

Зміст

<i>Від автора</i>	9
<i>Вступ. Поетика сексу</i>	10
1. Секс у дії	16
Частина I. ЗАВ'ЯЗКА	
2. Потяг і поштовх до сексуальної дії	27
3. Дотик	43
4. Секс — розвага чи близькість?	49
5. Психологічна стимуляція (пліч-о-пліч)	57
6. Психологічна стимуляція (віч-на-віч)	68
7. Вивчення еротичних тем	75
8. Дайте волю внутрішнім дивацтвам	86
9. Антракт: секс, сором і пошук свого місця	98
Частина II. Розвиток дії	
10. Секс без проникнення	115
11. Кліторальний лікбез у дії	124
12. Глибоке збудження (у чоловіків)	142
13. Ще глибше збудження (у чоловіків і жінок)	150
Частина III. ФІНАЛ	
14. Оргазм: подорож, а не пункт призначення	163
15. Плато: входимо у стан солодкого забуття	169

16. Синхронізація і оргазм	180
17. Турбота після головної дії	190
 Частина IV. ЗБИРАЄМО ВСЕ ДОКУПИ	
18. Коли світишся зсередини	199
19. Як наповнити секс-сценарій смислом?	211
 Частина V. ПРОБЛЕМИ, РІШЕННЯ І КОРИСНІ ВПРАВИ	
20. Видозмінений секс-сценарій для розв'язання поширених сексуальних проблем	237
21. Проблеми з потягом / збудженням і секс-сценарій	239
22. Еректильна дисфункція і секс-сценарій	250
23. Затримка еякуляції і секс-сценарій	261
24. Передчасна еякуляція і секс-сценарій	265
25. Порно й секс-сценарій	277
26. Травма й секс-сценарій	282
27. Біль і секс-сценарій	288
28. Гендерна дисфорія і секс-сценарій	292
29. Вправи	298
30. Відверта розмова	315
 <i>Висновок. У своїй сексуальній стихії</i>	323
<i>Подяки</i>	325
<i>Про автора</i>	328
<i>Примітки</i>	329

2 Потяг і поштовх до сексуальної дії

Завжди цікаво спостерігати за тим, як пара намагається пригадати свій останній раз. Інколи партнери відразу ж згадують, коли й де це було, і їхні спогади збігаються; іноді ж пройшло забагато часу або вони починають сперечатися про обставини. Часто саме спроба пригадати викликає в них усмішку, й атмосфера стає більш розслабленою.

На декого моє запитання діє наче холодний душ. Щойно пара дійшла згоди й ми з'ясували, коли вони востаннє займалися сексом, я переходжу до деталей. Хто був ініціатором? У який спосіб ініціатор/-ка виявляв/-ла сексуальне бажання? Де й коли це сталося? За яких обставин? Чому ви вирішили зайнятися саме сексом, а не чимось іншим? Припустімо, що «бажання» або ж виражений сексуальний інтерес — це перший компонент секс-сценарію. Хтось виявив ініціативу, а хтось відповів взаємністю. Усе могло скінчитися, так і не почавшись. Але ж не скінчилося. Дивовижно!

За роки практики я чув тисячі історій про початок сексу:

- Пара прокидається зранку, і, поки ними ще не заволодів стрес, вони тяжіють і горнуть одне до одного, розімліле тіло йде назустріч доторкам і збуджується*.

* Під словом «пара» я маю на увазі будь-яких двох людей, які опинилися поруч у певну мить, ідеться не лише про тривалі чи серйозні стосунки. — *Прим. авт.*

- Повернувшись із вечірки, пара починає пристрасно обійматися; енергія, якою вони під час неї зарядилися, перетворюється на сексуальну.
- Пара лежить згорнувшись на канапі, вони дивляться телевізор, несексуальні доторки плавно переростають у сексуальний намір.
- Інші двоє не можуть відірватись одне від одного; це їхнє перше побачення, і між ними спалахнула сексуальна іскра.
- Деякі пари призначають спеціальні секс-побачення: вони приходять, виконують програму та знають, що їм це сподобається, спираючись на свій попередній сексуальний досвід.

Інколи секс гарячий зі старту, партнери збуджені, ними керує пристрасність; інколи початок теплий — парі добре, затишно, їхня поведінка необов'язково сексуальна, але до сексу перейти легко; а часом старт холодний, тобто один або обидва партнери не особливо хотіли сексу, але секс за взаємною згодою все одно відбувся. (Ми ще поговоримо про мотивацію й «причини займатися сексом» пізніше в цьому розділі). Окрім «чому, коли й де», я розпитую пацієнтів про «структуру їхнього бажання», тобто як саме вони відчують і виражають сексуальний інтерес. Чи збігається їхня модель із моделлю партнера? Чи, можливо, є розбіжності?

