# Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса

**Автор:**
Эмили Нагоски

Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса

Эмили Нагоски

МИФ Кругозор

Эта книга – исследование того, как устроена женская сексуальность, основанное на научных данных и нейробиологии. Эмили Нагоски, эксперт в области полового воспитания с двадцатилетним стажем, собрала ответы на самые разные вопросы о строении женского тела, сексуальном желании и удовольствии, а также рассказала, как эти знания применить на практике.

Это книга для женщин, которые хотят реализовать свой сексуальный потенциал.

Эмили Нагоски

Как хочет женщина

Мастер-класс по науке секса

Издано с разрешения SIMON & SCHUSTER, Inc. и литературного агентства Andrew Nurnberg

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Emily Nagoski, PhD., 2015

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

* * *

## Введение. Да, вы совершенно нормальны

Быть экспертом в области полового воспитания – значит без конца отвечать на вопросы. Мне приходилось, стоя посреди столовой колледжа с полной тарелкой в руке, подробно рассказывать об оргазме. Я приезжаю на конференцию – и в холле гостиницы меня останавливают незнакомые люди, чтобы расспросить о вибраторах. Как-то сидела в парке и читала новости в социальной сети, и тут от незнакомки пришел вопрос об асимметрии ее гениталий. Студенты, друзья, друзья друзей и посторонние мне люди без конца присылают вопросы о сексуальном желании, возбуждении, удовольствии, а также о боли, связанной с сексуальными отношениями, об оргазмах, фетишах, фантазиях, выделениях и массе других вещей.

Вот несколько примеров подобных вопросов.

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

• Мой парень говорит: «Ты еще не готова, ты совершенно сухая». Но я-то знаю, что еще как готова. А почему же у меня между ног не влажно?

• Я видела передачи о женщинах, не получающих удовольствия от секса, потому что они вечно недовольны своим телом. Это как раз про меня. Как мне избавиться от этой привычки?

• Я читала где-то, что иногда женщины в длительных отношениях перестают интересоваться сексом, даже если по-прежнему любят своего партнера. Это точно мой случай. Что сделать, чтобы снова захотеть секса с партнером?

• По-моему, я помочилась во время оргазма…

• По-моему, у меня никогда не было оргазма…

За каждым из таких вопросов скрывается один и самый важный: «Я вообще нормальна?» (И почти всегда ответ один – да.)

В этой книге я собрала ответы на самые разнообразные вопросы. Я наблюдала радикальные изменения у тех, кто получал ответы, основанные и на самых свежих научных данных, и на примерах женщин, разобравшихся с сексуальной стороной своей жизни и изменивших отношения с собственным телом. Эти женщины и стали героинями моей книги. Рассказывая их истории, я очень надеюсь дать вам достаточно сил, чтобы идти собственной дорогой и реализовать свой сексуальный потенциал.

## Истинная история секса

В мире существует множество книг, телепрограмм и блогов о сексе. Почему же у нас по-прежнему остается столько вопросов на связанные с ним темы?

Проблема в том, что в этих текстах и передачах нам лгали. Не специально, я думаю, но тем не менее. Долгое время в научных и медицинских кругах западного мира женская сексуальность рассматривалась как облегченная версия мужской сексуальности: почти то же самое, но чуть похуже. К примеру, было принято считать, что так как мужчина достигает оргазма во время полового акта, то есть введения пениса в вагину, то и женщина должна

достигать оргазма также в ходе полового акта. Иначе с женщиной что-то не то.

В реальности же лишь 30 % женщин стабильно достигают оргазма во время полового акта. Оставшимся 70 % это удается при половом акте лишь иногда, а то и никогда – однако все они совершенно нормальны и здоровы. Женщина способна достигать оргазма массой различных способов: при оральном сексе, при стимуляции руками, при стимуляции сосков, с помощью вибраторов, а иногда и от сосания пальца на ноге – а в ходе полового акта оргазм может вообще не наступать. И это не отклонение от нормы.

Раньше считалось, что так как у мужчин реакция гениталий отражает эмоциональное состояние (то есть если пенис возбужден, то мужчина действительно чувствует возбуждение), то и женские гениталии должны отражать эмоциональный настрой женщины. И опять же, у некоторых женщин так и есть, у других все совсем иначе. Женщина может быть полностью здоровой и нормальной, но испытывать нонконкордантность, когда реакция гениталий (увлажнение или сухость) не соответствует эмоциональному состоянию (ощущению возбуждения или его отсутствию).

Предполагалось, что раз у мужчин случается спонтанное возбуждение, то и женщины должны возбуждаться совершенно спонтанно. Оказалось, однако, что это справедливо, но не всегда. Совершенно здоровая и нормальная женщина может никогда не испытывать спонтанного возбуждения: ее сексуальное желание возникает только в ситуациях с явной эротической окраской.

Женщины и мужчины отличаются друг от друга.

Но позвольте: и женщины, и мужчины испытывают оргазмы, желание, возбуждение. Мужчины тоже испытывают и обусловленное желание, и несоответствие возбуждения и не достигают оргазма при введении пениса в вагину. И женщины, и мужчины могут в ходе полового акта выделять жидкость. И женщины, и мужчины влюбляются, фантазируют, мастурбируют и не всегда все понимают о сексе. И те и другие временами испытывают экстатическое удовольствие. И те и другие исследуют свои фантазии, иногда и запретные, сталкиваются с неожиданными и невероятными проявлениями сексуальности в разных ситуациях – в том числе и с тем, что секс может вообще исчезать из их жизни. Так что… так ли сильно женщины отличаются от мужчин?

Проблема еще и в том, что мы привыкли думать о сексе в терминах поведенческих реакций, а не в контексте биологических, физиологических и социальных процессов, лежащих в основе этого поведения. Мы обращаем внимание на физиологические проявления: кровяное давление, генитальные выделения, сердцебиение. Мы рассуждаем о собственно поведении: что мы делаем в постели, с кем и как часто. В многочисленных книгах о сексе рассказывается, сколько раз в неделю в среднем пары занимаются сексом или как достичь оргазма. Определенная польза от таких книг, конечно, есть. Но если вам важно узнать, что такое человеческая сексуальность, то нельзя уделять внимание только поведению: это все равно что пытаться понять, что такое любовь, глядя только на свадебные фотографии счастливой пары… и на их документы о разводе. Простое описание событий: вот двое поженились, потом развелись – мало чем нам поможет. Мы хотим узнать, почему и как это произошло. Может, двое разлюбили друг друга после свадьбы и поэтому развелись? Или они никогда и не были влюблены друг в друга и их заставили пожениться, а потом они все же развелись? Не зная деталей, мы лишь гадаем.

До недавних пор и о сексе рассуждали примерно так же – по большей части строя догадки. Сейчас в исследованиях сексуальных отношений наступил поворотный момент, потому что ученые перестают лишь описывать проявление сексуальных реакций и наконец-то начинают разбираться, почему и как эти реакции возникают. Мы все ближе подходим к пониманию процессов, лежащих в основе разнообразных поведенческих проявлений.

В последнее десятилетие XX века исследователи Эрик Янсен и Джон Бэнкрофт из Института имени Кинси по изучению секса, гендера и репродукции разработали модель человеческой сексуальной реакции, которая дает принципиальное понимание сексуального поведения. Согласно этой «модели двойного контроля», в нашем мозге есть пара универсальных элементов, педаль газа и педаль тормоза, управляющих реакциями на сексуальные стимулы, включая стимуляцию гениталий, визуальные образы, эмоциональный контекст. Чувствительность каждой из этих педалей у людей различается.

Получается, что практически каждый человек переживает сексуальное возбуждение, желание и оргазм. Но когда и как это происходит, во многом зависит от чувствительности лично нашей системы возбуждения и подавления, то есть от педалей газа и тормоза и от того, какой именно стимул на них воздействует.

Этот механизм лежит в основе человеческого поведения и помогает понять все «как» и «почему». В своей книге я придерживалась следующего правила: мы состоим из одних и тех же элементов, но эти элементы у каждого организованы по-своему, причем с течением времени организация может меняться.

Нельзя сказать, что у кого-то ключевые элементы организованы лучше или хуже, и ни одну фазу жизни нельзя считать лучше других – просто все меняется. Яблоня здорова независимо от того, какого сорта яблоки на ней растут. При этом яблоки одного сорта нуждаются в прямом солнечном свете, а другим лучше расти в тени. Яблоня одинаково здорова и на стадии зернышка, и будучи небольшим ростком, и превратившись в дерево, и теряя листву с наступлением осени, и сгибаясь под тяжестью плодов в конце лета. При этом важно понимать, что на каждом из этапов у яблони разные потребности.

Вы здоровы и нормальны и в начале полового созревания, и на этапе развития, и когда начинаете наслаждаться собой и уверенно существовать в собственном теле. Вы здоровы и когда греетесь на солнце, и когда ищете тени. И это правда. Мы все одинаковы. Мы все разные. Мы все нормальны.

