

# Зміст

Вступ .....	9
<b>ЧАСТИНА ПЕРША</b>	
<b>Основи (не такі вже й основні) .....</b>	<b>23</b>
<i><b>Розділ перший</b></i>	
<i>Анатомія. Не існує двох однакових .....</i>	<i>24</i>
Почнімо спочатку .....	29
Клітор, тільки клітор і нічого, крім клітора .....	32
Погляньте на свій клітор .....	34
Великі й малі статеві губи .....	38
Дівоча пліва .....	40
Слово про слова .....	42
Про виділення .....	43
Геніталії інтерсекс .....	46
Чому це має значення .....	49
Змініть свій погляд .....	54
Краща метафора .....	55
Те, чим це є, — не те, що це <i>означає</i> .....	56
Нд, нч .....	58
<i><b>Розділ другий</b></i>	
<i>Модель подвійного контролю. Ваша сексуальна особистість .....</i>	<i>59</i>
Увімкніть вмикачі, вимкніть вимикачі .....	67
Збудження .....	72
Анкета з визначення сексуального темпераменту .....	75
Інакше для дівчат... але не обов'язково .....	83
Що вас «заводить»? .....	85
Ті самі частини, зорганізовані інакше .....	90
Чи можете ви змінити ССС чи ССЗ? .....	93
Нд, нч .....	96

## **Розділ третій**

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

<i>у вашому емоційному мозку</i> .....	98
Відчуття в контексті .....	108
Секс, шури й рок-н-рол .....	112
Ваш єдиний емоційний перстень .....	116
Ви не можете самі їх створити .....	125
Зі мною щось не так? (Відповідь: ні) .....	127
Нд, нч .....	131
Сексуальні контексти .....	132
Не надто сексуальні контексти .....	134
Оцінювання сексуальних настроїв .....	136

## **ЧАСТИНА ДРУГА**

**Секс у контексті** .....

139

## **Розділ четвертий**

*Емоційний контекст. Секс у мавпячому мозку* .....

140

Цикл стресової реакції: бийся, тікай і замри .....	143
Стрес і секс .....	147
Порушена культура → порушений цикл реакції на стрес .....	152
Завершіть цикл! .....	153
Коли секс перетворюється на лева .....	157
Секс і «та, що вижила» .....	161
Джерело любові .....	167
Наука закохуватися .....	169
Прихильність і секс: темний бік .....	171
Прихильність і секс: секс, що розкручує сюжет .....	173
Стратегія прихильності .....	177
Керуйте стратегією прихильності: ваші почуття як сонний їжак .....	181
Соціальне виживання .....	185
Жива вода .....	188
Нд, нч .....	192
Як упоратися зі стресом .....	193

## **Розділ п'ятий**

*Культурний контекст. Секс-позитивне життя*

*в секс-негативному світі* .....

197

Три твердження .....	202
Ви прекрасна .....	209
Самокритика = стрес = зниження сексуального задоволення .....	212
Здоров'я у будь-якому розмірі .....	215
«Брудне» .....	219
Коли чиесь «фу» — ваше «ням» .....	226
Максимізація «нямок»... за допомогою науки! Частина I: співчуття до себе .....	230
Максимізація «нямок»... за допомогою науки! Частина II: когнітивний дисонанс .....	236
Максимізація «нямок»... за допомогою науки! Частина III: медіа-живлення .....	237
Ви відповідаєте за себе .....	239
Нд, нч .....	243
<b>ЧАСТИНА ТРЕТЯ</b>	
Секс у дії .....	245
<i>Розділ шостий</i>	
<i>Збудження. Змашення — не причина</i> .....	246
Вимірювання й визначення нонконкординативності .....	248
Ті самі частини, по-різному зорганізовані: «Це ресторан» .....	254
Нонконкординативність в інших емоціях .....	256
Помилка змашення #1: генітальна реакція = «завелися» .....	260
Помилка змашення #2: генітальна реакція — це насолода .....	265
Помилка змашення #3: нонконкординативність — це проблема .....	272
Вилікувати гальма .....	275
Сонечку... я нонконкординативна! .....	280
Стиглі фрукти .....	286
Нд, нч .....	288
<i>Розділ сьомий</i>	
<i>Бажання. Насправді це не потреба</i> .....	289
Бажання = збудження в контексті .....	293
Це не потреба. Справді .....	297
Чому так важливо розуміти, що це не потреба .....	300

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

## **ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА**

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

### ***Розділ восьмий***

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

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

### ***Розділ дев'ятий***

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

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

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

## 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 перейматися?*

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

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

Усі ці питання означають насправді одне:

*Я нормальна?*

(Відповідь майже завжди — «так».)

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

## *Правдива історія сексу*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Насправді чоловіки й жінки різні.

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



оргазму при статевому акті. Жінки й чоловіки можуть за-  
кохуватися, фантазувати, мастурбувати, почуватися спан-  
теличеними в питаннях сексу й відчувати естетичне задово-  
лення. І чоловіки, й жінки виділяють рідини, подорожують  
забороненими стежками сексуальної уяви, пізнають не-  
сподівані й приголомшливі прояви сексу в усіх сферах  
життя і стикаються з несподіваними і приголомшливими  
випадками, коли секс чомно 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, пси-  
хологічних і соціальних процесів, що лежать в основі цієї  
поведінки. Ми думаємо про нашу фізіологічну поведінку:  
приливає кров, геніталії виділяють секрет, пришвидшу-  
ється серцебиття. Ми думаємо про нашу соціальну по-  
ведінку: 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 на-  
дають інструкції з досягнення оргазму, і це може стати  
у пригоді.

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

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

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

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

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

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