Спонтанне (або високореактивне) бажання

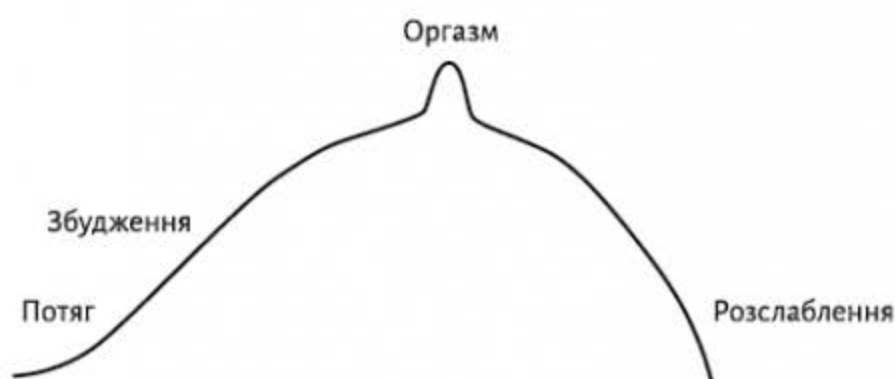
Якщо ініціатором у сексі зазвичай є ви, то, ймовірно, ваше сексуальне бажання чітке, відчутне й прямолінійне. Сексуальний сигнал швидко трансформується в збудження й перетворюється на сильний психологічний потяг. Скажімо, ваш/-а партнер/-ка виходить із душу, рушник ледь-ледь щось прикриває, і це здається вам дуже сексуальним. Цей сигнал — ви ковзнули поглядом по його / її апетитній плоті — ніби розрядом ударяє по геніталіях, і от воно, ця хвиля, поштовх, тяжіння до партнера/-ки.

Це наче рефлекс, усе відбувається блискавично швидко. Або ж партнер/-ка пригортається до вас на канапі, і ви миттєво відповідаєте взаємністю.

Більшість моїх колег називає такий тип прямолінійного бажання «спонтанним» або «безумовним»; щоб не було плутанини, я також уживатиму ці терміни. Утім, на консультаціях я позначаю цей потяг як «високореактивний», оскільки багатьом пацієнтам комфортніше асоціювати себе зі швидкою реакцією на сексуальні сигнали, а не з виникненням спонтанного бажання нізвідки.

Спонтанне, безумовне, високореактивне бажання — цим образом зловживають у медіа: двоє незнайомців дивляться одне одному в очі, долають відстань, яка їх розділяє, у пристрасному пориві зривають одне з одного весь одяг; секс на пляжі; секс у під'їзді. Спонтанний потяг — це нестримна пристрасть. Його зображають як потребу, жадання, бажання, хіть, імпульс.

У перших теоріях сексуальної поведінки спонтанне бажання вважали нормою та стверджували, що саме безпосередній потяг запускає процес сексуальної реакції людини:



Проста модель сексуальних реакцій людини⁴

Як бачите, модель досить однозначна: потяг веде до збудження, яке веде до оргазму й закінчується розслабленням. У багатьох парах, із якими я працював, є партнер/-ка, який/-а саме так відчуває бажання: спонтанно й одразу ж на початку процесу. А якщо ваш потяг не безумовний? Якщо бажання — це не

перше, що ви відчуваєте, а друге, третє чи четверте? Якщо воно виникає не із самого початку, а ближче до середини? Жан-Люк Годар, французький кінорежисер-авангардист, писав, що в усіх історій є початок, середина й кінець, але необов'язково в такій послідовності⁵ — у сексі так само.

Пошук індивідуальних слів для опису спонтанного потягу

Вам близька концепція спонтанного потягу? Наскільки вдало ця модель характеризує вас чи вашого/-у партнера/-ку? Чи є інше визначення, яке краще описує ваші з партнером/-кою відчуття? Зробіть запис у своєму щоденнику для нотаток про «секс у дії», виберіть кілька прикметників чи фраз для більш влучної характеристики вашого досвіду і стисло поясніть свій вибір.

