

An artistic illustration of a woman with long, dark, wavy hair, wearing a red dress with a large ruffled skirt. She is lying down, with her head tilted back and eyes closed, and her hands resting on her chest. The background is a solid light pink color.

Ирина
Народски

КАК ХОЧЕТ

Женщина

МАСТЕР-КЛАСС
ПО НАУКЕ СЕКСА

18+

Annotation

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.

- [Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса](#)
 -
 - [Введение. Да, вы совершенно нормальны](#)
 - [Часть I. \(Не такая уж\) элементарная анатомия](#)
 - [Глава 1. Анатомия](#)
 - [Глава 2. Модель двойного контроля](#)
 - [Глава 3. Контекст](#)
 - [Часть II. Секс в контексте](#)
 - [Глава 4. Эмоциональный контекст](#)
 - [Глава 5. Культурный контекст](#)
 - [Часть III. Секс в действии](#)
 - [Глава 6. Возбуждение](#)
 - [Глава 7. Влечение](#)
 - [Часть IV. Экстаз для всех](#)
 - [Глава 8. Оргазм](#)
 - [Глава 9. Мета-эмоции](#)
 - [Заключение. Секретный ингредиент — это вы](#)
 - [Благодарности](#)
 - [Приложение 1. Терапевтическая мастурбация](#)
 - [Приложение 2. Продолжительный оргазм](#)
 - [Примечания](#)
 - [Глава 1. Анатомия](#)
 - [Глава 2. Модель двойного контроля](#)
 - [Глава 3. Контекст](#)
 - [Глава 4. Эмоциональный контекст](#)
 - [Глава 5. Культурный контекст](#)
 - [Глава 6. Возбуждение](#)

- [Глава 7. Влечение](#)
 - [Глава 8. Оргазм](#)
 - [Глава 9. Мета-эмоции](#)
 - [Библиография](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)
 - [19](#)
 - [20](#)
 - [21](#)
 - [22](#)
 - [23](#)
 - [24](#)
 - [25](#)
 - [26](#)
 - [27](#)
 - [28](#)
 - [29](#)
 - [30](#)
 - [31](#)
 - [32](#)
 - [33](#)
-

Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса

Эмили Нагоски

Emily Nagoski

COME as you are

The Surprising New Science that Will Transform Your Sex Life

Simon & Schuster Paperbacks

New York London Toronto Sydney New Delhi

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

На русском языке публикуется впервые

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 удастся 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 собственном 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 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 мы в деталях рассмотрим механизм сексуальной реакции на уровне мозга: модель двойного контроля

подавления и возбуждения, или тормоз и газ. Затем, в главе 3, 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 посвящена двум основным эмоциональным проявлениям, любви и стрессу, и их противоречивому влиянию на сексуальные реакции. В главе 5 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 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 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 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 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 [\[1\]](#) 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 неконкордантность — 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] и гендерквиров^[3] очень мало, и я не могу утверждать, что верное для цисгендерных^[4] 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 удастся 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 заживать 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 ищите 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 *rudendum*, от латинского *rudere* — «стыдиться». Получается, что тогдашнее название наших гениталий звучало так: «то, что женщина стыдится показать» [6]^[5].

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.

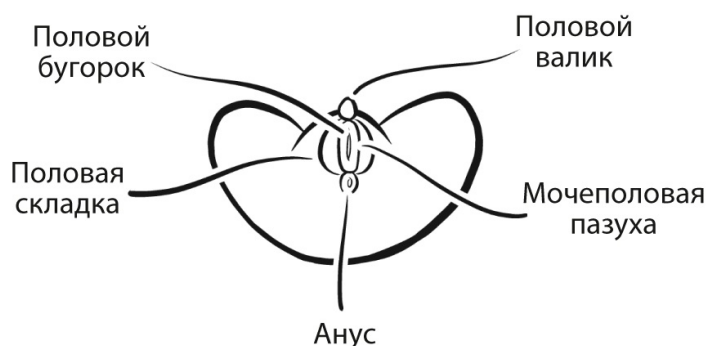
В этой главе мы посмотрим на наши гениталии с точки зрения биологии, пока абстрагируясь от восприятия, принятого в культуре. Во-первых, я помогу вам понять, что мужские и женские гениталии состоят из одинаковых элементов, просто по-разному расположенных. Мы увидим, что во многих случаях биология предполагала 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.

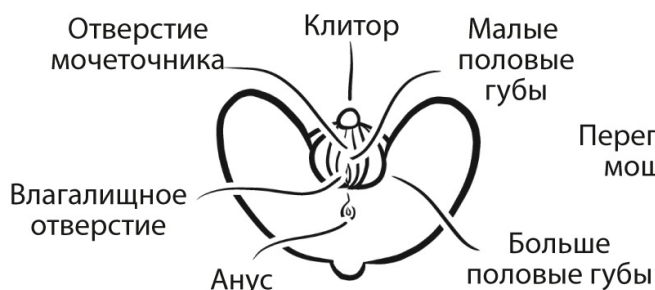
Начало

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

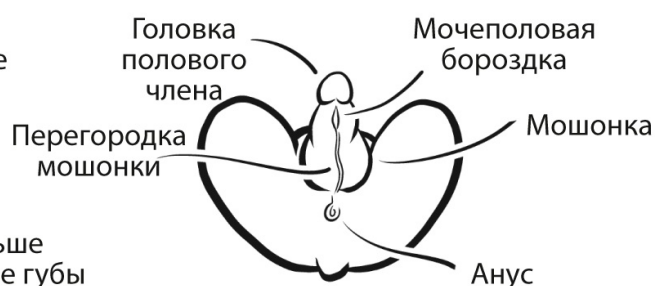
7 недель



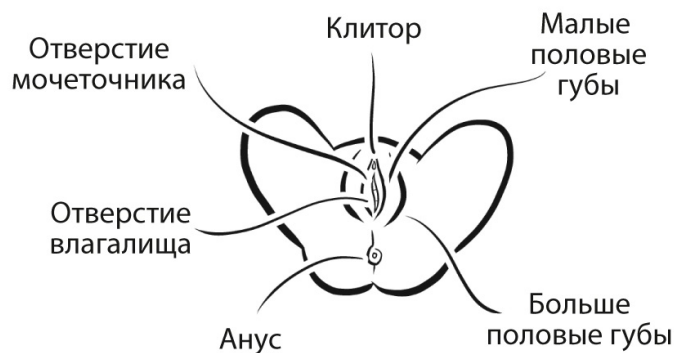
Плод женского пола
12 недель



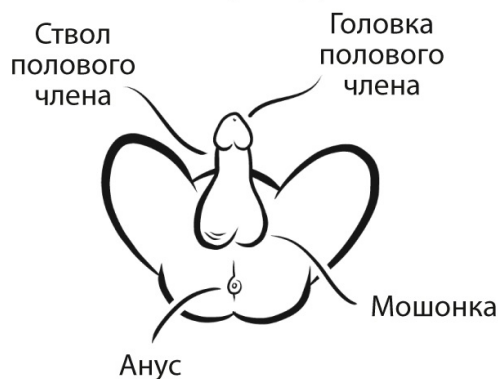
Плод мужского пола
12 недель



В момент рождения



В момент рождения



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.) Клитор — это...

Трутся об ось медведи — вертится Земля.

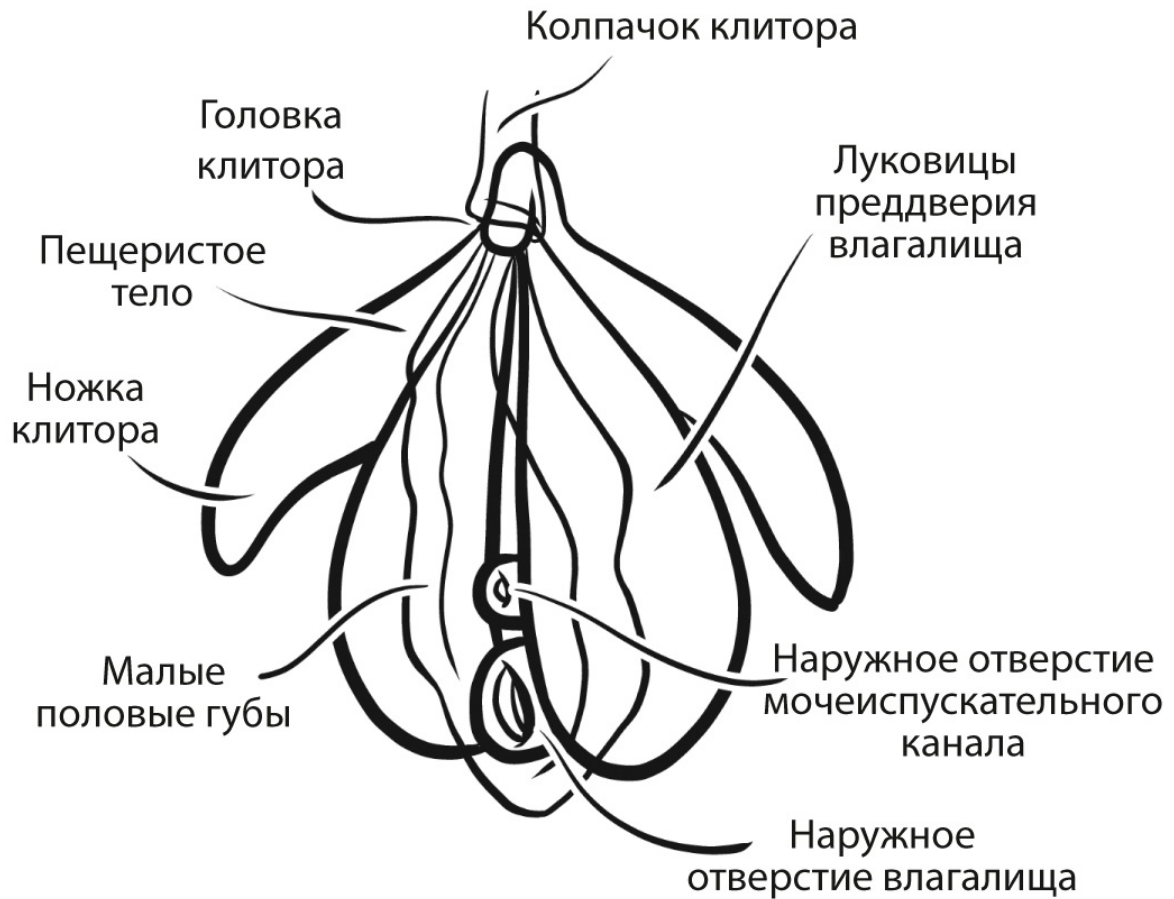
Две вертушки и микрофон: вот так он устроен.

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 (clura), 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 поглядывайте 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, поведите 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 Таймсквер 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.

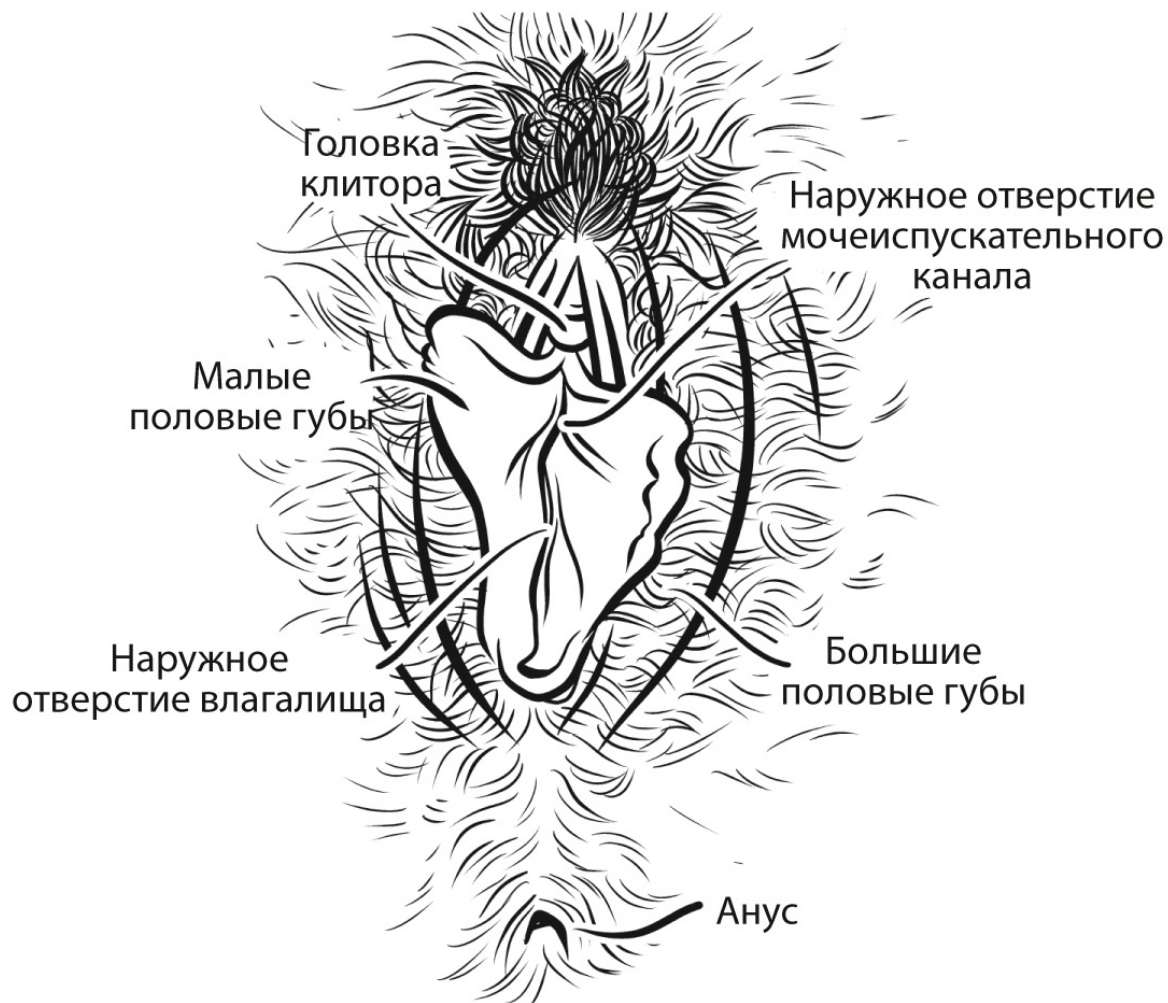
Гомологичный (то есть схожий по происхождению) орган у мужчин —

это внутренняя крайняя плоть. Если пенис был обрезан (то есть крайнюю плоть удалили хирургическим путем), то примерно на середине ствола 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; некоторые детали редактируют [69]. 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].

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]. 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 удастся 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] 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 женщин более старшего возраста, женщин с разным цветом кожи и с сохраненным волосатым покровом.

Оказавшись однажды на конференции карикатуристов, я разговорила об этой проблеме с Камиллой, которая, как и я, ученая зануда; раньше она занималась сексуальным образованием. В отличие от меня, у нее есть диплом в области гендерных исследований и собственная художественная студия; 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 попадаетесь 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 татуировки и прочих украшений 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 медицинские плакаты. 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].

