

Emili
Нароскі

ЯК
БАЖАЄ
Жінка

ПРАВДА
про сексуальне
ЗДОРОВ'Я

ХАРКІВ  КЛУБ
2019  СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

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.

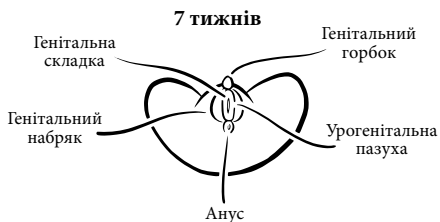
Ось як це відбувається. Приблизно через шість тижнів після того, як запліднене яйце імплантується в матці, відбувається промивка маскулініними гормонами.

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!

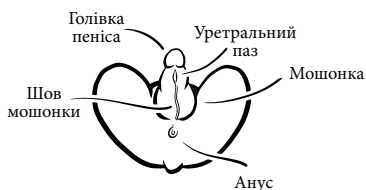
Гомологи — це органи, що мають однакове біологічне походження, хоч можуть виконувати різні функції. Кожна частина зовнішніх геніталій має гомолога в геніталіях протилежної статі. Дві з них я уже згадувала: і жінки, й чоловіки мають заокруглений дуже чутливий багатокамерний орган, до якого під час сексуального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



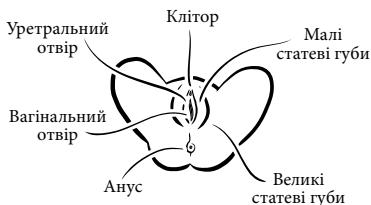
**Жінка
12 тижнів**



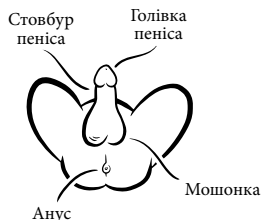
**Чоловік
12 тижнів**



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 англійських країнах пісня і груповий танець під неї, а також ідіома, яка позначає святкове й веселе. (*Тут і далі прим. пер.*)

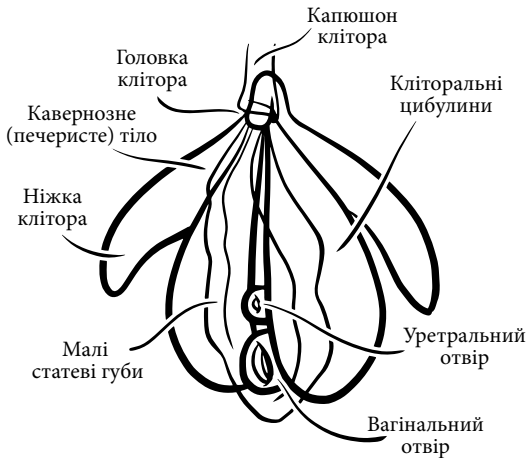
Два різних способи функціонування, одне біологічне походження.

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.

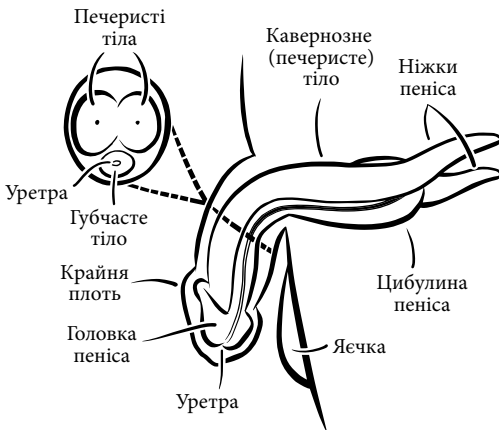
Культурне розуміння клітора зводиться до того, що це «маленька горошина зверху вульви». Але біологічне розуміння клітора — «протяжна внутрішня анатомічна структура з головкою, що розташована над вульвою». Як і пеніс, клітор складається з трьох відділів: пари ніжок (*crura*), які тягнуться глибоко в тканині 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



органу — головкою і стовбуром. І так само як клітор, пеніс має внутрішню печеристу тканину. Ті самі частини, зорганізовані по-різному.



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.