## Как организована эта книга

Книга состоит из четырех частей: «(Не такая уж) элементарная анатомия»; «Секс в контексте»; «Секс в действии»; «Экстаз для всех». Три главы первой части рассказывают о тех важных элементах, которые каждая из нас получает при рождении: тело, мозг и весь окружающий нас мир. В главе 1 (#G1) я говорю о гениталиях: как они устроены, какой смысл мы присваиваем каждому из их составных элементов, а также о научных данных, подтверждающих, что ваши гениталии нормальны и прекрасны, какими бы они ни были. В главе 2 (#G2) мы в деталях рассмотрим механизм сексуальной реакции на уровне мозга: модель двойного контроля подавления и возбуждения, или тормоз и газ. Затем, в главе 3 (#litres_trial_promo), я расскажу о том, как ваши механизмы подавления и возбуждения взаимодействуют с другими системами мозга и с внешним миром и от чего зависит, какое воздействие (возбуждающее или подавляющее) окажет на вас то или иное ощущение или человек в конкретный момент.

Во второй части книги, «Секс в контексте», мы поразмышляем о том, как все органы и системы ведут себя в контексте эмоций, отношений, восприятия собственного тела и секса. Глава 4 (#litres_trial_promo) посвящена двум основным эмоциональным проявлениям, любви и стрессу, и их противоречивому влиянию на сексуальные реакции. В главе 5 (#litres_trial_promo) я опишу, как социум и культура формируют и ограничивают сексуальные проявления и как вы можете использовать позитивное и оградить себя от негативного влияния внешней среды. Мы узнаем, что контекст – внешние обстоятельства и ваше настроение – оказывает не менее серьезное влияние на сексуальное здоровье, чем мозг и тело. Если вы освоите и начнете применять информацию из этих глав, ваша сексуальная жизнь преобразится – да и жизнь в целом.

В третьей части книги, «Секс в действии», речь пойдет о сексуальной реакции, и я развенчаю два давних и опасных мифа. В главе 6 (#litres_trial_promo) я покажу, что сексуальное возбуждение не всегда напрямую связано с тем, что происходит в гениталиях. Мы узнаем, почему нонконкордантность, о которой я уже говорила, – вполне нормальное явление. Прочтя седьмую главу (#litres_trial_promo) и услышав от кого-то выражение «сексуальное влечение», вы будете думать: «Ну что за ерунда, секс – это не просто влечение». Я объясню, как устроено «адаптивное желание». Если вам или вашему партнеру приходилось замечать изменение интереса к сексу – рост или спад, – вам стоит прочесть эту главу с особым вниманием.

В четвертой части книги, «Экстаз для всех», я объясню, как научиться полностью контролировать свою сексуальную жизнь и достигать пика сексуального удовольствия. Глава 8 (#litres_trial_promo) посвящена оргазму: что из того, что нам известно, правда, а что нет; как достигать оргазма, причем такого, о каком пишут в книжках. В главе 9 (#litres_trial_promo) я расскажу о самом главном, что вы должны сделать, чтобы улучшить свою сексуальную жизнь. Вообще давайте-ка я прямо сейчас расскажу: оказывается, самое главное – это не то, из каких элементов мы устроены и как эти элементы расположены, а то, что мы чувствуем в отношении каждого из этих элементов. Понимая и принимая собственную сексуальность, вы формируете контекст, создающий условия для достижения максимального и даже экстатического удовольствия.

В нескольких главах вы встретите опросники и задания. Например, в главе 3 я предложу подумать о случаях, когда у вас был отличный секс, и о том, какие факторы внешнего контекста на это повлияли. Вот так данные исследований и научные выкладки превращаются в практические советы и приемы, благодаря

которым может преобразиться лично ваша сексуальная жизнь.

На протяжении всей книги я рассказываю истории из жизни четырех героинь: Оливии, Меррит, Камиллы и Лори. Эти четыре образа я создала на основе многочисленных историй реальных женщин, посещавших мои лекции, говоривших со мной, присылавших мне вопросы по электронной почте. Каждый из этих образов – как коллаж из фотографий: лицо одной женщины, руки другой, ноги третьей… и образы получились вполне целостными, потому что я нашла логичный способ скрепить отдельные фрагменты.

Я решила, что лучше использовать вымышленные персонажи, чем описывать четырех конкретных женщин, по двум причинам. Во-первых, люди делятся со мной своими историями по секрету, рассчитывая, что я их никому не передам, и я должна соответствовать этим ожиданиям – поэтому некоторые детали пришлось изменить. Во-вторых, я считаю, что сумею поделиться с вами большим количеством разнообразных историй, если не буду описывать конкретных женщин, а включу в книгу наиболее типичные рассказы, услышанные мной от разных людей.

В конце каждой главы есть раздел «Резюмируя». Здесь я коротко повторяю основные идеи главы. Поэтому, если во время чтения вы вдруг подумаете: «Ух ты, моя подруга точно должна это прочитать» или «Вот бы мой партнер об этом знал», можете для начала показать им[1 - Я говорю «им» и «они», чтобы не писать все время «он или она». Так проще включить в контекст повествования широкий спектр разных историй, в том числе и гомосексуальные отношения.] это короткое резюме. А если вы, как и я, склонны увлекаться и очень хотите поделиться новыми знаниями, можете прямо вслух прочесть финальную часть главы и обязательно добавляйте собственные комментарии: «Вот видишь, дорогой, это нонконкордантность – вот в чем все дело!», или «Получается, у меня чувствительная система возбуждения», или «Создай-ка мне правильный контекст, голубчик!»

## Пара оговорок

Во-первых, когда я пишу «женщина», то имею в виду всех, у кого тело женщины, кто был воспитан как девочка и сейчас в рамках социальных отношений

идентифицируется как женщина. Есть немало женщин, не соответствующих всему набору критериев, но подтвержденных исследованиями данных о сексуальной стороне жизни трансгендеров[2 - Трансгендер – термин для обозначения людей, чья гендерная идентичность (социальный пол) не совпадает с приписанным им при рождении полом. Прим. перев.] и гендерквиров[3 - Гендерквир – термин для обозначения людей, не соответствующих полностью ни мужской, ни женской половой идентичности. Прим. перев.] очень мало, и я не могу утверждать, что верное для цисгендерных[4 - Цисгендер – термин для обозначения людей, чей социальный пол (гендер) совпадает с биологическим полом. Прим. перев.] женщин верно также и для трансгендеров. Возможно, это и так, но я все же хочу подчеркнуть, что в этой книге рассуждаю преимущественно о цисгендерных женщинах. И кстати, не страшно, если некоторые из этих слов вам не до конца понятны.

Во-вторых, меня вдохновляет роль науки в вопросах женского сексуального здоровья, и я приложила немало усилий, чтобы включить в книгу данные исследований, способных помочь женщинам научиться жить в собственном теле с удовольствием и уверенностью. Размышляя над тем, включать ли в книгу результаты тех или иных исследований, я все время спрашивала себя, поможет ли эта информация женщинам улучшить собственную сексуальную жизнь или это просто любопытная головоломка. Так вот, головоломки я вычеркнула.

В книге я оставила только данные, непосредственно влияющие на нашу повседневную жизнь. Поэтому вы не найдете здесь полной и исчерпывающей истории женской сексуальности: думаю, что для такого рассказа и целой книги не хватит. Зато я включила множество историй, которые узнала от студентов и клиентов и которые иллюстрируют идеи о женской независимости, о праве каждой из нас на удовольствие и о способах достижения сексуального здоровья.

Цель моей книги – предложить новый и научно обоснованный взгляд на женскую сексуальность и сексуальное здоровье. Как это часто бывает с новаторскими мнениями, мой подход вызывает вопросы и ставит под сомнение принятые до сих пор теории. Если хотите погрузиться в тему глубже, используйте ссылки на источники, приведенные в примечаниях, а также данные масштабных и комплексных исследований, на основе результатов которых я постаралась сформулировать понятные и практические рекомендации.

Если вам или кому-то из знакомых не удается достичь гармонии

И еще одна мысль, прежде чем мы перейдем к главе 1. Помните, я говорила, что всем нам лгали, но в этом никто не виноват? Сейчас я хочу объяснить, какой ущерб наносит такая ложь.

Множество женщин приходят ко мне на лекции, записываются на мои семинары и читают блоги, будучи уверенными, что с ними что-то не так и их организм работает неправильно. Они чувствуют себя ненормальными. А еще они растеряны, лишены надежды и постоянно тревожатся, ведь ни врачи, ни психологи, ни партнеры, ни друзья, ни родные не помогают им найти нужную информацию. Им говорят: «Просто расслабься и лучше выпей вина», или «Женщины просто не так хотят секса, так что успокойся», или «Иногда секс – это не очень приятно. Забудь и переживи это».

Я понимаю смятение и отчаяние этих женщин – и во второй части книги мы поговорим о неврологической стороне процесса, в результате которого люди не видят ни радости, ни надежды. Я предложу научно обоснованные способы, помогающие выбраться из подобной ловушки.

Сейчас же вам нужно знать следующее: информация, содержащаяся в этой книге, поможет вам осознать: все, что вы испытываете в связи с собственной сексуальностью (проблемы с возбуждением, желанием, оргазмом, болевые ощущения, вообще отсутствие сексуальных ощущений), – это результат нормальной работы вашего механизма сексуальной реакции… в ненормальном мире. Вы нормальны – это мир вокруг нас не в порядке. И это довольно неприятная новость.

А хорошая новость заключается в том, что, когда вы поймете, как работает ваш механизм сексуальной реакции, то возьмете под контроль и внешнюю среду, и собственный мозг, чтобы максимально раскрыть свой сексуальный потенциал даже в несовершенном мире. А когда вы измените среду и мозг, то измените и сексуальную сторону своей жизни.

