мої пости упродовж чотирьох років, змушували мене до інтелектуальної та емоційної чесності й запитували про те, про що, як я думала, я знаю. Завдяки цьому я змогла стати кращою письменницею.

Подяка моїм студентам у Коледжі Сміта, котрі запитували про речі, які ніколи не спадали мені на думку («Яка еволюційна природа дівочої плівки?»), і підштов-

хували до глибшого розуміння того, чого я навчаю. Завдяки їм я змогла стати кращою викладачкою.

Усім вам — дякую.

А ось подяки, де вже немає слів, а все, що є, — величезне почуття в серці, яке й не висловиш. Знаєте таке? Це те, що підказує вам піти до людини, впасти на коліна, затулити обличчя руками й так застигнути — вдячній, покірній, зобов'язаній.

Певна, що кожен, до кого я маю такі почуття, дуже здивується, якщо я насправді зроблю це. Тож замість цього я напишу список.

Ось у приблизному хронологічному порядку люди, які допомогли мені так, що в мене немає слів для подяки:

Ненсі Натт-Чейз

Синтія Грем і Джон Бенкрофт

Ерік Янссен

Девід Лорманн

Річард Стівенс

Ліндсей Еджкомб

Сара Найт

Джуді Охотніцкі

Амелія Нагоскі

Стівен Кровлі

Вдячна. Покірна. Зобов'язана. Дякую вам.

Додаток 1

Терапевтична мастурбація

Якщо ви відчуваєте розчарування щодо оргазму — або вчитеся досягати оргазму, або вчитеся досягати оргазму з партнером, або бажаєте краще контролювати власний оргазм, — я пропоную вам цю інструкцію.

1. Знайдіть свій клітор (інструкція в першому розділі).

2. Створіть чудовий контекст. Анкети з третього й сьомого розділів вам у цьому допоможуть. Загалом це буде контекст, у якому принаймні півгодини вам не треба перейматися тим, що вас потурбують, контекст, у якому ви почуватиметеся безпечно, приватно й недосяжно для зовнішніх турбот.

3. Торкайтеся свого тіла й помічайте, як це відчувається. Торкніться ступень і ніг, рук і долонь, шиї й голови. Спершу, коли ви навчаєтеся досягати оргазму, зупиніться на цьому. Витратьте на це тридцять хвилин. Робіть це кілька разів на тиждень упродовж кількох тижнів. Поступово залучайте ваші груди, низ живота, внутрішню частину стегон.

4. Тепер непрямо стимулюйте свій клітор. Найбільш непряма стимуляція — це просто подумати про свій клітор. Просто спокійно й доброзичливо приділіть йому увагу. Спробуйте покрутити й пообертати вашими стегнами, щоб перенести свою увагу на них. Можливо, ви помітите, що у вас виникають або не виникають якісь емоції, коли ви приділяєте увагу своєму кліторові. Це нормально. Доз-

вольте собі ці почуття і практикуйте почуття прихильності й співчуття до себе, своїх геніталій і всіх почуттів.

Коли ви відчуєте себе готовою (а ви можете почуватися неготовою днями чи тижнями — це нормально), рухайтесь до «віддаленої» стимуляції, що означає непряму довколишню стимуляцію. Спробуйте щось із цього, що здасться вам прийнятним.

- М'яко стисніть свої статеві губи між великим і вказівним пальцями, відтягніть статеві губи й потягніть з боку в бік. Це створить дуже непрямий тиск на клітор і рухатиме шкіру навколо нього (кліторальний капюшон).

- Покладіть долоню на лобок, трохи натисніть і потягніть угору, до живота. Знову це створить лагідний тиск на клітор і рухатиме шкіру навколо нього. Спробуйте тиснути по-різному, з різними швидкостями відтягування (наприклад, одне тривале повільне відтягування, кілька швидких поспіль) або обертайте долоню по колу.

- Покладіть долоні навпроти внутрішньої частини стегон, щоб зовнішні краї ваших великих пальців тиснули на статеві губи, можливо, навіть стисніть їх разом. Похитайте стегнами проти тиску ваших рук.

Деяким людям більше подобається непряма стимуляція, ніж пряма. Ви можете помітити, що доки ви будете пробувати ці техніки, м'язи ваших рук, ніг, сідниць і живота напружаться. Це нормальна частина процесу збудження. Ви можете навіть виявити, що не хочете припинити певний вид стимуляції. Я смиренно пропоную вам іти за бажаннями свого тіла. Не зупиняйтесь. Робіть це, доки вам приємно, просто звертайте увагу на приємні відчуття без намагань їх змінити чи навіть зрозуміти.

5. Спробуйте пряму стимуляцію. Для багатьох людей це приємно, лише коли вони вже збуджені, тож коли ви почуваєтеся приємно й тепло, спробуйте це.

- Кінчиками одного, двох чи трьох пальців легенько торкніться головки клітора з постійним рухом уперед-назад. Спробуйте повільно, швидко, щось між цим, що видасться вам приємним, легкі лоскітливі рухи, легкий тиск, глибокий тиск... спробуйте різні комбінації швидкості й тиску.

- Стількома пальцями, скількома вам зручно, потріть безпосередньо навколо вашого клітора — швидко чи повільно, з легким чи із сильним тиском.

- Знову з різною кількістю пальців і з різними швидкістю й тиском відтягуйте з клітора кліторальний капюшон.

- З різною кількістю пальців, швидкістю й тиском, які ви бажаєте спробувати, лясніть угорі просто над головою клітора.

Коли рівень вашого збудження змінюється, помічайте й спостерігайте за тим, що відбувається у вашому тілі. Не намагайтеся це змінити. Якщо помічаєте, що ваш мозок починає гудіти від занепокоєння чи страху, помічайте це також. Знайте, що ви можете потурбуватися про все це іншим разом, звільніть ці думки й поверніть увагу до відчуттів усередині свого тіла.

6. Не забувайте дихати. Коли ви відчуваєте сексуальну насолоду, ваші м'язи скорочуються, і часто люди помічають, що затримують дихання чи дихають неглибоко. Час від часу перевіряйте своє дихання, розпружуйте м'язи живота й дозволяйте собі дихати.

Не намагайтеся чогось досягти, просто дозвольте собі помічати, як це відчувається, й дозвольте своєму тілу

робити те, чого воно прагне. Якщо ви переймаєтеся тим, що втрачаєте контроль над своїм тілом, розпружтесь у цьому страху, запевніть себе, що ви в безпеці й можете зупинитися, коли забажаєте. Звісно, якщо це занадто, зупиняйтеся. Що далі ви зайдете, то більше насолоди й напруження збереться у вашому тілі, це перейде свій поріг і несподівано... вибухне.

Якщо ви вчитеся оргазму з партнером, робіть усе це самотійно тиждень (або три), тоді робіть це з фотографією партнера біля вас. Тиждень (або три). Далі робіть це з вашим коханим партнером на телефоні чи в сусідній кімнаті. Тоді з ним/нею в кімнаті, але на відстані, в темряві з зав'язаними очима й повернутими в протилежний бік. Поступово збільшуйте його/її присутність і навіть додайте світла.

Одного разу досягнувши оргазму з партнером на ліжку біля вас, починайте показувати, що вам приємно. Можете навіть використовувати якусь модифікацію вправи для пар із проблемним бажанням, описаної в попередньому розділі. Рухайте рукою партнера по своєму тілу, щоб показати, що вам подобається.

І завжди помічайте, коли ви розчаровуєтесь. Пам'ятайте: ви уже досягли мети й отримуєте насолоду.

Додаток 2

Продовжений оргазм

Продовження й посилення ваших оргазмів — це своєрідна медитація. Якщо ви ніколи не медитували несексуально, можливо, буде легше, якщо ви почнете з практики за межами сексуального контексту. Ось як.

Почніть з простої вправи на дихання, яку я описала в підрозділі про самоспостереження.

Вдихайте через ніс п'ять секунд.

Видихайте через рот десять секунд.

Зробіть це вісім разів, загалом дві хвилини.

Коли ви дихатимете, ваша свідомість відволікатиметься на інші речі. Це нормально і здорово! Завдання не в тому, щоб запобігти відволіканню вашої свідомості, а в тому, щоб помічати, коли це стається, на мить відпускати ці думки й м'яко повертати свою увагу до дихання.

Дихати корисно для вас, але помічати, де блукає ваша свідомість, і повертати свою увагу до дихання — це критично необхідне вміння.

Робіть це щодня, і поступово помітите, що ви постійно звертаєте увагу на те, на що ви звертаєте увагу. Коли це відбуватиметься спонтанно — ви готові рухатися до продовженого оргазму.

Коли ви готові, створіть контекст, де у вас досить часу на самоті (чи наодинці з вашим партнером), щоб вас не переривали й не відволікали. Вам знадобиться година чи дві, і якщо ви думаєте: «У мене немає години-двох для

оргазму» — це справедливо! Подовжений оргазм — це секс-еквівалент забігу на марафонську дистанцію. Ви можете бути здорові, підтримувати гарну форму й ніколи не бігати марафон. Просто пробіжка кілька разів на тиждень — це чудово! Але іноді у вас з'являється можливість досягти амбітної мети і приділити їй якийсь час і увагу.

Чи це марафон, чи екстаз — це завжди вибір, який робите ви, залежно від того, що вписується у ваше життя.

Отже. Створіть контекст. І починайте двохвилинні дихальні вправи, практикуючи повернення уваги до дихання, коли вона відволікається.

Потім розпочніть невелике чуттєве дослідження, звертаючи увагу на те, як відчувається ваше тіло, використовуючи техніки терапевтичної мастурбації (додаток 1).

Уявіть, що збудження — це шкала від 0 до 10, де 0 — жодного збудження й 10 — оргазм. Почніть з 0 і дозвольте збудженню вирости до 5, що означає «частково «заведена», «частково зацікавлена».

Тоді поверніться до 1. Дозвольте своїм м'язам розпружитися.

Піднімайтеся до 6, потім вниз до 2.

Звісно, коли ви проходите через цей процес, помічайте, коли ваша увага відволікається на сторонні думки, відпускайте ці думки й повертайте увагу до відчуттів тіла. І не забувайте дихати.

До 7, вниз до 3.

7 — це вже «досить збуджена». У момент, коли ви досягнете 7, ваше тіло може почати відмовлятися зупиняти рух до оргазму. Саме тут критично необхідне вміння прибрати ногу з запалювання, не задіюючи гальма. Просто

вимкніть умикачі без увімкнення вимикачів. Дозвольте м'язам розпружитися, дозвольте збудженню м'яко відступити.

До 8, вниз до 4.

До 9, вниз до 5.

9 — це дуже, дуже високий рівень збудження, і ваше тіло у цій точці як поїзд. Воно хоче рухатися до своєї мети. Тож у перших спробах вам може бути важко розпружити живіт, стегна, сідниці достатньо, щоб послабити збудження. Коли ви це зробите, ви відчуєте розтікання тепла й лоскіт. Тоді як швидкий оргазм зосереджений лише в геніталіях, ці повільніші оргазми розтікаються по всьому тілу. Дозвольте цьому статися.

Продовжуйте помічати, коли ваші думки відволікаються, й повертайте свою увагу до відчуттів тіла.

До 9½, вниз до 6.

9½ — це солодко-гіркий край оргазму. Спершу вам може бути важко витримувати тиск свого запалювання. То й не робіть цього кілька перших разів. Найгірше, що може статися, — ви досягнете оргазму!

Але коли ви напрактикуєтеся, дозвольте вашому збудженню опуститися до 6, повернутися до 9½, потім знову вниз, до 7.

Вам доведеться навмисно докладати зусиль, щоб розпружувати м'язи живота, сідниць і стегон, бо це напруження штовхатиме вас до краю. Коли ви розпружитеся, ви відчуєте, як збудження розтікається з ваших геніталій, затоплюючи решту тіла.

До 9½, вниз до 8.

До 9½, вниз до 9. Зараз ви постійно обертаєтеся навколо оргазму, утримуючи себе на піку сексуального напружен-

ня, яке може вмістити ваше тіло. Це подовжений оргазм. Вітаю! Попрактикувавшись, ви зможете залишатися там так довго, як захочете, стільки, скільки зможе витримати ваше тіло, завжди помічаючи, на що ви звертаєте увагу, й повертаючи її до відчуттів тіла. У цій точці ви немов ванна, де напруження затікає у вас з тією самою швидкістю, що й витікає. Якщо напруження почне затікати у вас трохи швидше, ніж витікати, ви перетнете поріг і звільнитесь. Якщо воно почне стікати трохи швидше, ніж затікати, ви відпливете від піку. Тут не існує поразки, лише різні види перемоги, бо це сильна насолода.

Увесь процес може зайняти сорок п'ять хвилин чи годину, і протягом цієї години, звісно, виникатимуть Почуття. І навіть якщо ви не досягнете подовженого оргазму, ви все одно отримаєте багато задоволення!

Найкраще в неймовірній насолоді те, що вона ніяк не сполучається з соромом, стресом, страхом, люттю, гіркотою, гнівом чи виснаженням. Практикувати екстаз означає практикувати життя поза межами цих станів, навчитися від цього звільнятися. І це так само корисно, як овочі, йога, сон і дихання.

Примітки Ємілі Навоскі

- 1 У книжці я часом використовую займенник «вони» замість «він» або «вона». Це простіше й прийнятніше для людей, що перебувають за межами гендерного розподілу.
- 2 Aristotle, *Complete Master-Piece*, 60.
- 3 Drysdale, Russell, and Glover, "Labiaplasty".
- 4 Правду про дівочу пліву нарешті почали обговорювати в документальних фільмах, на кшталт «Як втратити цноту», і в пов'язаних із цим ЗМІ (Фіні, «Живі міфи про цноту»).
- 5 Hegazy and Al-Rukban, "Hymen: Facts and Conceptions".
- 6 Це сталося під час осіннього семестру 2012 року в Талбот-Хаусі. Привіт, Талботе!
- 7 Не всім подобається слово «інтерсекс». Дехто віддає перевагу терміну «невизначені геніталії». Не так давно став також траплятися термін «розлади сексуального розвитку», або PCP (дивіться Dreger, "Why 'Disorders of Sex Development'?"). Я використовую «інтерсекс», бо це слово, здається, найкраще пасує до немедичного контексту.
- 8 Хоч якою простою здається ця думка в обрамленні «однакових частин», це радикальна ідея, за яку інтерсекс-активістам довелося боротися кілька десятиліть. Це єдиний погляд, що має біологічний сенс, і, знову ж таки, лише з погляду культури можна думати інакше. І все-таки в багатьох країнах стандартною медичною процедурою є застосування хірургічного втручання для «нормалізації» геніталій («Публічна заява» Організації людей-інтерсекс). Зазначте, що 2013 року доповідач про тортури Організації Об'єднаних Націй вмістив таку хірургію у свій список «Тортур та іншого жорстокого, негуманного, принизливого лікування чи покарання». Доповідь засуджувала непотрібну з медичного погляду «нормалізаційну» хірургію, бо «це може спричинити рубці, втрату сексуальної чутливості, біль, нетримання сечі й позитивну депресію й такі дії також критикуються як ненаукові, потенційно шкідливі й такі, що призводять до стигми» (ООН, «Спеціальна доповідь», 18).
- 9 McDowell, Fryar, Ogden, and Flegal, "Anthropometric Reference Data".
- 10 За що неймовірну фразу відповідальна «Операція краси», www.operationbeautiful.com/.
- 11 Canner, *Orgasm, Inc.*
- 12 Bradford and Meston, "Correlates of Placebo Response".
- 13 Janssen and Bancroft, "The Dual Control Model", 197.
- 14 Carpenter et al., "Sexual Excitation and Inhibition Profiles".

