

Вступ

Так, ви нормальна

Якщо ви секс-педагог, то вас постійно про щось запитують. У їдальні 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 цим 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 запитання 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 подкастів, блогів, телевізійних шоу, статей у журналах, 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 чверть переживають оргазми під час статевих актів. Решта 75 % 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 поводяться так само, як і їхній мозок, — якщо пеніс ерегований, чоловік, з якого він росте, 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 відчують оргазм, жадання, збудження, і чоловіки також можуть проявляти бажання у відповідь, нонконкординативність і відсутність оргазму при статевому акті. Жінки й чоловіки можуть закохуватися, 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 одне 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 поєднано унікальним чином, що може змінюватися 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 контекст. 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 сексуальної реакції в мозку — модель подвійного контролю стримування і збудження, або гальмування й запалювання. У третьому розділі я знайомлю 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.

Третю частину цієї книжки — «Секс у дії» — присвячено власне сексуальній реакції, і тут я розвінчаю два давніх і небезпечних міфи. Розділ шостий доводить, що сексуальне задоволення і бажання можуть мати, а можуть і не мати нічого спільного з тим, що відбувається у ваших геніталіях. Саме з цього розділу ми дізнаємося, чому нонконкординативність, 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 пояснюю, 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» — пояснює, як зробити секс повною мірою *вашим*, тобто створити пік сексуального екстазу у вашому житті. Розділ восьмий присвячено оргазмам — чим вони є й чим не є, як переживати їх і як зробити їх такими, як ті, про які ви читали, — від яких зірки перед очима. І нарешті, в дев'ятому розділі я описую 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 *почуваєтеся* 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. Усі завдання перетворюють теоретичну науку на щось практичне, й це 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 історій багатьох інших жінок, яких я навчала, з якими говорила, обмінювалася імейлами чи підтримувала зв'язок за двадцять років роботи секс-педагогінею. Ви можете уявити кожна з цих жінок як колаж зі

знімків: обличчя з однієї фотографії, руки — з другої, ноги — з третьої... Кожна частина втілює 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 із двох причин. По-перше, люди довіряють мені свої історії, сподіваючися 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»), грубува-ту абревіатуру 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 хочеться, щоб мій партнер це знав», ви можете почати з того, що покажете їм список «Нд, нч». Або якщо ви, як і я, надто захопитеся цими ідеями, щоб тримати їх у собі, ви можете ходити за своїм партнером вдома, 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, у книзі є місця, де я обговорюю те, що транс-секс-педагог С. Бір Бергман називає «заводськими деталями» — це особливості анатомії, через які лікарі оголошують дитину «дівчинкою» або «хлопчиком». Для ясності та простоти: коли я говорю про ці частини тіла, то використовуватиму слова «жіноча стать» або «чоловіча стать», посилаючись на біологічні категорії, якими можна описати не лише людей, а й багато видів, що розмножуються статевим шляхом. Коли ж ітиметься про людину загалом, я використовуватиму слова «жінка» або «чоловік», посилаючись на особистість і соціальну роль людини.

Ще одна гендерна заувага: оскільки ця книга ґрунтується на сучасній науці, у більшості випадків, коли я кажу в цій книзі «жінки», я маю на увазі цисгендерних жінок, тобто людей, які народилися в таких тілах, що спонукали дорослих навколо них заявити: «Це дівчинка!», а потім їх виховували як дівчат, і зараз вони комфортно почуваються в соціальній ролі та з психологічною ідентифікацією «жінка». Є багато жінок, які не мають однієї чи кількох із цих характеристик, і є багато людей, які не ідентифікують себе як «жінка», але відповідають одній чи кільком із цих характеристик. Трансгендерні та небінарні люди теж заслужують на зразкову, науково обґрунтовану, орієнтовану на задоволення сексуальну освіту... Проте досі (досі!) досліджень щодо транссексуального функціонування надто мало, щоб я могла стверджувати, що те, що є правдою

для сексуального здоров'я цисгендерних жінок, так само працює і для трансгендерних людей. Я думаю, що, імовірно, так і є, і ми дізнаємося про це, коли в найближчі десятиліття з'явиться більше досліджень. Я абсолютно певна, що люди будь-якої статі — включно з цисгендерними чоловіками — можуть багато чого навчитися від існуючої науки, хай навіть вона ще не покриває все. Але поки ми чекаємо нових і кращих досліджень, я маю визнати, що ця книга спирається на науку, яка майже повністю базується на особливостях цисгендерних людей.

По-третє, 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 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 невпевнена, що вся історія може вміститися в книжку. Натомість я вмістила ті частини 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 почуваетесь неповноцінною
чи знаєте когось, хто так почуваетесь*

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.