Я видела, как с помощью приведенных мной сведений женщины радикально меняли сексуальную жизнь, а мужчины учились находить взаимопонимание с партнершами. Я наблюдала, как однополые партнеры поворачивались друг к другу со словами: «А, так вот в чем дело!» Студенты, друзья, читатели блога,

даже коллеги по сексуальному обучению снова и снова задают вопрос: «Да почему же мне раньше никто об этом не говорил? Это же все объясняет!»

Я точно знаю, что эта книга может вам помочь. Вероятно, благодаря ей вы не решите всех проблем, связанных с сексуальностью, тем более что в нашей культуре женщина нередко оказывается в ситуации, когда, что бы она ни делала, все будет «неправильно». Но, пользуясь предложенными мною инструментами, вы точно начнете залечивать свои раны.

Почему я так уверена? Знаю по опыту, конечно же! В конце одного из семестров я попросила всех студентов (а их было сто восемьдесят семь) написать, что стало самым главным из услышанного в моем классе. Вот, к примеру, какие ответы я получила.

«Я нормальна!»

«Я нормальна».

«Я узнала, что все происходящее нормально. Благодаря этому могу продолжать жить с уверенностью и радостью».

«Я узнала, что нормальна! И поняла, что у некоторых желание возникает спонтанно, а у других – только как реакция на внешние факторы. Я многое прояснила о событиях своей личной жизни».

«Все женщины разные! И только из-за того, что моя сексуальность проявляется не так, как у других, меня нельзя считать ненормальной».

«У разных женщин сексуальное желание, возбуждение, реакции проявляются по-разному».

«Самое важное, что я поняла в отношении сексуальности, – это то, что все люди очень и очень разные».

«Все люди разные, и все одинаково нормальны; двух похожих не найти».

«Двух похожих людей не существует!»

И так далее. Более половины женщин написали, что главное открытие заключается в том, что они нормальны.

Я сидела в кабинете и читала эти ответы со слезами на глазах. Получается, студентам было крайне важно получить подтверждение того, что они нормальны, и мои лекции позволили им в это поверить.

Научные исследования в области женской сексуальности начались недавно, и нам еще многое предстоит выяснить. Но и за это недолгое время ученые смогли сделать выводы, которые помогли многим моим студенткам примириться с собственным телом – и точно очень помогли мне. Я написала настоящую книгу, чтобы поделиться с вами научными открытиями, историями, выводами, помогающими поверить, что независимо от присущего нашей культуре стремления заставить каждую чувствовать себя разбитой, неправильной, нелюбимой и не достойной любви каждая может рассчитывать на уверенные и радостные сексуальные отношения.

Я обещаю: на каком бы этапе своего сексуального пути вы ни находились, полностью ли вы удовлетворены и хотите, чтобы дальше стало только лучше, или страдаете и ищете ответы, вы точно узнаете нечто, что улучшит вашу сексуальную жизнь и изменит ваше понимание сексуальности и сексуальных отношений. Вы увидите, что с точки зрения сексуальных отношений целостны и здоровы – даже если пока не совсем уверены в этом.

Наука это подтверждает. И я вам это докажу.

# Часть I. (Не такая уж) элементарная анатомия

## Глава 1. Анатомия

Двух одинаковых не найти

Во время мастурбации Оливия любит смотреть на себя в зеркало. Как и многие женщины, мастурбируя, Оливия лежит на спине и одной рукой стимулирует клитор. Но, в отличие от многих женщин, она устраивается перед высоким зеркалом и приподнимается на локтях так, чтобы видеть, как рука движется в складках вульвы.

«Это началось еще в подростковом возрасте, – рассказывает Оливия. – Я видела в интернете порноролики, и мне стало интересно рассмотреть саму себя. Так что я стала перед зеркалом раздвигать половые губы и добралась до клитора. Ну и что тут сказать? Это было очень приятно. Вот так я начала мастурбировать».

Она пробовала и другие способы мастурбации. Оливии нравится, как пульсирующая струя воды бьет по клитору. У нее есть вибраторы, и она несколько месяцев потратила на то, чтобы научиться достигать оргазма «одним дыханием», вообще не касаясь тела.

Вот об этом женщины и рассказывают инструктору по вопросам секса.

Рассматривая свою вульву, Оливия пришла к выводу, что она в чем-то похожа на мужчину, ведь ее клитор довольно большой: «Знаете, почти как такая маленькая морковка». Она делает вывод, что у нее есть мужские черты: вероятно, клитор вырос до таких размеров из-за избыточного уровня тестостерона, и поэтому она часто чувствует сексуальное возбуждение.

Я сказала Оливии:

– Вообще-то никакой связи между уровнем гормонов взрослой женщины и формой ее гениталий или уровнем сексуального влечения не существует.

– Вы уверены?

– Ну, у некоторых женщин сексуальное желание связано с уровнем тестостерона, – начала объяснять я, стараясь подобрать как можно более точные слова, – то есть им необходим некоторый минимальный уровень данного гормона в организме. Но это не то же самое, что повышенный тестостерон. По расстоянию между клитором и уретрой можно определить, насколько уверенно женщина способна достигать оргазма во время полового акта, но это совершенно другой вопрос. Было бы отлично, если бы появилось детальное исследование, но пока наблюдения показывают, что по размеру, форме или цвету половых органов нельзя сказать ничего конкретного относительно сексуальной активности женщины.

– Ну ладно, – отвечает Оливия. И по ее короткой реплике я догадываюсь, что она на самом деле хотела сказать: «Эмили, ты ничего не поняла».

Оливия учится в аспирантуре на факультете психологии; когда-то она была моей студенткой и активно занималась вопросами, связанными с репродуктивным здоровьем женщины. Сейчас она ведет собственное исследование – поэтому мы и затеяли такой разговор: мне показалось страшно интересным обсудить тему с научной точки зрения. Но после тихого «ну ладно» я вдруг поняла, что Оливия хотела поговорить вовсе не об абстрактной науке. Ей нужно обсудить собственные отчаянные попытки примириться со своим телом и со своей сексуальностью – в то время как усвоенные ею убеждения подсказывали, что с ней что-то не так.

Тогда я сказала:

– Знаешь, твой клитор совершенно нормален. У всех нас гениталии устроены примерно одинаково, просто отдельные части расположены немного по-разному. И эта разница необязательно что-то значит – просто одинаково прекрасные и здоровые варианты нормы. Это, возможно, самое важное, что вообще нужно знать о сексуальности.

– Правда? Почему?

В этой главе мы и постараемся ответить на данный вопрос.

В Средние века специалисты по анатомии называли внешние женские гениталии pudendum, от латинского pudere – «стыдиться». Получается, что тогдашнее название наших гениталий звучало так: «то, что женщина стыдится показать» {6 (#litres_trial_promo)}[5 - В квадратных скобках приведены ссылки на первоисточники, указанные в библиографии. Прим. ред. (Возвращаться в текст рекомендуем через "Назад на с…". – Прим. ред. эл. версии)].

Минуточку: что-что? Вот как рассуждали в то время: женские гениталии находятся между ног, как будто хотят спрятаться. А вот мужские – впереди и сразу заметны. А почему же расположение мужских и женских гениталий различно? Будь вы средневековым анатомом, воспитанным на принципах этической чистоты, вы бы точно знали ответ: потому что женщинам стыдно.

Если все же предположить, что женские гениталии расположены так не по причине стыда (и я очень надеюсь, что для вас это так же очевидно, как и для меня), то интересно понять: почему же мужские гениталии и правда смотрят вперед, а женские – вниз?

Ответ: на самом деле они и не смотрят вниз! Женский эквивалент пениса – клитор – смотрит строго вперед, примерно как и пенис. Он не так заметен по причине небольшого размера. А небольшой размер объясняется не стыдливостью, а тем, что женщинам не нужен инструмент для передачи ДНК из собственного тела внутрь тела партнера. Женская версия мошонки – это внешняя часть половых губ, расположение которых примерно совпадает с мужским. Но так как яичники – женский аналог мужского органа, производящего половые клетки, – расположены внутри тела, а не снаружи, в отличие от мужских тестикул, или семенников, то половые губы остаются небольшими. Повторим: внутреннее расположение яичников никак не связано со стыдом – просто это именно нам приходится беременеть и вынашивать ребенка.

Короче говоря, женские гениталии выглядят «спрятанными», только если смотреть на них сквозь призму культурного восприятия, а не глазами биолога.

В ходе повествования мы постоянно будем наблюдать подобную картину: культура берется за какой-то биологический факт и пытается придать ему Смысл, причем именно так, с большой буквы. Мы пытаемся разглядеть в гениталиях некую метафоричность или символичность – и в результате видим воображаемый образ, а не реальный орган человеческого тела. Пример такого излишне образного восприятия – попытка Оливии навязать своему клитору

излишнюю «мужественность» и убедить себя, что ее сексуальность имеет особый смысл.

Когда мы смотрим на свое тело, не пытаясь найти в нем особый смысл, как иногда навязывает культура социума, то сразу становится намного проще принять и полюбить свои гениталии, да и тело таким, каким оно создано.