- 15 Так само не надто чутливе запалювання, незалежно від гальм, — це один із провісників асексуальності. Асексуальними є люди, які не бажають сексуальних контактів (не плутати з тими, яким подобається торкатися своїх партнерів, але не подобається, коли торкаються їх). У кількох дослідженнях людей, що визначали себе як асексуальних, виявлялося помітно менш чутливе запалювання, ніж у їхніх сексуальних протилежностей (Prause and Graham, “Asexuality”). Однак не було жодної відмінності в їхніх сексуальних гальмах. Тож, можливо, частково асексуальність як сексуальну орієнтацію спричиняє нездатність мозку жінки помічати сексуально релевантні стимули. Звісно, це лише частина історії, оскільки асексуали представляють лише приблизно 1 % загальної популяції, а від 5 до 10 % жінок мають нечутливу ССЗ. І знову ж таки, тут немає нічого неприродного чи хворобливого; система сексуальних реакцій асексуальних людей зроблена з тих самих частин, що й людей сексуальних, лише зорганізованих інакше.
- 16 Адаптовано з “Validation of the Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory” Мільгаузен та інших.
- 17 Carpenter et al., “Women’s Scores”.
- 18 Вплив ментального стану на сексуальну зацікавленість

	Підвищення	Без змін	Зниження
Депресія			
Чоловіки	10	55	35
Жінки	9,5	40	50
Стурбованість			
Чоловіки	25	58	17
Жінки	23	57	34

- 3 “Relationship Between Negative Mood and Sexuality” Лукінза, Янсена та Грем. Дивіться також “Effects of Mood on Sexuality” Янсена, Макапагала та Мустанські.
- 19 Існує *певна* генетична база. Два дослідження, опубліковані 2005 року незалежно одне від одного, проголосили, що приблизно 40 % мінливості жіночої здатності оргазмувати зумовлено генами (Dawood, Kirk, Bailey, Andrews, and Martin, “Genetic and Environmental Influences”; Dunn, Cherkas, and Spector, “Genetic and Environmental Influences”). Більш безпосередні свідчення генетичної бази сексуальної реакції в чоловіків показали, що спадковими є приблизно 36 % ССС1 (ручного гальма) і трохи більше 20 % ССС2 (ножного гальма) (Varjonen et al., “Genetic and Environmental Effects”). Розумові ж здібності, навпаки, передаються у спадок у 30—80 % випадків, залежно від того, що ви будете вимірювати і як (Jacobs et al., “Heritability Estimates of Intelligence in Twins”). Скажімо це простіше. Уявіть, що ви розмовляєте з жінкою, яка сидить біля вас у лі-

таку, і виявляється, що вона має сестру-близнючку. Якщо вона дуже-дуже розумна, то у вас є привід очікувати, що її сестра також розумна, але якщо розмова торкається сексуальної насолоди й ви з'ясовуєте, що вона здатна оргазмувати від вагінальної стимуляції, немає причин очікувати, що її сестра також на це здатна.

20 Pfaus, "Neurobiology of Sexual Behavior".

21 Pfaus, Kippin, and Coria-Avila, "Animal Models".

22 Pfaus and Wilkins, "A Novel Environment".

23 Зауважте, це не стосується людської сексуальної *орієнтації*. Маленькі хлопчики, які виростають геями, імовірно народилися з різними «схильностями», що поступово розвинулися в іншу орієнтацію. Схильності чоловіків-геїв означають, що вони від народження чутливі інакше, наскільки ми можемо судити, і їм не треба мати якийсь сексуальний досвід із кимось, щоб інтуїтивно знати, кого вони вважають сексуальним. Зрозуміло, що існує ще багато інших нюансів щодо цієї теми, зокрема те, як/чи це впливає на жіночу сексуальну орієнтацію. Про це написано чимало книжок (наприклад, Diamond, "Sexual Fluidity"). Зараз я просто хочу чітко визначити, що ми не народжуємося «чистими аркушами», які вчаться сприймати як сексуальний об'єкт будь-кого, хто з'являється в полі зору. Існує кілька вроджених аспектів нашої сексуальності, які даються нам до досвіду.

24 Koos Slob et al., "Sexual Arousability and the Menstrual Cycle".

25 4 % у «Профілях сексуального збудження й гальмування» Карпентера та інших і 8 % у значно менш наукових спостереженнях з мого блогу та груп.

26 McCall and Meston, "Cues Resulting in Desire", and "Differences Between Pre- and Postmenopausal Women".

27 Graham, Sanders, Milhausen, and McBride, "Turning On and Turning Off".

28 Gottman, *The Science of Trust*, 254.

29 Bergner, *What Do Women Want?*, 68—73.

30 Graham, Sanders, and Milhausen, "Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory".

31 BBC News, "Words Can Change What We Smell".

32 Aubrey, "Feeling a Little Blue".

33 Ariely, *Predictably Irrational*.

34 Nakamura and Csikszentmihalyi, "Flow Theory and Research", 195—206.

35 Flaten, Simonsen, and Olsen, "Drug-Related Information". Посилання на Goldacre, "Nerdstock".

36 Reynolds and Berridge, "Emotional Environments".

37 Gottman, *The Science of Trust*, 192.

- 38 Існує комбінований доказ того, що в багатьох випадках і в людей, і в шурів контекст змінює те, як ділянки середнього мозку реагують на стимули. Візуальне дослідження людського мозку показало, що ситуація непевності й ризику може зумовити реакцію прилеглих ядер (Abler et al., "Prediction Error") і що реакція прилеглих ядер людей із хронічними болями в спині на «шкідливу термічну стимуляцію» (тобто опіки) відрізняється від реакції людей, що не живуть із болем. (Baliki et al., "Predicting Value of Pain".) Під час вивчення функцій мозку людей із хронічним болем у спині було виявлено дещо цікаве. Коли вони спрямовували свою увагу безпосередньо на відчуття опіків на спині, то говорили, що тепло обпікає, коли ж вони спрямовували увагу на біль у спині, то зазначали, що тепло для них приємне. Тож ми фокусуємо свою увагу на частині контексту. Прилеглі ядра виявилися важливими у вивченні ефекту плацебо (Zubieta and Stohler, "Neurobiological Mechanisms of Placebo Responses"; Tracey, "Getting the Pain You Expect"). Пам'ятаєте розповідь про ефект плацебо з другого розділу, про 40 % людей, яким давали цукрову пігулку й говорили, що вона підвищить їхнє сексуальне бажання? Передбачаю, що подальші дослідження виявлять причетність до цього ефекту прилеглих ядер.
- 39 Berridge and Kringelbach, "Neuroscience of Affect", 295.
- 40 Як Панксепп і Люсі Бевін (*Archaeology of Mind*) включили у свою систематику лімбічного мозку ПОШУК, ЛЮТЬ, СТРАХ, ПРИСТРАСТЬ, ТУРБОТУ, ПАНИКУ/ГОРЕ і ГРУ. Фредерік Тоутс відносить сюди стрес і секс, соціальну поведінку, агресію й дослідження (*Biological Psychology*). Пол Екман, використовуючи дослідження універсальних виразів обличчя, теоретизував базові категорії гніву, огиди, страху, щастя, суму і здивування (*Emotions Revealed*). Це багато говорить про те, що досі не існує універсальної узгодженої системи розуміння нашої базової емоційної системи. І також немає універсального і узгодженого визначення того, чим є емоції та мотивації, це одне й те саме чи різні речі, хоч моє посилення тут виявляє, чим схильна вважати їх я (Berridge and Winkielman, "What is an unconscious emotion?"; Panksepp, "What is an emotional feeling?").
- 41 Meizner, "Sonographic Observation of In Utero Fetal 'Masturbation'".
- 42 Berridge, *Mechanisms of Self-Control*. Гарвардський психолог Деніел Джілберт описував Берріджа як «одного з найкращих неврологів у світі» (Berridge et al., *The Neuroscience of Happiness*), але для мене він відрізняється від інших неврологів як автор дослідження про шурів та Irri Попа й метафори Єдиного персня. Він — перший і єдиний автор дослідження мозку шурів, який для мене просто LOL.
- 43 Автори вдаються до лапок («бажання» і «вподобання» Берріджа) й великих літер (ПОШУК тощо систем Панксеппа та Бевіна в «Археології свідомості»), намагаючись відобразити відмінність між свідомими задоволенням, очікуванням і прагненням і мезолімбічними задоволенням, очікуванням і прагненням. Щоб забезпечити таке розрізнення і в цій книжці,

- я використовую скорочену метафору. Коли я говорю про когнітивну мотивацію, навчання, насолоду чи страждання (ті слова, якими люди описують, коли чогось хочуть, щось знають чи відчувають), я кажу: «Ви хочете/знаєте/відчуваєте». Коли я говорю про афективну мотивацію, навчання чи почуття (*прагнення, очікування й задоволення*), я кажу: «Ваш мозок хоче/знає/відчуває».
- 44 Childress et al., "Prelude to Passion".
 - 45 Porges, "Reciprocal Influences Between Body and Brain".
 - 46 Levine, *In an Unspoken Voice*, 55—56.
 - 47 Lykins, Janssen, and Graham, "Relationship Between Negative Mood and Sexuality"; ter Kuile, Vigeveno, and Laan, "Acute and Chronic Daily Psychological Stress"; Laumann et al., "Sexual Problems Among Women and Men".
 - 48 Hamilton and Meston, "Chronic Stress and Sexual Function".
 - 49 Levine, *In an Unspoken Voice*, 8.
 - 50 На жаль, усе складніше. Існує гальмо, що в здоровій нервовій системі пов'язане з автоматичною педаллю газу, тож коли життя тисне педаль газу, гальмо деактивується, а коли життя відпускає педаль газу, гальмо активується знову, — неомамальний блукальний нерв, або, як це назвав Стівен Порджес, блукальне гальмо. Це протилежність блукального нерва рептилій, який сповільнює серце і є гальмом «завмирання» (Porges, *The Polyvagal Theory*, 92—93).
 - 51 Це підтверджується знову і знову — й фактами, й художніми творами, наприклад як у «Форресті Гампі»: «Мені захотілося бігти» — або у «Дресированій блосі» П. Г. Вудгауза: «Одного дня цуценя потрапило під мотоцикл, воно залишилося зовсім неушкодженим, але трохи збудженим, тож нам довелося бігти за ним через пів-Лондона, доки воно трохи заспокоїлося. Наш цуцик просто почав бігти й біг, доки не став почуватися краще».
 - 52 Якщо вам відомі якісь дослідження щодо цього, будь ласка, надішліть мені імейл! enagoski@gmail.com
 - 53 Світова організація охорони здоров'я повідомляє, що «35 % жінок у світі за життя переживали насильство з боку інтимного партнера або сексуальне насильство не від партнера» (перелік фактів НПЖ «Насильство проти жінок»). Національна служба кримінальної відповідальності США повідомляє, що приблизно 18 % жінок в Америці за життя було зґвалтовано; а приблизно 25 % було зґвалтовано чи пережили насильство з боку партнера порівняно з 8 % чоловіків («Повна доповідь» Міністерства юстиції США).
 - 54 US Department of Education, Office for Civil Rights, Boston, "Title IX and Sexual Assault: Exploring New Paradigms for Prevention and Response", March 24—25, 2011.

- 55 Lisak and Miller, "Repeat Rape and Multiple Offending".
- 56 Для клінічної версії цієї категоризації дивіться Гаффіні "Established and Emerging PTSD Treatments" («Традиційні та новітні методи лікування ПТСР»).
- 57 Ogden, Minton, and Pain, *Trauma and the Body*.
- 58 See Levine, *Waking the Tiger* and *In an Unspoken Voice*.
- 59 Siew and Khong, "Mindfulness".
- 60 Mitchell and Trask, "The Origin of Love".
- 61 Hitchens, *Hitch-22*.
- 62 Acevedo et al., "Neural Correlates".
- 63 Glass and Blum, "Unconditional Love Transcript".
- 64 Для всебічного огляду зв'язку сексу й прихильності дивіться «Різні перспективи на зв'язок сексу й прихильності» Девітт Маріке.
- 65 Johnson, *Hold Me Tight*, 189.
- 66 Kinsale, *Flowers from the Storm*, 431, 362.
- 67 Johnson, *Love Sense*, 121.
- 68 Feeney and Noller, "Attachment Style"; Bifulco et al., "Adult Attachment Style".
- 69 Warber and Emmers-Sommer, "Relationships among Sex, Gender and Attachment".
- 70 Питання взято з дозволу «Опитувальника життя у близьких стосунках» (Fraleigh, Waller, and Brennan, "Self-report measures of adult attachment").
- 71 Stefanou and McCabe, "Adult Attachment and Sexual Functioning"; see also Birnbaum et al., "When Sex Is More than Just Sex," and Cooper et al., "Attachment Styles, Sex Motives, and Sexual Behavior".
- 72 La Guardia et al., "Within-Person Variation in Security of Attachment".
- 73 Davila, Burge, and Hammen, "Why Does Attachment Style Change?".
- 74 Taylor and Masten, "Social Responses to Stress".
- 75 David and Lyons-Ruth, "Differential Attachment Responses".
- 76 The Loving Lab, www.lovinglab.com.
- 77 Rumi, *Teachings of Rumi*.
- 78 Там само.
- 79 van de Velde, *Ideal Marriage*, 145.
- 80 Hite, *The Hite Report*, 365.
- 81 Britton et al., "Fat Talk".