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 пожить 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). Случается, что растения, семена которых посажены кем-то другим, не годятся для вашего сада и вам нужно найти нечто более подходящее (см. главу 4 и главу 5).

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, не вредно; знать, где находится лично ваш клитор, — очень полезно.

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 Тренора. 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 быстро 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.

Лори стала иначе смотреть на ситуацию, когда я рассказала, о чем

пойдет речь в данной главе: оказывается, у нашего мозга есть педаль газа, обеспечивающая реакцию на сексуальные стимулы, и есть тормоз, препятствующий возбуждению по причинам, которые нельзя назвать нелогичными.

Представим, что сейчас 1964 год: вы работаете в университете Вашингтона в Сент-Луисе, в лаборатории Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон — исследователей в области секса, настоящих ученых-революционеров. Вы крутитесь в самых передовых сферах науки и стремитесь разобраться в том, чего наука еще не объяснила. Снова и снова вы даете в местной газете объявления о наборе участников для экспериментов. Вам нужны обычные люди, способные достичь оргазма в лабораторных условиях, будучи подключенными к аппаратам для измерения сердечного ритма, давления, пульса и генитальной реакции. А ваша команда станет наблюдать.

Вот одна женщина откликнулась на объявление. Вы приглашаете ее в лабораторию, где проводите детальный опрос, задаете массу вопросов о ее здоровье и сексуальной жизни, делаете анализы и проверяете основные физиологические показатели. Потом вы знакомите ее с командой исследователей и показываете оборудование. Придя во второй раз, она пытается достичь оргазма в лаборатории: вначале в одиночестве, а потом в присутствии вашей команды. Вы ведете наблюдение, измеряете и оцениваете показатели, а она, подключенная к оборудованию, стимулирует себя и достигает оргазма. И все это ради науки. И вот что вы наблюдаете.

Возбуждение. С началом стимуляции сердечный ритм и дыхание учащаются, давление повышается, ее малые половые губы и клитор набухают и темнеют, все больше выделяясь на фоне больших половых губ. Стенки вагины увлажняются и растягиваются. Грудь набухает, соски поднимаются. Позже может начаться потоотделение.

Плато. Благодаря работе бартолиновых желез увлажняется устье вагины. Грудь продолжает увеличиваться, как будто втягивая внутрь соски. Порой наблюдается кратковременный прилив крови и покраснение кожи в области груди. К этому моменту внутренние половые губы уже увеличились вдвое по сравнению с состоянием покоя. Внутренняя часть клитора поднимается, тянет за собой и внешнюю. Вагина выгибается вокруг шейки и открывается все глубже. Наблюдаемая чувствует самопроизвольные сокращения мышц — миотонию, а также карпопедальный спазм, то есть сокращения мышц рук и ног. Наблюдаемая может ненадолго задерживать дыхание или, наоборот, начинает дышать тяжело и громко: грудная диафрагма и дно таза сокращаются в унисон.

Оргазм. Все сфинктеры дна таза наблюдаемой сокращаются в унисон: в районе уретры, вагины, ануса. Наблюдаемая быстро и тяжело дышит, сердцебиение повышается, давление растет. Ее таз может совершать качательные движения; разные группы мышц могут непроизвольно сокращаться. Наблюдаемая чувствует, как внезапно исчезает скопившееся в мышцах напряжение.

Разрядка. Грудь, клитор и половые губы возвращаются в состояние покоя; сердечный ритм, дыхание и давление стабилизируются.

Эта четырехфазная модель сексуального возбуждения и расслабления быстро обрела популярность среди сексологов, других врачей и исследователей. Став первым научным описанием физиологических процессов в рамках сексуальной реакции, она оказалась отличным инструментом, с помощью которого доктора начали оценивать состояние здоровья и выявлять наличие сексуальных проблем у клиентов.

Теперь перенесемся в 1970-е: вы врач-сексолог, используете четырехфазную модель для диагностики и лечения сексуальных дисфункций. Пациенты с аноргазмией (неспособностью испытывать оргазм) могут научиться испытывать оргазм. Те, кто страдает преждевременной эякуляцией, могут научиться контролировать оргазм. Пациентки с вагинизмом (вагинальными спазмами) учатся расслаблять нужные мышцы. Но есть целая группа клиентов, не отвечающих на терапию по четырехфазной модели.

Именно это заметила психотерапевт Хелен Сингер Каплан. Анализируя причины неудач в лечении некоторых пациентов как в собственной практике, так и в практике коллег, она обнаружила, что хуже всего поддаются лечению те, кто вообще не проявляет особого интереса к сексу. Каплан поняла, что в четырехфазной модели не учитывается крайне важный элемент: желание. До тех пор наличие или отсутствие желания никак не принималось во внимание в рамках господствующей теории о человеческой сексуальной реакции.

Теперь, с высоты накопленного опыта, мы видим, что в то время исследователи по недосмотру упустили важнейший аспект обсуждаемой проблемы. Ведь те, кто приходил в лабораторию и соглашался мастурбировать под наблюдением врачей-исследователей и приборов, не должны были испытывать желания: они просто возбуждались для целей эксперимента.

Каплан перенесла лабораторную модель на реальных пациентов и внесла в нее корректировки. Первым элементом ее трехфазной модели сексуальной реакции является желание: интерес к сексу и сексуальный

аппетит, которые она сама с точки зрения физиологии сравнивала с голодом или жаждой. Вторая фаза — активация — в ней объединяются и рост возбуждения, и плато. Третья фаза — оргазм.

На протяжении нескольких десятилетий новая модель Каплан предлагалась в качестве основы для диагностики в учебнике «Диагностическое и статистическое руководство» Американской психиатрической ассоциации. Пациент испытывает желание на среднем уровне или имеет в этой области проблемы; имеет обыкновенную или затрудненную активацию; оргазм обычный или проблемный. Для некоторых подобных диагнозов уже существуют варианты лечения, включающие когнитивно-поведенческую терапию, практику осознанности, сенсорно-моторную терапию и разнообразное медикаментозное лечение.

Включаем быструю перемотку и попадаем в 1998 год. Появилась «Виагра» — таблетка, стимулирующая эрекцию. Снова представьте себя исследователем, на этот раз в фармацевтической компании. Медикаменты, корректирующие эректильную дисфункцию, оказались настоящей бомбой, и теперь все фармацевтические компании бьются в поиске «розовой Виагры»: лекарства, которое оказывало бы такое же влияние на женщин. Вы пробовали давать женщинам «Виагру» — никакого эффекта. Вы тестируете уровень тестостерона и эстрогена: изменения наблюдаются лишь у небольшого количества женщин. Антидепрессанты тоже дают нулевой эффект.

Уже почти два десятилетия фармацевтические компании упорно ищут формулу «розовой Виагры». Если удастся найти лекарство, устойчиво действующее на большинство женщин, то оно станет еще одной коммерческой бомбой: только представьте, что можно будет принять таблетку и захотеть секса безо всякого труда и стресса. Феерическая идея! Несмотря на отсутствие согласования со стороны Управления по продовольствию и лекарствам США, фармацевтическая компания Pfizer вложила огромное количество денег в маркетинговую кампанию, агитирующую за использование «Виагры» женщинами. Рынок подхватил идею: мысль о том, что «Виагра» поможет и женщинам, подробно обсуждалась в телевизионном ток-шоу Опры Уинфри (все это было очень похоже на обычную скрытую рекламу) и в популярнейшем сериале «Секс в большом городе» [48].

Но повторюсь, на женщин такие лекарства не действуют. Когда-то Каплан рассмотрела неудачные случаи работы с сексуальными расстройствами и выявила недостающую деталь: в ходе лечения в расчет не принималось наличие сексуального желания. А теперь мы с вами

попробуем проанализировать причины неспособности фармацевтов создать пиллюлю, стимулирующую сексуальное желание у женщин, и найти недостающее звено.

В первой части главы я опишу лежащую в основе сексуального желания «модель двойного контроля», в соответствии с которой в организме существуют влияющие на уровень сексуального желания педали газа и тормоза. Этот тормоз и есть недостающее звено: причина, по которой лекарства не действуют на женщин. Ответ в итоге покажется очевидным и изменит привычное представление об устройстве сексуального желания.

Во второй части главы я поговорю об индивидуальных особенностях работы газа и тормоза, влияющих на сексуальные реакции конкретного человека. Мы увидим, что, хотя (как несложно предположить) мужчины обладают гораздо более чувствительной педалью газа, а у женщин лучше развит тормоз, внутри каждой из групп вариативность поведения гораздо выше, чем при сравнении средних показателей по каждой из групп между собой. А еще интересно, что степень чувствительности этих механизмов непостоянна и напрямую связана с вашим текущим настроением и окружающей средой.

Об этом и пойдет речь в третьей части главы: на что реагируют газ и тормоз. Что означает «надлежащий стимул в области сексуальных отношений»? Какие «возможные угрозы» заставляют наш мозг жать на тормоз? Как мозг решает, на что реагировать, а чему не придавать значения? И можно ли это изменить?

Я уверена, что, еще не открыв данную книгу, вы уже знали, что женские гениталии включают вагину и клитор, и понимали, что возбуждение, желание, оргазм — это то, что люди, как правило, испытывают в ходе сексуальных отношений. Я бы хотела, чтобы после прочтения этой главы вы ощутили бы собственные газ и тормоз такой же неотъемлемой частью вашей сексуальности, как клитор и сексуальное желание. Если мне удастся все как следует объяснить, вы, я думаю, начнете делиться своим новым знанием со всеми вокруг: «Боже мой, оказывается, у всех нас есть тормоз!»

Влияние контекста

Препараты для лечения эректильной дисфункции не оказывают положительного воздействия на женскую сексуальную функцию, но являются, похоже, одним из сильнейших плацебо в истории медицины.

Около 40 % участниц исследования препаратов для лечения сексуальной дисфункции, принимавшие плацебо, утверждали, что получаемое ими «лекарство» (пилюля с сахаром) способствовало значительному улучшению их сексуальной жизни. Процент настолько высок, что одно замечательное исследование целиком построено на результатах восьми недель «лечения» пациенток контрольной группы плацебо [42]. Это лишь один из примеров влияния контекста на наше сексуальное восприятие. Подробнее мы поговорим об этом в главе 3.

Включите все включатели, выключите все выключатели

Теперь я хочу подробнее рассказать вам о модели двойного контроля. В конце 1990-х годов ее разработали Эрик Янсен и Джон Бэнкрофт в Институте Кинси. Модель двойного контроля описывает не только то, что происходит на стадии возбуждения (эрекция, увлажнение и прочее), но и сам механизм, управляющий сексуальным возбуждением, контролирующим, как и когда вы реагируете на возбуждающие сигналы, звуки, ощущения и мысли [120].

Чем глубже я изучала модель двойного контроля, еще будучи студенткой университета, тем яснее понимала человеческую сексуальность. Уже больше десяти лет я рассказываю об этой модели своим студентам и все больше убеждаюсь, как хорошо она помогает каждому понять собственное сексуальное поведение. Вот в чем ее суть.

Центральная нервная система (мозг и позвоночник) состоит из многочисленных пар газ — тормоз; например, симпатическая нервная система (газ) и парасимпатическая нервная система (тормоз). Ключевая идея модели двойного контроля заключается в том, что те же закономерности и механизмы, работающие в нервной системе, работают и в отделе головного мозга, регулирующем сексуальные ощущения: существуют газ и тормоз, отвечающие за секс. (Вот что писал Даниэль Канеман в исследовании по экономике, за которое получил Нобелевскую премию: «Будьте уверены, что сделали серьезный прорыв в развитии своей теории, если вы не понимаете, как же вы раньше не замечали очевидного». По этой логике развивалась теория самого Канемана; так же формировалась и теория двойного контроля. Как только нобелевский комитет наконец соберется с мыслями и признает, какой важный вклад в развитие науки сделали Эрик и Джон, я отправлю ребятам большую корзину фруктов.) Таким образом, модель двойного контроля,

описывающая сексуальную реакцию, состоит, как нам и подсказывает название, из двух частей.

Система сексуального возбуждения (SES) — это педаль газа в механизме формирования сексуальных реакций. Данная система получает информацию о сексуальном стимуле из окружающей среды: что-то, что вы видите, слышите, запах или вкус чего чувствуете, к чему прикасаетесь, — и сигнал из мозга отправляется в гениталии: «Включиться!» SES постоянно сканирует внешний контекст (куда включены и ваши собственные чувства и мысли) в поиске сексуально возбуждающих факторов. Вы и не замечаете работу SES, пока не почувствуете, что возбуждились и ищете сексуального удовольствия.

Система сексуального подавления (SIS) — это педаль тормоза в механизме формирования сексуальных реакций. Говоря «подавление», я не имею в виду «застенчивость» — здесь речь о команде «выключить» на неврологическом уровне. Исследования показывают, что существует даже две системы тормозов, и это отражает двойственность функций системы подавления. Часть тормозов работает почти так же, как и система возбуждения: замечая во внешней среде угрозу — что-то из того, что вы видите или слышите, к чему прикасаетесь, какой-то запах, вкус, образ, — система посылает сигнал: «Выключиться!» Вроде педали тормоза в автомобиле, реагирующей на замеченный в конкретный момент стимул. Система возбуждения находится в постоянном поиске сексуально возбуждающих факторов; система подавления ищет сигналы, интерпретируемые мозгом как повод к подавлению сексуального желания. К ним относятся и риск заболеваний, передаваемых половым путем, и риск нежелательной беременности, социальные последствия и прочее. И на протяжении всего дня в мозг поступает сигнал «Выключиться!». Эта часть тормоза отвечает за то, чтобы мы не возбуждились в неподходящий момент: скажем, на серьезном рабочем совещании или на семейном обеде. Эта же система дает сигнал, когда вы обнимаетесь с партнером и тут в комнату входит ваша бабушка.

Есть и вторая система тормозов. Она больше похожа на ручной тормоз в автомобиле или такой слабый сигнал, как «да нет, спасибо, не сейчас». Если попытаетесь поехать на ручнике, вы, вероятно, доберетесь до пункта назначения, но потратите больше времени и бензина. Если «ножной тормоз» ассоциируется в первую очередь со страхом последствий от ваших действий, то «ручной тормоз» — это страх неудачи, скажем, страх не достигнуть оргазма.

В этой книге, говоря о тормозе, я буду иметь в виду обе системы

подавления, так как реальность показывает, что стратегии ослабления или отключения одинаковы для обоих видов. Есть шанс, что в ближайшее десятилетие предложат поведенческие стратегии или даже препараты, работающие только с одним из двух типов тормозов. Но пока вам не нужно задумываться над тем, на какой именно тип тормоза вы воздействуете, чтобы понять, как перестать на него давить.

Вот и все, что я хотела сказать о сути модели двойного контроля: есть тормоз, есть газ. Конечно, вокруг существует еще масса деталей, но даже если ограничиться самым общим пониманием, многое становится понятно, и любые проявления сексуального поведения (а также дисфункции) можно рассматривать как баланс или дисбаланс между работой тормоза и газа. Если у вас проблемы с каким-то из аспектов сексуального поведения, возможно, дело в том, что газ не получает достаточно серьезного стимула. Или на тормоз приходит слишком сильный стимул. Очень часто люди, испытывающие недостаток сексуального желания или проблемы с достижением оргазма, считают, что дело в слабой работе газа. На самом же деле часто проблема связана как раз с тормозом (подробнее об этом поговорим в главах 7 и 8). Определив, где же именно кроется проблема, вы поймете, как и что нужно изменить.