Наприклад, мій пацієнт Едвард використовує слова **ситуативний, нав'язливий, такий, що відриває увагу, і неочікуваний**, коли описує те, як він переживає спонтанний потяг, бо він наче перебуває поза його контролем — скажімо, він працює вдома, раптом на екрані комп'ютера з'являється реклама; він вимушений зробити перерву, бо захотів помастурбувати. Інша моя пацієнтка, Джині, порівнює спонтанне бажання зі **спрагою**, бо їй здається, що вона хоче сексу весь час, а її лібідо завжди сильніше, ніж у партнера. Мій пацієнт Кельвін називає спонтанний потяг **«пружиною»**, бо коли бачить, як переодягається його чоловік, видає смішний звук, імітуючи пружину, яка розпрямляється; так він сигналізує, що в нього «встав».

Стимульований потяг (або більш цілеспрямований, менш високореактивний)

Для когось це стане несподіванкою, але багато хто не відчуває потягу «спонтанно», а їхнє бажання не є «високореактивним». Воно більш цілеспрямоване й не виникає миттєво; настрій з'являється поступово. Потяг у таких людей — це не перше

відчуття, а друге, третє чи четверте. Фахівці називають цей тип сексуального бажання «стимульованим».

Ті, кому він притаманний, реагують на сексуальні сигнали інакше, ніж ті, у кого потяг безумовний. Людині зі стимульованим потягом потрібно кілька сигналів для стимуляції збудження. Це не означає, що вони їх не розуміють — вони сприймають їх як щось сексуальне й чуттєве, але сигнали не викликають збудження з такою ж силою, як у людей зі спонтанним потягом. Погляд, запах, спогад, щось еротичне, дотик / дотик у відповідь — усе це не зумовлює таку ж реакцію, такий самий рефлекс і спонтанне бажання. На людину зі стимульованим потягом сексуальне діє за принципом накопичення; якщо потяг спонтанний, сексуальне означає «легкозаймисте».

Тим, кому притаманний стимульований потяг, потрібні простір і час, щоб ними заволоділо сексуальне бажання. Інколи їм необхідно ухвалити свідоме рішення, перш ніж почати збуджуватися. Часом їм треба змістити фокус із чогось іншого, щоб зосередитися на сексі. Сексуальні сигнали не концентрують їхньої уваги автоматично; потрібно фокусуватися цілеспрямовано.

Безумовному бажанню завжди відводили чільне місце в культурі, тому людям зі стимульованим потягом нерідко здається, що з ними щось не так, дуже часто за пасивність їм докоряють навіть партнери. На них навішують ярлики «несексуальних», хоча вони можуть бути дуже сексуальними. Просто в них свій шлях. (У п'ятій частині ми ще поговоримо про стосунки між партнерами у випадку розбіжностей у структурі бажання). Ми зовсім недавно дійшли до розуміння того, що не лише спонтанний потяг можна вважати здоровим сексуальним бажанням, великою мірою завдяки зусиллям феміністок і сексологинь Беверлі Віппл і Розмарі Бассон. Важливу роль відіграла блискуча книжка моєї колеги Емілі Нагоскі «Як бажає жінка». Ця модель збудження може характеризувати обидві статі, але саме поняття стимульованого потягу виникло як спроба пояснити

всю складність жіночої сексуальності на противагу чоловічій; вона показує важливість «контексту» — а саме зв'язку, безпеки, надійності, розслабленості, романтичності і т. д. — для жіночого бажання.

Чи можна вважати бажання гендерно зумовленим і стверджувати, що жінки схильні до стимульованого потягу, а чоловіки — до спонтанного? Якщо чесно, я працював із багатьма чоловіками, для яких характерний стимульований потяг, і з жінками, які відчують спонтанне сексуальне бажання. Від жінок зі спонтанним потягом я дуже часто чув щось на зразок: «У сексі я поведжусь як чоловік». Мої пацієнти-чоловіки нерідко описували свій потяг як стимульований і ситуативний, наголошували на важливості зв'язку, інтимності, безпеки та романтики. Тож геть стереотипи — з мого досвіду тип сексуального потягу (спонтанний або стимульований) визначають інші фактори, а не стать: вік, здоров'я, спосіб життя, тяжіння до партнера, настрої, самооцінка, гормони, побічна дія медикаментів тощо.