- 82 Можливо, це починає змінюватися? Одне дослідження студенток коледжу (здебільшого білих) показало, що вони віддають перевагу жінці, яка позитивно відгукується про своє тіло, а не критикує його, хоч воно також показало, що вони вважають, що іншим жінкам більше подобаються ті, хто себе критикує (Tompkins et al., "Social Likeability").
- 83 Woertman and van den Brink, "Body Image".
- 84 Pazmany et al., "Body Image and Genital Self-Image".
- 85 Longe et al., "Having a Word with Yourself".
- 86 Powers, Zuroff, and Topciu, "Covert and Overt Expressions of Self-Criticism".
- 87 Gruen et al., "Vulnerability to Stress".
- 88 Dickerson and Kemeny, "Acute Stressors and Cortisol Response".
- 89 Besser, Flett, and Davis, "Self-Criticism, Dependency"; Cantazaro and Wei, "Adult Attachment, Dependence"; Reichl, Schneider, and Spinath, "Relation of Self-Talk".
- 90 Hayes and Tantleff-Dunn, "Am I Too Fat to Be a Princess?".

91 На конференції з розладів харчування 2009 року я прослухала промову про культурні джерела «худорлявого ідеалу» (Gans, "What's It All About?"), і ось що я дізналася: тут йдеться про соціальний статус, і то соціальний статус *чоловіків*. «Худорлявий ідеал» у західній культурі пов'язаний із визначенням жінок як власності чоловіків і символу їхнього статусу.

У XVII столітті вважались ідеальними м'якші, кругліші, повніші жінки, бо лише багаті могли дозволити собі жирну борошняну їжу й малорухливий спосіб життя, що давало їм змогу накопичити щедрі вигини тіла, як на картинах Рубенса. Ближче до середини XIX століття викликане промисловою революцією зростання середнього класу породило серед чоловіків моду демонструвати своє багатство, одружуючись із жінками, надто слабкими, щоб працювати. Це був символ статусу — мати маленьку, худеньку і слабку дружину, що заледве могла пересуватися будинком, яка не лише не займалася, але й не могла займатися домогосподарством. Це суперечить усьому, чого від жінки вимагає еволюція: бути міцною, здоровою, сильною, високою, здатною до здорового зачаття, виношування, народження й вигодовування грудьми численних нащадків.

У XXI столітті форма тіла — це досі показник соціального статусу: багаті жінки можуть дозволити собі справжню їжу (а не лайно-напівфабрикати) й мають вільний час для вправ. Але завжди всі ці моди на те, яку форму «повинно» мати жіноче тіло, оберталися довкола соціального статусу. Вони не мають нічого спільного з плодючістю (чи навпаки), з «еволюційним добром» до тієї міри, до якої ми еволюціонуємо заради соціального статусу й зі сприянням жіночому здоров'ю.

Тож чи можете ви довіряти тому, що говорить культура про те, яку форму повинне мати ваше тіло?

- 92 Bacon, "The HAES Manifesto".
- 93 Сайт Гайдта moralfoundations.org розповідь про моральні основи докладніше. Але для ознайомлення з важливою критикою дивіться «Чи можуть внутрішні, модульні "основи" пояснити мораль?» Сулера й Черчленд.
- 94 Для початку подивіться Єше, «Вступ до тантри».
- 95 Однак вона не ідентична. Існують різні категорії подразників, таких як «порушення тілесних кордонів», які часто стосуються тілесних ушкоджень і нерідко пов'язані з кров'ю й фізичним болем, і «посутня відраза», пов'язана з травленням. Ці два види відрази породжують різні реакції (Shenhav and Mendes, "Aiming for the Stomach").
- 96 Mesquita, "Emoting: A Contextualized Process".
- 97 Borg and de Jong, "Feelings of Disgust".
- 98 Tybur, Lieberman, and Griskevicius, "Microbes, Mating, and Morality".
- 99 Graham, Sanders, and Milhausen, "Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory".
- 100 de Jong et al., "Disgust and Contamination Sensitivity"; Borg, de Jong, and Schultz, "Vaginismus and Dyspareunia"; для огляду дивіться de Jong, Overveld, and Borg, "Giving in to Arousal".
- 101 Neff, "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being".
- 102 Узято з www.self-compassion.org/self_compassion_exercise.pdf. Ви можете знайти більше за цим посиланням.
- 103 Stice, Rohde, and Shaw, *Body Project*, 95.
- 104 Germer, *Mindful Path to Self-Compassion*, 150.
- 105 Hawkins et al., "Thin-Ideal Media Image".
- 106 Becker et al., "Eating Behaviours and Attitudes".
- 107 Becker, *Body, Self, and Society*, 56.
- 108 У «Вагомості й надійності» Бекера 35 % опитаних говорили, що мали пронос протягом останніх 28 днів, використовуючи традиційні проносні, а «Аналіз прихованих даних» Томаса говорить, що 74 % випадків такого використання традиційних проносних були покликані знизити вагу всупереч, наприклад, медичним показанням.
- 109 Живучість одночасного тиску моральної й медійної моделей, зокрема, можна спостерігати в увічненні жіночої сексуальності як конструкта «Мадонна — шльондра». Щоб побачити, як це впливає на сексуальність молодих жінок, раджу «Дилеми бажання» Толмана (2009).
- 110 Suschinsky, Lalumière, and Chivers, "Sex Differences in Patterns of Genital Sexual Arousal"; Bradford and Meston, "Impact of Anxiety on Sexual Arousal".

- 111 Peterson, Janssen, and Laan, "Women's Sexual Responses to Heterosexual and Lesbian Erotica".
- 112 Якщо ви проведете такий самий експеримент, але з використанням термістора (маленького чіпа, що приєднується до внутрішніх статевих губ і вимірює температуру як показник кровотоку) замість фотоплейсмографа, ви отримаєте трохи більший збіг (Henson, Rubin, and Henson, "Consistency of Objective Measures"). Якщо ви використаєте магнітно-резонансну томографію (МРТ), щоб отримати дуже точне вимірювання змін припливу крові до тазу, ви отримаєте трохи менший збіг (Hall, Binik, and Di Tomasso, "Concordance Between Physiological and Subjective Measures"). Якщо у вас будуть справді високі технології й ви виміряєте не лише вагінальний приплив крові та суб'єктивне збудження, а й активність мозку з використанням функціональної магнітно-резонансної томографії (фМРТ), ви дізнаєтеся, що генітальна реакція не збігається з активністю мозку (Arnou et al., "Women with Hypoactive Sexual Desire Disorder").
- 113 Bergner, *Women Who Want to Want*; Bergner, *What Do Women Want?*; Ryan and Jethá, *Sex at Dawn*, 272—73, 278; Magnanti, *The Sex Myth*.
- 114 Angier, "Conversations / Ellen T. M. Laan".
- 115 Both, Everaerd, and Laan, "Modulation of Spinal Reflexes"; Laan, Everaerd, and Evers, "Assessment of Female Sexual Arousal".
- 116 Suschinsky, Lalumière, and Chivers, "Patterns of Genital Sexual Arousal". Уклінно дякую Келлі Сушинські та Мередіт Чиверз за те, що посиділи зі мною й дозволили мені самій переглянути ті відео. Господи, та сцена з «Іхньої лігн» справді сумна.
- 117 Нещодавно окремий розділ «Біологічної психології» був присвячений дослідженням конкординативності, але туди не вміщено результатів жодного сексуального дослідження (Hollenstein and Lanteigne, "Models and Methods of Emotional Concordance").
- 118 Matejka et al., "Talking About Emotion".
- 119 Buck, "Prime Theory".
- 120 Greenwald, Cook, and Lang, "Affective Judgment and Psychophysiological Response".
- 121 Kring and Gordon, "Sex Differences in Emotion"; Schwartz, Brown, and Ahern, "Facial Muscle Patterning".
- 122 Gottman and Silver, *What Makes Love Last?*.
- 123 Hess, "Women Want Sex".
- 124 James, *Fifty Shades of Grey*, 275.
- 125 Там само.
- 126 Там само, с. 293.
- 127 Koehler, "From the Mouths of Rapists".

128 Toulalan, *Imagining Sex*.

129 Мур, «Конгресмен Тодд Акін». Акін спершу вибачився за це висловлювання, але 2014 року написав, що шкодує про вибачення, бо стрес (який, ясна річ, породжує згвалтування) впливає на фертильність, і саме це він мав на увазі, говорячи про «запобігання цьому» (Еріка Ейчелбергер: «Тодд Акін не шкодує про свою безглузду репліку»). Сформулюємо це зрозуміліше: його думка як нинішнього (і, ймовірно, майбутнього) укладача законів така: якщо в жінки не відбулося викидня, вона не може вважатися «легітимно» згвалтованою.

130 Це повторюється останні два десятиліття, але першим доказом була праця «Впливи еротичної стимуляції на жінок із нормальним сексуальним функціонуванням і з розладами».

131 Bobby Henderson, Church of the Flying Spaghetti Monster, "Open Letter to Kansas School Board," www.venganza.org/about/open-letter/.

132 Bloemers et al., "Inductions of Sexual Arousal in Women".

133 Basson, "Biopsychosocial Models".

134 Balzer, Alexandra M., "Efficacy of Bibliotherapy as a Treatment for Low Sexual Desire in Women"; Lankveld, Jacques van, "Self-help Therapies for Sexual Dysfunction"; Frühauf, Gerger, Schmidt, Munder, and Barth, "Efficacy of psychological interventions for sexual dysfunction".

135 Adriaan Tuiten, Emotional Brain, www.emotionalbrain.nl/about-eb.

136 Bloemers et al., "Toward Personalized Sexual Medicine" (Part 1); Poels et al., "Toward Personalized Sexual Medicine" (Part 2); van Rooij et al., "Toward Personalized Sexual Medicine" (Part 3).

137 Конкретно: в середньому від 2,51 без ліків до 2,98 з ліками за шкалою від 1 до 5 (van Rooij et al., "Toward Personalized Sexual Medicine" [Part 3]). Зауважте, що цей результат є статистично помітним. Для ознайомлення зі скрупульозною критикою статистики у психологічних дослідженнях дивіться Simmons, Nelson, and Simonsohn, "False-Positive Psychology".

138 Я обираю ці три приклади в дослідженні, відштовхуючись від групи, яку лікували. Піддослідних розподілили на дві групи: тих, що реагували на тестостерон плюс звичайну пігулку від еректильної дисфункції («контрольна група»), і тих, які не реагували («група, яку лікували»). Дві групи мали однакові показники стосовно віку, індексу маси тіла, раси (переважно білі жінки), менопаузального статусу й методів контрацепції. Виявилося, що група, яку лікували, помітно відрізнялася від контрольної в трьох аспектах. Жінки з групи, яку лікували, мали більше дітей, мали схильність до триваліших стосунків і більше ніж двічі розповідали про негативний сексуальний досвід. Єдиною відмінністю між групами були ці три чинники (ці три *контекстуальні чинники*) — діти, тривалість стосунків та історія життя.

- 139 Jozkowski et al., "Women's Perceptions about Lubricant Use".
- 140 Basson, "The Female Sexual Response".
- 141 Існує велика кількість підрахунків, які не варто сприймати надто буквально; мають значення не конкретні пропорції, а відмінність у широкому спектрі форм сексуальної поведінки й думок, що асоціюються з «бажанням». Я пропоную ці висновки, базуючись на таких дослідженнях:
 - серед 225 сорокарічних данських жінок 32,4 % повідомили, що ніколи не переживали «спонтанного лібідо» (Garde and Lunde, "Female Sexual Behavior");
 - 33 % з 1749 жінок у Сполучених Штатах повідомили про брак зацікавленості щодо сексу чи бажання його (Michael et al., *Sex in America*); у тому ж дослідженні 16 % чоловіків повідомили про такий самий брак зацікавленості щодо сексу;
 - серед піддослідних переважно університетського віку 28 % жінок і 5 % чоловіків повідомили про бажання сексу раз на тиждень чи менше, 7 % жінок і 52 % чоловіків повідомили про бажання сексу принаймні раз на день (Beck, Bozman, and Qualtrough, "The Experience of Sexual Desire");
 - 29 % із 853 американських жінок повідомили, що минулого місяця «думки про секс із зацікавленням і бажанням» виникали в них рідше ніж раз на тиждень; 14 % думали про секс із зацікавленням і бажанням щодня (Bancroft, Loftus, and Long, "Distress About Sex");
 - у мультиетнічній вибірці з 3248 жінок віком від сорока до сорока п'яти років 42 % повідомили про відчуття бажання сексу два або менше разів минулого місяця (Cain et al., "Sexual Functioning"); 30 % повідомили про бажання сексу з варіаціями у проміжку між «один раз на тиждень» і «щодня»;
 - 30,7 % з 3687 португальських жінок повідомили, що вони зазвичай або завжди наближалися до бажання, лише коли були збуджені (Carvalho, Brotto, and Leal, "Women's Motivations for Sex"); у цьому дослідженні близько 12 % жінок «часто» фантазували про секс і 12 % «дуже часто чи завжди» ініціювали секс зі своїми партнерами;
 - серед норвезьких і португальських чоловіків віком від 18 до 75 років 74 % мали справу зі спонтанним бажанням, 2,5 % — з бажанням у відповідь і 24 % — з чимось, що автори дослідження назвали «зниженим» бажанням (Stulhofer, Carvalho, and Træen, "Insights from a Two-Country Study"); єдиною прогнозованою відмінністю між групами була «виразна нудьга, пов'язана зі стосунками», що, як я думаю, може бути пов'язано з чутливими ССЗ.
- 142 Laan and Both, "What Makes Women Experience Desire?".
- 143 Hendrickx, Gijs, and Enzlin, "Prevalence Rates of Sexual Difficulties".
- 144 Dawson and Chivers, "Gender Differences and Similarities in Sexual Desire".