Дуже багато жінок приходять на мої воркшопи, у мій блог, на мої курси чи публічні виступи з переконанням, що мають сексуальні вади. Вони вбачають у собі якийсь розлад. Почуваяться ненормальними. І на додачу до цього ці жінки 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

вважають людей у цьому розчаруванні та відчаї, відрізаючи їх від надії та радості, і я описую побудовані на науковому підході способи, як вибратися з цього полону.

Але ось що я хочу сказати просто зараз. Інформація в цій книжці доведе вам: хоч би що ви переживали у своїй сексуальності — проблеми зі збудженням, бажанням, оргазмом, болем, сексуальною нечутливістю абощо — 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, то 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, можете змінити — і зцілити свою сексуальну функцію.

Ця книжка містить інформацію, яка трансформує жіноче відчуття сексуального благополуччя. Я бачила, як ця інформація змінює розуміння чоловіками своїх партнерок. 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, щоби 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 ще 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 відчутися 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 дізналася 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, некоханими 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, вона мастурбує, лежачи на спині й стимулюючи свій клітор руками. На відміну від багатьох жінок, Олівія 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. — 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. Олівія 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.

Олівія 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 Олівія.

— 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 розмова¹. Я із задоволенням поглянула б 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 утворено 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 Олівія. — Чому? Цей розділ і є відповіддю на її запитання.

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

Зачекайте... Що?

Пояснювалося це так: жіночі геніталії розташовано між ногами, неначе вони прагнуть заховатися, тоді

як чоловічі виставлено 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 біології? 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, 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.

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 буде зорганізовано по-різному, щоб дати їм індивідуальні тіла, які миттєво розрізнятимуть їх, 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 загальною однаковою. Але, на відміну від їхніх облич, пальців і ніг, їхні геніталії ще до народження розвинуться в такі форми, що їхні батьки автоматично оголосять їх «хлопчиком» чи «дівчинкою».

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

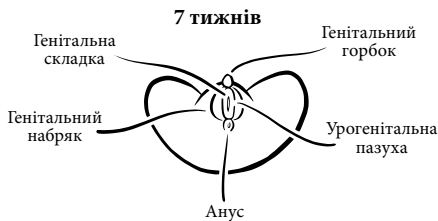
Ті самі частини по-різному зорганізовані. До шостого тижня вагітності геніталії всіх тіл однакові, а тоді універсальна генітальна заготовка починає набувати чи то жіночої, чи то чоловічої форми.

Чоловічий ембріон реагує на це, розвиваючи свою «заготовку» універсальної геніталії в чоловічу форму пеніса, яєчок і мошонки. Жіночий ембріон зовсім не відповідає на гормональний потік і замість цього розвиває свою «заготовку» універсальної геніталії — жіночу форму клітора, яєчників і статевих губ.

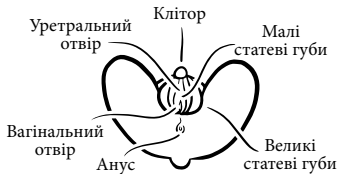
Ласкаво прошу в дивовижний світ біологічної гомології!

Гомологи — це органи, що мають однакове біологічне походження, хоча можуть виконувати різні функції.

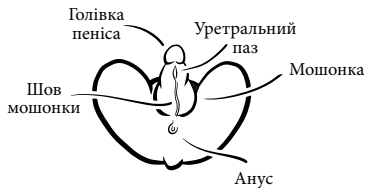
Кожна частина зовнішніх геніталій має гомолога в геніталіях протилежної статі. Дві з них я уже згадувала: і жінки, й чоловіки мають заокруглений дуже чутливий багатокамерний орган, до якого під час сексуального збудження приливає кров. У жіночих тілах це клітор, у чоловічих — пеніс. І чоловіки, й жінки мають орган, який є м'яким, еластичним і заростає лобковим волоссям



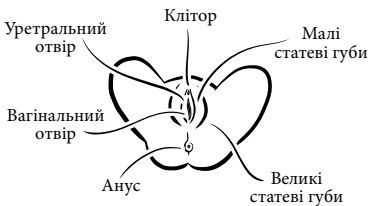
**Жінка
12 тижнів**



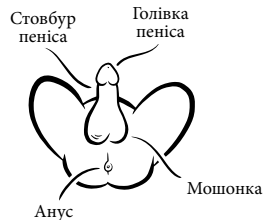
**Чоловік
12 тижнів**



При народженні



При народженні



після статевого дозрівання. У жіночих тілах це зовнішні статеві губи (великі статеві губи), у чоловічих тілах — 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 мошонки. Це те місце, де мошонка перетворилася б на статеві губи, якби хімія чи хромосоми були трішечки іншими.

Гомологія також пояснює, чому і брат, і сестра матимуть соскі. Соскі 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 соскі 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 соскі. Однакове біологічне коріння — різні функції.

Клітор, тільки клітор і нічого, крім клітора

Клітор і пеніс — зовнішні генітальні органи, густо вкриті нервовими закінченнями. Зовнішня 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...