Когда Оливия, большой любитель мастурбации, рассказывая о том, что ее возбуждает (вопросы, которые я задавала, приведены ниже), написала, что способна возбудиться во время мытья посуды, мне стало ясно, как устроена управляющая сексуальными реакциями часть ее мозга. Оливия заметила:

— Я обожаю секс. Я люблю своего партнера. Мне нравится пробовать новые места, позиции, новые игрушки, порно — да что угодно. Я всегда готова.

И это написано на ее лице: радостная, уверенная в себе женщина, которой комфортно в собственном теле. Я поинтересовалась:

— А случилось тебе что-то сделать и самой потом удивляться зачем?

Она вздрогнула и кивнула:

— Бывало. Нечасто, но... Когда стресс слишком высок, я начинаю думать: «Да наплевать, будь что будет». И вот тогда случались довольно глупые вещи.

— А бывает, что тебе хочется мастурбировать по несколько раз в день? — спросила я, и она так на меня посмотрела, как будто засомневалась, не установила ли я камеру в ее спальне.

— Как правило, я легко с этим справляюсь, — ответила Оливия, — но время от времени становится неважно. Как будто где-то все время

чешется и никак не проходит. Возникает ощущение, что я вообще себя не контролирую.

— Да, понимаю, слишком чувствительная к раздражителям педаль газа может заставлять людей идти на излишний риск. Появляются признаки навязчивого поведения. Вот тогда и кажется, что контроль утерян.

— А, вот в чем дело. Педаль газа слишком чувствительная? Так это не повышенный тестостерон, это излишне активная система возбуждения?

— Это объясняет и твое постоянное «да», и возникающее иногда чувство неспособности себя контролировать.

Может показаться, что иметь излишне чувствительную систему возбуждения даже неплохо. Так и есть, но в правильном контексте. Оливия обожает своего партнера и открыто это демонстрирует. Ей это приятно и кажется вполне естественным. Но иногда, особенно когда она в напряжении или рассержена, Оливии кажется, что ее «сексуальное желание требует круглосуточного внимания и удовлетворения и от него никак не отделаться».

Излишне чувствительная система возбуждения иногда связана с повышенным уровнем риска. Порой Оливия думает, что ее сексуальность управляет всей ее жизнью, и тогда она начинает помыкать своим партнером: становится слишком требовательной, слишком настойчивой, слишком сексуально агрессивной. «Мне нужно аккуратнее обращаться со своей мощной сексуальностью — ради мира во всем мире!» — объявляет она. Вроде бы в шутку.

Способность возбуждаться

Согласно принципам модели двойного контроля, возбуждение — это результат двух процессов: активации возбуждения и деактивации торможения. Поэтому уровень сексуального возбуждения в каждый момент времени — результат того, насколько активно стимулируется механизм возбуждения и как мало стимуляции получает механизм подавления. А еще крайне важно, насколько чувствительны газ и тормоз к получаемой стимуляции.

Системы сексуального возбуждения и подавления, SES и SIS, — это индивидуальные признаки, присущие любому человеку и не особенно меняющиеся с течением жизни. Но, как и характеристики интроверт/экстраверт, они по-разному проявляются у разных людей. У всех нас есть фаллосы и уретры (и в этом мы убедились в главе 1); у каждого есть педаль

газа и тормоз, являющиеся частью центральной нервной системы (мы же все устроены одинаково!). Но чувствительность SIS и SES у всех разная (ведь мы все разные!), что и объясняет разную степень возбудимости, то есть способности почувствовать возбуждение.

У некоторых и SIS, и SES крайне чувствительны; у других обе системы обладают низкой чувствительностью. Есть люди, у которых заметно активнее SES или SIS. У большинства обе системы работают на среднем уровне. Отклонения формируют типичную кривую распределения; большинство попадает в центр, некоторые оказываются на одном из концов кривой.

Давайте поговорим о том, что происходит, если газ или тормоз обладают повышенной чувствительностью (или не обладают). Предположим, у вас активна SES и неактивна SIS: педаль газа крайне чувствительна, а тормоз еле работает. Какое сексуальное поведение окажется вам свойственно? Вы охотно реагируете на актуальные стимулы, но недостаточно серьезно относитесь к возможным рискам. Вы легко возбуждаетесь, и справиться с возбуждением или вовсе не допустить его вам сложно. И это не всегда так здорово, как можно подумать; временами вы, вероятно, проявляете навязчивое поведение.

Чувствительную систему возбуждения и слабый тормоз имеют 2–6 % женщин [49], и такое сочетание вызывает сексуальное поведение с повышенным уровнем риска и склонностью к навязчивому поведению. В силу того, что участки мозга, отвечающие за реакцию на стимулирующие сексуальное возбуждение раздражители, крайне чувствительны, такие люди всегда хотят заняться сексом — тем более что участки мозга, отвечающие за недопущение действий, которые, как вы и сами знаете, вы совершать не должны, очень слабы. Таким людям временами кажется, что они не контролируют свою сексуальность, особенно в условиях повышенного стресса. Скорее всего, у них больше сексуальных партнеров, они реже предохраняются и не чувствуют, что владеют ситуацией. Женщины особенно часто хотят заняться сексом в условиях повышенного стресса («горячий тип»), в отличие от большинства, сексуальное влечение которых при повышенном стрессе и усталости резко падает («пресный тип»).

А если все наоборот: у вас чувствительная система подавления и не очень чувствительная система возбуждения? К этой категории относятся 1–4 % женщин. Таким людям сложно возбудиться, они жалуются на отсутствие сексуального желания и трудности в достижении оргазма. Если у вас чувствительный тормоз, вы чутко реагируете на все факторы, вызывающие подавление сексуального желания. А при условии невысокой

чувствительности механизма возбуждения вам приходится предпринимать немало усилий, чтобы настроиться на секс.

Повышенная чувствительность системы подавления — основная причина сексуальных проблем любого характера. В 2008 году в ходе опроса двухсот двадцати шести женщин в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти одного года исследователи установили, что низкий интерес к сексу, сложности с достижением сексуального возбуждения и оргазма коррелируют с работой системы подавления, особенно с «обусловленным возбуждением» («если все факторы не складываются как надо, мне сложно почувствовать сексуальное возбуждение») и опасениями относительно сексуальной функции («если я волнуюсь, что слишком долго не смогу возбудиться или достичь оргазма, это начинает подавлять мое возбуждение»).

Заполнив приведенный ниже опросник для определения типа сексуального темперамента, вы оцените, насколько чувствительны ваши системы возбуждения и подавления, то есть газ и тормоз. Разумеется, это не строгое научное исследование. Опросник только поможет разобраться, как работает ваш внутренний механизм реагирования на сексуальные стимулы, и то приблизительно. Не забывайте при этом, что у каждого из нас существует два механизма торможения. У некоторых возбуждение подавляется из-за внутренних страхов (скажем, опасение, что для того, чтобы по-настоящему возбудиться, потребуется слишком много времени), а другие больше подвержены влиянию внешних факторов (к примеру, страх получить передающуюся половым путем инфекцию или быть застигнутым кем-то врасплох во время занятия сексом). И то и другое может отрицательно влиять на вашу способность возбуждаться.

Опросник для определения сексуального темперамента

Для каждого утверждения выберите вариант ответа из представленных ниже, описывающий вас наиболее точно, и посчитайте общую сумму баллов:

- * совсем не похоже на меня (0 баллов);
- * не очень похоже на меня (1 балл);
- * отчасти похоже на меня (2 балла);
- * похоже на меня в значительной степени (3 балла);
- * описывает меня совершенно точно (4 балла).

Утверждения о подавляющих факторах (максимум 20 баллов).

1. Пока все не будет «как надо», мне сложно почувствовать сексуальное возбуждение.
2. Когда я сексуально возбуждена, любая мелочь способна уничтожить это возбуждение.
3. Мне крайне важно доверять моему партнеру, чтобы по-настоящему возбудиться.
4. Если я начинаю слишком переживать, что не смогу быстро возбудиться или достичь оргазма, это мешает мне почувствовать возбуждение.
5. Иногда я так стесняюсь или слишком много думаю и анализирую во время секса, что не могу по-настоящему возбудиться.

Утверждения о возбуждающих факторах (максимум 24 балла).

1. Часто я могу возбудиться от одного аромата, который исходит от человека.
2. Когда я вижу, как мой партнер делает что-то, в чем проявляется его талант или ум, или просто наблюдаю, как он с кем-то говорит, я чувствую сексуальное возбуждение.
3. Возможность заняться сексом в непривычном месте очень меня возбуждает.
4. Думая о ком-то, кого я нахожу сексуально привлекательным, или просто фантазируя о сексе, я легко возбуждаюсь.
5. Изменения гормонального фона (к примеру, в течение менструального цикла) определенно повышают мою сексуальную возбудимость.
6. Я очень возбуждаюсь, когда чувствую, что кто-то испытывает ко мне сексуальное желание.

Результаты

Низкий балл SIS (0–6)

Вы не особенно чувствительны к подавляющим сексуальное желание стимулам. Как правило, вы не задумываетесь о своем сексуальном поведении, и вопросы, связанные с тем, как выглядит ваше тело, не сильно влияют на вашу сексуальность. Когда кто-то вас сексуально привлекает, вас довольно сложно отвлечь. Вы вряд ли считаете себя «сексуально застенчивой». Многие обстоятельства вы воспринимаете как сексуально

привлекательные. Вполне вероятно, что ваша главная сложность в области сексуальной активности — это умение себя сдерживать. Осознание потенциальных последствий разного поведения может помочь вам справиться со своими желаниями. Около 15 % опрошенных мной женщин попадают в эту категорию.

Средний балл SIS (7–13)

Вы оказались прямо в центре; в эту категорию попадает более половины опрошенных мной женщин. Это означает, что активность тормоза, сдерживающего проявление вашей сексуальности, зависит от ситуации. В условиях, воспринимаемых как новые или рискованные, скажем, с новым партнером, ваши опасения в отношении собственных сексуальных возможностей растут; вы чувствуете излишнюю застенчивость, окружающие факторы вас отвлекают. Скорее всего, вы легче возбуждаетесь в более знакомой среде, где уровень риска ниже. Во время стресса, особенно по причине растущей тревожности, эмоциональных потрясений или сильной усталости, ваша система подавления снижает степень сексуального интереса, и вы меньше реагируете на сексуальные сигналы.

Высокий балл SIS (14–20)

Вы обладаете высокой чувствительностью к факторам, подавляющим сексуальную активность. Вам важен высокий уровень доверия, возможность расслабиться — только тогда вы способны по-настоящему возбудиться. Предпочтительнее не чувствовать, что вас торопят или чего-то ждут. Вы легко теряете настрой на секс. Высокий балл SIS независимо от балла SES — это фактор, больше всего коррелирующий с появлением проблем сексуального характера. Поэтому уделите особое внимание теме формирования «сексуального контекста», которую мы будем обсуждать в следующих главах. В эту категорию попадает около четверти опрошенных мной женщин.

Низкий балл SES (0–7)

Вы не очень чувствительны к позитивным сексуальным возбудителям, вам требуется делать осознанное усилие, чтобы настроиться на нужную волну. В новой обстановке вы с меньшей вероятностью по-настоящему возбуждаетесь, чем в привычной ситуации. Ваша сексуальная активность повышается при более активном стимулировании (скажем, если использовать вибратор), а также если ежедневно уделять внимание своим ощущениям. Случается, что низкий балл SES связывается с асексуальностью, поэтому есть вероятность, что вы замечаете в себе некоторые признаки асексуального поведения. Я допускаю, что моя

выборка нерепрезентативна и что опрошенные женщины в большинстве своем относятся к группе с относительно высоким баллом SES — раз уж они вообще ходят на лекции по вопросам секса или читают блог на эту тему. По моей оценке, около 8 % женщин имеют низкий балл SES.

Средний балл SES (8–15)

Вы оказались прямо в центре шкалы, поэтому ваша чувствительность к сексуальным стимулам зависит от контекста. В ситуации, где сильны романтические или эротические составляющие, вам несложно быстро настроиться на секс. Если обстановка не кажется вам располагающей, вам будет не так легко. Вам важно понимать, как обстановка влияет на способность возбуждаться и получать удовольствие, и предпринимать шаги для создания нужного настроения. Из опрошенных мной женщин около 70 % относятся к этой категории.

Высокий балл SES (16–24)

Вы чувствительны к сексуальному стимулированию. Возможно, вас возбуждают даже те вещи, на которые большинство не реагирует, к примеру запах или вкус. Вам несложно почувствовать возбуждение в разнообразных ситуациях; особенно возбуждающей кажется новизна. Вполне вероятно, что секс для вас также и средство борьбы со стрессом. Более высокий балл SES коррелирует с высокой вероятностью навязчивого поведения, поэтому обращайте внимание на то, как вы управляете возбуждением и сексуальным поведением. Важно, чтобы вы проводили с партнером достаточно времени: при такой высокой чувствительности вам, скорее всего, особенно приятно доставлять удовольствие партнеру, так что вы оба только выиграете! Около 16 % опрошенных мной женщин попали в эту категорию.

Что означает «средний балл»

Вы набрали средний балл по обоим показателям? Такой же результат демонстрирует больше половины женщин. Очень высокий или совсем низкий балл по этим показателям встречаются довольно редко. Поэтому для большинства ценность модели двойного контроля не в том, чтобы вдруг осознать: «Ух ты, у меня супервосприимчивый / вообще не восприимчивый к стимуляции мозг!» Важнее всего понять, что тормоз и газ — это две разные системы. Некоторые факторы окружающей среды активизируют вашу систему возбуждения, и вы чувствуете прилив желания. Другие факторы стимулируют систему подавления, в результате чего вам сложнее ощутить возбуждение. Также существуют факторы, активизирующие обе системы одновременно! Одна из читательниц моего блога написала мне, что «эффект тормоза и газа одновременно» — это

именно то, что она ощущает, когда читает откровенную литературу типа романа «Пятьдесят оттенков серого»^[7].

Средний балл означает, что вы можете сказать себе: «Ну, я совершенно нормальна!» — и начать думать о том, что именно стимулирует ваши системы подавления и возбуждения и что стоит изменить в жизни с учетом специфических реакций вашего мозга. Я подробно расскажу об этом в главах 3, 4 и 5.

Если ваш балл по одной из шкал оказался высоким или низким — особенно если вы получили совсем низкий балл, — скажите себе следующее: «Ну, со мной все нормально — и все же я довольно редкий тип!» Поразмышляв о том, что стимулирует лично ваши газ и тормоз, вы осознаете, что реагируете на окружающую среду так, как большинство женщин никогда не сможет реагировать.

Камилла — художница. Она любопытна и отважна. И секс ее особенно увлекает: она читает не только романы о сексе, но и научные исследования о нем. Ей порой сложно увязать стремление узнать о сексе как можно больше и при этом стабильно слабое желание заниматься сексом. Однажды мы говорили о женских образах, и она поделилась со мной этой загадкой, сделав особый акцент на том, что, похоже, никогда в жизни не испытала спонтанного сексуального желания.