- 145 Звісно, в кожній людині це відбувається по-своєму. Перший сценарій може здаватися спонтанним у людей з гальмами, що менш чутливі до стресу, а третій сценарій — бажанням у відповідь у людей із запалюванням, що вимагає більшої стимуляції перед тим, як збудження, розпалене відстанню, зрештою вибухне бажанням. Але загальний процес однаковий для всіх: збудження плюс правильний контекст (сприятливі зовнішні обставини і внутрішній стан) дорівнює бажанню.
- 146 Kaplan, *Sexual Desire Disorders*.
- 147 Toates, *How Sexual Desire Works*, chap. 3.
- 148 Beach, "Characteristics of Masculine 'Sex Drive' ". Для короткого огляду історії концепції сексу як потреби дивіться Гаймана і Пфаффа, «Сексуальне збудження й пов'язані з ним концепти».
- 149 Williams, Teasdale, Segal, and Kabat-Zinn, *The Mindful Way through Depression*.
- 150 Duffey, *The Relations of the Sexes*; Foster, *The Social Emergency*. На жаль, ці аргументи, які висувають, сподіваючись, що це захистить жінок від сексуального права чоловіків, часто переходять в іншу крайність, пропагуючи абсолютну стриманість. Саме тому таке важливе визнання того, що секс — це мотиваційна система стимулів, така само природна, як і дослідження, гра та допитливість.
- 151 Fulu et al., *Why Do Some Men Use Violence Against Women?*.
- 152 Bitzer, Giralidi, and Pfaus, "Sexual Desire and Hypoactive Sexual Desire".
- 153 Для більш точного й наукового визначення маленької радниці (наприклад, для розуміння, що це не маленька радниця) дивіться Карвера й Шеєра, «Самокерування дій і впливів».
- 154 Це може бути також уникнення чогось — «антицілі», цілі збільшення невідповідності, а не зменшення, петля зворотного зв'язку (Carver and Scheier, "Cybernetic Control Processes").
- 155 Schwarzer and Frensch, *Personality, Human Development, and Culture*, chap. 1.
- 156 Wrosch et al., "Importance of Goal Disengagement", 370.
- 157 Toates, *Motivational Systems*.
- 158 У компаративній психології феномен цікавості вивчається як «Дослідження» (за «Біологічною психологією» Тота, с. 404—406) або «ПОШУК» (у Панксеппа й Бевіна, «Археологія свідомості», третій розділ).
- 159 Toates, *Biological Psychology*.
- 160 Три з «Чотирьох стовпів еротизму» Джека Моріна стосуються процесів зворотного зв'язку, пов'язаних із невідповідністю — маленькою радницею: «туга й очікування», «порушення заборон» і «подолання амбівалентності». Лише «прагнення влади» не характерне й безпосередньо не стосується цього процесу «закривання розходжень» (*The Erotic Mind*).

161 Існують деякі випадки, коли гормони можуть впливати на проблеми з бажанням, але переважно це проблеми медичні. Наприклад, деякі жінки з подвійним видаленням яєчників до сорока п'яти років імовірно відчуватимуть знижене бажання. І можна виділити підгрупу жінок (близько 15 %), чиє сексуальне бажання залежить від тестостерону, переважно доки вони вживають гормональні контрацептиви. Конкретніше: їхній механізм сексуальної реакції може мати низький рівень тестостерону, тож вони вимагають більше його перед тим, як у них виникне сексуальна зацікавленість (Bancroft and Graham, "Varied Nature of Women's Sexuality").

Приблизно третина жінок відчують зниження сексуальної зацікавленості, коли вживають пігулки для запобігання вагітності, близько однієї п'ятої відчують підвищення зацікавленості в сексі, і половина, що залишилася, не відчуває змін (Sanders et al., "A Prospective Study"). Тож якщо ваша зацікавленість у сексі знизилася, коли ви почали вживати гормональні контрацептиви, й ви хотіли б її повернути, перейдіть на інші пігулки чи спробуйте кільце, ВМС, імплант або інший гормональний метод контрацепції. Тіла жінок по-різному реагують на різні комбінації гормонів.

Також виявилось, що антивікова реклама знижує зацікавленість у сексі в жінок, бо вік вони асоціюють саме з *віком*, не з гормонами (Erekson et al., "Sexual Function in Older Women"). Це складно, і, звісно, бувають винятки, але здебільшого гормони можуть допомогти з генітальними/периферійними проблемами — болем, сухістю, чутливістю тощо, але не з мозковими/центральною проблемами, а бажання — це проблема мозку (Basson, "Hormones and Sexuality").

162 Brotto et al., "Predictors of Sexual Desire Disorders".

163 Perel, "The Secret to Desire in a Long-Term Relationship".

164 Gottman, *The Science of Trust*, 257.

165 Чарльз Карвер висунув припущення, що насолода може бути сигналом про те, що ми ладні перестати звертати увагу на якусь річ і перенести її на щось незадовільніше ("Pleasure as a Sign").

166 Ця думка насправді є основою мого дисертаційного дослідження, яке моделювало зміни поширення хвороби в популяції, що ґрунтується на відносному розподілі (Nagoshi et al., "Risk, Individual Differences, and Environment").

167 Lewandowski and Aron, "Distinguishing Arousal from Novelty".

168 Там само.

169 Gollwitzer and Oettingen, "Implementation Intentions".

170 MacPhee, Johnson, and van Der Veer, "Low Sexual Desire in Women" — cf. Ullery, Millner, and Willingham, "Emergent Care and Treatment of Women", and Tiefer, "Sex Therapy as a Humanistic Enterprise".

- 171 Кінсі з колегами (1948, 158) визначали оргазм як «раптове розпруження, що продукує локальні спазми або тривалі всепоглинальні конвульсії». «Оргазмічна фаза» Мастерса і Джонсон (1966, 6) — це були «ті кілька секунд, протягом яких від сексуальної стимуляції розпружуються вазоконцентрація [звуження судин] і міотонія [скорочення м'язів]. Цей мимовільний пік досягається на будь-якому рівні, що представляє максимальний приріст сексуального напруження для конкретного випадку». Ви помітите, що це більш містке визначення, ніж визначення ХХІ століття: «...жіночий оргазм являє собою перехідний пік інтенсивної сексуальної насолоди, що асоціюється з ритмічними скороченнями тазових навколовагінальних м'язів, часто з супутніми скороченнями матки й ануса» (Bianchi-Demicheli and Ortigue, "Toward an Understanding of Cerebral Substrates", 2646). Це «консенсусне» визначення суперечить дослідженням нонконкординативності та свідченням про контекстуальну відсутність насолоди від оргазму.
- 172 Levin and Wagner, "Orgasm in Women in the Laboratory".
- 173 Bohlen et al., "The Female Orgasm".
- 174 Alzate, Useche, and Villegas, "Heart Rate Change".
- 175 І *багато* чого трапляється у вашому мозку. Для уточнення дивіться «Найсолодше табу» Георгіадіса та інших.
- 176 Herbenick and Fortenberry, "Exercise-Induced Orgasm".
- 177 Levin and van Berlo, "Sexual Arousal and Orgasm".
- 178 Дослідження виявили, що приблизно 30 % жінок відчувають оргазми під час сну (Mah and Binik, "The Nature of Human Orgasm").
- 179 LoPiccolo and LoPiccolo, *Handbook of Sex Therapy*.
- 180 Також відомо, що різні частини мозку «засвічуються» протягом вагінальної та кліторальної стимуляції (Komisaruk et al., "Women's Clitoris, Vagina, and Cervix"). Різні частини вашого мозку пов'язані з різними частинами вашого тіла. Але ми не називаємо їх «вагінальні оргазми сомато-сенсорної кори». Жінки з ушкодженнями спинного мозку можуть взагалі оминати хребет і генерувати оргазми шляхом стимуляції черепних нервів, що безпосередньо пов'язують шийку матки й мозок (Komisaruk et al., "Brain Activation"). І це не «оргазми черепного нерва», тут не потрібна класифікація. Незалежно від того, яка частина тіла чи яка ділянка мозку стимулюється, процес той самий. Оргазм — це раптове звільнення сексуального напруження.
- 181 Ця цифра повторювалася багато разів, з використанням різних методологій у численних дослідженнях, зокрема у жіночій книзі Кінсі (мається на увазі «Статева поведінка жінки» авторства Кінсі, він також автор «Статевої поведінки чоловіка». — *Прим. перекл.*) та «Доповіді Гайта». Найвищий рівень проникнень під час мастурбації, який мені траплявся, засвід-

чений у дослідженні 2007 року, в якому жінки відповідали на твердження «Я використовую вібратори чи засовую якісь об'єкти у свою вагіну», — 21,4 % сказали «так» (Carvalho and Leal, “Masturbation Among Women”). Важливо зазначити, що вібратори зазвичай використовуються ззовні. Девіс, Бланк, Лін і Бонільяс (“Characteristics of Vibrator Use among Women”) визначили, що 3 % (3 зі 115) жінок мастурбували з вібраторами «здебільшого» у вагінах і 24 % (36 із 115) із вібраторами «в різних місцях геніталій», що не виключало вагіну; 14 % (11 із 79) розповіли, що переважно рухали вібратором «туда і звідти», а 79 % жінок зазначили, що кліторальна стимуляція вібратором «зазвичай чи завжди закінчується оргазмом», 30 % зауважили, що таке відбувається з вагінальною стимуляцією вібратором.

На додачу, згідно з «Доповіддю Гайта» (1976), 1,5 % жінок мастурбують лише з вагінальним проникненням, 5 % жінок завжди проникають у вагіну під час мастурбації; 1 % завжди проникає у вагіну під час оргазму з однією рукою, що також стимулює вульву, ще 1 % проникає до вагіни, щоб отримати змащення. Кінсі та інші (1953, 161) зазначили анатомічну відмінність між вагіною і входженням: «Багато з тих, хто розповідав про «вагінальне проникнення» під час мастурбації, не змогли відрізнити вхід до вагіни (який має багато нервових закінчень) від самої вагіни (у якій нервових закінчень мало або немає зовсім)». У багатьох випадках пальці жінок сягали лише м'язового кільця при вході до вагіни (входу), щоб забезпечити зручне положення руки, яка стимулювала їхні зовнішні геніталії.

- 182 Це інша цифра, отримана за допомогою використання багатьох методологій упродовж більшої частини століття. Для ретельного огляду дивіться «Випадки жіночого оргазму» Ллойда й «Людський жіночий оргазм» Левіна.
- 183 Wallen and Lloyd, “Female Sexual Arousal”.
- 184 Для докладного огляду досліджень точки G дивіться мою статтю на <https://medium.com/@enagoski/the-definitive-answer-to-the-question-does-the-g-spot-exist-5d962de0c34c>
- 185 Для прикладу дивіться: Глікман і Еміржан, «Загальний путівник до насолоди простати».
- 186 Звісно, існують і ті, хто не погоджується з висновками Ллойда, для початку хоча б автори решти двадцяти однієї теорії, які вона відкидає.
- 187 Meston et al., “Women’s Orgasm”.
- 188 Colson, “Female Orgasm”.
- 189 Graham, “DSM Diagnostic Criteria”. У дослідженні випадкової вибірки австралійських жінок 8 % зазначили «труднощі плюс біль» (Hayes et al., “True Prevalence of Female Sexual Dysfunctions”); у дослідженні великої популяційної вибірки 10 % жінок зазначили «труднощі плюс біль» (Witting et al., “Correlated Genetic and Non-Shared Environmental Influences”); із семи тисяч фламандських жінок 6,5 % відзначили «розла-

- ди з оргазмом» (Hendrickx, Gijs, and Enzlin, "Prevalence Rates of Sexual Difficulties").
- 190 Armstrong, England, and Fogarty, "Accounting for Women's Orgasms". Яка була найкраща стимуляція, щоб досягти оргазму з новим партнером? Стимулюйте клітор власною рукою.
- 191 Stroupe, "How Difficult Is Too Difficult?".
- 192 Рід, Кінг і Ватсон у «Сексуальних розладах при першій медичній допомозі» зазначили 7 % у загальній клінічній вибірці.
- 193 Сімонс і Кері «Поширеність сексуальних розладів» виявили 7—10 % у своєму огляді дослідження. Зауважте, що 80 % жінок із «пожиттєвою» аноргазмією ефективно лікувалися за допомогою психологічного втручання (Heiman, "Psychologic Treatments for Female Sexual Dysfunction"), що є однією з кількох причин того, що я припускаю, що кількість жінок зі справжньою пожиттєвою аноргазмією істотно менша, ніж 5—10 %. Для докладнішого огляду цього питання дивіться пост у моєму блозі на <http://www.thedirtynormal.com/blog/2014/07/17/women-never-orgasm/>
- 194 Kingsberg et al., "Characterization of Orgasmic Difficulties".
- 195 Вітайте науку. «Ляжте й думайте про науку». Половина з піддослідних досягли оргазму, не одягаючи шкарпетки, але кількість тих, хто дійшов до оргазму, підскачила до 80 %, коли піддослідні одягли шкарпетки.
- 196 Kylstra, "10 Lessons About the Female Orgasm".
- 197 Toates, *Motivational Systems*, 159.
- 198 Wilson, Delk, and Billups, "Treating Symptoms".
- 199 Herbenick et al., "Prevalence and Characteristics of Vibrator Use".
- 200 Marcus, "Changes in a Woman's Sexual Experience".
- 201 Sacks, *Hallucinations*, 88—89.
- 202 Ellin, "More Women Look over the Counter".
- 203 Sakaluk et al., "Dominant Heterosexual Sexual Scripts".
- 204 Baer, "Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire".
- 205 Там же.; Van Dam, Earleywine, and Danoff-Burg, "Differential Item Function"; Baer et al., "Using Self-Report Assessment Methods"; Silverstein et al., "Effects of Mindfulness Training". (Остання стаття висновує, що хоч це й незбагненно, але взаємопроникнення — відчуття чийогось тіла — все змінює: чинник «спостереження» помітно не змінився, але чинник «несудження» змінився найпомітніше.)
- 206 Hoge et al., "Mindfulness and Self-Compassion in Generalized Anxiety Disorder". У такому дослідженні тривоги й депресії (порівняння за Шкалою уважного усвідомлення (ШУУ) і Шкалою співчуття до себе з п'ятого розділу) співчуття до себе більше передбачало гарну якість життя, ніж

просто усвідомлення (Van Dam, Sheppard, Forsyth, and Earleywine, "Self-compassion is a better predictor").

- 207 Mize and Iantaffi, "Place of Mindfulness in a Sensorimotor Psychotherapy Intervention".
- 208 Gottman and DeClaire, *The Heart of Parenting*, 21 — 22; Gottman, *Science of Trust*.
- 209 Схожі думки про встановлення кращих цілей пропонують у моделі «Достатньо гарного сексу» (ДГС), яку виробили Майкл Мец і Беррі Мак-Карті та описали у своїй книжці «Тривке бажання: ваш посібник із життєвих інтимних стосунків». Щоб підтримувати сексуальне задоволення в позитивних стосунках, ДГС наголошує на важливості реалістичних очікувань, широті уявлень про грайливість і задоволення, гнучкість, варіативність, асинхронію (не очікувати однакових відчуттів одночасно) й розуміння «еротичної схеми» партнера. McCarthy and Wald, "Mindfulness and Good Enough Sex"; Metz and McCarthy, "The «Good-Enough Sex» Model".