В этой главе мы посмотрим на наши гениталии с точки зрения биологии, пока абстрагируясь от восприятия, принятого в культуре. Во-первых, я помогу вам понять, что мужские и женские гениталии состоят из одинаковых элементов, просто по-разному расположенных. Мы увидим, что во многих случаях биология предполагала одно, а культура поняла и навязала другое, – и вы сами решите, какой подход кажется вам более осмысленным. Я покажу, что эта важная идея об одинаковых элементах, расположенных по-разному, прослеживается и за пределами собственно анатомии и распространяется на всю область человеческой сексуальности. Я берусь утверждать, что это, возможно, самое важное, что всем нам нужно осознать применительно к нашей сексуальности.

В конце главы я предложу новую метафору взамен тех вздорных, предвзятых или просто бессмысленных идей, которые в разные времена транслировала культура в качестве объяснения сути женского тела. Я хочу показать альтернативный взгляд на тело и сексуальность, чтобы вы смогли говорить о своем теле в адекватных терминах.

## Начало

Представьте себе две оплодотворенные яйцеклетки, только что попавшие в матку. Одна из них, XX, типично женская; другая, XY, типично мужская. Это близнецы, брат и сестра. У близнецов будут развиваться одни и те же части тела: лица, пальцы, ступни, – но их расположение окажется разным, и в результате получатся два разных тела, однозначно отличающихся друг от друга. На каждом лице будет по два глаза, по одному носу и рту, и все это будет расположено более-менее в одних и тех же местах. Так же и гениталии обоих близнецов будут состоять из одних и тех же основных элементов, расположенных относительно друг друга примерно одинаково. Но, в отличие от лиц или ног, гениталии близнецов еще до рождения сформируются так, что

родители сразу отличат мальчика от девочки. Вот как это происходит. Примерно через шесть недель после того, как оплодотворенная яйцеклетка попадает в матку, в организме происходит всплеск мужских гормонов. В ответ на это у зародыша мужского пола (то есть у группы клеток, из которых сформирован эмбрион) «универсальная конструкция» гениталий начинает формироваться по мужскому типу, где будут пенис, тестикулы и мошонка. Зародыш женского пола никак не реагирует на этот гормональный всплеск; тогда «универсальная конструкция» гениталий формируется по женскому типу – с клитором, яичниками и половыми губами. Добро пожаловать в удивительный мир биологической гомологии!

Все это одни и те же элементы, но организованные по-разному. Примерно до шестой недели после зачатия у плодов обоих полов гениталии выглядят одинаково, а затем из этой универсальной конструкции развивается либо мужская версия, либо женская.

Гомологичными называются органы или элементы в организмах, имеющие общее биологическое происхождение, но необязательно одни и те же функции. Каждая часть внешних гениталий имеет гомологичный аналог у противоположного пола. О двух из них я уже говорила: и мужские, и женские гениталии обладают очень чувствительным органом с закругленным концом, состоящим из нескольких элементов, в момент сексуального возбуждения наполняющимся кровью. У женщин это клитор, у мужчин пенис. И у каждого человека есть мягкая и пластичная часть тела, на которой после наступления половой зрелости растут жесткие волосы. У женщин это внешние половые губы, у мужчин – мошонка. Эти части тела у мужчин и женщин не просто выглядят похоже – они формируются из одной и той же эмбриональной ткани. Если приглядеться, на мошонке можно заметить как будто шов посередине: это перегородка мошонки. В этом месте мошонка разделялась бы надвое, если бы у плода формировались женские гениталии.

Гомология объясняет и причину, по которой и у брата, и у сестры формируются соски. Для женщины, как и для любой самки млекопитающего, соски крайне важны – без них невозможно кормление (хотя несколько наиболее древних видов млекопитающих, например утконосы, не имеют сосков, и молоко у них

выделяется прямо из брюшной полости). Поэтому с ходом эволюции момент формирования сосков оказался на ранней стадии развития плода. Природе проще сформировать соски у плода независимо от пола, чем создавать механизм, подавляющий их развитие у части эмбрионов, – эволюция предпочитает по возможности обойтись без лишних усилий. Поэтому и у мужчин, и у женщин развиваются соски. Одна биологическая основа – разные функции.

## Клитор, только клитор и ничего, кроме клитора

Клитор и пенис – органы внешних гениталий, и в них сосредоточена масса нервных окончаний. Видимая часть клитора, или его головка, находится на самом верху, на небольшом расстоянии от вагины. (Этот факт особенно важен в разговоре об оргазме – см. главу 8 (#litres_trial_promo).) Клитор – это…

Трутся об ось медведи – вертится Земля.

Две вертушки и микрофон: вот так он устроен.

Как карта Visa – для чего-то хорошего.

Это ваш «главный штаб» эротических ощущений. Будучи в длину не больше одной восьмой от пениса, он содержит почти вдвое больше нервных окончаний. По размеру клитор может быть и с горошину, и с крошечный огурчик – любая версия нормальна и прекрасна.

У пениса четыре функции: ощущения, проникновение, эякуляция, мочеиспускание. В отличие от пениса, клитор отвечает только за ощущения. Два типа функционирования – одна биологическая основа.

Анатомия клитора. Общепринятое понимание клитора исчерпывается его внешней частью, то есть головкой. С точки зрения биологии клитор – это орган, состоящий из внутренней эректильной ткани, тянущейся до наружного

отверстия влагалища.

Анатомия пениса. Как и в случае с клитором, общепринятое понимание пениса ограничивается лишь его внешней, видимой частью: стволом и головкой. И как и клитор, пенис имеет внутреннюю эректильную ткань. Как видим, все те же элементы, но несколько иначе расположенные.

Видимая часть клитора – только его головка. Также и похожая на желудь самая верхняя часть пениса – это только его головка. Многие знают, что у ствола пениса три части: два пещеристых тела (corpora cavernosa) и губчатое тело (corpus spongiosum), через которое проходит уретра, или мочеиспускательный канал. Все три части уходят глубоко внутрь тела. Губчатое тело заканчивается луковицей пениса, расположенной внутри таза. Пещеристые тела расходятся и крепятся к тазовой кости.

Принято считать, что клитор – это крошечная шишечка у верхнего края вульвы. Но с точки зрения биологии клитор – это длинный и большей частью скрытый внутри тела анатомический орган с головкой, выходящей на поверхность в верхней части вульвы. Как и пенис, клитор состоит из трех частей: пара ножек (crura), уходящих глубоко внутрь вульвы и имеющих схожее с пещеристыми телами происхождение; луковицы преддверия влагалища (bulbus vestibule), гомологичные губчатому телу и луковице пениса. Преддверие – это устье вагины. Луковицы начинаются у головки клитора, идут внутрь вульвы и разделяются, отделяя уретру от вагины. Да-да, клитор тянется до самого вагинального отверстия.

Колпачок клитора закрывает головку клитора – так и гомологичная ему крайняя плоть закрывает головку пениса. У мужчин есть так называемая уздечка – область вблизи головки, где крайняя плоть крепится к стволу пениса; эта область гомологична женской уздечке половых губ, которую еще называют «фуршет» (от французского слова fourchette, «вилка») и которая выглядит как мягкая складка у нижнего края вагины. Это очень чувствительное место и крайне недооцененная часть тела.

## Познакомьтесь со своим клитором

Если вы никогда раньше не видели своего клитора, сейчас самое время взглянуть на него. (И даже если вы неплохо с ним знакомы, используйте возможность и повидайтесь снова.) Клитор можно найти визуально или на ощупь. Прочтите следующие два абзаца, отложите книгу и попробуйте.

Чтобы увидеть клитор, возьмите зеркало, раздвиньте половые губы (мягкие, покрытые волосами внешние края вульвы) – и вы его сразу заметите. Клитор выглядит как шишка у верхнего края вульвы.

Клитор можно и нащупать. Для этого положите средний палец на то место, где начинают раскрываться половые губы. Мягко нажмите, поводите пальцем вверх и вниз, попробуйте провести пальцем ниже – пока не найдете под кожей небольшое эластичное уплотнение. Попробуйте другой рукой натянуть кожу в направлении лобка. А еще неплохо использовать смазку: собственную слюну, лубрикант, гипоаллергенный крем или оливковое масло.

Я не просто так прошу вас посмотреть на свой клитор. Как-то раз ко мне подошла одна из моих студенток и сказала, что на днях говорила со своей мамой по скайпу, сообщила ей о новых предметах в университете, в том числе и о моем классе «Женская сексуальность». Она поделилась с мамой, что на лекции я показывала студентам разные диаграммы и графики и, в частности, фотографии женской вульвы. И ее мать сказала нечто ошеломительное: «А я и не знаю, где клитор». На тот момент ей было 54 года. И тогда моя студентка отправила маме конспект моих лекций.

Вот почему главу 1 я посвятила анатомии. После той истории со студенткой и ее мамой мне хочется заказать пачку футболок со схемой вульвы и стрелкой, указывающей на клитор: «Вот где он». Хоть листовки раздавай на улице с инструкциями о том, как найти клитор. Я бы еще и видеоролик сделала, как женщина показывает, где у нее клитор, и опубликовала бы его в интернете. И большущий рекламный щит на Таймс-сквер не помешает.

И еще мне очень хочется, чтобы каждая женщина, читающая сейчас эту книгу, посмотрела бы на собственный клитор. Знать, где он находится, важно. А знать,

где находится ваш собственный клитор… Это очень мощное знание. Посмотрите на него в зеркало в честь моей студентки и ее смелой удивительной мамы.