Мне стало интересно, насколько чувствительна ее система подавления, и, чтобы ее оценить, я начала задавать вопросы:

— Как тебе кажется, тебе сложно почувствовать сексуальное возбуждение, пока все не будет «как надо»? Насколько тебе важно доверять партнеру, чтобы по-настоящему сексуально возбудиться? Когда ты занимаешься сексом, ты чувствуешь беспокойство о том, как все получится?

— Да нет. Не особо. Вроде бы нет.

Я перешла к вопросам о системе возбуждения:

— Ты можешь возбудиться просто от того, что видишь, как твой партнер делает что-то не связанное с сексом очень хорошо? Или от его запаха? Или когда чувствуешь, что ты сексуально желанна? Тебя возбуждает ощущение новизны? Ты можешь возбудиться от фантазий?

— Да нет. Точно нет. Ну... каких фантазий?

У Камиллы низкий балл SES. Это не значит, что секс ее не интересует, — это значит, что ее телу требуется серьезная стимуляция, чтобы возникло достаточно сильное сексуальное желание. Я спросила ее об оргазме. Она ответила:

— Немного и небыстро. И часто оргазм довольно слабый, так что

вообще непонятно, стоит ли стараться.

Камилла считает, что ей проще всего достигать оргазма с вибратором, и это вполне логично: механический вибратор дает такую интенсивность стимуляции, которую нельзя получить естественным путем. Для Камиллы оргазм — нередко отвлекающий момент, а не цель полового акта. Ей нравится быть со своим партнером, она любит флиртовать и пробовать новое. Однако нередко ей не менее приятно приготовить для него хороший ужин, чем заняться сексом.

«Генри не самый сексуально активный человек в мире, — говорит она (Генри — муж Камиллы, очень приятный мужчина). — Но он хотел бы, чтобы я почаще предлагала заняться сексом. Я вообще как-то могу изменить свое поведение?»

Да, это возможно. Частичное решение проблемы Камиллы мы обсудим в главе 3. А в главе 7 поговорим о более радикальном подходе.

Женщины совсем другие... но не всегда

Если бы вам предложили угадать, у кого в среднем выше балл SES: у мужчин или женщин, как бы вы ответили? Что у мужчин, да? Ну конечно. Если рассматривать всех мужчин и всех женщин, то в среднем мужчины обладают более чувствительной системой стимулирования [50]. А у кого в среднем чувствительнее система подавления SIS, то есть тормоз? Вот это открытие: система подавления чувствительнее у женщин!

Но как мы помним из главы 1, средний рост всех мужчин и всех женщин различается не так сильно, как рост отдельных мужчин и отдельных женщин в рамках этих групп. Что касается чувствительности системы возбуждения и подавления, женщины невероятно сильно отличаются друг от друга. Просто невероятно. Опросите тысячу женщин о том, как часто они хотели бы заниматься сексом, — и получите ответы от «никогда» до «пять раз в день». И все это совершенно нормальные варианты.

Еще важнее для нашего обсуждения оказывается не просто различие между чувствительностью механизмов возбуждения и подавления у мужчин и женщин, а взаимосвязь этих двух механизмов с психикой и особенно с перепадами настроения и уровнем тревожности. К примеру, около 10–20 % мужчин и женщин свидетельствуют о росте сексуального желания, когда они подавлены или о чем-то беспокоятся. Но если мужчина чувствует более острое сексуальное желание на фоне депрессии или

тревоги, это говорит о том, что у него менее чувствительна система подавления. А вот если женщина скорее готова заняться сексом, когда чувствует подавленность, вероятно, у нее более чувствительная система возбуждения.

Из этого мы делаем вывод, что различия в уровне чувствительности SES и SIS проявляются не только при анализе и сравнении всей популяции мужчин и всей популяции женщин. Не менее серьезные различия наблюдаются и в том, как системы подавления и возбуждения связаны с другими системами мотивации и стимулирования, особенно с реакцией на стресс. (Мы глубоко и детально обсудим это в главе 4.)

Но вообще-то легче всего обобщать на уровне популяции. Примерно так же наши предки обобщали относительно устройства гениталий. Вроде как «женщин сложно возбудить и легко остановить». Или «женщин секс привлекает меньше, чем мужчин». Как мы скоро увидим, все не так: для большинства людей способность по-настоящему возбуждаться зависит от контекста не меньше, чем от механизмов работы мозга.

Системы SES и SIS и их связь с настроением или уровнем беспокойства уникальны и индивидуальны. Разобраться с тем, как работает тормоз и газ, нужно не для того, чтобы понять, каковы мужчины и каковы женщины, а чтобы понять, какова каждая из нас.

Что вас возбуждает?

«Большая красивая ванная в гостиничном номере».

«Когда мой партнер укладывает детей спать».

«Фанфики про Гарри Поттера и Драко Малфоя».

«Фантазии о том, как я занимаюсь сексом у всех на виду».

«Секс у всех на виду».

Ни для кого из нас способность возбуждаться от подобных или любых других вещей не является врожденной. Тем не менее, обсуждая с разными женщинами, что их возбуждает, я слышу и такие ответы. С помощью модели двойного контроля можно объяснить, как мозг реагирует на раздражители и как повысить или понизить уровень сексуального возбуждения. Мозг замечает сексуально позитивные стимулы (фантазии или привлекательного партнера) и потенциальные угрозы (ненужные люди вокруг) и посылает соответствующие сигналы. Возбуждение — это процесс активизации подкрепляющих факторов и отключения подавляющих. Но это еще не объясняет, как мозг определяет, что считать

сексуально позитивным стимулом или угрозой.

Определение позитивных и подавляющих стимулов похоже на изучение языка. Мы все рождаемся со способностью выучить любой язык, но в младенчестве осваиваем не любой, а вполне конкретный. Если вокруг вас все говорят на английском, вряд ли вы к детсадовскому возрасту свободно заговорите по-французски: первым делом вы овладеете тем языком, в среде которого находитесь.

Точно так же мы учим именно тот сексуальный язык, в среде которого находимся. И точно так же, как не существует слов, известных человеку с рождения, нет и сексуальных стимулов, известных и однозначно воспринимаемых с рождения. О возбуждающих нас раздражителях (или не возбуждающих) мы узнаем из культурного и социального контекста — примерно так же, как дети формируют словарный запас и приобретают определенное произношение.

В качестве иллюстрации я расскажу вам о трех экспериментах с крысами, которые провел Джим Пфаус. Представьте, что вы — лабораторная крыса, особь мужского пола. Вы росли рядом со своей матерью, выросли здоровым и научились всему, что обычно умеют крысы. А еще исследователи натренировали вас ассоциировать лимонный запах с сексуальной активностью [185]. Вообще-то лимон значит для крыс в контексте сексуальности примерно то же, что и для людей: ничего. Но после тренировок ваш мозг связывает лимон и секс. Поэтому, когда вы видите двух крыс-самок и одна из них пахнет так, как и должна пахнуть здоровая, готовая к спариванию самка, а другая имеет такой же естественный запах плюс аромат лимона, вы выбираете вторую — и, говоря «выбираете», я имею в виду, что спариваться вы будете с обеими самками, но в 80 % случаев эякуляция произойдет в момент контакта с самкой, пахнущей лимоном, и только в 20 % случаев — при контакте с обычной самкой. Ваша система возбуждения (SES) воспринимает лимонный запах как позитивный стимулятор, поэтому «лимонная» партнерша сильнее стимулирует педаль газа.

Теперь посмотрим на другой эксперимент. Представьте, что вашего брата воспитывали так, как обычно воспитывают всех детенышей крыс, и никаких трюков с лимоном не проделывали. Но во время первого же спаривания с самкой исследователи надели на него специальную и вполне удобную шлейку для мелких грызунов [186].

Если при первом контакте с готовой к спариванию самкой ваш брат был в такой шлейке, то, когда он встретит самку, но будет без шлейки, он решит подавлять свою сексуальную активность. Включится его тормоз, так

как во время первого сексуального опыта он усвоил взаимосвязь «шлейка = самка в течке = секс», а не просто «самка в течке = секс».

Оба эксперимента показывают, что и система возбуждения, и система подавления поддаются обучению и их реакции зависят от индивидуального опыта. Ни о лимонах, ни о шлейке никто не знает с самого рождения — и тот и другой факторы стали стимулами в результате полученного опыта. Но есть и еще более фундаментальный уровень понимания.

Вновь представим, что вы — лабораторная крыса мужского пола, ваша мать вырастила вас здоровым и веселым. И вот ваш период полового созревания почти закончился, но вы не имели пока сексуального опыта. Исследователи показывают вам самку крысы в течке. Вряд ли какое-то еще зрелище покажется вам более эротическим! Но вам не дают с ней спариться [187]. Вам вообще никогда не удастся вступить в половые отношения с активной и готовой к сексу самкой. И вот результат: у вас не формируется предпочтений в отношении запаха фертильной самки, нефертильной самки или даже самца. Для того чтобы мозг самца научился понимать, что именно самка в течке — наиболее сексуально привлекательный объект, этот самец должен получить опыт половых отношений. Инстинкт же, толкающий такого самца к спариванию, не исчезает, и бедняга пытается спариться со всеми вокруг. И если у него нет соответствующего опыта, он так и не поймет, как действовать на основе этого инстинкта и добиться успеха.

Как мы видим, врожденным оказывается механизм обучения: системы SES и SIS у крысы и способность обучаться на основе полученного опыта и ассоциаций. Но чтобы системы возбуждения и подавления распознавали угрозу и возможность, крысам нужен соответствующий опыт.

В естественной среде, за пределами лаборатории, самцу крысы не нужна была бы шлейка, чтобы почувствовать сексуальное возбуждение. И запах лимона не заставил бы его эякулировать. Крысы изменили поведение из-за того, что человек создал особую ситуацию и эти факторы стали неотъемлемой частью сексуального контекста. Мало того, даже то, что можно было ошибочно считать врожденным, на поверку тоже оказывается приобретенным — как реакция на фертильную самку.

«Годы борьбы» — именно так Меррит описывает свою сексуальную жизнь. Мы с ней подружились, когда она окончила университет, и именно тогда она рассказала мне, что самое важное, что она вынесла из моего курса, — это мысль о том, что у нее и у каждого из нас есть тормоз и газ. Благодаря этому Меррит поняла, почему у нее возникает сексуальное желание... но оно как будто бы несвободно. Меррит осознала, что ее

тормоз очень чувствителен: важно, чтобы все было «как следует», и только тогда она способна возбудиться. Не менее важно полностью доверять партнеру. Сексуальная жизнь всегда была предметом страшных волнений для Меррит. Она называла это «внутренний шум».

«Да, определенно очень сильная система SIS. Образно говоря, твой “шум” и есть работа тормоза, — объясняла я. — Твои системы возбуждения и подавления активируются одновременно».

При таком чувствительном механизме подавления основные проблемы Меррит с желанием, возбуждением, достижением оргазма связаны с системой сексуальной мотивации. И все эти проблемы ей приходилось испытывать; в последнее время главным вопросом стал оргазм. «Мне вроде кажется, что вот-вот — и он произойдет, и тут возникает весь этот “шум”».

У Меррит отличные отношения с партнером, они любят друг друга и регулярно занимаются сексом, причем секс у них совсем не скучный и даже игривый. Но ей по-прежнему сложно возбудиться, и оргазм наступает редко. Меррит растеряна и расстроена: секс становится не удовольствием, а какой-то непонятной возней. В главе 4 мы поговорим подробнее о сложностях, с которыми столкнулась Меррит, а возможное решение обсудим в главе 8.

Те же элементы, но организованные по-разному

Люди проходят через процесс обучения и познания, схожий с механизмом обучения крыс — хотя и более сложный и комплексный. И этот процесс по-разному складывается у мальчиков и девочек. Есть несколько теорий, объясняющих разнообразные механизмы обучения, и я расскажу вам о той, которая лично мне кажется наиболее убедительной.

Вспомним близнецов из главы 1, мальчика и девочку. Они родились в один день; внутри матки развивались в одной и той же гормональной среде. Они похожи, как только могут быть похожи разнополые брат и сестра.

Мальчик — назовем его Фрэнки — начинает замечать (еще на стадии самого раннего младенчества, до появления речи), что с одной из его частей тела происходят серьезные изменения: пенис растет, меняется, иногда даже зудит! Его младенческий мозг связывает эти изменения в теле с факторами внешней среды, а также с новыми ощущениями и эмоциями. То есть уже на самом раннем этапе развития мозг мальчика связывает эрекцию с внешней средой. Получается, что у мальчиков процесс, в ходе которого их система возбуждения узнает и фиксирует сексуально

позитивные стимулы, устроен довольно просто: те факторы, которые связываются с эрекцией, попадают в категорию «сексуально».

А вот девочка, назовем ее Фрэнни. У нее нет настолько очевидных реакций на внешнюю среду. В результате мозг учится связывать с сексуальностью не ее внутреннее состояние и не реакцию гениталий на определенные раздражители, а социальный контекст. В категорию «сексуально» в мозге девочки попадают не те факторы, которые вызывают эрекцию, а социальные стимулы.

Вот как это происходит. Вам приходилось видеть, как малыш учится ходить? Падая, младенец первым делом смотрит на взрослых и как бы спрашивает: «Произошло нечто неожиданное! Какие чувства должны у меня при этом появиться?» И если взрослый спокойно говорит что-то вроде: «Ты упал, ничего страшного», ребенок встает и идет дальше. Если же взрослый паникует и бросается к нему с криками: «Осторожно! Ты же убьешься!» — ребенок тоже паникует и плачет.

Точно так же девочки узнают, что является сексуальным стимулом: гениталии вдруг делают нечто новое и неожиданное, так что ими нельзя не заинтересоваться. При этом девочки анализируют состояние окружающей среды и особенно другого человека, оказавшегося с ней в рамках этой ситуации. Я говорю «анализируют», но не имею в виду строгий анализ или процесс изучения, как это происходит, когда мы учим наизусть названия столиц или теорему Пифагора. Я говорю о том, как крысы из экспериментов сделали выводы о лимонах и шлейке, или как собака из эксперимента Павлова научилась выделять слюну по звонку, или как все мы учились кататься на велосипеде. Подобные навыки не получить из книжки — обязательно нужен личный опыт.

Есть у девочек и еще одно отличие: их процесс обучения напрямую связан с гормонами. На разных стадиях менструального цикла мозг проявляет неодинаковую степень готовности связывать внешние факторы с внутренним процессом возбуждения. У мужчин, не имеющих ежемесячных колебаний гормонального фона, процесс обучения стабильнее [133].

У брата и сестры гениталии выглядят по-разному, и их гормональный цикл также различен. Поэтому у девочек процесс анализа факторов, стимулирующих сексуальную активность:

- * начинается на более позднем этапе развития;
- * в большей степени, чем у мальчиков, подвержен влиянию социального и эмоционального контекста;
- * чаще приводит к несоответствию между реакцией гениталий и ощущением сексуального возбуждения (я подробно опишу это в главе 6).