- Abler, Birgit, Henrik Walter, Susanne Erk, Hannes Kammerer, and Manfred Spitzer. "Prediction Error as a Linear Function of Reward Probability Is Coded in Human Nucleus Accumbens." *NeuroImage* 31, no. 2 (2006): 790—95. doi:10.1016/j.neuroimage.2006.01.001.
- Acevedo, Bianca P., Arthur Aron, Helen E. Fisher, and Lucy L. Brown. "Neural Correlates of Long-Term Intense Romantic Love." *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2011. doi:10.1093/scan/nsq092.
- Alzate, H., B. Useche, and M. Villegas. "Heart Rate Change as Evidence for Vaginally Elicited Orgasm and Orgasm Intensity." *Annals of Sex Research* 2 (1989): 345—57.
- Angier, Natalie. "Conversations/Ellen T. M. Laan; Science Is Finding Out What Women Really Want." *New York Times*, August 13, 1995. www.nytimes.com/1995/08/13/weekinreview/conversations-ellen-tm-laan-science-is-finding-out-what-women-really-want.html.
- Ariely, Dan. *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. Rev. ed. New York: Harper, 2009.
- Aristotle [pseud.]. *The Complete Master-Piece of Aristotle the Famous Philosopher, Displaying the Secrets of Nature in the Generation of Man*, revised by Nicholas Culpepper. 1814. <https://archive.org/details/101206393.nim.nih.gov>.
- Armstrong, Elizabeth A., Paula England, and Alison C. K. Fogarty. "Accounting for Women's Orgasms and Sexual Enjoyment in College Hookups and Relationships." *American Sociological Review* 77, no. 3 (2012): 435—62. doi: 10.1177/0003122412445802.
- Arrow, B. A., L. Millheiser, A. Garrett, M. Lake Polan, G. H. Glover, K. R. Hill, and A. Lightbody, et al. "Women With Hypoactive Sexual Desire Disorder Compared to Normal Females: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study." *Neuroscience* 158, no. 2 (2009): 484—502. doi: 10.1016/j.neuroscience.2008.09.044.
- Aubrey, Allison. "Feeling a Little Blue May Mask Our Ability to Taste Fat." *National Public Radio*, June 6, 2013. www.npr.org/blogs/thesalt/2013/06/04/188706043/feeling-a-little-blue-may-mask-our-ability-to-taste-fat?ft=1&f=1007&utm_source=twitterfeed&utm_medium=twitter&utm_campaign=nprscience.
- Bacon, Linda. "The HAES Manifesto." From *Health at Every Size: The Surprising Truth About Your Weight*. Dallas: BenBella Books, 2010. lindabacon.org/HAESbook/pdf_files/HAES_Manifesto.pdf.
- Baer, Ruth A. "Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Mediating and Nonmediating Samples." *Assessment* 15, no. 3 (2008): 329—42. doi: 10.1177/1073191107313003.
- Baer, Ruth A., Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer, and Leslie Toney. "Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness." *Assessment* 13, no. 1 (2006): 27—45. doi: 10.1177/1073191105283504.
- Baliki, Marwan N., Paul Y. Geha, Howard L. Fields, and A. Vania Apkarian. "Predicting Value of Pain and Analgesia: Nucleus Accumbens Response to Noxious Stimuli Changes in the Presence of Chronic Pain." *Neuron* 66, no. 1 (2010): 149—60. doi: 10.1016/j.neuron.2010.03.002.
- Balzer, Alexandra M. "Efficacy of Bibliotherapy as a Treatment for Low Sexual Desire in Women." PhD diss., University of Missouri—Columbia, 2012.
- Bancroft, John, and Cynthia A. Graham. "The Varied Nature of Women's Sexuality: Unresolved Issues and a Theoretical Approach." *Hormones and Behavior* 59, no. 5 (2011): 717—29. <http://dx.doi.org/10.1016/j.yhbeh.2011.01.005>.

- Bancroft, John, Jeni Loftus, and J. Scott Long. "Distress About Sex: A National Survey of Women in Heterosexual Relationships." *Archives of Sexual Behavior* 32, no. 3 (2003): 193—208.
- Basson, Rosemary. "Biopsychosocial Models of Women's Sexual Response: Applications to Management of 'Desire Disorders.'" *Sexual and Relationship Therapy* 18, no. 1 (2003): 107—15. doi: 10.1080/1468199031000061308. "The Female Sexual Response: A Different Model." *Journal of Sex & Marital Therapy* 26, no. 1 (2000): 51—65. "Hormones and Sexuality: Current Complexities and Future Directions." *Maturitas* 57, no. 1 (2007): 66—70. doi: 10.1016/j.maturitas.2007.02.018.
- BBC News. "Words Can Change What We Smell." September 26, 2005. news.bbc.co.uk/2/hi/health/4558075.stm.
- Beach, Frank A. "Characteristics of Masculine 'Sex Drive.'" *Nebraska Symposium on Motivation*, vol. 4. Lincoln: University of Nebraska Press, 1956, 1—32.
- Beck, J. Gayle, Alan W. Bozman, and Tina Qualtrough. "The Experience of Sexual Desire: Psychological Correlates in a College Sample." *Journal of Sex Research* 28, no. 3 (1991): 443—56.
- Becker, Anne E. *Body, Self, and Society: The View from Fiji*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1995.
- Becker, Anne E., Rebecca A. Burwell, David B. Herzog, Paul Hamburg, and Stephen E. Gilman. "Eating Behaviours and Attitudes Following Prolonged Exposure to Television Among Ethnic Fijian Adolescent Girls." *British Journal of Psychology* 180 (2002): 509—14. doi: 10.1192/bjp.180.6.509.
- Becker, Anne E., Jennifer J. Thomas, Asenaca Bainivaliku, Lauren Richards, Kesaia Navara, Andrea L. Roberts, Stephen E. Gilman, and Ruth H. Striegel-Moore. "Validity and Reliability of a Fijian Translation and Adaptation of the Eating Disorder Examination Questionnaire." *International Journal of Eating Disorders* 43, no. 2 (2010): 171—78. doi: 10.1002/eat.20675.
- Bergner, Daniel. "What Do Women Want? Adventures in the Science of Female Desire." New York: Harper, 2013. "Women Who Want to Want." *New York Times*, November 24, 2009. www.nytimes.com/2009/11/29/magazine/29sex-t.html?pagewanted=all&_r=0.
- Berridge, Kent. *The Mechanisms of Self-Control: Lessons from Addiction*. Video, The Science Network, May 13, 2010. thesciencenetwork.org/search?program=The+Mechanisms+of+Self-Control%3A+Lessons+from+Addiction.
- Berridge, Kent, Richie Davidson, and Daniel Gilbert. *The Neuroscience of Happiness*. Video, Aspen Ideas Festival, 2011. www.aspenideas.org/session/new-neuroscience-happiness.
- Berridge, Kent C., and Morten L. Kringelbach. "Neuroscience of Affect: Brain Mechanisms of Pleasure and Displeasure." *Current Opinion in Neurobiology* 23, no. 3 (2013): 294—303. http://dx.doi.org/10.1016/j.conb.2013.01.017.
- Berridge, Kent, and Piotr Winkielman. "What Is an Unconscious Emotion? (The Case for Unconscious 'Liking')." *Cognition & Emotion* 17, no. 2 (2003): 181—211.
- Besser, Avi, Gordon L. Flett, and Richard A. Davis. "Self-Criticism, Dependency, Silencing the Self, and Loneliness: A Test of a Mediational Model." *Personality and Individual Differences* 35, no. 8 (2003): 1735—52. http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00403-8.
- Bianchi-Demicheli, Francesco, and Stéphanie Ortigue. "Toward an Understanding of the Cerebral Substrates of Woman's Orgasm." *Neuropsychologia* 45, no. 12 (2007): 2645—59. http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2007.04.016.
- Bifulco, A., P. M. Moran, C. Ball, and O. Bernazzani. "Adult Attachment Style. Its Relationship to Clinical Depression." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 37 (2002): 50—59.

- Birnbaum, Gurit E., Harry T. Reis, Mario Mikulincer, Omri Gillath, and Ayala Orpaz. "When Sex Is More than Just Sex: Attachment Orientations, Sexual Experience, and Relationship Quality." *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 5 (2006): 929—43. doi: 10.1037/0022-3514.91.5.929.
- Bitzer, Johannes, Annamaria Giralaldi, and Jim Pfaus. "Sexual Desire and Hypoactive Sexual Desire Disorder in Women. Introduction and Overview. Standard Operating Procedure (SOP Part 1)." *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 1 (2013): 36—49. doi: 10.1111/j.1743-6109.2012.02818.x.
- Bloemers, Jos, Jerdien Gerritsen, Richard Bults, Hans Koppeschaar, Walter Everaerd, Berend Olivier, and Adriaan Tuitien. "Induction of Sexual Arousal in Women Under Conditions of Institutional and Ambulatory Laboratory Circumstances: A Comparative Study." *Journal of Sexual Medicine* 7, no. 3 (2010): 1160—76. doi: 10.1111/j.1743-6109.2009.01660.x.
- Bloemers, Jos, Kim van Rooij, Saskia Poels, Irwin Goldstein, Walter Everaerd, Hans Koppeschaar, and Meredith Chivers, et al. "Toward Personalized Sexual Medicine (Part 1): Integrating the 'Dual Control Model' into Differential Drug Treatments for Hypoactive Sexual Desire Disorder and Female Sexual Arousal Disorder." *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 3 (2013): 791—809. doi: 10.1111/j.1743-6109.2012.02984.x.
- Bohlen, Joseph G., James P. Held, Margaret Olwen Sanderson, and Andrew Ahlgren. "The Female Orgasm: Pelvic Contraction." *Archives of Sexual Behavior* 11, no. 5 (1982): 367—86.
- Borg, Charmaine, and Peter J. de Jong. "Feelings of Disgust and Disgust-Induced Avoidance Weaken Following Induced Sexual Arousal in Women." *PLoS ONE*, 2012. doi: 10.1371/journal.pone.0044111.
- Borg, Charmaine, Peter J. de Jong, and Willibrord Weijmar Schultz. "Vaginismus and Dyspareunia: Relationship with General and Sex-Related Moral Standards." *Journal of Sexual Medicine* 8, no. 1 (2011): 223—31. doi: 10.1111/j.1743-6109.2010.02080.x.
- Both, Stephanie, Walter Everaerd, and Ellen Laan. "Modulation of Spinal Reflexes by Aversive and Sexually Appetitive Stimuli." *Psychophysiology* 40, no. 2 (2003): 174—83. doi: 10.1111/1469-8986.00019.
- Bradford, Andrea, and Cindy Meston. "Correlates of Placebo Response in the Treatment of Sexual Dysfunction in Women: A Preliminary Report." *Journal of Sexual Medicine* 4, no. 5 (2007): 1345—51. doi: 10.1111/j.1743-6109.2007.00578.x.
- , "The Impact of Anxiety on Sexual Arousal in Women." *Behaviour Research and Therapy* 44, no. 8 (2006): 1067—77. doi: 10.1016/j.brat.2005.08.006.
- Britton, Lauren E., Denise M. Martz, Doris G. Bazzini, Lisa A. Curtin, and Anni LeaShomb. "Fat Talk and Self-Presentation of Body Image: Is There a Social Norm for Women to Self-Degrade?" *Body Image* 3, no. 3 (2006): 247—54.
- Brotto, Lori A., A. John Petkau, Fernand Labrie, and Rosemary Basson. "Predictors of Sexual Desire Disorders in Women." *Journal of Sexual Medicine* 8 (2011): 742—53. doi: 10.1111/j.1743-6109.2010.02146.x.
- Buck, Ross. "Prime Theory: An Integrated View of Motivation and Emotion." *Psychological Review* 92, no. 3 (1985): 389—413.
- Cain, Virginia S., Catherine B. Johannes, Nancy E. Avis, Beth Mohr, Miriam Schocken, Joan Skurnick, and Marcia Ory. "Sexual Functioning and Practices in a Multi-Ethnic Study of Midlife Women: Baseline Results from Swan." *Journal of Sex Research* 40, no. 3 (2003): 266—76.
- Canner, Liz. *Orgasm, Inc.* DVD. New York: First Run Features, 2009.
- Cantazaro, Amy, and Meifen Wei. "Adult Attachment, Dependence, Self-Criticism, and Depressive Symptoms: A Test of a Mediation Model." *Journal of Personality* 78, no. 4 (2010): 1135—62. public.iastate.edu/manuscript/attachment-dependence-self-criticism.pdf.

- Carpenter, Deanna L., Cynthia Graham, Erick Janssen, Harrie Vorst, and Jelte Wicherts. "The Dual Control Model: Gender, Sexual Problems, and Prevalence of Sexual Excitation and Inhibition Profiles." www.slideserve.com/phoebe/the-dual-control-model-gender-sexual-problems-and-prevalence-of-sexual-excitation-and-inhibition-profiles.
- Carpenter, Deanna, Erick Janssen, Cynthia Graham, Harrie Vorst, and Jelte Wicherts. "Women's Scores on the Sexual Inhibition/Sexual Excitation Scales (SIS/SES): Gender Similarities and Differences." *Journal of Sex Research* 45, no. 1 (2008): 36–48. doi: 10.1080/00224490701808076.
- Carvalho, Ana A., Lori A. Brotto, and Isabel Leal. "Women's Motivations for Sex: Exploring the Diagnostic and Statistical Manual, Fourth Edition, Text Revision Criteria for Hypoactive Sexual Desire and Female Sexual Arousal Disorders." *Journal of Sexual Medicine* 7, no. 4 (2010): 1454–63. doi: 10.1111/j.1743-6109.2009.01693.x.
- Carvalho, Ana, and Isabel Leal. "Masturbation Among Women: Associated Factors and Sexual Response in a Portuguese Community Sample." *Journal of Sex & Marital Therapy* 39, no. 4 (2013): 347–67. doi: 10.1080/0092623X.2011.628440.
- Carver, Charles S. "Pleasure as a Sign You Can Attend to Something Else: Placing Positive Feelings Within a General Model of Affect." *Cognition & Emotion* 17, no. 2 (2003): 241–61.
- Carver, Charles S., and Michael F. Scheier. "Cybernetic Control Processes and the Self-Regulation of Behavior." In *The Oxford Handbook of Human Motivation*, edited by Richard M. Ryan, 28–42. New York: Oxford University Press, 2012. "Self-Regulation of Action and Affect." In *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 2nd ed., edited by Kathleen D. Vohs and Roy F. Baumeister, 3–21. New York: Guilford Press, 2013.
- Childress, Anna Rose, et al. "Prelude to Passion: Limbic Activation by 'Unseen' Drug and Sexual Cues." *PLoS ONE* 1 (2008). doi: 10.1371/journal.pone.0001506.
- Colson, M.-H. "Female Orgasm: Myths, Facts, and Controversies." *Sexologies* 19, no. 1 (2010): 8–14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sexol.2009.11.004>.
- Cooper, Lynne M., Mark Pioli, Ash Levitt, Amelia E. Talley, Lada Micheas, and Nancy L. Collins. "Attachment Styles, Sex Motives, and Sexual Behavior: Evidence for Gender-Specific Expressions of Attachment Dynamics." In *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex*, edited by Mario Mikulincer and Gail S. Goodman, 243–74. New York: Guilford Press, 2006.
- David, Daryn H., and Karlen Lyons-Ruth. "Differential Attachment Responses of Male and Female Infants to Frightening Maternal Behavior: Tend or Befriend Versus Fight or Flight?" *Infant Mental Health Journal* 26, no. 1 (2005): 1–18. doi: 10.1002/imhj.20033.
- Davila, Joanne, Dorli Burge, and Constance Hammen. "Why Does Attachment Style Change?" *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 4 (1997): 826–38. doi: 10.1037/0022-3514.73.4.826.
- Davis, Clive M., Joani Blank, Hung-Yu Lin, and Consuelo Bonillas. "Characteristics of Vibrator Use among Women." *Journal of Sex Research* 33, no. 4 (1996): 313–20.
- Dawood, Khytam, Katherine M. Kirk, J. Michael Bailey, Paul W. Andrews, and Nicholas G. Martin. "Genetic and Environmental Influences on the Frequency of Orgasm in Women." *Twin Research and Human Genetics* 8, no. 1 (2012): 27–33. <http://dx.doi.org/10.1375/twin.8.1.27>.
- Dawson, Samantha J., and Meredith L. Chivers. "Gender Differences and Similarities in Sexual Desire." *Current Sexual Health Reports* (2014): 1–9.
- de Jong, Peter J., Mark van Overveld, and Charmaine Borg. "Giving in to Arousal or Staying Stuck in Disgust? Disgust-Based Mechanisms in Sex and Sexual Dysfunction." *Journal of Sex Research* 50, no. 3 (2013). doi: 10.1080/00224499.2012.746280.