Я впервые посмотрела на свой клитор, когда начала учиться на инструктора по вопросам секса. Знаете, я расплакалась. Мне было восемнадцать, я была в самом разгаре неудачных личных отношений и изо всех сил искала ответы на связанные с этим вопросы. И вот мой преподаватель сказал: «Когда вечером вернешься домой, возьми зеркало и найди свой клитор». Я так и сделала. И когда я увидела, что ничего в нем нет ни противного, ни постыдного, мне захотелось плакать. Оказалось, что это просто часть моего тела. И полностью принадлежит мне. С этого начались долгие годы поиска и открытий: я поняла, что лучший источник моих знаний о сексуальности – мое тело. Так что давайте, разденьтесь и взгляните на свой клитор. И раз уж вы все равно там, посмотрите и на вульву.

Обожаю, когда в классе оказываются необычные студенты, не попадающие в возрастную группу 18–22. Меррит была как раз такой: лесбиянка климактерического возраста, автор эротических текстов для геев; вместе с партнершей, отношения с которой длились уже почти двадцать лет, она воспитывала дочь подросткового возраста. При встрече я мало что о ней знала и крайне удивилась, когда оказалось, что ее родители – корейцы и при этом христиане-фундаменталисты и что в детстве ей прививали крайне консервативные ценности. Что делает ее открытое поведение как лесбиянки, да и присутствие в моем классе совсем уж поразительными.

До сорока двух лет Меррит и в голову не приходило посмотреть на свой клитор. И вот на самой первой лекции я предложила всем студенткам найти его. Она подошла ко мне после лекции:

– Вы думаете, правда стоит предлагать таким молодым девочкам рассматривать свое тело? Думаете, они от этого… не закроются?

– Отличный вопрос, – ответила я. – Никто никогда мне не говорил ни о чем подобном, но я ни от кого и не требую непременно увидеть или потрогать свой клитор – просто советую это сделать, особенно тем студентам, которые собираются заниматься медициной. Но каждый решает сам, и вполне возможно, что те, кто мог бы отреагировать подобным образом, просто этого не делают.

Меррит решила не смотреть на свой клитор. Вместо этого она попросила посмотреть свою партнершу, Кэрол, – и в каком-то смысле такой шаг требует даже больше смелости. Потом они говорили о том, что увидела Кэрол, и о том, почему они никогда раньше не рассматривали друг друга. В этот момент Меррит пришла к важному осознанию, которым поделилась со мной на следующей неделе:

– Кэрол, оказывается, рассматривала свою вульву! В восьмидесятые она была в кружке феминисток, занимавшихся повышением самосознания женщин, и они все собирались в круг, и каждая смотрелась в ручное зеркало.

– Вот это да! – совершенно искренне воскликнула я.

Она вытянула руки вперед, ладонями вверх, как бы взвешивая свои чувства:

– Не знаю даже, почему мне это сделать сложнее, чем ей. Во всем, что связано с сексом, я чувствую себя на краю обрыва, а руки как будто сами по себе машут в разные стороны, как лопасти мельницы.

Такое вот двойственное отношение к сексу абсолютно нормально для каждого, кого с детства учили, что секс должен вписываться в некие раз и навсегда установленные рамки. Но у Меррит имелась и другая причина, и связана она с устройством и работой ее мозга. Об этом мы поговорим в главе 2.

## Губы, большие и малые

Женские внутренние половые губы (или малые половые губы) могут быть не такими уж и «внутренними» и даже выходить за пределы внешних половых губ; а могут быть спрятаны внутри вульвы. Встречаются внутренние половые губы одного цвета, а некоторые темнеют к краям. Любой вариант нормален и прекрасен. Длинные, короткие, розовые, бежевые или коричневые – все это нормально.

Гомологичный (то есть схожий по происхождению) орган у мужчин – это внутренняя крайняя плоть. Если пенис был обрезан (то есть крайнюю плоть

удалили хирургическим путем), то примерно на середине ствол пениса часто меняет цвет. Это объясняется тем, что кожа в верхней части ствола – на самом деле внутренняя крайняя плоть. (Так как изменение цвета нередко происходит только после наступления пубертата, мужчины иногда спрашивают меня, не сделали ли они чего-то опасного, вследствие чего цвет изменился. Но нет, это просто особенность некоторых пенисов.)

Внешние половые губы тоже у всех разные. На некоторых оволосение гуще, и волосяной покров выходит даже на внутреннюю поверхность бедра и на анус; у других оволосение гораздо менее интенсивное. Встречаются более и менее объемные внешние губы. Иногда они почти совпадают по цвету с кожей вокруг; иногда бывают темнее или светлее.

Как и в случае с клитором, общепринятый взгляд на внешние половые губы не соответствует тому, чему учит нас биология. Как правило, в мягком порно изображение вульвы подвергается цифровому редактированию, чтобы половые губы выглядели небольшими, с однородным цветом; некоторое детали редактируют {69 (#litres_trial_promo)}. В реальности вульва выглядит так лишь иногда; другие варианты вовсе не являются отклонением или признаком болезни. Но так как нам навязывают определенный образ, женщины начинают думать, что это и есть единственно допустимый вид «нормальной» вульвы {171 (#litres_trial_promo)}.

Поэтому если вы решите посмотреть, как выглядит вульва, – а я очень советую это сделать, хоть и не настаиваю, – вы заметите, какое существует многообразие вариантов. Вульва как на фотографиях в журнале Playboy встречается очень редко. Так что если вас ничто не беспокоит (но если вы чувствуете боль – обязательно обратитесь к врачу!), ваши гениталии совершенно нормальны.

## Вся правда о девственной плеве

Девственная плева – это тонкая мембрана, расположенная вдоль нижнего края наружного отверстия вагины. У некоторых девственная плева есть, у других нет. И наверняка почти все, что вы знаете об этой части тела, неверно.

Во время полового акта женщина может чувствовать боль в области девственной плевы, если она недостаточно хорошо тянется. Вообще это одна из причин болевых ощущений во время проникновения пениса в вагину, хотя и совсем не самая распространенная (самая распространенная – недостаток смазки).

Но если девственная плева повреждена, она заживает и восстанавливается: это же не герметичная упаковка для сохранения свежести. И размер девственной плевы никак не связан с тем, было ли проникновение в вагину {106 (#litres_trial_promo)}. Кровь из нее, как правило, не идет; кровь при первом проникновении в вагину чаще всего появляется от незначительного разрыва вагины, связанного как раз с недостатком смазки. Когда женщина начинает регулярно заниматься сексом, девственная плева становится пластичнее и растягивается. Гормональный уровень женщины меняется, и с окончанием пубертатного периода (около двадцати пяти лет) девственная плева атрофируется и часто становится почти незаметной.

На примере девственной плевы мы можем еще раз увидеть, насколько различны половые органы у женщин. Некоторые рождаются вообще без девственной плевы. У других она выглядит как тонкая пленка, полностью закрывающая вход в вагину, и без отверстий. У третьих она имеет множество крошечных отверстий. Бывает, что девственная плева формируется как полоска кожи поперек устья вагины. У некоторых девственная плева довольно прочна, у других нет. Иногда она исчезает еще в начале пубертатного периода, а иногда видна даже после наступления менопаузы.

Девственная плева формируется и выглядит по-разному, и это объясняется тем, что у нее нет ни репродуктивной, ни какой-либо другой функции и она не формировалась в результате эволюционной селекции человеческого организма. Это своего рода побочный продукт, небольшой бонус, полученный нами в ходе эволюционного развития, – примерно как соски у мужчин. Девственная плева – это аналог мужского семенного холмика, такого выступа в предстательной части уретры, где она проходит сквозь простату и соединяется с семявыносящим протоком.

На примере девственной плевы хорошо видно, как порой мастерски человек превращает строгие анатомические факты в легенды. Вот есть орган, не имеющий никакой биологической функции, но в западной культуре давным-давно сложился целый миф о том, для чего предназначена девственная плева. Ничего общего с биологией эта история не имеет – и создана она для того, чтобы контролировать поведение женщины. Кто-то разглядел у устья вагины «барьер» и решил, что его надо считать признаком «девственности» (которая с точки зрения биологии не имеет никакого смысла). Такая странная концепция могла появиться только в обществе, где женщины считались почти что собственностью, а их вагины были их самым ценным активом.

Хотя девственная плева и не имеет никакой биологической или физиологической функции, во многих культурах сложился настолько мощный миф об этой небольшой части женского тела, что появились хирурги, предлагающие операции по «восстановлению» девственной плевы, как будто в этом есть какой-то медицинский смысл. (А операции по исправлению формы сосков у мужчин кто-нибудь уже делает?)

Иногда девственная плева в прямом смысле помогает женщине сохранить здоровье: если она отсутствует, женщину могут избить или даже убить. Некоторым женщинам не удается доказать, что их изнасиловали, так как девственная плева не тронута. Получается, что наличие девственной плевы напрямую влияет на физическое здоровье и благополучие женщин, и дело не в анатомии, а в том, что в культуре принято думать об анатомии определенным образом.