Другими словами, девочки и мальчики неодинаковы. Да, это шокирующая новость, я понимаю. Но ведь это и правда довольно радикальное заявление. Как я утверждала еще во введении, в нашей культурной среде принято считать, что женская сексуальность — это облегченная версия мужской сексуальности: вроде бы все так же, но попроще. Наука же говорит, что процесс превращения девочки-младенца в женщину — по крайней мере в отношении сексуальных реакций — не совпадает с процессом превращения мальчика в мужчину. Потому что тело женщины и мужчины узнает о сексе совершенно по-разному.

К завершению этапа взросления и у Фрэнни, и у Фрэнки формируется фундаментальное понимание того, что является сексуально привлекательным фактором, а что — потенциальной угрозой. По мере приобретения нового опыта эти концепции меняются. И разумеется, у мужчин и женщин эти концепции различаются. Вот так мы узнаем о том, что такое сексуально привлекательные факторы.

Можно ли изменить SIS или SES?

Давайте вернемся к вопросу о том, почему препараты для лечения эректильной дисфункции не помогают женщинам. Если женщина сталкивается с проблемами в области сексуальных отношений, то в соответствии с логикой модели двойного контроля мы должны найти ответ на четыре вопроса:

1. Насколько чувствительна ее система стимулирования?
2. Что ее активирует?
3. Насколько чувствительна ее система подавления?
4. Что активирует эту систему?

В этой главе вы уже успели побыть исследователем-сексологом из 1960-х, терапевтом-сексологом из 1970-х, исследователем фармацевтической компании из конца 1990-х, а также самцом лабораторной крысы, для которого главный фетиш — аромат лимона. Теперь представим, что вы читаете лекции по сексуальному воспитанию и на примере модели двойного контроля помогаете своим слушателям понять, как работает их сексуальность. Люди приходят к вам в растерянности, неудовлетворенные своими сексуальными реакциями, надеясь найти способ их изменить. А можно ли их изменить? Ответ состоит из двух частей, и обе одинаково важны.

Во-первых, системы SES и SIS — ваши врожденные индивидуальные

характеристики, в течение всей жизни остающиеся более-менее неизменными, и никто до конца не знает, какие факторы обуславливают их изменение. В целом изменить SIS или SES — это примерно как изменить IQ: вы рождены с потенциалом развить этот показатель в рамках определенных границ и постепенно получаете опыт, влияющий на реализацию этого потенциала и позволяющий изменить уровень IQ, оставаясь в рамках заданных границ. SES и SIS в гораздо большей степени подвержены изменениям, но мы пока не знаем, можно ли их изменить сознательно или эти изменения — лишь реакция на внешнюю среду, не поддающаяся контролю. Пока кажется, что для намеренного изменения SES и SIS мало что можно сделать. Для большинства людей SES и SIS находятся на среднем уровне развития: чувствительность не особенно высока и не избыточно низка. Так что менять SES и SIS вроде бы и ни к чему.

Во-вторых, у ответа на наш вопрос есть и другая сторона: скорее всего, изменить механизмы возбуждения и подавления вы не сумеете, но можно попробовать изменить то, на что эти механизмы реагируют. К примеру, вы способны изменить факторы, вызывающие торможение или подавление, снизив, например, риск беременности или инфицирования.

Можно также изменить факторы, стимулирующие возбуждение: повысить количество сексуально стимулирующих раздражителей. То есть изменить контекст: внешние обстоятельства и внутреннее состояние. Почему и как добиться этих изменений — основная тема следующих трех глав. Пока я предлагаю короткую версию ответа. Вы знаете, что системы SES и SIS реагируют исключительно на внешние факторы и практически ни одна из этих реакций не является врожденной: мозг учится ассоциировать тот или иной раздражитель с возбуждением или подавлением. В процессе «тонкой настройки» контекста — и мозга, и внешней среды — вы способны максимизировать свой сексуальный потенциал.

Я думала, что, раз Лори жалуется на отсутствие желания, у нее должен быть высокий балл SIS. Она составила целый список всего, что активизирует ее тормоз: ребенок, полный рабочий день, кошмарный босс, родители — не говоря уже об изменениях, произошедших с ее телом после беременности. Ей грустно; она грустит оттого, что ей грустно — ведь феминистка в ее душе так и грызет за неспособность отбросить культурные предрассудки и полюбить свое тело. Да, и еще: Лори пошла учиться и хочет получить диплом магистра.

Нельзя назвать систему подавления Лори излишне чувствительной,

просто много факторов одновременно стимулируют ее.

— Я вот смотрю на весь этот список — и уже чувствую, что мне срочно нужен массаж, — говорит она.

— Ну попроси Джонни, пусть сделает тебе массаж.

— Ну конечно, а потом мне будет неловко, если после не получится секса.

— О, вот это отличная мысль! Добавь это в свой список: ощущение, что ты должна заняться сексом.

Она добавила. И тут кое-что начало проясняться. Лори сказала:

— Получается, что все наши взрослые игрушки и игры действительно стимулировали систему возбуждения — но все вот это, из списка, постоянно «давит на тормоз». И тогда не важно, насколько сильно я жму на газ, тормоз-то все время вдавлен в пол. Ух, разобрались!

— Именно.

— А как же перестать давить на тормоз?

Вот это вопрос на миллион долларов. Короткий ответ такой: нужно снизить уровень стресса, полюбить свое тело, отказаться от навязанных идей о том, каким должен быть секс, и создать в своей жизни пространство, где секс может появиться. А вот длинный и подробный ответ... в общем-то, до конца книги мы будем говорить как раз об этом.

Я рекомендовала Лори перестать пытаться заставить себя захотеть секса, хотя бы на время. Не надо завышать ожидания. Она не последовала моему совету, по крайней мере сразу. Вместо этого она попробовала изменить контекст, о чем я расскажу в следующей главе.

Возвращаясь к образу сада из главы 1, скажем, что ваши системы SES и SIS — это почва в вашем саду, как и гениталии, и вообще тело и мозг. Врожденная чувствительность систем возбуждения и подавления влияет на то, как будет расти ваш сад, что в нем приживется, насколько тесно можно сажать цветы. Но и другие факторы оказывают не менее серьезное влияние. Вода, солнце, выбор растений, даже применение удобрений, то есть и любовь, и стресс, и доверие в отношениях, и вибратор — все это влияет на то, насколько разрастется сад. Почву поменять нельзя, но можно ее удобрить и научиться за ней ухаживать. Об этом речь пойдет в главе 3.

Резюмируя

* В мозге есть педаль газа, реагирующая на сексуально стимулирующие факторы: все, что мы слышим, видим, запах и вкус чего

ощущаем, к чему прикасаемся, что воображаем — и что наш мозг привык ассоциировать с сексуальным возбуждением.

* В мозге есть и тормоз, реагирующий на возможные угрозы: опять же, все, что мы слышим, видим, запах и вкус чего ощущаем, к чему прикасаемся, что представляем себе — и что наш мозг привык интерпретировать как повод подавить возбуждение. Сюда относятся самые разнообразные факторы, от опасений нежелательной беременности и заражения инфекцией до проблем в отношениях и с репутацией.

* Практически не существует врожденных сексуально позитивных стимулов или угроз. Системы возбуждения и подавления учатся, как и на что реагировать, исходя из нашего опыта. Этот процесс познания и обучения неодинаков у мужчин и женщин.

* Разные люди обладают разной чувствительностью систем возбуждения и подавления. Ответьте на вопросы из опросника для определения сексуального темперамента и определите свой уровень чувствительности. Не забывайте, что большинство людей набирает средний балл по обоим показателям.

Глава 3. Контекст

И «кольцо всевластия» (чтобы править и повелевать) в части мозга, отвечающей за эмоции

Если бы вы познакомились с Генри, он бы вам понравился: он вежлив и любезен, с приятной улыбкой и мягким голосом, симпатичный и немного старомодный. Генри встает, когда в комнату входит женщина. Как и его жена Камилла, Генри увлекается забавными вещами. Для идеального пятничного вечера им не обойтись без настольных игр или какого-нибудь фильма про героев комиксов — а лучше бы все это сразу.

У них с Камиллой неплохая сексуальная жизнь. Генри почти всегда проявляет инициативу первым и не возражает, если бы жена вела себя активнее. Но в целом он смотрит на мир позитивно и счастлив, что нашел партнера на всю жизнь, понимающего его чувство юмора и непреодолимое стремление к полному порядку в ванной. Генри и Камилла внимательны друг к другу, милы и оба интроверты.

Когда они впервые встретились — и я имею в виду первую настоящую встречу лицом к лицу, после нескольких недель флирта в интернете — и посмотрели друг на друга, каждый почувствовал: «Вот то, что мне нужно. Это именно ты». Но, будучи осторожными и терпеливыми, они действовали не спеша. Они сказали друг другу: «Рановато пока заводить серьезные отношения, давай будем просто друзьями». И каждый кивнул в знак согласия. И они стали друзьями. И длилось это примерно год. Со временем Генри начал по-настоящему ухаживать за Камиллой. Он покупал ей цветы... сделанные из кубиков «Лего». Он заказал автору ее любимых комиксов ее портрет. Он писал для нее сценарии ролевых игр. Стал носить галстуки. Держал ее за руку. К тому времени, когда они впервые поцеловались, оба были влюблены — хоть ни один и не признался в этом. К моменту, когда впервые занялись любовью, оба уже твердо решили быть вместе навсегда и снова и снова шептались это друг другу.

Как вы помните, у Камиллы низкий балл SES; примерно 4–8 % женщин имеют подобную относительно невысокую чувствительность к сексуальным раздражителям. Однако во время собственной свадьбы она была даже очень чувствительна. А вот пять лет спустя... как-то уже не очень.

Камилла сказала мне:

— Раньше я могла стоять в кухне, и он подходил ко мне сзади и начинал целовать мою шею, и я тут же просто таяла. А если он сделает так сейчас, я скорее всего просто рявкну: «Я тут ужин готовлю вообще-то». Я не понимаю, что со мной случилось.

— Ничего с тобой не случилось, просто контекст изменился.

— Да в чем же он изменился? Я люблю Генри ровно так же, как и в день нашей свадьбы. Но мой «колодец желания» как-то опустел. Бывает вообще, что «колодец желания» пустеет?

— Ну вообще-то нет. Это ведь и не колодец, а скорее... душ, — ответила я. — Душ, из которого иногда течет горячая вода с хорошим напором, а иногда то ли напора нет, то ли там все покрылось водным камнем. Помыться-то в любом случае можно, но из-за внешних факторов иногда принимать душ приятно, а иногда — одно мучение.

— Факторы, говоришь. А в реальной жизни это что такое? Свечи и цветы, — Камилла состроила гримасу, — и срывание одежды друг с друга?

— Это все внешние обстоятельства и ситуации. Они важны, но под «контекстом» я имею в виду то, что происходит у нас в голове.

— О, — Камилла на глазах повеселела, — вот это гораздо интереснее свечей.

Это точно. В данной главе мы поговорим как раз о том, как настроить температуру воды и поднять напор.

В ходе исследования с целью выявить факторы, формирующие сексуальное желание, Кэти Макколл и Синди Местон просили женщин-участниц рассказать, что их возбуждает, и обнаружили, что ответы делятся на четыре основные категории [158, 159].

Любовь / эмоциональная связь. Сюда относится чувство влюбленности, ощущение безопасности, верность, эмоциональная близость, защита и поддержка в отношениях, чувство «особого внимания» со стороны партнера. Например, одна женщина рассказала невероятно романтическую историю о своем приятеле, который во вторую годовщину их знакомства пролетел полмира, чтобы сделать ей сюрприз. Вот вам и близость, и верность, и особое отношение. Разумеется, секс этот парень получил.

Откровенные / эротические факторы. К примеру, просмотр эротического фильма, чтение эротических историй, наблюдение (или подслушивание) за занимающимися сексом, предвкушение секса; а также уверенность в том, что партнер испытывает к вам влечение, прямые признаки сексуального возбуждения у партнера. Пример: женщина

двадцати с небольшим лет рассказала, что однажды она проснулась посреди ночи в квартире своего приятеля из-за того, что соседи наверху громко занимались сексом. Эти ритмичные скрипы и стоны ее по-настоящему возбудили. Она начала целовать своего партнера, разбудила его, они вместе послушали звуки сверху, и секс у них после этого получился горячим и ярким.

Визуальные факторы / физическое расстояние. Вы видите привлекательного, хорошо одетого потенциального партнера, в хорошей физической форме, уверенного, с умным взглядом. Пример: одна приятельница как-то спросила меня: «Почему на меня так действует вид белоснежных манжет, выглядывающих из рукавов пиджака?» Я предположила: «Может, это показатель социального статуса?» И она добавила: «Да, и еще это признак ухоженности. Если у мужчины белоснежные манжеты, его кожа будет приятной на вкус».

Романтика/намеки. Сюда включаются варианты поведения, указывающие на сокращение расстояние между партнерами: люди танцуют, тесно прижавшись друг к другу, лежат вместе в горячей ванне или делают друг другу массаж, прикасаются друг к другу (к лицу или волосам) или смотрят вместе на закат, смеются или шепчутся. К этой же категории относится и приятный запах тела. Пример: женщина лет тридцати рассказала, что они с мужем начали копить на ремонт ванной после того, как поняли, что она была особенно настроена на секс во время отпуска, в гостиницах с большими ваннами, где они регулярно и подолгу сидели вместе. Чем больше ванна, тем больше секса.

Вроде бы в этом перечислении нет ничего удивительного, но всегда неврдно подкрепить интуитивные догадки фактическими данными: сочетание эротических и романтических факторов рождает в женщине сексуальное желание. Макколл и Местон выявили, что именно способно активизировать в женщине сексуальное желание.

В ходе девяти фокус-групп, в которых участвовали 80 женщин, Синтия Грэм, Стефани Сандерс, Робин Милхаузен и Кимберли Макбрайд собрали и систематизировали ответы участниц на вопрос о том, какие факторы стимулируют их системы подавления [98]. Исследователи увидели, что между их результатами и данными исследования Макколл и Местон прослеживаются интересные параллели. Ниже я привожу некоторые факторы и цитаты из ответов участниц.

* Ощущение от собственного тела. «Мне гораздо легче возбудиться, если мне комфортно в своем теле, и очень непросто, когда я недовольна собой или своим телом».

* Опасения за репутацию. «Знаете, непросто быть незамужней и пытаться вести себя с кем-то сексуально. Сразу думаешь: “Так, не слишком ли я активна?”, или “О, а достаточно ли я активна?”, или “Что обо мне подумают, если я сейчас стану вести себя вот так или эдак?”»

* Нажать на тормоз. «Мне кажется, бывает, что у тебя вроде имеются какие-то намерения, и вдруг ты думаешь: “Минуточку, вот этого лучше не делать”, потому что у тебя есть партнер, или парень напротив какой-то неинтересный. И как будто что-то выключается: “Ну и ладно, нельзя так нельзя”, и уходишь».

* Нежелательная беременность / предохранение. «Мысль о возможной нежелательной беременности сразу все портит. Если твой партнер не особо заботится о подобных последствиях, желание тут же пропадает».

* Партнер меня хочет / партнер меня использует. «Мне нравится, когда [мужчина] ласкает не только части тела, которые сексуально возбуждаются, но и просто, скажем, руки. Как будто он тебя любит и ценит целиком».