- de Jong, Peter J., Mark van Overveld, Willibrord Weijmar Schultz, Madelon L. Peters, and Femke M. Buwalda. "Disgust and Contamination Sensitivity in Vaginismus and Dyspareunia." *Archives of Sexual Behavior* 38, no. 2 (2009): 244—52. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17909958.
- Dewitte, Marieke. "Different Perspectives on the Sex-Attachment Link: Towards an Emotion-Motivational Account." *Journal of Sex Research* 49, no. 2—3 (2012): 105—24.
- Diamond, Lisa M. *Sexual Fluidity: Understanding Women's Love and Desire*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2008.
- Dickerson, S. S., and M. E. Kemeny. "Acute Stressors and Cortisol Response: A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research." *Psychological Bulletin* 130, no. 3 (2004): 335—91.
- Dreger, Alice Domurat. "Why 'Disorders of Sex Development'? (On Language and Life)." November 17, 2007. <http://alicedreger.com/dsd.html>.
- Drysdale, Kirsten, Ali Russell, and Andrew Glover. "Labiaplasty: Hungry Beast." ABC TV Australia, 2010. <http://vimeo.com/10883108>.
- Duffey, Eliza Bisbee. *The Relations of the Sexes*. 1876. New York: Arno Press, 1974.
- Dunn, Kate M., Lynn F. Cherkas, and Tim D. Spector. "Genetic Influences on Variation in Female Orgasmic Function: A Twin Study." *Biology Letters* 1, no. 3 (2005): 260—63. doi: 10.1098/rsbl.2005.0308.
- Eichelberger, Erika. "Todd Akin Not Sorry for His Insane Rape Comments." *Mother Jones*, July 10, 2014, accessed July 27, 2014, <http://www.motherjones.com/mojo/2014/07/todd-akin-book-legitimate-rape>.
- Ekman, Paul. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. 2nd ed. New York: Henry Holt, 2007.
- Ellin, Abby. "More Women Look over the Counter for a Libido Fix." *New York Times*, July 2, 2012. www.nytimes.com/2012/07/03/healthmore-women-seek-over-the-countersexualremedies.html?_r=0&version=meterat5&ion=FixedCenter&pgtype=Article&priority=true&module=RegiWall-Regi&action=click.
- Erekson, Elisabeth A., Deanna K. Martin, Kejia Zhu, Maria M. Ciarleglio, Divya A. Patel, Marsha K. Guess, and Elena S. Ratner. "Sexual Function in Older Women After Oophorectomy." *Obstetrics and Gynecology* 120, no. 4 (2012): 833—42. doi: 10.1097/AOG.0b013e31826afd1.
- Feeney, Judith A., and Patricia Noller. "Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 58, no. 2 (1990): 281—91. doi: 0022-3514/90/SO0.75.
- Feeney, Nolan. "Living Myths About Virginity." *Atlantic*, February 7, 2014. www.theatlantic.com/health/archive/2014/02/living-myths-about-virginity/283628.
- Flaten, Magne Arve, Terje Simonsen, and Harald Olsen. "Drug-Related Information Generates Placebo and Nocebo Responses That Modify the Drug Response." *Psychosomatic Medicine* 61, no. 2 (1999): 250—55. www.psychosomaticmedicine.org/content/61/2/250.full.
- Foster, William Trufant. *The Social Emergency: Studies in Sex Hygiene and Morals*. Boston: Houghton Mifflin, 1914.
- Fraley, R. Chris, Neils G. Waller, and Kelly A. Brennan. "An Item-Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment." *Journal of Personality and Social Psychology* 78, no. 2 (2000): 350—65. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.350.
- Frühau, Sarah, Heike Gerger, Hannah Maren Schmidt, Thomas Munder, and Jürgen Barth. "Efficacy of Psychological Interventions for Sexual Dysfunction: A Systematic Review and Meta-analysis." *Archives of Sexual Behavior* 42, no. 6 (2013): 915—33.
- Fulu, Emma, Xian Warner, Stephanie Miedema, Rachel Jewkes, Tim Roselli, and James Lang. *Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It?*

- Quantitative Findings from the United Nations Multi-Country Study on Men and Violence in Asia and the Pacific. Bangkok: UNDP, UNFPA, UN Women and UNV, 2013.
- Gaffney, D. "Established and Emerging PTSD Treatments." *Mental Health Clinician* 2, no. 7 (2013): 35.
- Gans, Margery. "What's It All About? Attending to the Meaning of Eating Disorders." Paper presented at the Collaborative Ways to Address Disordered Eating on Campus: It Takes a Village Conference. Cambridge, MA, April 17—18, 2009.
- Garde, K., and I. Lunde. "Female Sexual Behavior: A Study in a Random Sample of 40-Year-Old Women." *Maturitas* 2 (1980): 240—55.
- Georgiadis, J. R., Rudie Kortekaas, M. L. Kringsbach, and K. C. Berridge. "The Sweetest Taboo: Functional Neurobiology of Human Sexuality in Relation to Pleasure." In *Pleasures of the Brain*, edited by Morten L. Kringsbach and Kent C. Berridge, 178—201. New York: Oxford University Press, 2010.
- Germer, Christopher K. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: Guilford Press, 2009.
- Glass, Ira, and Deborah Blum. "317: Unconditional Love Transcript." *This American Life*, Chicago Public Media. September 15, 2006. www.thisamericanlife.org/radio-archives/episode/317/transcript.
- Glickman, Charlie, and Aislinn Emirzian. *The Ultimate Guide to Prostate Pleasure: Erotic Exploration for Men and Their Partners*. Berkeley: Cleis Press, 2013.
- Goldacre, Ben. "Ben Goldacre at Nerdstock." YouTube video, 2009. www.youtube.com/watch?v=O1Q3jZw4FGs.
- Goldstein, Andrew, Caroline F. Pukall, and Irwin Goldstein. *When Sex Hurts: A Woman's Guide to Banishing Sexual Pain*. Boston: Da Capo Press, 2011.
- Gollwitzer, Peter M., and Gabriele Oettingen. "Implementation Intentions." New York University. [www.psych.nyu.edu/gollwitzer/Implementation %20Intentions.pdf](http://www.psych.nyu.edu/gollwitzer/Implementation%20Intentions.pdf).
- Gottman, John M. *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*. New York: W. W. Norton, 2011.
- Gottman, John, and Joan DeClaire. *The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child*. New York: Simon and Schuster, 1997.
- Gottman, John, and Nan Silver. *What Makes Love Last? How to Build Trust and Avoid Betrayal*. New York: Simon and Schuster, 2013.
- Graham, Cynthia A. "The DSM Diagnostic Criteria for Female Orgasmic Disorder." *Archives of Sexual Behavior* 39 (2010): 256—70. doi: 10.1007/s10508-009-9542-2.
- Graham, Cynthia A., Stephanie A. Sanders, and Robin R. Milhausen. "The Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory for Women: Psychometric Properties." *Archives of Sexual Behavior* 35, no. 4 (2006): 397—409.
- Graham, Cynthia A., Stephanie A. Sanders, Robin R. Milhausen, and Kimberly R. McBride. "Turning On and Turning Off: A Focus Group Study of the Factors That Affect Women's Sexual Arousal." *Archives of Sexual Behavior* 33, no. 6 (2004): 527—38.
- Greenwald, Mark K., Edwin W. Cook, and Peter J. Lang. "Affective Judgment and Psychophysiological Response: Dimensional Covariation in the Evaluation of Pictorial Stimuli." *Journal of Psychophysiology* 3 (1989): 51—64.
- Gruen, Rand J., Raul Silva, Joshua Ehrlich, Jack W. Schweitzer, and Arnold J. Friedhoff. "Vulnerability to Stress: Self-Criticism and Stress-Induced Changes in Biochemistry." *Journal of Personality* 65, no. 1 (1997): 33—47. doi: 10.1111/j.1467-6494.1997.tb00528.x.
- Hall, Kathryn S., Yitzchak Binik, and Enrico Di Tomasso. "Concordance Between Physiological and Subjective Measures of Sexual Arousal." *Behaviour Research and Therapy* 23, no. 3 (1985): 297—303.

- Hamilton, Lisa Dawn, and Cindy M. Meston. "Chronic Stress and Sexual Function in Women." *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 10 (2013): 2443—54.
- Hawkins, Nicole, P. Scott Richards, H. MacGranley, and David M. Stein. "The Impact of Exposure to the Thin-Ideal Media Image on Women." *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention* 12, no. 1 (2004). doi: 10.1080/10640260490267751.
- Hayes, Richard D., Lorraine Dennerstein, Catherine M. Bennet, and Christopher K. Fairley. "What Is the 'True' Prevalence of Female Sexual Dysfunctions and Does the Way We Assess These Conditions Have an Impact?" *Journal of Sexual Medicine* 5, no. 4 (2008): 777—87.
- Hayes, Sharon, and Stacey Tantleff-Dunn. "Am I Too Fat to Be a Princess? Examining the Effects of Popular Children's Media on Young Girls' Body Image." *British Journal of Developmental Psychology* 28, no. 2 (2010): 413—26. doi: 10.1348/026151009X424240.
- Hegazy, A. A., and M. O. Al-Rukban. "Hymen: Facts and Conceptions." *The Health* 3, no. 4 (2012): 109—15.
- Heiman, Julia R. "Psychologic Treatments for Female Sexual Dysfunction: Are They Effective and Do We Need Them?" *Archives of Sexual Behavior* 31, no. 5 (2002): 445—50.
- Heiman, Julia R., and Donald Pfaff. "Sexual Arousal and Related Concepts: An Introduction." *Hormones and Behavior* 59, no. 5 (2011): 613—15.
- Hendrickx, Lies, Luk Gijs, and Paul Enzlin. "Prevalence Rates of Sexual Difficulties and Associated Distress in Heterosexual Men and Women: Results from an Internet Survey in Flanders." *Journal of Sex Research* 51, no. 1 (2014): 1—12. doi: 10.1080/00224499.2013.819065.
- Henson, Donald E., H. B. Rubin, and Claudia Henson. "Analysis of the Consistency of Objective Measures of Sexual Arousal in Women." *Journal of Applied Behavior Analysis* 12, no. 4 (1979): 701—11.
- Herbenick, Debby, and J. Dennis Fortenberry. "Exercise-Induced Orgasm and Pleasure Among Women." *Sexual and Relationship Therapy* 26, no. 4 (2011): 373—88. doi: 10.1080/14681994.2011.647902.
- Herbenick, Debra, Michael Reece, Stephanie Sanders, Brian Dodge, Annahita Ghassemi, and J. Dennis Fortenberry. "Prevalence and Characteristics of Vibrator Use by Women in the United States: Results from a Nationally Representative Study." *Journal of Sexual Medicine* 6 (2009): 185766. www.iu.edu/~kinsey/publications/PDF/Herbenick%20et%20al%20JSM%202009%20Women's%20Vibe%20Final%20in%20Print.pdf.
- Hess, Amanda. "Women Want Sex, but Men Don't Want Them to Know It." *Slate*, June 4, 2013. www.slate.com/articles/double_x/doublex/2013/06/what_do_women_want_sex_according_to_daniel_bergner_s_new_book_on_female.html.
- Hitchens, Christopher. *Hitch-22: A Memoir*. New York: Grand Central Publishing, 2010.
- Hite, Shere. *The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality*. New York: Macmillan, 1976.
- Hoge, Elizabeth A., Britta K. Holzel, Luana Marques, Christina A. Metcalf, Narayan Brach, Sara W. Lazar, and Naomi M. Simon. "Mindfulness and Self-Compassion in Generalized Anxiety Disorder: Examining Predictors of Disability." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (2013). <http://dx.doi.org/10.1155/2013/576258>.
- Hollenstein, Tom, and Dianna Lanteigne. "Models and Methods of Emotional Concordance." *Biological Psychology* 98 (2014): 1—5. doi: 10.1016/biopsycho.2013.12.012.
- Jacobs, Nele, Sofie Van Gestel, Catherine Derom, Evert Thiery, Philip Vernon, Robert Derom, and Robert Vlietinck. "Heritability Estimates of Intelligence in Twins: Effect of Chorion Type." *Behavior Genetics* 31, no. 2 (2001): 209—17. <http://link.springer.com/article/10.1023/A:1010257512183>.
- James, E. L. *Fifty Shades of Grey*. New York: Vintage Books, 2012.