Самое главное

И еще несколько важных слов: вся внешняя часть женских гениталий называется вульва. Под словом «вагина» имеют в виду внутренний репродуктивный канал, ведущий к матке. Люди нередко говорят «вагина», подразумевая вульву, но вы теперь хорошо понимаете разницу. А если вы разденетесь и встанете перед зеркалом, что за треугольник вы увидите? Лобок, или лобковое возвышение. Понятно?

Вагина = репродуктивный канал

Вульва = внешние гениталии

Лобок = область над лобковой костью, покрытая волосами

Я, разумеется, не предлагаю вам делать замечания всем, кто назовет какую-то часть тела не тем словом, или предлагать изменить знаменитое название «Монологи вагины»[6 - «Монологи вагины» – пьеса американской феминистки и драматурга Ив Энцлер. Издание на русском языке: Энцлер Ив. Монологи вагины. М.: Гаятри, 2007. Прим. ред.] на «Монологи вульвы». Но вы теперь знаете правильные термины. Вы же не называете лицо или лоб горлом, правда? Поэтому давайте не путать вагину и вульву. Поможем миру стать справедливее по отношению к женским гениталиям.

Что-то липкое

По обеим сторонам устья вагины расположены железы, которые называются бартолиновыми железами, или большими железами преддверия. Во время сексуального возбуждения они вырабатывают особую жидкость – может быть, чтобы смягчить трение в вагине или чтобы особым запахом дать сигнал о том, что женщина здорова и способна к воспроизводству. Когда у женщины «влажно между ног» – это работают бартолиновы железы. Как выясняется, такое увлажнение появляется не только у женщин, но и у мужчин. Аналог женских бартолиновых желез – куперова железа; она находится прямо под простатой и способствует выделению предэякуляционной жидкости.

Почему же мы говорим, что у мужчины «встает», а у женщины «влажно между ног», хотя с точки зрения биологии и мужские, и женские гениталии и набухают, и увлажняются? Это опять исключительно культурное и языковое явление. Для совершения полового акта необходимо, чтобы у мужчины наступила эрекция, а женщина дала сигнал, что она «готова» (хотя в главе 6 мы увидим, что иногда это вовсе не так). Так как половой акт считается центром всей вселенной секса, принято думать, что эрекция у мужчины и увлажнение гениталий у женщины – главные признаки возбуждения. В реальности же и анатомия, и физиология

мужчин и женщин устроена из одних и тех же элементов: прилив крови, выработка генитальных выделений и так далее, – просто организованы эти элементы несколько по-разному. Поэтому мы делаем акцент на эрекции у мужчин и увлажнении у женщин, хотя и у мужчин происходит увлажнение, и у женщин набухает клитор.

У женщин есть еще пара желез у входа в уретру – отверстия, через которые выходит моча; они называются железы Скина. Эти железы – аналог мужской простаты. Простата выполняет две функции: она набухает в районе уретры, чтобы не допустить мочеиспускания во время полового возбуждения, и вырабатывает около половины семенной жидкости, переносящей сперму. Другими словами, она обеспечивает эякуляцию. У женщин железы Скина тоже набухают в районе уретры и блокируют мочеиспускание во время возбуждения. Если вы когда-нибудь пытались помочиться сразу после оргазма, наверняка замечали, что это непросто: нужно вначале несколько раз глубоко вдохнуть, чтобы гениталии расслабились.

У некоторых женщин железы Скина вырабатывают жидкость, поэтому эти женщины эякулируют. Женская эякуляция («брызги») в последнее время часто обсуждается – и потому что в этой области ведутся исследования, и потому что это используется в порнофильмах. Меня нередко спрашивают об этом явлении. Пару лет назад я выступала перед студентами, отвечая на анонимные вопросы, заранее собранные в коробку, и получила один за другим два вопроса: «Как мне научиться “брызгать”?» и «Как мне перестать “брызгать”?».

Стоит ли говорить, что в нашей культуре принято неоднозначное отношение и к женщинам, у которых появляется генитальная жидкость, и к тем, у кого она не появляется. С одной стороны, эякуляция считается исключительно мужской особенностью, а женские гениталии, как мы помним, нередко воспринимаются как нечто постыдное, поэтому совершенно неприемлемо, когда женское тело так ярко проявляет возбуждение. С другой стороны, случается это довольно редко, и постоянный поиск новых ощущений, а также логика закона спроса и предложения делают в глазах некоторых женщину, способную эякулировать, редким и ценным призом. Так что если начать обращать внимание на все разнообразные мнения о женской эякуляции, можно вконец запутаться.

Но с точки зрения биологии ничего сложного нет. Женская эякуляция – побочный продукт, как мужские соски или девственная плева. Женщины рождаются разными – как бы ни давили на них принятые в обществе культурные нормы. Я

знаю одну женщину, у которой ни разу в жизни не было эякуляции – пока уже после наступления менопаузы у нее не появился новый партнер. Внезапно она стала при каждом оргазме эякулировать чуть ли не четверть стакана жидкости. В чем тут дело – в том, что она сменила партнера? В гормональном сдвиге после менопаузы? Ни в том, ни в другом? Я не знаю.

И тут мы переходим к еще одной важной мысли о гениталиях: иногда они выделяют жидкость, иногда появляется запах. Густой, телесный, напоминающий запах травы или смолы, с нотами мускуса. Гениталии могут выделять не только запах, но и липкую субстанцию. Очень вероятно, что ваши генитальные выделения бывают разными на разных этапах менструального цикла, а еще они меняются с возрастом и из-за изменения диеты.

Многим из нас все эти запахи и ощущение влажности не кажутся такими уж прекрасными – и в этом нет ничего странного: это связано с тем, как мы сами привыкли думать о гениталиях и какое отношение прививаем нашим детям. Но ведь взгляд на собственные гениталии и все эти выделения можно изменить – как можно и научиться любить собственное тело, благодаря чему достигать более сильного возбуждения и более ярких и долгих оргазмов. Подробнее мы поговорим об этом в главе 5.

## Интерсексуальность

Те, у кого при рождении гениталии не сформировались по очевидно мужскому или женскому признаку, имеют все те же элементы, просто расположенные не так, как у мужчин, и не так, как у большинства женщин. Размер фаллоса, местонахождение наружного отверстия мочеиспускательного канала или разделение лабиоскротальной ткани могут оказываться не вполне типичными.

Если подойти к вопросу с точки зрения гомологии, то есть подобия происхождения и функции, становится понятно, как и отчего у некоторых гениталии формируются не так, как у большинства. Если с момента оплодотворения яйцеклетки и в процессе формирования и развития эмбриона биохимические процессы протекали с некоторыми особенностями, ребенок рождается с гениталиями «промежуточного типа». И нельзя считать, что это аномалия: все это такой же вариант нормы, как и необычно большие или

неразвитые половые губы. К примеру, у мужчины наружное отверстие мочеиспускательного канала может располагаться в любом месте на головке пениса; редко, но случается, что оно оказывается на самом стволе пениса, и это тоже не считается серьезной проблемой – если не препятствует мочеиспусканию и не становится причиной хронических инфекций (а как правило, не препятствует и не становится). Если особенности физиологии гениталий не вызывают болевых ощущений и не становятся причиной заражения, никакого медицинского вмешательства не требуется. Еще раз повторим: мы все сделаны из одних и тех же элементов, просто элементы расположены у всех по-разному.

Вот почему мне не нужно видеть ваши гениталии, чтобы уверенно утверждать, что они здоровые и нормальные. И у вас в теле присутствуют все те же общие для всех элементы, хотя их расположение или размер уникальны.

Как и многие преподаватели, в ходе лекций по анатомии я использую фотографии вульвы. Где я их беру? В интернете, конечно.

Найти изображения вульвы несложно – но сложно найти разные изображения: чаще всего фотографируют вульву молодых, стройных, белых и полностью выбритых женщин. Мне приходится долго искать, чтобы найти изображения вульвы пожилых женщин, женщин с разным цветом кожи и с сохраненным волосяным покровом.

Оказавшись однажды на выставке Comic Con (фестиваль популярного американского формата, посвященный комиксам, играм и сериалам. Прим. ред.), я разговорилась об этой проблеме с Камиллой, которая, как и я, ученая зануда; раньше она занималась сексуальным образованием. В отличие от меня, у нее два диплома – в области искусств и в сфере гендерных исследований; она афроамериканка и профессиональный иллюстратор. Поэтому моя проблема ее немало повеселила:

– Да ты что, Эмили, серьезно? Ты прямо в рабочее время набираешь в поисковике что-то вроде «черная вульва»?

Я пожала плечами:

– Колбаса, право и лекции по сексуальному воспитанию – лучше не знать, как и из чего делаются эти три вещи.

И Камилла ответила:

– Могу поспорить: тебе попадается сплошная порнография и ничего высокохудожественного или в целом позитивного, да?

– И еще медицинские схемы, – ответила я. – А когда я попробовала словосочетания вроде «феминизм вульва цветные женщины», то получила фотографии разных вариантов вышивки с сайтов вроде Pinterest или Etsy.

Камилла рассмеялась, а потом сказала:

– Ну вот представь, что ты молодая женщина и тебе интересно узнать, как выглядит нормальная здоровая вульва. Если ты белая, то ответ найти несложно, в Tumblr полно таких фотографий. А если ты темнокожая, азиатка или из Латинской Америки? Остается только порно или отталкивающие медицинские иллюстрации. И какой мы из этого делаем вывод?