* Партнер меня «принимает». «Даже мой второй муж, с которым мы вместе 16 лет, не вполне принимает мои сексуальные проявления. Я очень шумная, и у меня есть любимые позы для оргазма, а ему кажется, что я о нем забываю. Вот так возбуждение и улетучивается».

* Стиль поведения / время. «Знаете, как мужчины ведут себя, когда хотят, чтобы ты с ними поговорила больше, чем пару минут, — вот эти его штучки и кажутся странными».

* Плохое настроение. «Если ты сердишься на партнера, по-настоящему недовольна чем-то, тогда уж точно не получится возбудиться».

Результаты этих двух исследований помогают нам понять, что у женщин сексуальный интерес зависит от самых разнообразных факторов. Если спросить: «Что вас возбуждает?» — ответы окажутся, например, такими:

- * привлекательный партнер, который уважает и ценит меня;
- * чувство доверия и восхищения в отношениях;
- * уверенность, хорошее самочувствие — и эмоциональное, и физическое;
- * ощущение, что партнер меня хочет и обращается со мной как с кем-то особенным;
- * факторы однозначно эротического характера: порно, эротическое кино или тексты; или если слышно или видно, как другие занимаются сексом.

Как мы видим, многое зависит от ситуации. Бывает, что женщина уверена в себе, если у нее отличные отношения с партнером, она его любит,

доверяет ему, привязана к нему — и все же не хочет секса, потому что простужена, много работала в последние дни, или ей важно, чтобы они с партнером перед сексом оба сходили в душ, ведь они только что вместе работали в саду. Мы также замечаем, что эти разнообразные ответы, полученные в ходе опросов, не всегда отражают полную картину. В книге *The Science of Trust* («Наука доверия») исследователь Джон Готтман рассказывает о женщинах, оказавшихся в отношениях, где присутствуют оскорбления и насилие [93]. Эти женщины потрясли его и его коллегу по исследованию признанием в том, что самый яркий секс случался как раз после перенесенного насилия. Вспомним книгу «Чего хотят женщины?»^[8]: Дэниел Бергнер пишет об Изабель, которая никак не могла по-настоящему возбудиться, занимаясь сексом со своим любезным и вежливым партнером, и при этом ее необъяснимым образом тянуло к полному придурку, который относился к ней как к вещи, заставлял одеваться в отвратительные платья и с которым у нее точно не вышло бы ничего хорошего [25]. Я слышала аналогичные истории от многих женщин, и приведенные выше исследования никак не проясняют этой загадки. В них нет объяснения, почему секс в качестве примирения после ссоры или даже драки оказывается ярким и запоминающимся.

Но в чем же дело? А дело в том, что механизм двойного контроля действует на фоне других систем мотивации. Так и формируется общий контекст.

Контекст включает две вещи. Во-первых, обстоятельства текущего момента, то есть с кем вы, где, насколько ситуация новая или знакомая, насколько вы чувствуете себя в безопасности. Во-вторых, состояние вашего мозга в этот момент: расслаблены ли вы или испытываете стресс, доверяете ли партнеру, влюблены ли прямо сейчас. Существует масса свидетельств того, что женщины в смысле сексуального поведения более чувствительны к контексту, чем мужчины. К контексту относятся и настроение, и состояние взаимоотношений с партнером. При этом на разных женщин одни и те же факторы влияют по-разному [97].

В данной главе мы поговорим о факторах, формирующих контекст: как внешние обстоятельства и ваше внутреннее состояние влияют на ваши сексуальные реакции.

Вначале мы разберемся с тем, как в каждой ситуации ощущения и эмоции зависят от массы факторов: от внешних обстоятельств, настроения, степени доверия и жизненного опыта. Затем мы детально рассмотрим, почему, когда ваш мозг находится в состоянии стресса, вы почти всё воспринимаете как потенциальную угрозу. А затем я покажу, какой

механизм управляет всем процессом. Понимание этого механизма — я называю его эмоциональным «кольцом всевластия» — необходимо для осознания того, как контекст влияет на сексуальные реакции.

Хочу заранее предупредить: эта глава — самая занудная и научная во всей книге. Так что включайте мозг, ведь все описанное в ней полезно знать и понимать. Продравшись сквозь приведенные ниже рассуждения, всякому, кто посмеет начать жаловаться: «Какие же женщины сложные: сегодня ей нравится одно, завтра совершенно другое!» или размышлять «Почему я не реагирую на это сегодня так же, как прежде?» — вы уверенно ответите: «Контекст! То, что женщине нравится и чего она хочет, определяется и внешними обстоятельствами, и ее внутренним состоянием». Короче, вы поймете логику формирования предпочтений.

Лори не удовлетворена сексуальной стороной своей жизни, и дело тут не в SES или SIS. Причина в изменившемся контексте. Лори не согласилась с моим советом позволить себе расслабиться и какое-то время не принуждать себя заниматься сексом: для нее это было бы равносильно капитуляции. Моя подруга хотела захотеть — и была твердо намерена добиться этого.

Лори начала размышлять о тех временах, когда она вообще получала удовольствие от секса, и вспомнила, в частности, один прекрасный отпуск, еще до рождения ребенка, который они с мужем провели в отличной горной гостинице.

«А, вот он, нужный контекст!» — подумала Лори, и они с Джонни снова зарезервировали там комнату и спланировали поездку, чтобы вернуть в отношения страсть. И ничего не вышло. Ехали долго, устали, без конца о чем-то спорили, и после ужина оба оказались измучены всеми этими ожиданиями и предвкушениями. Лори замкнулась, на все предложения ответила отказом, посидела в ванне, выпила бокал вина и ушла спать. Джонни смотрел кино. А утром она почувствовала себя страшно виноватой за прошлый вечер и попытаться еще раз даже не решилась.

Вскорости после этого Лори и Джонни сели и попытались понять, что же было такого в той прошлой поездке, чего не хватило сейчас. Разумеется, их жизнь с тех пор полностью изменилась: они стали родителями, у Лори была неудачная работа, да еще и учеба. В поездке они смогли воссоздать внешние обстоятельства, но не весь контекст.

«Ну прекрасно, то есть тебе надо просто бросить работу и учебу и сдать Тревора в цирк. Проблема решена, — сыронизировал Джонни. И продолжил уже более конструктивно: Вдруг мы вообще не так обо всем этом думаем. Может, тут важно, что мы чувствуем, а не где мы или что

делаем. Вот если вспомнить, какой отличный секс у нас получился на годовщину, что ты чувствуешь?» Лори на минуту задумалась. А потом расплакалась.

Сквозь слезы она начала говорить, как сильно любит Джонни, как лишь он один помогает ей сохранить рассудок, когда все обстоятельства жизни как нарочно складываются так, чтобы свести ее с ума, как она хочет не только сказать, но и показать, что он для нее очень важен, — но всякий раз, думая о том, чтобы самой предложить секс, она почему-то замыкается. Горе и тоска — по своей утраченной сексуальности, по утрате покоя, утрате самой себя, даже при таком разнообразии социальных ролей: мать, дочь, жена, начальник, подчиненный, студентка. А когда волна этой тоски прошла, у них получился великолепный секс.

После всего этого Лори пришла ко мне с вопросом: «Да что же это такое? Мы уехали в романтическое путешествие — и ничего! И даже хуже, чем ничего! А как только я разревелась и начала рассказывать, как я его люблю и как от всего устала, получился страстный и даже грязный секс. Этот твой контекст — полная бессмыслица!»

И я начала объяснять.

Ощущения в контексте

Представьте, что вы флиртуете с кем-то очень привлекательным и этот человек начинает вас щекотать. Легко представить себе нечто подобное, правда? Настоящий флирт. А потом, может, и секс.

Теперь представьте, что перед вами тот же человек, но он вам неприятен или надоел — и он начинает вас щекотать. Вы почувствуете раздражение, да? Или даже захотите дать ему в нос.

Ощущения те же, но контекст совершенно разный, а потому и ваше восприятие разное. Это справедливо для всех наших чувств. Запах кажется нам приятным, когда мы знаем, что это запах сыра; и он же покажется отвратительным, если это запах чьего-то тела [20]. Один и тот же запах + разный контекст = разное восприятие. От настроения зависит и восприятие вкуса: когда вам грустно, как это бывает к концу слезливой мелодрамы, снижается способность чувствовать в еде вкус жира [9].

По этой логике работают все чувства, а не только пять основных, о которых мы узнаём еще в начальной школе. Все мы сталкивались с подобным эффектом в отношении воспринимаемой температуры воздуха (терморецепция). Представьте, что в полутора километрах от заправки у вас

закончился бензин и вам пришлось пойти пешком, а день страшно жаркий и влажно, как в сауне. И вот вы входите в помещение заправки, где прохладно, градусов двадцать, — и вам кажется, что вы в морозильной камере. А теперь представьте ту же ситуацию полгода спустя, когда на улице мороз и ветер, вы прошли то же расстояние и вошли в помещение заправки. Там по-прежнему около двадцати градусов, но теперь вы испытываете блаженство от приятного тепла. Вот вам и контекст.

Так же работает и чувство равновесия. Любой, кому случалось сходить с корабля на берег после недельного круиза, знает, как мозг адаптируется к движению: еще пару дней вам кажется, что земля под ногами качается. Ощущение боли (ноцицепция): человек, переживший сильную боль, вырабатывает более высокую толерантность к боли [5]. Существует еще чувство времени: время и правда летит незаметно, когда вам весело или когда вы попадаете в состояние потока^[9] [175].

Эти искажения восприятия происходят не только в мозге. Вот человеку дают лекарство, которое должно вызвать эффект расслабления, и говорят: «Это лекарство поможет расслабиться». И человек не только чувствует себя более расслабленным, чем тот, кому дали то же лекарство, но не сказали, для чего оно; в его плазме содержится более высокая доза этого лекарства [78]. Контекст меняет не только наше самочувствие, но и биохимические процессы в крови.

Все это справедливо и для сексуальных стимуляторов. В главе 2 я описывала, как механизм двойного контроля отвечает на стимулы, способные восприниматься и как возбудители, и как угроза. Речь шла о том, как мы учимся определять, к какой категории отнести тот или иной стимул — помните крысу и ее лимонный фетиш? И точно так же, как запах сыра или привкус жира воспринимается по-разному в зависимости от состояния мозга и внешних обстоятельств, интерпретация стимула как возбуждающего или подавляющего зависит от контекста, в рамках которого мы этот стимул получаем.

История со щекоткой — один пример. Представим теперь, что вы смотрите, как ваш партнер загружает стиральную машину. Если в этих отношениях вы чувствуете поддержку и эмоциональную связь, то такое зрелище может вызвать у вас эротические мысли. Но если вы недовольны тем, что, скажем, в последнее время заниматься стиркой приходилось в основном вам, то лишь подумаете: «Ну наконец-то!» — и никаких сексуальных фантазий.

Так же работает и механизм торможения: интенсивность его работы в конкретной ситуации зависит от того, насколько серьезны опасения

получить инфекцию, передаваемую половым путем, и насколько серьезно вы воспринимаете такие болезни. Используете презерватив? Хорошо знаете историю сексуальных отношений и вообще медицинскую историю партнера? Уверены, что у каждого из вас только один партнер? Тогда воспринимаемый уровень угрозы ниже. Нет презерватива? Ничего не знаете друг о друге? Есть вероятность измены? Угроза выше. То же и с возможными социальными последствиями: существует ли риск, что пострадает ваш статус, репутация, сами отношения? Все это повышает воспринимаемый уровень угрозы в зависимости от того, насколько вероятны риски и к каким последствиям это приведет.

Научиться осознавать контекст, в котором ваш мозг формирует текущее восприятие мира как среды с сексуальным зарядом, и уметь максимизировать этот заряд крайне важно для повышения сексуальной удовлетворенности. В конце данной главы есть опросник, и он поможет поразмышлять о том, какие аспекты окружающего контекста влияют на ваше восприятие. В частности, вам нужно будет вспомнить три своих самых удивительных сексуальных опыта и три особенно неудачных момента, связанных с сексом, а потом подумать, почему вы оцениваете каждую из этих ситуаций именно так, принимая в расчет и внешние обстоятельства, и ваше внутреннее состояние. Обязательно найдите время и сделайте это упражнение. Вспомнить и обдумать хотя бы один позитивный и один негативный опыт очень полезно, чтобы осознать, в каком контексте ваш мозг склонен интерпретировать окружающий мир как позитивное и открытое для секса место.

Болезненное или эротическое?

Когда вы завязываете вашему малышу ботинки, а партнер шлепает вас по мягкому месту, это раздражает. А если он шлепает вас во время занятия сексом, вы воспринимаете это как очень-очень сексуальный жест. Контекст превращает ощущения, обычно распознаваемые как болезненные, вроде шлепков или настоящей порки, в эротические. Сексуальное «подчинение» предполагает доверие, отключение тормозов; вы позволяете партнеру взять контроль в свои руки. В этом откровенно эротическом, доверительном контексте, основанном на полной взаимности, мозг способен на необычную открытость, он готов интерпретировать почти любое ощущение как эротическое. Неудивительно, что в культурной среде, где женщине приходится слишком много времени проводить «на тормозе» и говорить

«нет», мы фантазируем о том, чтобы полностью отключить контроль, довериться партнеру (отключить тормоз) и позволить себе просто воспринимать новые ощущения.

Секс, крысы и рок-н-ролл

Если вы настоящий ученый-зануда, что станет для вас самым убедительным подтверждением влияния контекста на восприятие мозгом чувств и ощущений? Давайте посмотрим, что происходит в мозге крыс, когда они слышат Игги Попа.

Вновь представьте себя подопытной крысой: на этот раз вы сидите в коробке с тремя отделениями [195]. Исследователи совершенно безболезненно вживили в ваш мозг крошечный зонд, благодаря чему теперь могут стимулировать прилежащее ядро мозга, или центры удовольствия. Этот крошечный участок отвечает за выбор вами направления движения: к чему-то или от чего-то. В первом отделении вашей коробки все обычно и знакомо, свет включен, относительно тихо. Если исследователь воздействует на верхнюю часть прилежащего ядра, вы выбираете реакцию приближения: принимаетесь, осматриваете все вокруг. Психолог Джон Готтман называет тип такого поведения «что это?» [93]. Любопытство. Исследования. Движение вперед. Когда исследователи активизируют нижнюю часть прилежащего ядра, вы демонстрируете избегание, или поведение типа «это что за черт?»: вы отворачиваетесь и топчете лапками. Страх. Избегание. Стремление убежать. Все это совершенно нормально, так и должна вести себя биомеханическая и отчасти дистанционно управляемая крыса.

Вы переходите в следующее отделение, где тихо, темно и пахнет домом. Вам тут очень нравится. Если в этом контексте исследователь воздействует на верхнюю часть прилежащего ядра, вы ведете себя так же, как и раньше: осматриваетесь и приближаетесь. А вот дальше происходит нечто странное: при воздействии на нижнюю часть прилежащего ядра вы тоже демонстрируете поведение приближения! В безопасной спокойной среде практически любая стимуляция прилежащего ядра вызывает поведение приближения!