- Janssen, Erick, and John Bancroft. "The Dual Control Model: The Role of Sexual Inhibition and Excitation in Sexual Arousal and Behavior." In *The Psychophysiology of Sex*, edited by Erick Janssen, 197. Bloomington: Indiana University Press, 2007.
- Janssen, Erick, Kathryn R. Macapagal, and Brian Mustanski. "Individual Differences in the Effects of Mood on Sexuality: The Revised Mood and Sexuality Questionnaire (MSQ-R)." *Journal of Sex Research* 50, no. 7 (2013): 676–87.
- Johnson, Sue. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little, Brown, 2008.
- . *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*. New York: Little, Brown, 2013.
- Jozkowski, Kristen N., Debby Herbenick, Vanessa Schick, Michael Reece, Stephanie A. Sanders, and J. Dennis Fortenberry. "Women's Perceptions About Lubricant Use and Vaginal Wetness During Sexual Activities." *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 2 (2013): 484–92. doi: 10.1111/jsm.12022.
- Kaplan, Helen Singer. *Sexual Desire Disorders: Dysfunctional Regulation of Sexual Motivation*. New York: Routledge, 1995.
- Kingsberg, Sheryl A., Natalia Tkachenko, Johna Lucas, Amy Burbrink, Wayne Kreppner, and Jodi B. Dickstein. "Characterization of Orgasmic Difficulties by Women: Focus Group Evaluation." *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 9 (2013): 2242–50. doi: 10.1111/jsm.12224.
- Kinsale, Laura. *Flowers from the Storm*. New York: Harper, 1992.
- Kinsey, Alfred Charles, Wardell Baxter Pomeroy, and Clyde E. Martin. *Sexual Behavior in the Human Male*. Philadelphia: W. B. Saunders, 1948.
- Kinsey, Alfred C., Wardell B. Pomeroy, Clyde E. Martin, and Paul H. Gebhard. *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia: W. B. Saunders, 1953.
- Koehler, Sezin. "From the Mouths of Rapists: The Lyrics of Robin Thicke's Blurred Lines." *The Society Pages*, September 17, 2013. <http://thesocietypages.org/socimages/2013/09/17/from-the-mouths-of-rapists-the-lyrics-of-robin-thicke-blurred-lines-and-real-life-rape/>.
- Komisaruk, Barry R., Beverly Whipple, Audrita Crawford, Sherry Grimes, Wen-Ching Liu, Andrew Kalnin, and Kristine Mosier. "Brain Activation During Vaginal Self-Stimulation and Orgasm in Women with Complete Spinal Cord Injury: fMRI Evidence of Mediation by the Vagus Nerves." *Brain Research* 1024 (2004): 77–88.
- Komisaruk, Barry R., Nan Wise, Eleni Frangos, Wen-Ching Liu, Kachina Allen, and Stuart Brody. "Women's Clitoris, Vagina, and Cervix Mapped on the Sensory Cortex: fMRI Evidence." *Journal of Sexual Medicine* 8, no. 10 (2011): 2822–30. doi: 10.1111/j.1743-6109.2011.02388.x.
- Koos Slob, A., Cindy M. Bax, Wim C. J. Hop, David L. Rowland, and Jacob J. van der Werff ten Bosch. "Sexual Arousability and the Menstrual Cycle." *Psychoneuroendocrinology* 21, no. 6 (1996): 545–58.
- Kring, Ann M., and Albert H. Gordon. "Sex Differences in Emotion: Expression, Experience, and Physiology." *Journal of Personality and Social Psychology* 74, no. 3 (1998): 686–703.
- Kylstra, Carolyn. "10 Lessons About the Female Orgasm." *Men's Health*, August 20, 2010. <http://blogs.menshealth.com/girl-next-door/10-lessonsabout-the-female-orgasm/2010/08/20/>.
- Laan, Ellen, and Stephanie Both. "What Makes Women Experience Desire?" *Feminism & Psychology* 18, no. 4 (2008): 505–14.
- Laan, Ellen, Walter Everaerd, and Andrea Evers. "Assessment of Female Sexual Arousal: Response Specificity and Construct Validity." *Psychophysiology* 32, no. 5 (1995): 476–85.
- La Guardia, Jennifer G., Richard M. Ryan, Charles E. Couchman, and Edward L. Deci. "Within-Person Variation in Security of Attachment: A Self-Determination Theory Perspec-

- tive on Attachment, Need Fulfillment, and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 79, no. 3 (2000): 367—84. www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_LaGuardiaRyanCouchDeci.pdf.
- Lankveld, Jacques van. "Self-help Therapies for Sexual Dysfunction." *Journal of Sex Research* 46, no. 2—3 (2009): 143—55.
- Laumann, E. O., A. Nicolosi, D. B. Glasser, A. Paik, C. Gingell, E. Moreira, and T. Wang. "Sexual Problems Among Women and Men Aged 40—80 y: Prevalence and Correlates Identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors." *International Journal of Impotence Research* 17 (2005): 39—57. doi:10.1038/sj.ijir.3901250.
- Levin, Roy J. "The Human Female Orgasm: A Critical Evaluation of Its Proposed Reproductive Functions." *Sexual and Relationship Therapy* 26, no. 4 (2011): 301—14. doi: 10.1080/14681994.2011.649692.
- Levin, Roy J., and Willy van Berlo. "Sexual Arousal and Orgasm in Subjects Who Experience Forced or Non-Consensual Sexual Stimulation—A Review." *Journal of Clinical Forensic Medicine* 11, no. 2 (2004): 82—88. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcfm.2003.10.008>.
- Levin, Roy J., and Gorm Wagner. "Orgasm in Women in the Laboratory—Quantitative Studies on Duration, Intensity, Latency, and Vaginal Blood Flow." *Archives of Sexual Behavior* 14, no. 5 (1985): 439—49.
- Levine, Peter. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010.
- . *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997.
- Lewandowski, G. W. Jr., and A. P. Aron. "Distinguishing Arousal from Novelty and Challenge in Initial Romantic Attraction Between Strangers." *Social Behavior and Personality* 32, no. 4 (2004): 361—72.
- Lisak, David, and Paul M. Miller. "Repeat Rape and Multiple Offending Among Undetected Rapists." *Violence and Victims* 17, no. 1 (2002).
- Lloyd, Elisabeth A. *The Case of the Female Orgasm: Bias in the Science of Evolution*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2005.
- Longe, Olivia, Frances A. Maratos, Paul Gilbert, Gaynor Evans, Faye Volker, Helen Rockliff, and Gina Rippon. "Having a Word with Yourself: Neural Correlates of Self-Criticism and Self-Reassurance." *NeuroImage* 49, no. 2 (2010): 1849—56. doi: 10.1016/j.neuroimage.2009.09.019.
- LoPiccolo, Joseph, and Leslie LoPiccolo, eds. *Handbook of Sex Therapy*. New York: Plenum, 1978.
- Lykins, Amy D., Erick Janssen, and Cynthia A. Graham. "The Relationship Between Negative Mood and Sexuality in Heterosexual College Women and Men." *Journal of Sex Research* 43, no. 2 (2006): 136—43.
- MacPhee, David C., Susan M. Johnson, and Monika M. C. van Der Veer. "Low Sexual Desire in Women: The Effects of Marital Therapy." *Journal of Sex & Marital Therapy* 21, no. 3 (1995): 159—82.
- Magnanti, Brooke. *The Sex Myth: Why Everything We're Told Is Wrong*. London: Weidenfeld & Nicolson, 2012.
- Mah, Kenneth, and Yitzchak M. Binik. "The Nature of Human Orgasm: A Critical Review of Major Trends." *Clinical Psychology Review* 21, no. 6 (2001): 823—56.
- Marcus, Bat Sheva. "Changes in a Woman's Sexual Experience and Expectations Following the Introduction of Electric Vibrator Assistance." *Journal of Sexual Medicine* 8, no. 12 (2011): 3398—3406. doi: 10.1111/j.1743-6109.2010.02132.x.
- Masters, William H., and Virginia E. Johnson. *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown, 1966.

- Matejka, Moritz, Philipp Kazzner, Maria Seehausen, Malek Bajbouj, Gisela Klann-Delius, Winfried Menninghaus, Arthur M. Jacobs, Hauke R. Heekeren, and Kristin Prehn. "Talking About Emotion: Prosody and Skin Conductance Indicate Emotion Regulation." *Frontiers in Psychology* 4 (2013). doi: 10.3389/fpsyg.2013.00260.
- McCall, Katie, and Cindy Meston. "Cues Resulting in Desire for Sexual Activity in Women." *Journal of Sexual Medicine* 3 (2006): 838—52. doi: 10.1111/j.1743-6109.2006.00301.x.
- . "Differences Between Pre- and Postmenopausal Women in Cues for Sexual Desire." *Journal of Sexual Medicine* 4 (2007): 364—71. doi: 10.1111/j.1743-6109.2006.00421.x.
- McCarthy, Barry, and Lana M. Wald. "Mindfulness and Good Enough Sex." *Sexual and Relationship Therapy* 28, no. 1 (2013): 39—47. doi: 10.1080/14681994.2013.770829.
- McDowell, Margaret A., Cheryl D. Fryar, Cynthia L. Ogden, and Katherine M. Flegal. "Anthropometric Reference Data for Children and Adults: United States, 2003—2006." *National Health Statistics Report* no. 10 (October 2008).
- Meizner, I. "Sonographic Observation of In Utero Fetal 'Masturbation.'" *Journal of Ultrasound Medicine* 6, no. 2 (1987): 111.
- Mesquita, Batja. "Emoting: A Contextualized Process." In *The Mind in Context*, edited by Batja Mesquita, Lisa Feldman Barrett, and Eliot R. Smith, 83—104. New York: Guilford Press, 2010.
- Meston, Cindy M., Elaine M. Hull, Roy J. Levin, Marcia L. Sipski, and Julia R. Heiman. "Women's Orgasm." kinseyinstitute.org/publications/PDF/womens%20orgasm%20annual%20review.pdf.
- Metz, Michael E., and Barry W. McCarthy. "The 'Good-Enough Sex' Model for Couple Sexual Satisfaction." *Sexual and Relationship Therapy* 22, no. 3 (2007): 351—62. doi: 10.1080/14681990601013492.
- Michael, Robert T., John H. Gagnon, Edward O. Laumann, and Gina Kolata. *Sex in America: A Definitive Survey*. Boston: Little, Brown, 1994.
- Milhausen, Robin R., Cynthia A. Graham, Stephanie A. Sanders, William L. Yarber, and Scott B. Maitland. "Validation of the Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory for Women and Men." *Archives of Sexual Behavior* 39, no. 5 (2010): 1091—1104.
- Mitchell, John Cameron, and Stephen Trask. "The Origin of Love" from *Hedwig and the Angry Inch: Original Cast Recording*. Atlantic Compact Disc 13766. 1999.
- Mize, Sara J. S., and Alex Iantaffi. "The Place of Mindfulness in a Sensorimotor Psychotherapy Intervention to Improve Women's Sexual Health." *Sexual and Relationship Therapy* 28, no. 1 (2013): 63—76. doi: 10.1080/14681994.2013.770144.
- Moore, Lori. "Rep. Todd Akin: The Statement and the Reaction." *New York Times*, August 20, 2012. www.nytimes.com/2012/08/21/us/politics/rep-todd-akin-legitimate-rape-statement-and-reaction.html?_r=0.
- Moran, C., and C. Lee. "What's Normal? Influencing Women's Perceptions of Normal Genitalia: An Experiment Involving Exposure to Modified and Nonmodified Images." *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology* (2013). doi: 10.1111/1471-0528.12578.
- Morin, Jack. *The Erotic Mind: Unlocking the Inner Sources of Passion and Fulfillment*. New York: Harper, 1995.
- Morokoff, Patricia J., and Julia R. Heiman. "Effects of Erotic Stimuli on Sexually Functional and Dysfunctional Women: Multiple Measures Before and After Sex Therapy." *Behaviour Research and Therapy* 18, no. 2 (1980): 127—37.
- Nagoski, Emily, Erick Janssen, David Lohrmann, and Eric Nichols. "Risk, Individual Differences, and Environment: An Agent-Based Modeling Approach to Sexual Risk-Taking." *Archives of Sexual Behavior* 41, no. 4 (2012): 849—60.

- Nakamura, J., and M. Csikszentmihalyi. "Flow Theory and Research." In *The Handbook of Positive Psychology*, edited by C. R. Snyder and S. J. Lopez, 195—206. Oxford: Oxford University Press, 2009.
- Neff, Kristin D. "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being." *Social and Personality Psychology Compass* 1 (2011): 1—12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x.
- Ogden, Pat, Kekuni Minton, and Clare Pain. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W. W. Norton, 2006.
- Organisation Intersex International Australia. "Public Statement by the Third International Intersex Forum." <http://oii.org.au/24241/public-statement-by-the-third-international-intersex-forum/>.
- Panksepp, Jaak. "What Is an Emotional Feeling? Lessons about Affective Origins from Cross-Species Neuroscience." *Motivation and Emotion* 36, no. 1 (2012): 4—15.
- Panksepp, Jaak, and Lucy Bevin. *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York: W. W. Norton, 2012.
- Pazmany, Els, Sophie Bergeron, Lukas Van Oudenhove, Johan Verhaeghe, and Paul Enzlin. "Body Image and Genital Self-Image in Pre-Menopausal Women with Dyspareunia." *Archives of Sexual Behavior* 42, no. 6 (2013): 999—1010. doi: 10.1007/s10508-013-0102-4.
- Perel, Esther. *Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence*. New York: Harper, 2006.
- . "The Secret to Desire in a Long-Term Relationship." TED video, February 2013. www.ted.com/talks/esther_perel_the_secret_to_desire_in_a_long_term_relationship.
- Peterson, Zoe D., Erick Janssen, and Ellen Laan. "Women's Sexual Responses to Heterosexual and Lesbian Erotica: The Role of Stimulus Intensity, Affective Reaction, and Sexual History." *Archives of Sexual Behavior* 39 (2010): 880—97. doi: 10.1007/s10508-009-9546-y.
- Pfaus, James G. "Neurobiology of Sexual Behavior." *Current Opinion in Neurobiology* 9 (1999): 751—58. http://66.199.228.237/boundary/addiction/boundary/neurobiology_of_sexual_behavior.pdf.
- Pfaus, James G., Tod E. Kippin, and Genaro Coria-Avila. "What Can Animal Models Tell Us About Human Sexual Response?" *Annual Review of Sex Research* 14 (2003): 1—63.
- Pfaus, James G., and Mark F. Wilkins. "A Novel Environment Disrupts Dopulation in Sexually Naive but Not Experienced Male Rats: Reversal with Naloxone." *Physiology & Behavior* 57, no. 6 (1995): 1045—49.
- Poels, Saskia, Jos Bloemers, Kim van Rooij, Irwin Goldstein, Jeroen Gerritsen, Diana van Ham, and Frederiek van Mameren, et al. "Toward Personalized Sexual Medicine (Part 2): Testosterone Combined with a PDE5 Inhibitor Increases Sexual Satisfaction in Women With HSDD and FSAD, and a Low Sensitive System for Sexual Cues." *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 3 (2013): 810—23. doi: 10.1111/j.1743-6109.2012.02983.x.
- Porges, Stephen. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton, 2011.
- . "Reciprocal Influences Between Body and Brain in the Perception and Expression of Affect." In *The Healing Power of Emotion*, edited by Diana Fosha, Daniel J. Siegel, and Marion Solomon, 27—54. New York: W. W. Norton, 2009.
- Powers, Theodore A., David C. Zuroff, and Raluca A. Topciu. "Covert and Overt Expressions of Self-Criticism and Perfectionism and Their Relation to Depression." *European Journal of Personality* 18, no. 1 (2004): 61—72. doi: 10.1002/per.499.
- Prause, Nicole, and Cynthia A. Graham. "Asexuality: Classification and Characterization." *Archives of Sexual Behavior* 36 (2007): 341—56. doi: 10.1007/s10508-006-9142-3.
- Read, Simon, Michael King, and James Watson. "Sexual Dysfunction in Primary Medical Care: Prevalence, Characteristics and Detection by the General Practitioner." *Journal*