Я ответила:

– Ну не могу же я сказать: «Эй, сударыни с цветной кожей, выкладывайте больше фотографий вульвы в Сеть, чтобы другие могли убедиться, что они нормальны!»

– Конечно, но все же фотографии и изображения, которые мы видим – и которых не видим, – играют свою роль. Ты знаешь девочек Эшера?

– Нет, что еще за девочки Эшера?

– Это изображения женских фигур с такими неестественно плоскими животами, что внутренних органов у них просто не может быть. А позвоночники у них так выгнуты, что одновременно видны и оба соска, и обе ягодицы. Они изображаются в совершенно абсурдных с точки зрения анатомии позах, поэтому их и называют по имени знаменитого художника-графика, любившего разнообразные оптические иллюзии.

– Примерно то же я замечала в самых плохих версиях порно.

– Ну да, – согласилась Камилла. – Я увидела это еще подростком и подумала, что вот так, видимо, должна выглядеть и вести себя женщина. И так как это совершенно не соответствовало тому, что чувствовала я сама, то я пришла к выводу, что я «странная». С тех пор это было моим главным определением самой себя: не просто женщина или темнокожая, а странная. И любитель игр. Довольно долго мне не удавалось примирить разные элементы моего образа, потому что я никак не могла понять, как же они вообще могут сочетаться. Так что картинки играют очень важную роль. Они подсказывают нам, что вообще возможно, что сочетается и гармонирует, что естественно, а что нет. И мы все просто стараемся найти естественный образ и вписаться в естественную для нас среду.

Прекрасно сказано и очень мне помогло. Когда я готовлю материал для лекций, все время возвращаюсь к этой мысли. Час за часом я ищу в интернете изображения вульвы разных типов, транслирующие позитивное отношение к телу и к сексу, ведь все студентки разные и не похожи друг на друга. Я хочу, чтобы они знали, что тело каждой из них нормально и каждая из них полностью вписывается в мой класс.

## Почему это важно

Почему вроде бы простой факт того, что гениталии всех людей состоят из одинаковых элементов, просто расположенных по-разному, – самое главное, что вы вообще должны узнать о человеческой сексуальности?

Есть две причины. Во-первых, это подтверждает, что ваши гениталии выглядят нормально. В следующих главах, обсуждая вопросы, связанные с генитальной реакцией или склонностью некоторых шлепать партнера во время секса, мы увидим, что и наша сексуальная физиология, и психология, и желания по сути идентичны, просто организованы по-разному.

Как только осознаем эту простую, но глубокую мысль о том, что у всех нас одни и те же элементы, но разное расположение, мы сможем ответить на очень

распространенный вопрос: одинакова ли сексуальность мужчин и женщин или нет? Ответ: да, одинакова. Сексуальность мужчин и женщин формируется из одних и тех же элементов, просто по-разному организованных.

Разумеется, глядя на мужчин и женщин, мы замечаем очевидные различия. Но в рамках каждой из этих групп существуют различия не менее существенные, чем различия между двумя группами.

Вот вам пример, даже не связанный с сексом. Средний рост взрослой женщины – 1,63 метра, а средний рост взрослого мужчины – 1,77 метра. То есть разница между средними показателями для мужчин и для женщин составляет 14 сантиметров. Но внутри каждой из двух групп встречаются люди, разница в росте которых гораздо больше, чем разница между средним ростом одной и другой группы. Если вы измерите рост тысячи случайным образом выбранных людей (пятьсот мужчин и пятьсот женщин), то увидите, что рост почти всех женщин попадает в интервал от 1,52 до 1,72 метра, то есть разброс вариантов в данной группе составляет 20 сантиметров. Рост большинства мужчин попадет в промежуток между 1,63 и 1,93 метра; разброс показателей в данной группе составит 30 сантиметров. Обратите внимание на три важные вещи: в рамках каждой группы разброс больше (20 и 30 сантиметров), чем разница между средними показателями по каждой группе (всего 14 сантиметров). Пересечение показателей между группами составляет 11 сантиметров, а около ста человек из выбранной наугад тысячи вообще не попадут в средний промежуток! {161 (#litres_trial_promo)}.

Так же и со всем касающимся секса. В каждой из двух групп мы найдем большое разнообразие, причем не только с точки зрения анатомии. Разница будет и в сексуальной ориентации, и в сексуальных предпочтениях, и в способах выражения половой принадлежности, и в связанных с сексом процессах, которые и являются центральной темой этой книги: возбуждение, желание, оргазм. Точно так же между показателями в каждой из двух групп будут пересечения, и в каждой из групп найдутся те, кто будет совсем не похож ни на кого «усредненного», оставаясь при этом здоровым и вполне нормальным.

Некоторые считают, что разница между мужчинами и женщинами важнее сходства. Другие утверждают, что важнее как раз сходство. На мой взгляд, самым важным является гомологичность, то есть сходство структур и процессов: те же элементы, организованные по-разному.

А разнообразие, вероятно, есть единственная по-настоящему универсальная характеристика человеческой сексуальности. Наши тела, желания, поведение – во всем проявляется бесконечное разнообразие. Двух одинаковых людей на Земле не найти.

Тем, кто занимается образованием в области секса, приходится, отправляясь выпить с друзьями, вести примерно такие беседы.

Лори:

– Одна моя знакомая говорит, что, если у нее когда-нибудь будут дети, она сразу же после родов сделает пластику этого места, потому что думает, что иначе видок у нее будет не очень.

Камилла:

– Ты сказала ей, что гиганты медицинской косметологии платят огромные деньги, чтобы сформировать у нее именно такое ощущение? Ведь тогда они смогут поживиться за счет ее бессмысленного самоедства.

Лори:

– Нет, я ответила, что после рождения детей твой партнер будет счастлив, если ему вообще удастся добраться до этого места, и как оно выглядит, уже не важно.

Эмили:

– Давайте придумаем, как можно помочь женщинам научиться любить и ценить свое тело после родов. Дело же не только в том, что меняется внешний вид: важно, что тело приобретает новое значение – и для самой женщины, и для мироздания.

Надо сказать, что Лори – единственная мать среди нас, и только она не посмотрела на меня так, как будто я ляпнула полную чушь. Она ответила:

– Ох, я бы точно поучаствовала в таком ритуале. Я согласна на все, что поможет мне научиться жить в теле, которое как будто сдулось. Как шарик.

– Но ты так хорошо выглядишь! – тут же ответили все мы.

Со всех сторон посыпались комплименты в адрес Лори, а через несколько дней она высказала полностью противоположную мысль:

– Мне нужно, чтобы кто-то сказал мне, что расстраиваться из-за того, что мое тело никогда уже не будет прежним, – это нормально. Я очень старалась полюбить себя прежнюю, а теперь придется начинать все заново и учиться принимать себя нынешнюю.

Я ответила:

– Да, это нормально – грустить, когда твое тело радикально и навсегда изменилось.

И тут Лори расплакалась. Она в последнее время нередко тихо плачет, всякий раз, когда кто-то вдруг проявляет к ней любовь и обожание, которыми она осыпает всех вокруг.

– Важно даже не то, нравится ли мне теперь мое тело, – всхлипнула она. – Все изменилось после того, как родился Тревор. Теперь важно, способно ли оно функционировать так, как я этого хочу.

Говоря «как я этого хочу», Лори имеет в виду способность рожать, причем дома, в собственной ванной, а потом кормить не меньше года, а лучше дольше, спать не больше четырех часов на протяжении почти трех лет. «Тревор плохо спит» – это лишь одна причина, по которой темные круги под глазами Лори не проходят. На самом же деле ее тело творит чудеса. Но она смотрит на это совсем иначе.

Когда мы говорим «те же элементы, просто организованы по-разному», это справедливо и для ситуаций, когда тело женщины изменяется с возрастом. И точно так же как гениталии каждого из нас совершенно нормальны и по-своему красивы, тело каждой женщины нормально и красиво – при условии, что женщина в целом здорова.

И тут очень важно, чему женщин учат с самого детства. Большинству из нас говорят, что наше тело должно иметь вот такую, вполне конкретную форму – иначе с нами что-то не так. Мы подробно поговорим об этом – и о том, как преодолеть эти стереотипы, – в главе 5.

## Смотреть по-новому

Я прекрасно понимаю, что, если вас что-то беспокоит в отношении ваших гениталий, а я буду просто говорить «ваши гениталии прекрасны», вы вряд ли станете чувствовать себя лучше. Но если вам действительно сложно относиться к своим гениталиям как к прекрасной части вашего прекрасного тела, вот что я вам посоветую.

1. Возьмите ручное зеркало, поднесите его к вульве, как я советовала в начале этой главы. Смотрите внимательно и замечайте все, что вам нравится. Запишите позитивные мысли. Скорее всего, вы заметите, что ваш мозг старается сформулировать как раз то, что вам не нравится, – но не поддавайтесь и не записывайте ничего негативного. Делайте это раз в неделю. Или дважды в неделю. Или даже чаще. Я вас уверяю, что каждый раз список того, что вам нравится, будет становиться все более длинным и подробным, а негативный шум в голове утихнет. А можно и вообще рассказать кому-нибудь о том, что вы видите в зеркале и что вам там особенно нравится. Совсем хорошо, если удастся поговорить с кем-то, кто уже проделал такое упражнение!