У кожного свій сексуальний обмін речовин, єдиний у своєму роді; усі сприймають, опрацьовують сексуальні сигнали й реагують на них по-різному, і навіть реакції однієї й тієї самої людини не будуть однаковими в різні дні. Врахуйте: хоч у більшості з нас і переважає певна структура бажання, сексуальний потяг залежить від обставин, і модель може мінятися. Дехто з нас був спонтаннішим у молодості, хтось спонтанніший у певний період місяця (скажімо, жінки під час овуляції)⁶, а в інший час домінує стимульований потяг. Часом, коли ми перебуваємо серед людей та обмінюємося палкими сексуальними натяками, вмикається режим спонтанного бажання, утім, щойно ми повернулися додому, у звичне середовище, потяг до партнера знову стає стимульованим. Багато хто відчуває спонтанний потяг на початку стосунків або у відпустці. Ми уявляємо своє власне сексуальне бажання й потяг партнера/-ки досить схематично, а втім, варіативність дуже висока. Тих, кому

не притаманне спонтанне сексуальне бажання (незалежно від статі чи сексуальної орієнтації), може заспокоїти, що стимульований потяг є абсолютно нормальним і здоровим виявом сексуальності, і це науково доведено.

Пошук індивідуальних слів для опису стимульованого потягу

Термін «стимульований потяг» описує бажання, яке виникає у **відповідь** на щось — це нарощування психологічного збудження: сексуальні сигнали просочуються всередину, пробуджують його й доводять людину до кипіння. Мої пацієнти зі стимульованим потягом характеризували своє бажання словами **з'являється, розгортається, навмисне, цілеспрямоване, свідоме, визріває поволі**. А які слова влучно описують ваш досвід? Вам близька концепція стимульованого бажання? На вашу думку, вона характеризує вас і/або вашого/-у партнера/-ку? Які ще прикметники чи слова вдало описують те, як стимульований потяг переживаєте ви? Приміром, моя пацієнтка Дженні вживає слово «обережний» для опису стимульованого потягу — через зґвалтування секс викликає в неї стійке відчуття паніки. Зараз у Дженні немає пари, для сексу їй потрібно знати, що вона в повній безпеці, тому вона займається ним лише в стосунках. Елі, гомосексуал, називає свій стимульований потяг «чуттєвим», бо для того, щоб налаштуватися, йому потрібні ніжні й лагідні доторки. Еді — трансгендерна жінка, і її лібідо «заснуло» після хірургічної зміни статі (вагінопластики), сексуальне бажання тільки починає прокидатися.

Заводить чи ні?

У структурі бажання зі стимульованим потягом збудження передує потягу й виникає лише у відповідній еротичній атмосфері. Неможливо стимулювати збудження в стані тривоги, стресу чи занепокоєності. Вам потрібне насичене позитивними

сексуальними сигналами (вмикачами) середовище, у якому буде небагато сексуальних гальм (вимикачів). У середовищі, яке заохочує збудження, кількість вмикачів має перевищувати кількість вимикачів. Ерік Янссен і Джон Бенкрофт, спеціалісти Інституту імені Кінсі з вивчення сексу, гендеру й репродуктивності, розробили «модель подвійного контролю» сексуальних реакцій; згідно з нею в нашому мозку паралельно співіснують дві системи — система сексуального збудження (ССЗ) і система сексуального стримування (ССС)⁷. Сексуальне збудження й поведінка визначаються балансом між ними. Секс-дослідниця Синтія Грем пропонує уявити, що ці дві системи — це наче машина з педаллю газу й гальмами⁸. ССЗ — це все те, що вас заводить і запалює, наприклад потяг до партнера, до певної частини його / її тіла, фантазія, спогад про пристрасний секс, доторки в конкретних місцях, певна сексуальна поведінка (скажімо, оральний секс), відчуття того, що хочуть саме вас. (Інколи причиною розбіжностей у структурі бажання пари є різниця в збудниках / каталізаторах: що для одного мотлох, для іншого — скарб; те, що не заводить одного партнера, може заводити іншого).

Окрім газу, у кожного з нас є сексуальні гальма (або інгібітори) — їх формує те, що вас стримує (це ваша ССС), наприклад: утома, відчуття ситості після їжі, злість на партнера, дискомфорт через один з аспектів сексу або ж відлуння травми. (Підступність ситуації в тому, що з плином часу у тривалих стосунках стає дедалі більше гальм, а збудники втрачають свій еротичний потенціал, або ж гальм від початку було більше, ніж збудників). Секс-педагогиня Емілі Нагоскі, яка не тільки детально роз'яснила модель подвійного контролю, а й популяризувала її, так пояснює систему взаємодії сексуальних збудників / гальм: «Збудження — це процес увімкнення вмикачів і вимкнення вимикачів»⁹.