Вот вы переходите в третье отделение, и включается суперъяркий свет и песня Игги Попа, причем уровень громкости постоянно меняется, и вы никак не можете к нему приспособиться. Тут все вызывает у вас серьезный стресс, как будто вы ботаник-интроверт в плохом ночном клубе. Если

теперь исследователь воздействует на верхнюю часть прилежащего ядра, это не активизирует любопытства и не вызывает поведения приближения. Сейчас, в стрессовой среде, любое воздействие на прилежащее ядро вызывает поведение избегания типа «это что за черт?».

Говоря, что восприятие ощущения зависит от контекста, я как раз это и имею в виду. Старые с точки зрения филогенеза участки мозга («мозг обезьяны») способны проявлять реакции и приближения, и избегания, в зависимости от обстоятельств. В безопасной комфортной среде почти не важно, какой участок вы стимулируете, — все равно реакцией станет любопытство и желание. А в стрессовой или опасной среде, что бы вы ни стимулировали, возникает поведение избегания, тревожность и нежелание.

То, что контекст меняет отклик вашего мозга на секс, не значит, что «создать настроение» просто: стоит только зажечь свечи, надеть корсет и запереть дверь спальни. Речь о том, что, когда вы воспринимаете контекст как сексуально позитивный, почти что угодно вызывает у вас любопытство, поведение типа «что это?» и сексуальное желание. А когда контекст не так хорош в силу либо внешних обстоятельств, либо вашего внутреннего состояния, то практически не важно, насколько сексуален партнер, как сильно вы его любите или какое у вас белье — мало что вызовет у вас любопытство и желание.

В главе 4 я опишу эволюционные причины появления этого механизма, а пока давайте просто запомним: если при изменении контекста изменяется и ваше восприятие, это совершенно нормально. Так устроен мозг.

Вот вам загадка. Меррит, обладающая очень чувствительным тормозом, немало страдала из-за секса. Но у нее тем не менее живое сексуальное воображение, она долгие годы и читает, и пишет эротические тексты. Больше всего она любит и читать, и сама писать о мужчинах-геях и BDSM-отношениях («Пятьдесят оттенков геев», как она сама шутит). Чем-то ее привлекает образ двух мужчин, связанных общим эротическим танцем.

«Как странно: меня возбуждают истории о том, как двое мужчин занимаются горячим сексом, а вот во время секса с женщиной, которую я люблю, я часто замыкаюсь и теряю интерес. Где же тут логика? Мне может помешать что угодно: шум, острый край ногтя, какая-то отвлеченная мысль. А ведь я весь день пишу о мужчинах, занимающихся сексом в общественном месте или привязанных к дереву».

Меррит узнала о присущей ей повышенной чувствительности механизма подавления, и отчасти это помогло. И вот они с Кэрол стали

говорить о контексте: какой возбуждает, а какой подавляет — и обнаружили, что Меррит вдохновляется фантазиями, а реальная жизнь для нее... сложна.

И это вполне логично для женщины с чувствительным тормозом. Контекст фантазии, то есть внешние обстоятельства и внутреннее состояние, — вовсе не то же самое, что контекст в реальной жизни. Фантазируя в собственной постели о том, как вас окружают пятеро крупных незнакомых мужчин, вы на самом-то деле ощущаете себя в безопасности, и чувство угрозы не вызывает стресса. А новизна ситуации как раз распаляет воображение. Великолепный контекст!

А если пять крупных незнакомцев окружают вас в реальной жизни, ваш мозг, скорее всего, среагирует как на стресс: бежать! Драться! Или застыть на месте. И такая реакция почти наверняка подавит сексуальное желание. Вот уж действительно неудачный контекст.

— А что же делать? — спросила Меррит.

— Необходимо доверие, — ответила я. — Чтобы отпустить тормоз.

Меррит покачала головой и посмотрела на Кэрол:

— Я тебе доверяю на сто пятьдесят процентов. Я бы запросто прыгнула со скалы с завязанными глазами, если бы ты сказала, что внизу лежит страховочный мат. Вообще не колебалась бы.

А Кэрол заметила:

— Ну, тогда есть только один человек, которому ты все же не доверяешь.

Меррит моргнула и посмотрела на нас:

— Я. Я не доверяю самой себе. Вы на это намекаете?

Я спросила:

— А ты доверяешь?

— Я уверена, что вовремя оплачу счета. Я уверена в себе как в родителе. Как в писателе. Да, я... хм. — Она замолчала и, задумавшись, прищурилась.

— Ты доверяешь своему интеллекту, — сказала Кэрол, — и сердцу. А телу своему ты доверяешь?

Меррит потерла лоб:

— Честно говоря, нет — и тому есть причина.

И мы начали обсуждать эту причину.

Сейчас я хочу поговорить о мезолимбической коре. Вот тут будет много научных терминов: если опять вспомнить метафору сада, то мы разберемся, как почва превращает зерно в росток. Садовник не особенно контролирует эту часть процесса, тем более что она происходит под землей,

и он не может даже наблюдать. Но если вы сталкиваетесь со сложностями, развивая собственную сексуальность (или сексуальность своего партнера), следующие несколько страниц очень помогут вам понять, что же происходит в глубинной зоне, в подсознании. Готовы? Ну, начинаем.

«Кольцо всевластия» ваших эмоций

Вы наверняка читали об исследованиях на тему «центров удовольствия» в нашем мозге. Откусываем чего-нибудь вкусного — и системы приходят в действие. Делаем глоток воды — они тоже реагируют. Слушаем музыку, смотрим на объекты искусства, делаем укол героина, читаем книгу — во всех этих случаях мезолимбическая кора изо всех сил оценивает, анализирует, мотивирует. Когда мы смотрим порно, слышим, как соседи занимаются сексом, или когда партнер проводит рукой по нашим волосам, мозг реагирует — и снова оценивает, планирует, стимулирует нас подвинуться поближе. Или отодвинуться подальше.

Для тех из вас, у кого схема устройства центральной части мозга находится перед глазами, рассказываю: в эти процессы вовлечены, в частности, вентральный паллидум, тело и оболочка прилежащего ядра (вот это выяснилось в ходе эксперимента с музыкой Игги Попа), миндалевидное тело и парабрахияльное ядро ствола мозга. (Кстати, отличная фраза для вечеринок: только скажите «парабрахияльное ядро ствола мозга» — и все самые сексуальные барышни с мартини ваши.)

Дело в том, что никакого отдельного «центра удовольствия» или центра, отвечающего только за удовольствия и поощрение, в мозге нет. Говорить «поощрение» или «удовольствие» — примерно как называть вульву вагиной. Да, удовольствие — важный компонент, но лишь один из множества. Не упоминать другие компоненты — значит не придавать им должного значения и принимать прекрасное творение природы за многоголового монстра.

В глубинных и самых старых зонах мозга существуют три взаимосвязанные, но самостоятельные функции. Для простоты назовем их так: наслаждение, ожидание, нетерпение. Они формируют универсальный для всех млекопитающих механизм получения удовольствия, а также обучения и мотивации — или, по науке, «гедонистическую часть мозга, объединяющую эти функции» [29].

Тут мы делаем отсылку к Кольцу всевластия из «Властелина колец». Кольцо всевластия обладало способностью контролировать остальные

кольца власти. В контексте эмоциональной стороны мозга «кольцо всевластия» обеспечивает работу всех систем мотивации и эмоций, включая и реакции на стресс (страх, агрессия, блокирование), брезгливость, все формы удовольствий: от физического до эстетического, любовь и социальные связи, а также, разумеется, секс. Все подобные эмоции рождаются внутри «кольца всевластия».

Поэтому не удивляйтесь, когда читаете в популярном издании: «Когда вы занимаетесь сексом или принимаете кокаин, возбуждаются одни и те же участки мозга». Конечно, так и есть. Все они находятся под управлением эмоционального «кольца всевластия».

Говоря «кольцо всевластия», я отныне и до конца книги буду иметь в виду набор «наслаждение, ожидание, нетерпение», в рамках которого все эмоциональные реакции: желание секса, стресс, любовь, отвращение и так далее — взаимодействуют и влияют друг на друга. Теперь обсудим, как работают эти три системы.

Система наслаждения, вероятно, ближе всего к тому, что мы привыкли называть «поощрением». Механизм наслаждения («да» и «нет» внутри мозга) оценивает гедонистический аспект стимула: это приятно? Насколько? Или это неприятно? И насколько неприятно? Если капнуть подслащенной воды на язык новорожденному, его система наслаждения включает настоящую иллюминацию. Восприятие нами сахара как приятного или поощряющего — это врожденное: мы с рождения любим сладкое. А с солью все не так. Точно так же врожденными являются и приятные ощущения в области гениталий: известно, что плод в утробе может мастурбировать [162]. А ощущения в области, скажем, локтя не кажутся особенно приятными. Система управляет всеми формами наслаждения: и от сладкого вкуса во рту, и от сексуальных ощущений, и от красоты вокруг, и от чувства влюбленности, и от одержанной победы.

Ожидание — это увязывание того, что происходит сейчас, с тем, что произойдет потом. У собак Павлова происходило слюноотделение, когда они слышали звонок, потому что их система ожидания связывала этот звук и еду. Крысы, описанные в главе 2, связывали запах лимона или шлейку и секс. Мозг обоих младенцев, Фрэнки и Фрэнни, связывал генитальные реакции, внутренние ощущения и внешнюю среду тоже благодаря системе ожидания. Все это есть процесс познания в неявном виде — полная противоположность явному познанию. Пример явного познания — заучивание наизусть стихов с помощью повторения. Неявное познание (отчасти) — это определение системой ожидания взаимосвязи между стимулами в пространстве и времени. Нам не нужно ничего изучать или

запоминать, чтобы определить, какое блюдо вкуснее или какой человек неприятен. Подобного рода вещи, связанные с эмоциями, мы познаем в неявной форме.

Третья система, нетерпение, — это генетическая педаль газа в составе эмоционального механизма мозга. Нетерпение подпитывает желание и стимулирует движение к чему-то или от чего-то. Когда нетерпение возникает как реакция на стресс, мы ищем безопасности. Когда нетерпение возникает в связи с чувством привязанности (об этом подробнее в следующей главе), мы хотим восхищения и обожания. И разумеется, когда нетерпение возникает в связи с сексуальным возбуждением, мы ищем сексуальной стимуляции.

При активации ожидания мы испытываем то, что Кент Берридж назвал «момент особого искушения». Вот это ощущение острой необходимости или непреодолимого желания формируется как раз системой нетерпения.

И все это серьезно зависит от контекста. Поведение типа «что это?» или «это что за черт?», возникающее в результате стимуляции прилежащего ядра крысы, — пример проявления нетерпения: острое желание подобраться поближе или убежать как можно дальше. Какое именно поведение возникает, зависит от того, спокойна ли крыса или находится в состоянии стресса.

Как эти системы работают применительно к человеческой сексуальности? Если некий фактор активирует вашу систему сексуального ускорения — скажем, поцелуй партнера, — значит, система ожидания сработала. Подобно той крысе в шлейке, вы приучили свою систему нетерпения к тому, что поцелуи — это сексуально актуальные знаки. Ожидание — это нейтральное состояние, и не приятное, и не неприятное, но подразумевающее некую степень актуальности стимула. Когда фактор, активирующий ожидание, не только сексуально актуален, но и приятен (и это часто зависит от контекста), мы получаем удовольствие. А когда удовольствие достаточно сильно, растет интенсивность нетерпения.

Цепочка работает следующим образом: вот происходит нечто актуальное в контексте сексуального восприятия, и мозг думает: «О, это связано с сексом». Это и есть проявление ожидания. И если стимул достаточно приятен и силен, мозг думает: «Да, давайте-ка мне этого побольше!» Вот что такое нетерпение.

Все понятно, прорвались? Уф. Самая сложная часть позади. Вы молодцы. Дальше в тексте я буду обращаться к концепции «кольца всевластия» и ее компонентам: к удовольствию, ожиданию, нетерпению. В главе 6 мы узнаем, что реакция гениталий — это ожидание, а

психологическое переживание сексуального возбуждения = ожидание + удовольствие. В главе 8 мы узнаем, что умение сфокусировать «кольцо всевластия» на сексуальном удовольствии и освободить его в этот момент от других мотиваторов — путь к настоящему экстатическому оргазму.

Исследования функционирования трех систем в контексте человеческой сексуальности только начались. Я ссылаюсь на них, но не потому, что результаты однозначно доказывают влияние этих систем на сексуальное здоровье, а потому, что я много рассказываю о трех системах в своих лекциях и вижу, как полезно совершенно разным людям узнать о том, что «желанное», «приятное» и «сексуально актуальное» — не всегда одно и то же. Мозг может ощущать удовольствие от чего-то, но не испытывать особого нетерпения, чтобы получить больше. Так мозг ожидает, что стимуляция определенного типа ведет к сексу, но ожидание при этом стимулирует или желание (движение к), или избегание (движение от). Все зависит от контекста. Мозг может даже с нетерпением ждать чего-то, от чего особого удовольствия и не получает. Мы увидим это на примере Оливии.

Все три системы работают в зависимости от контекста: если ваши системы ожидания, нетерпения или наслаждения слишком поглощены борьбой со стрессом или проблемами, связанными с привязанностью (об этом мы подробно поговорим в следующей главе), то сексуально актуальные стимулы не воспринимаются вами как таковые.

Давайте посмотрим, как каждая из систем действует в разных контекстах и как каждая из них меняет сексуальную реакцию.

Контекст 1: до наступления беременности. Вы с партнером в обнимку лежите в постели и с удовольствием обсуждаете планы на завтра. Его рука начинает бродить по вашему телу, и это активирует ожидание и наслаждение — так как ваш мозг расслаблен, вы чувствуете нежность к партнеру, и довольно быстро возникает и нетерпение. Вы целуетесь, ваши руки тоже вступают в дело — ну и пошло-поехало.

Контекст 2: два месяца после рождения ребенка. Вы лежите в кровати. И вот он вас будит, прерывая ваш короткий и такой долгожданный сон: он хочет вас обнять и поболтать о планах на завтра. Вы поворачиваетесь к нему и какое-то время поддерживаете разговор. Его рука начинает скользить по вашему телу — которому давно не хватает сна, которое из всех сил вырабатывает молоко, которое совершенно изменило форму, к тому же вагина все еще не зажила, и нога стала на размер больше. Ваш партнер касается этого вашего нового странного тела, и в вас просыпается ожидание... за которым тут же следует отвращение — стремление избежать

секса. И вы поворачиваетесь к партнеру спиной: «Извини, дорогой, не сегодня». А партнер думает: «Я не понимаю. Все же было отлично». А может, и вы думаете то же самое.

Та же ситуация, но контекст иной. Разные реакции вашего эмоционального «кольца всевластия» ведут к разным результатам. Замените «два месяца после родов» на «кто-то из ваших родителей в больнице», «вы узнали, что партнер вам изменяет» или «вы переспали с кем-то другим» — и результат будет иным. С другой стороны, замените текущий контекст на «вы пытаетесь забеременеть», «вы недавно поженились» или «вы хотите выиграть в лотерею» — и это снова приведет к другому результату.

Как мы видели на примере с крысами, которые слушали Игги Попа на полной громкости, когда уровень стресса высок, то, какими бы ни были стимулы, нетерпение ведет к избеганию, то есть к поведению типа «это что за черт?». Если же вы воспринимаете контекст как сексуально позитивный, то почти что угодно вызывает нетерпение типа «что это?», то есть любопытство.