2. Это простое задание помогает выявить области внутреннего конфликта, так как заставляет нас осознать все позитивное – а для нас естественнее фокусироваться на негативном. Попробуйте сами!

3. Если у вас есть партнер, попросите ее или его посмотреть на вашу вульву. Включите свет, разденьтесь, лягте на спину. Спросите, что ваш партнер видит, что чувствует, какие воспоминания связывает с вашей вульвой. Объясните, что вас беспокоит, попросите помочь вам увидеть то, что видит партнер. Слушайте сердцем, не позволяйте вмешиваться страхам.

## Ищем более удачный образ

В начале главы мы говорили о том, как превращаем анатомию в легенды и метафоры и создаем такие объяснения собственному поведению и реакциям, что нам становится некомфортно в своем теле. Чтобы отделаться от подобных навязанных суждений, я люблю использовать образ сада. Мне вообще нравится использовать сад в качестве примера – вспомним хотя бы яблоко с дерева познания. По-моему, на примере сада можно, не давая оценок, говорить о том, как в нашем теле устроено все, что связано с сексом (и органы, и мозг), и как это и усвоенные нами в семье ценности взаимодействуют и формируют наше сексуальное самоощущение, проявляющееся по мере взросления.

Вот как я представляю внутренний сад каждого человека: в момент рождения любой из нас получает участок богатой плодородной земли, немного непохожий на все другие участки. И с самого первого дня те, кто нас формирует, – семья, культурная среда – начинают ухаживать за нашим участком и сажать на нем разные растения и делают это, пока мы не подрастем и не станем сами заботиться о саде. Здесь взращиваются наши взгляды на жизнь, язык, знания о любви и безопасности, о теле и сексе.

Ничего из этого поначалу не является результатом нашего личного выбора. Мы не выбираем ни участок, ни растения, которые на нем появляются, ни даже то, какой уход ведется за садом.

Взрослея, мы берем заботу о саде в свои руки и начинаем работать на этой земле так, как нам самим нравится. Иногда оказывается, что благодаря семье и культурной среде в целом на нашей земле посажены и хорошо цветут прекрасные, здоровые растения и сам сад ухожен. Бывает, что кое-что в саду хочется изменить. Или приемы по уходу за садом, которым вас научили, оказываются неэффективными, и вам хочется освоить новые подходы, чтобы сад стал еще лучше (см. главу 3 (#litres_trial_promo)). Случается, что растения, семена которых посажены кем-то другим, не годятся для вашего сада и вам нужно найти нечто более подходящее (см. главу 4 (#litres_trial_promo) и главу 5 (#litres_trial_promo)).

Некоторым из нас очень повезло и с землей, и с посаженными на ней растениями: с самых ранних лет мы осознаём себя в красивом здоровом саду.

Другие оказываются среди ядовитых цветов, и их приходится выпалывать, а потом сажать сад заново, выбирая растения на свой вкус.

Тело, включая и гениталии, – это важная часть нашего механизма сексуальности, это и есть полученная нами земля. Мозг и окружающая нас среда тоже становятся частью общего сложного механизма, о них мы будем говорить в главах 2 и 3.

## Быть, а не казаться

Оливия использовала придуманную ею самой идею о гормонах, «мужеподобных» гениталиях и своих особых сексуальных интересах как щит, оберегающий ее от нападок со стороны социума: много всякого было сказано в ее адрес, чего она «должна была стыдиться». Шлюха. Нимфоманка. Старается привлечь внимание, заполучить мужчину или контролировать других с помощью своего тела. Все это было неправдой, но с подобными оценками со стороны других Оливия не раз сталкивалась в разные периоды своей жизни. Мир как будто пытался убедить ее в том, что ее сексуальность ядовита, опасна и для нее, и для окружающих.

Оливия старалась противостоять обвинениям и для защиты собственной сексуальности использовала слова-щит: «Это просто мои гормоны, тут нет ничего неестественного».

Но по мере того как Оливия начинала понимать, что все мы созданы из одних и тех же по-разному организованных элементов, щит ей требовался все меньше, а потом и вовсе перестал быть нужен. Она осознала, что щит лишь отделял ее от других – а идея об одинаковых элементах как раз связывала ее со всеми другими людьми. Получалось, что она не была не такой, как все, не должна была оставаться изгоем. Она такая же, как все: уникальная, но связанная со всеми в общем пространстве человеческой сексуальности.

Вот что может сделать для нас наука, если мы не будем от нее отказываться. Она дает нам возможности перестать защищаться и почувствовать, что все мы связаны между собой.

Я точно знаю, что чувство дискомфорта в связи с сексуальностью и гениталиями у Оливии возникло не с рождения. И никто из нас не мог родиться с подобным чувством в отношении самого себя. Все младенцы полностью и совершенно довольны своим телом и каждой его частью. Но годы и десятилетия, проведенные нами в культурной среде, где сексуальность воспринимается негативно, приводят к появлению в нашем саду сорняков: неудовлетворенности и недовольства собой. В главах 3 и 4 мы выясним, как культурная среда влияет на сексуальное здоровье; в главе 5 речь пойдет о том, как нейтрализовать негативные последствия подобных процессов и вернуться в то состояние, в котором все мы пребывали сразу после рождения: к искреннему восхищению своим телом и любопытству в отношении него.

Прежде чем переходить к этим темам, давайте поговорим о самом большом сексуальном органе каждого из нас и о том, как он устроен: также всегда из одних и тех же элементов, организованных у каждого по-своему.

Я говорю о мозге, конечно же.

Резюмируя

• У всех людей гениталии состоят из одних и тех же элементов, расположенных по-разному. Двух совершенно одинаковых людей не существует.

• У вас неприятные или болевые ощущения? Обязательно сходите к врачу. А если неприятных ощущений нет, будьте уверены: ваши гениталии в полном порядке, они здоровы и прекрасны.

• Изображения гениталий, которые вы видите в порно, были обработаны цифровым способом, чтобы выглядеть «аккуратно»; не думайте, что вульва и в самом деле выглядит у всех именно так.

• Возьмите зеркало (а можно использовать и камеру на телефоне) и посмотрите на свой клитор. Представлять, где находится клитор, невредно; знать, где находится лично ваш клитор, – очень полезно.

Примечания к главе 1 (#litres_trial_promo).

## Глава 2. Модель двойного контроля

### Ваша сексуальность

Лори не особенно хочет заниматься сексом со своим мужем. Ну, то есть она больше не чувствует настоящего жгучего желания – и это началось еще до рождения их сына Тревора. Вначале она думала, что причина в беременности. Потом решила, что дело в обычной послеродовой депрессии. Затем Лори списывала все на страшную усталость. И снова на депрессию. Или на то, что она, вероятно, не особенно любит мужа. А может, с ней что-то не так. Потом ей казалось, что люди, наверное, и не должны быть друг для друга эротически привлекательными после того, как несколько месяцев подряд оттирали друг от друга детские какашки.

Лори было хорошо с мужем, а ему с ней. Пока она не забеременела, секс у них напоминал тот, что описывают в романтических историях: горячий, страстный, нежный и с достаточной долей экспериментов, чтобы было о чем вспомнить, встретившись глазами за семейным столом у родителей в День благодарения. Может, это все так и кончается? И теперь их жизнь и должна быть пресной и лишенной сексуальности?

Но Лори все же не бросала попыток решить проблему. Они с мужем покупали игрушки и массажное масло. Пробовали связать ее, потом его, использовать ароматизированную смазку, снимать видео, играть в разные игры… и иногда из этого что-то получалось. Но чаще всего толку не было: на Лори накатывала тоска, она чувствовала одиночество, потому что очень любила Джонни, до боли в груди, но никак не могла снова испытать желание. И никакие новомодные и такие доступные сейчас штучки не помогали.

Однако обнаружилось и кое-что позитивное: с вибратором легко достичь оргазма за пять минут, и после этого проще уснуть. Так что Лори стала уходить

спать пораньше, включала свой прибор и быстренько засыпала. От Джонни она это скрывала, так как была уверена: он расстроится, если узнает, что у нее теперь оргазм без него. Ей и самой было странно от радости, которую она получала от этих тихих оргазмов, а заниматься сексом с мужем ей совершенно не хотелось. В общем, к моменту, когда Лори решила поговорить со мной, она вконец запуталась.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Я говорю «им» и «они», чтобы не писать все время «он или она». Так проще включить в контекст повествования широкий спектр разных историй, в том числе и гомосексуальные отношения.

2

Трансгендер – термин для обозначения людей, чья гендерная идентичность (социальный пол) не совпадает с приписанным им при рождении полом. Прим. перев.

3

Гендерквир – термин для обозначения людей, не соответствующих полностью ни мужской, ни женской половой идентичности. Прим. перев.

4

Цисгендер – термин для обозначения людей, чей социальный пол (гендер) совпадает с биологическим полом. Прим. перев.

5

В квадратных скобках приведены ссылки на первоисточники, указанные в библиографии. Прим. ред. (Возвращаться в текст рекомендуем через "Назад на с…". – Прим. ред. эл. версии)

6

«Монологи вагины» – пьеса американской феминистки и драматурга Ив Энцлер. Издание на русском языке: Энцлер Ив. Монологи вагины. М.: Гаятри, 2007. Прим. ред.

---

Купить: https://tellnovel.com/ru/nagoski_emili/kak-hochet-zhenschina-master-klass-po-nauke-seksa

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить