

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

Емілі
Нагоскі



ЯК
БАЖАЄ
Жінка



Емілі
Нагоскі

ЯК
БАЖАЄ
Жінка

ПРАВДА
про сексуальне
здоров'я



Mini
Нароски

ЯК
БАЖАЄ
Жінка

ПРАВДА
про сексуальне
ЗДОРОВ'Я

ХАРКІВ  КЛУБ
СІМЕЙНОГО
2019  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 Зенгви*

Дизайнери обкладинки *Олексій Ачкасов, Аліна Белякова*

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

© Emily Nagoski, Ph.D., 2015
© Hemi9 Ltd, видання українською
мовою, 2019
© 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
<i>Розділ перший</i>	
<i>Анатомія. Не існує двох однакових</i>	<i>24</i>
Почнімо спочатку	29
Клітор, тільки клітор і нічого, крім клітора	32
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
<i>Розділ другий</i>	
<i>Модель подвійного контролю. Ваша сексуальна особистість</i>	<i>59</i>
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. I «Єдиний перстень» (щоб правити всіма)

<i>у вашому емоційному мозку</i>	98
Відчуття в контексті	108
Секс, щури 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
<i>Розділ шостий</i>	
<i>Збудження. Змашення — не причина.</i>	<i>246</i>
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
Стигли фрукти.	286
Нд, нч.	288
<i>Розділ сьомий</i>	
<i>Бажання. Насправді це не потреба</i>	<i>289</i>
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: розбудіть 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 переїматися?*

• *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, смокання 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 свідoctво 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'ясуємо, *чому і як*, — вивчаємо процес, який зумовлює поведінку.

В останнє десятиліття ХХ століття дослідники Ерік Янсен 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. Яблуня може бути здоровою, незалежно від того, який саме сорт яблук вона родить, хоч один може потребувати постійного сонячного світла, а іншому необхідна тінь. Яблуня 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 у дії» 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 нонконкордантивність, 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 абревіатуру з Інтернету, що означає «Переходьмо одразу до суті». Кожен «Нд, нч» коротко підсумовує чотири найважливіші думки розділу. Якщо ви раптом подумаєте: «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 захопитесь 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!»

Кілька 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 неовноцінною
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. Почуваються 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. Облиши 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, болям, 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-педагогі 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 душі, 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, поміркуювавши. — 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 відчувають 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 у чийсь 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 безглузких, 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 розвинуть 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 розвинуться в такі

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

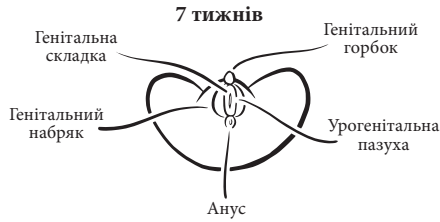
Ось як це відбувається. Приблизно через шість тижнів після того, як запліднене яйце імплантується в матці, відбувається промивка маскулініними гормонами.

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.

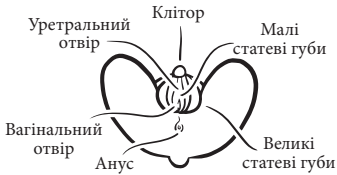
Чоловіча бластоциста (група клітин, що формують ембріон) реагує на це, розвиваючи свою «заготовку» універсальної геніталії в чоловічу форму пеніса, яєчок і мошонки. Жіноча бластоциста зовсім не відповідає на гормональний потік і замість цього розвиває свою «заготовку» універсальної геніталії — жіночу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

Ласкаво прошу в дивовижний світ біологічної гомології!

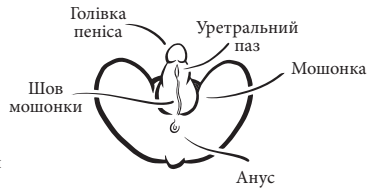
Гомологи — це органи, що мають однакове біологічне походження, хоч можуть виконувати різні функції. Кожна частина зовнішніх геніталій має гомолога в геніталіях протилежної статі. Дві з них уже згадувала: і жінки, й чоловіки мають заокруглений дуже чутливий багатокамерний орган, до якого під час сексуального 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



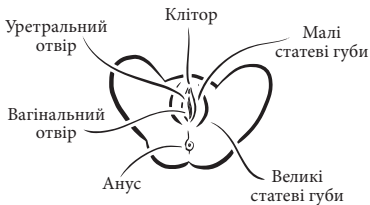
**Жінка
12 тижнів**



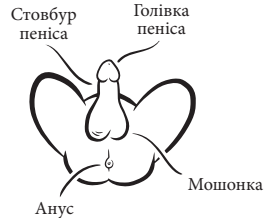
**Чоловік
12 тижнів**



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 англomовних 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

Науково-популярне видання

НАГОСКІ Емілі

Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошищева*
Редактор *Т. О. Небесна*
Науковий редактор *к. м. н. Т. В. Стеценко*
Художній редактор *А. В. Бєлякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. Є. Шишацький*

Підписано до друку 07.05.2019. Формат 75х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 22,5.
Наклад 4500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Нагоскі Е.

Н16 Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я /
Емілі Нагоскі ; пер. з англ. В. Зенгви. — Харків : Книж-
ковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. — 480 с.

ISBN 978-617-12-5124-3

ISBN 978-1-4767-6209-8 (англ.)

УДК 618.1

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»
пропонує розміщення реклами
на нашій книжковій продукції :
логотипи, закладки, флаєри, листівки,
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:
trade@ksd.ua**