- of *Public Health Medicine* 19, no. 4 (1997): 387—91. <http://jpubhealth.oxfordjournals.org/content/19/4/387.full.pdf>.
- Reichl, Corinna, Johann F. Schneider, and Frank M. Spinath. "Relation of Self-Talk Frequency to Loneliness, Need to Belong, and Health in German Adults." *Personality and Individual Differences* 54, no. 2 (2013): 241—45. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.09.003>.
- Reynolds, Sheila M., and Kent C. Berridge. "Emotional Environments Retune the Valence of Appetitive Versus Fearful Functions in Nucleus Accumbens." *Nature Neuroscience* 11 (2008): 423—25. doi:10.1038/nn2061.
- Rumi, Mevlana Jalaludin. *Teachings of Rumi (The Masnavi): The Spiritual Couplets of Jalaludin Rumi*. Translated by E. M. Whinfield. London: Octagon Press, 1994.
- Ryan, Christopher, and Cacilda Jethá. *Sex at Dawn: The Prehistoric Origins of Modern Sexuality*. New York: Harper, 2010.
- Sacks, Oliver. *Hallucinations*. New York: Vintage, 2012.
- Sakaluk, John K., Leah M. Todd, Robin Milhausen, Nathan J. Lachowsky, and Undergraduate Research Group in Sexuality. "Dominant Heterosexual Sexual Scripts in Emerging Adulthood: Conceptualization and Measurement." *Journal of Sex Research* (2013). doi: 10.1080/00224499.2012.745473.
- Sanders, Stephanie A., Cynthia A. Graham, Jennifer L. Bass, and John Bancroft. "A Prospective Study of the Effects of Oral Contraceptives on Sexuality and Well-Being and Their Relationship to Discontinuation." *Kinsey Institute*, [www.kinseyinstitute.org/publications/PDF/A prospective study of the effects of oral contraceptives on sexuality and well-being.htm](http://www.kinseyinstitute.org/publications/PDF/A%20prospective%20study%20of%20the%20effects%20of%20oral%20contraceptives%20on%20sexuality%20and%20well-being.htm).
- Schwartz, Gary E., Serena-Lynn Brown, and Geoffrey L. Ahern. "Facial Muscle Pattern- ing and Subjective Experience During Affective Imagery: Sex Differences." *Psychophysiology* 17, no. 1 (1980): 75—82.
- Schwarzer, Ralf, and Peter A. Frensch, eds. *Personality, Human Development, and Culture*. New York: Psychology Press, 2010.
- Shenhav, A., and W. B. Mendes. "Aiming for the Stomach and Hitting the Heart: Dissociable Triggers and Sources for Disgust Reactions." *Emotion* (2013). www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24219399.
- Siew, Belinda, and Luan Khong. "Mindfulness: A Way of Cultivating Deep Respect for Emotions." *Mindfulness* 2, no. 1 (2011): 27—32. doi: 10.1007/s12671-010-0039-9.
- Silverstein, R. Gina, Anne-Catharine H. Brown, Harold D. Roth, and Willoughby B. Britton. "Effects of Mindfulness Training on Body Awareness to Sexual Stimuli: Implications for Female Sexual Dysfunction." *Psychosomatic Medicine* 73, no. 9 (2011): 817—25.
- Simmons, Joseph P., Leif D. Nelson, and Uri Simonsohn. "False-Positive Psychology Undisclosed Flexibility in Data Collection and Analysis Allows Presenting Anything as Significant." *Psychological Science* 22, no. 11 (2011): 1359—66.
- Simons, Jeffrey, and Michael P. Carey. "Prevalence of Sexual Dysfunctions." *Archives of Sexual Behavior* 30, no. 2 (2001): 177—219. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2426773/.
- Stefanou, Christina, and Marita P. McCabe. "Adult Attachment and Sexual Functioning: A Review of Past Research." *Journal of Sexual Medicine* 9, no. 10 (2012): 2499—2507. doi: 10.1111/j.1743-6109.2012.02843.x.
- Stice, Eric, Paul Rohde, and Heather Shaw. *The Body Project: A Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Intervention*. New York: Oxford University Press, 2013.
- Stopes, Marie. *Married Love*. 1918. Oxford: Oxford University Press, 2008.
- Stroupe, Natalie N. *How Difficult Is Too Difficult? The Relationships Among Women's Sexual Experience and Attitudes, Difficulty with Orgasm, and Perception of Themselves as Orgasmic or Anorgasmic*. Master's thesis, University of Kansas, 2008. <http://kuschol- arworks.ku.edu/dspace/handle/1808/4517>.

- Stulhofer, Aleksandar, Ana Alexandra Carvalheira, and Bente Træen. "Is Responsive Sexual Desire for Partnered Sex Problematic Among Men? Insights from a Two-Country Study." *Sexual and Relationship Therapy* 28, no. 3 (2013): 246—58. doi: 10.1080/14681994.2012.756137.
- Suhler, Christopher L., and Patricia Churchland. "Can Innate, Modular 'Foundations' Explain Morality? Challenges for Haidt's Moral Foundations Theory." *Journal of Cognitive Neuroscience* 23, no. 9 (2011): 2103—16. doi:10.1162/jocn.2011.21637.
- Suschinsky, Kelly D., Martin L. Lalumiere, and Meredith L. Chivers. "Sex Differences in Patterns of Genital Sexual Arousal: Measurement Artifacts or True Phenomena?" *Archives of Sexual Behavior* 38, no. 4 (2009): 559—73. doi: 10.1007/s10508-008-9339-8.
- Taylor, Shelley E., and Sarah L. Master. "Social Responses to Stress: The Tend-and-Befriend Model." In *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*, edited by Richard J. Contrada and Andrew Baum, 101—111. New York: Springer, 2011.
- ter Kuile, Moniek M., Daan Vigeveno, and Ellen Laan. "Preliminary Evidence That Acute and Chronic Daily Psychological Stress Affect Sexual Arousal in Sexually Functional Women." *Behaviour Research and Therapy* 45, no. 9 (2007): 2078—89. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2007.03.006>.
- Thomas, J. J., R. D. Crosby, S. A. Wonderlich, R. H. Striegel-Moore, and A. E. Becker. "A Latent Profile Analysis of the Typology of Bulimic Symptoms in an Indigenous Pacific Population: Evidence of Cross-Cultural Variation in Phenomenology." *Psychological Medicine* 41, no. 1 (2011): 195—206. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291710000255>.
- Tiefer, Leonore. "Sex Therapy as a Humanistic Enterprise." *Sexual and Relationship Therapy* 21, no. 3 (2006): 359—75. doi: 10.1080/14681990600740723.
- Toates, Frederick. *Biological Psychology*. 3rd ed. New York: Prentice Hall/Pearson, 2011.
- . *How Sexual Desire Works: The Enigmatic Urge*. Cambridge University Press, 2014.
- . *Motivational Systems*. New York: Cambridge University Press, 1986, 151—59.
- Tolman, Deborah L. *Dilemmas of Desire: Teenage Girls Talk About Sexuality*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2002.
- Tompkins, K. Brooke, Denise M. Martz, Courtney A. Rocheleau, and Doris G. Bazzini. "Social Likeability, Conformity, and Body Talk: Does Fat Talk Have a Normative Rival in Female Body Image Conversations?" *Body Image* 6, no. 4 (2009): 292—98.
- Toulalan, Sarah. *Imaging Sex: Pornography and Bodies in Seventeenth-Century England*. New York: Oxford University Press, 2007.
- Tracey, Irene. "Getting the Pain You Expect: Mechanisms of Placebo, Nocebo and Reappraisal Effects in Humans." *Nature Medicine* 16 (2010): 1277—83. doi: 10.1038/nm.2229.
- Tybur, Joshua M., Debra Lieberman, and Vladas Griskevicius. "Microbes, Mating, and Morality: Individual Differences in Three Functional Domains of Disgust." *Journal of Personality and Social Psychology* 97, no. 1 (2009): 103—22. doi: 10.1037/a0015474.
- Ullery, Elizabeth K., Vaughn S. Millner, Heath A. Willingham. "The Emergent Care and Treatment of Women with Hypoactive Sexual Desire Disorder." *Family Journal* 10, no. 3 (2002): 346—50. doi: 10.1177/10680702010003013.
- UN Human Rights Council. *Report of the Special Rapporteur on Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. February 1, 2013. A/HRC/22/53.
- US Department of Justice. *Full Report of the Prevalence, Incidence, and Consequences of Violence Against Women*. November 2000. www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/183781.pdf.
- Van Dam, Nicholas T., Mitch Earleywine, and Sharon Danoff-Burg. "Differential Item Function Across Mediators and Non-Mediators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire." *Personality and Individual Differences* 47, no. 5 (2009): 516—21.

- Van Dam, Nicholas T., Sean C. Sheppard, John P. Forsyth, and Mitch Earleywine. "Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression." *Journal of Anxiety Disorders* 25, no. 1 (2011): 123—130.
- van de Velde, T. H. *Ideal Marriage: Its Physiology and Technique*. Trans. Stella Brown. New York: Random House, 1926.
- van Rooij, Kim, Saskia Poels, Jos Bloemers, Irwin Goldstein, Jeroen Gerritsen, Diana van Ham, and Frederiek van Mameren, et al. "Toward Personalized Sexual Medicine (Part 3): Testosterone Combined with a Serotonin 1A Receptor Agonist Increases Sexual Satisfaction in Women with HSDD and FSAD, and Dysfunctional Activation of Sexual Inhibitory Mechanisms." *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 3 (2013): 824—37. doi: 10.1111/j.1743-6109.2012.02982.x.
- Varjonen, Markus, Pekka Santtila, Maria Höglund, Patrick Jern, Ada Johansson, Ingrid Wager, Katarina Witting, Monica Elgars, and N. Kenneth Sandnabba. "Genetic and Environmental Effects on Sexual Excitation and Sexual Inhibition in Men." *Journal of Sex Research* 44, no. 4 (2007): 359—69. doi: 10.1080/00224490701578653.
- Wallen, Kim, and Elisabeth A. Lloyd. "Female Sexual Arousal: Genital Anatomy and Orgasm in Intercourse." *Hormones and Behavior* 59, no. 5 (2011): 780—92. doi: 10.1016/j.yhbeh.2010.12.004.
- Warber, Katie M., and Tara M. Emmers-Sommer. "The Relationships among Sex, Gender and Attachment." *Language and Communications Quarterly* 1 (2012): 60—81.
- Wellcome Science. "Lie Back and Think of Science." Issue 1, October 2005. www.wellcome.ac.uk/stellent/groups/corporatesite/@msh_publishing_group/documents/web_document/wtd019376.pdf?q=wellcomescience#page=44.
- Williams, Mark, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn. *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. New York: Guilford Press, 2007.
- Wilson, S. K., J. R. Delk, and K. L. Billups. "Treating Symptoms of Female Sexual Arousal Disorder with the Eros-Clitoral Therapy Device." *Journal of Gender Specific Medicine* 4, no. 2 (2001): 54—58.
- Witting, K., P. Santtila, F. Rijdsdijk, M. Varjonen, P. Jern, A. Johansson, B. von der Pahlen, K. Alanko, and N. K. Sandnabba. "Correlated Genetic and Non-Shared Environmental Influences Account for the Co-Morbidity Between Female Sexual Dysfunctions." *Psychological Medicine* 39, no. 1 (2009): 115—27.
- Woertman, Liesbeth, and Femke van den Brink. "Body Image and Female Sexual Functioning and Behavior: A Review." *Journal of Sex Research* 49, no. 2 (2012): 184—211. doi: 10.1080/00224499.2012.658586.
- World Health Organization. "Violence Against Women: Intimate Partner and Sexual Violence against Women." Fact sheet no. 239, October 2013. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/en/.
- Wrosch, Carsten, Michael F. Scheier, Charles S. Carver, and Richard Schulz. "The Importance of Goal Disengagement in Adaptive Self-Regulation: When Giving Up Is Beneficial." *Self and Identity* 2 (2003): 1—20.
- Yeshe, Lama Thubten. *Introduction to Tantra: The Transformation of Desire*. ReadHowYouWant.com, 2010.
- Zubieta, Jon-Kar, and Christian S. Stohler. "Neurobiological Mechanisms of Placebo Responses." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1156 (2009): 198—210. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04424.x.

Науково-популярне видання

НАГОСКІ Емілі

Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Т. О. Небесна*
Науковий редактор *к. м. н. Т. В. Стеценко*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. Є. Шишацький*

Підписано до друку 02.10.2020. Формат 75х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturnaya». Ум. друк. арк. 22,5.
Наклад 2000 пр. Зам. № 20-10-0209.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано АТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61052, м. Харків, вул. Різдва, 11.
Свідцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com



- за телефонами довідкової служби
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (Ifife);
(067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88
 - на сайті Клубу: www.bookclub.ua
 - у мережі фірмових магазинів
див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом
- Надсилається безоплатний каталог**

**Для гуртових
клієнтів**

Харків

тел./факс +38(057)703-44-57
e-mail: trade@ksd.ua

Запрошуємо до співпраці авторів
e-mail: publish@ksd.ua

Нагоскі Е.

Н16 Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я / Емілі Нагоскі ; пер. з англ. В. Зенгви. — 2-ге вид. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. — 480 с.

ISBN 978-617-12-5124-3

ISBN 978-1-4767-6209-8 (англ.)

УДК 618.1