Какой именно контекст женщина воспринимает как сексуально позитивный, зависит и от женщины, и от ее возраста. Но обычно это контекст следующих типов:

- * низкий уровень стресса;
- * высокая степень привязанности и влечения;
- * однозначно эротическая тональность ситуации.

Помните исследование, в рамках которого женщины рассказывали о том, что их возбуждает (мы обсуждали его в начале главы)? Вот все это и может стать для кого-то сексуально позитивным контекстом — и еще многое другое. «Кольцо всевластия» управляет всеми эмоциями.

Оливия и Патрик — великолепная пара: они много смеются и определенно наслаждаются друг другом. Их любовь и взаимная привязанность кажется заразной: когда вы видите их вместе, вы и сами рискуете немножечко влюбиться. Они улыбаются и обнимаются, даже когда ссорятся. Им нет еще и тридцати, но можно уверенно сказать, что они будут вести себя как тинейджеры и в сто три года.

Основной конфликт у них с сексом: когда Патрик переживает серьезный стресс, у него, как и у 80–90 % людей, активируется педаль тормоза, и он «закрывается», теряет интерес к сексу. Он типичный «пресный тип» (подробно об этом в главе 4). А для Оливии, у которой система возбуждения крайне чувствительна, стресс — лучшее топливо; она «горячий тип». И так как оба учатся в университете и уровень стресса у

них нередко повышается одновременно (ближе к экзаменам), то в такие моменты Оливия становится все более сексуально активной, а для Патрика это период минимальной сексуальной активности. Контекст один — опыт совершенно разный.

А если рассуждать об этом в рамках отношений, все становится совсем сложно, ведь два стиля только усугубляют друг друга. Патрик чувствует стресс еще и потому, что понимает, что Оливия хочет секса, а он сам нет; его тормоз получает дополнительную стимуляцию. А Оливия переживает из-за того, что Патрик не хочет секса, и это повышает ее уровень стресса и дополнительно стимулирует систему возбуждения. Я называю подобное динамикой преследования (подробнее в главе 7), а у Оливии есть собственный термин — «дерьмовое шоу».

Патрик добавляет:

— И в каждом семестре наступает момент, когда мы оба оказываемся на пределе и забываем даже поесть — что уж тут говорить о чувствах. Как нам это исправить?

Я пожимаю плечами:

— Да это несложно. Когда оба будете спокойны, сформулируйте план — и используйте его, когда уровень стресса поднимется слишком высоко.

Оливия только протянула:

— А-а-а.

Ну вот опять: она разочарована, и громадный красный флаг выброшен над... чем-то неясным. Но в прошлый раз я вообще не поняла, в чем дело. В этот раз все-таки поняла.

— Ты надеялась, что ответ окажется другим? — спросила я.

— Ну, я надеялась, что мы сможем как-то меня исправить.

— Исправить? А ты сломана, что ли?

— Да нет, наверное, но просто мне это не нравится — такая вот полная неспособность себя контролировать. Я надеялась, что научусь управлять этим, и для себя, и чтобы не доводить Патрика.

Вот это совершенно типично. Стресс и секс в сочетании точно не приносят никакого удовольствия. Оливия сама говорит, что в стрессе, гневе или при перегрузке ей необходим оргазм:

— Но такая потребность как будто отдаляет меня и от моего тела, и от Патрика. Я сама в себе это ненавижу. Как будто я не хозяйка, а только гость в собственном теле: вообще ничего не контролирую.

Вот прекрасный пример проявления нетерпения без наслаждения.

— Как мы видим, это портит ваши отношения и для тебя лично означает серьезный дискомфорт. Но это можно изменить — хотя и не очень

просто, — говорю я.

Оливия и Патрик хором:

— Как?

Заставить не получится

Говоря «ожидание, нетерпение и наслаждение», я не имею в виду, что человек просто хочет чего-то, ищет или ожидает в обычном будничном смысле. Вроде как: «Эй, ты чего хочешь на ужин?» или «Никто не ждал испанской инквизиции». При активации трех систем мозга нет осознанного намерения, а нередко нет и осознания человеком этих желаний.

Как раз наоборот: в ходе исследования поведения наркоманов-кокаинщиков было выявлено, что мезолимбическая система способна реагировать на изображения, связанные с кокаином и появляющиеся на экране всего на 33 миллисекунды. Если попросить участников описать, что они видели, они не смогут ничего сказать, потому что изображения менялись слишком быстро и нереально было успеть заметить их и осознать. Но и миллисекунд оказалось достаточно, чтобы включить систему нетерпения [56]. Участники исследования не знали, что видят эти изображения, но их зона мозга, отвечающая за эмоции, успевала среагировать.

Если вернуться снова к образу сада, то это как разница между тем, как воздействует на сад садовник, и тем, как сам сад себя преобразует. Садовник полет сорняки, поливает и удобряет, но он не может заставить растения расти. Системы ожидания, наслаждения и нетерпения — вот что вызывает рост растений. На них влияет масса разных факторов, включая и то, насколько хорошо вы за ними ухаживаете, и погоду (то есть внешние жизненные обстоятельства), и вообще соответствие выбранных вами растений почве в саду (ваше тело и системы газа и тормоза). Но садовник не способен просто силой воли добиться от растений нужного ему поведения — он лишь создает максимально комфортную среду для роста, а дальше уж все зависит от самого сада. В главах 4, 5 и 9 мы поговорим о том, как формировать сексуально позитивный контекст.

«Со мной что-то не так?» (Ответ: нет)

Сексуальное возбуждение, желание, оргазм все время меняются.

Иногда изменения нам нравятся, иногда удивляют или даже пугают. Бывает, что изменения происходят как ответ на перемены в гениталиях или в работе механизма двойного контроля. Но чаще изменения — это следствие меняющегося контекста: внешней среды и внутреннего состояния, настроения, отношений и уклада жизни в целом.

Вероятно, это самый важный вывод в отношении того, как контекст влияет на работу мозга с сексуально актуальными стимулами. Когда секс не приносит особого удовольствия, это не значит, что с вами что-то не так. Внешняя среда изменилась, или изменилась система мотивации (повысился уровень стресса, к примеру), и это влияет на ваше сексуальное поведение. Из этого следует, что вы способны позитивно менять контекст, не меняя себя самих.

Разобравшись с тем, как работает контекст, мы начинаем понимать, почему женщины так непохожи друг на друга. То, что некоторым женщинам представляется наиболее позитивным сексуальным контекстом, иногда оказывается недопустимым с точки зрения принятых культурных норм или сложным в плане реализации: к примеру, для студентки колледжа это могут быть отношения на одну ночь, а для замужней женщины — старый добрый супружеский секс в 1287-й раз после десяти лет брака. Для некоторых из нас это и есть идеальный контекст, а для кого-то оптимальным контекстом оказывается быстрый секс с незнакомцем на вечеринке, в шкафу, среди чужих пальто. Есть женщины, которым для хорошего секса необходимы теплые, душевные и стабильные отношения. Некоторым самые разнообразные варианты контекста кажутся одинаково позитивными; другим подходит лишь небольшое число вариантов. Если женщине удастся уделять внимание и собственному позитивному настрою, и настрою партнера, и оба получают удовольствие, то не важно, каков контекст.

А если игнорировать контекст, то все, кому секс не кажется приятным или чье желание слабеет, могут решить, что с ними что-то не так или им больше не нравится секс. Хотя нужно просто сформировать более подходящий контекст.

В правильном контексте сексуальное поведение — это, возможно, самое приятное, что способен испытывать человек. Формируется более тесная связь с партнером, организм наполняется гормонами счастья, наша фундаментальная биологическая потребность получает удовлетворение, мы достигаем высот духовного наслаждения. Если контекст неверен, все тот же опыт окажется убийственным. В зависимости от контекста секс бывает любимым, от великолепного до отвратительного, от игривого до

болезненного, а в силу действия механизма двойного контроля человек способен испытывать противоположные чувства одновременно.

Поняв взаимосвязь между контекстом и работой системы возбуждения, Камилла решила поразмыслить над собственной неактивной системой возбуждения и использовать метафору с душем: история про сад ей показалась не очень убедительной. Она решила, что романтический контекст, новая возбуждающая обстановка, низкий уровень стресса повышают чувствительность ее мозга к сексуальным раздражителям. Сама она сформулировала это так: «Кто-то нагрел воду и добавил напора».

А лучше всего, как ей кажется, все получалось, когда она чувствовала, что партнер ее добивается. Они с Генри долго находились на стадии ухаживания, и такой контекст максимизировал нетерпение Камиллы и ее жажду секса.

Они с Генри обсудили это и захотели поэкспериментировать: он весь вечер будет ухаживать за Камиллой, пытаться ее очаровать и в итоге завоевать. Результат удивил обоих: оказывается, для нее главным стало даже не преследование, а ожидание. Ожидание-то ее и возбуждало.

Сначала они чувствовали себя немного неловко, ведь Камилла знала, что будет дальше, поэтому старалась вести себя активнее и показать, что все идет как надо. На пути домой из кино Генри взял ее за руку, и она попыталась его поцеловать, но Генри остановил ее. Когда он наконец поцеловал ее, она попыталась ответить более чувственным поцелуем, но он опять ее остановил: «Это же я тебя добиваюсь, ты помнишь? Как же я буду добиваться, если ты сама поддаешься?» Вот и момент озарения.

Камилла поняла, что она нуждалась в растущей интенсивности наслаждения — до тех пор, пока не возникнет нетерпение. Они-то думали, что, когда Камилле кажется, что ее преследуют и добиваются, она тут же чувствует желание, а оказалось, что дело не в преследовании, а в том постепенном и мощном нарастании возбуждения, возникающем, только если не спешить и растягивать удовольствие. Для Камиллы процесс перехода от наслаждения к нетерпению — примерно как электроподжиг у газовой плиты: щелчки есть, а искры нет и нет, а потом раз — и загорелось! Камилла переходит от наслаждения к нетерпению.

Или, если вернуться к аналогии с душем, систему возбуждения Камиллы легко сравнить с нагревателем, вполне справляющимся с полным баком, но требующим много времени. То есть нагреватель исправен, нужно только терпеливо дожидаться желаемой температуры — ведь ожидание стоит того.

Камилла и Генри — осторожные и методичные люди, они не

торопятся, и найденное решение идеально им подходит. Другой паре понадобится совершенно иной сценарий. Но хороший секс и не означает, что все должны заниматься им одинаково: важно найти то, что работает для вас и партнера.

В этой части книги мы узнали, как тело, мозг и контекст влияют на сексуальное здоровье. Состав каждого из трех элементов у всех нас одинаков, но работают они у каждого по-своему. Другими словами, у каждого есть свой уникальный «сад», в котором мы выращиваем и развиваем свою сексуальность.

Следующая часть книги посвящена тому, какие именно факторы влияют на контекст, включая и внешнюю среду, и работу мозга. Это вроде солнца и дождя для вашего сада, а иногда похоже и на питательный компост. Что-то из этого вы способны контролировать, что-то нет, но все эти факторы влияют на то, как растет ваш сад. В главе 4 я расскажу о двух основных системах мотивации: стрессе и любви — и о том, как они удивительным образом влияют на сексуальные реакции. В главе 5 покажу, как факторы, формирующие культурную среду: давление на человека социума, требующего определенного поведения или внешнего вида, сформулированные медиа постулаты о том, что такое «хорошо» и «плохо» в отношении сексуальности, — меняют сексуальную функцию и как освободить свою психику от навязанных обществом ограничений.

Резюмируя

* Мозг по-разному воспринимает ощущения — это зависит от контекста. Если вас щекочет партнер, а вы готовы возбудиться, вам будет приятно. А если бы вас пощекотал кто-то, на кого вы сердитесь, то вы бы только рассердились еще больше. Ощущение то же, но контекст разный, отсюда и совершенно разное восприятие.

* В состоянии стресса мозг почти все воспринимает как потенциальную угрозу. Когда вы возбуждены, мозг практически все воспринимает как сексуально актуальные сигналы. Все дело в контексте!

* Ожидание (предвкушение), нетерпение (желание), наслаждение (чувство удовольствия) — отдельные функции мозга. Вы можете хотеть, но не получать удовольствия (влечение); ожидать, но не хотеть ожидаемого (нежелание); существуют и другие комбинации.

* Для большинства идеальный контекст для секса = это низкий уровень стресса + восхищение партнером + эротическая обстановка. Ниже

я привожу таблицу, с помощью которой советую вам проанализировать ваш собственный контекст.

Сексуальные контексты

Вспомните свой позитивный сексуальный опыт. Опишите его как можно более детально. Теперь подумайте, в силу чего этот опыт оказался таким позитивным, используя перечисленные ниже параметры.

Психическое и физическое здоровье:

- * физическое здоровье;
- * внешний вид тела;
- * настроение;
- * беспокойство;
- * неспособность сосредоточиться;
- * беспокойство о своих сексуальных способностях;
- * прочее.

Характеристики партнера:

- * внешность;
- * физическое здоровье;
- * запах;
- * психическое состояние;
- * прочее.

Отношения:

- * доверие;
- * баланс влияния;
- * эмоциональная связь;
- * ощущение желанности;
- * частота сексуальных отношений;
- * прочее.

Обстановка:

* в уединении / в публичном пространстве (дома, на работе, в отпуске);

* расстояние между партнерами во время секса (по телефону, в чате и так далее);

* вы наблюдаете, как партнер делает что-то позитивное, к примеру общается с членами семьи или работает.

Другие обстоятельства:

- * стресс в связи с работой;

- * стресс в связи с семьей;
- * праздник, отпуск, особый повод.

Что вы делаете:

- * собственные фантазии;
- * фантазии партнера («грязные разговоры»);
- * к каким частям тела прикасаются или не прикасаются партнеры;
- * оральный секс для вас/для партнера;
- * половой акт.

Теперь вспомните не очень позитивный сексуальный опыт. Не обязательно ужасный, но и не особенно удачный. Опишите его как можно более детально и подумайте, в силу чего этот опыт оказался не слишком позитивным, используя приведенные выше параметры.

Оценка сексуальных сигналов

Просмотрите все, что вы вспомнили в качестве примеров отличного и не очень удачного сексуального опыта. Что является для вас позитивным контекстом для хорошего секса, а какие факторы формируют контекст для неудачного сексуального опыта?

Ответив на перечисленные вопросы, определите, какие пять вещей стоит делать вам или вашему партнеру, чтобы создать контекст, улучшающий сексуальную жизнь.

1. Что именно можно сделать?
2. Каково будет влияние?
3. Насколько легко это сделать?
4. Насколько часто вы готовы это делать?

Теперь выберите два-три фактора с оптимальным сочетанием сложности реализации и глубины, и скорости влияния, и запишите все, что должно будет случиться, чтобы эти изменения произошли. Пишите детально и так, чтобы получался перечень конкретных действий, а не просто абстрактных идей и пожеланий. Постарайтесь ответить на вопрос: «Если мы решим добиться вот такого изменения, что мы точно должны сделать?».

Выберите одно из изменений и займитесь его реализацией. Вдвоем наметьте комфортную для вас дату внедрения изменения: в идеале не позже, чем через месяц. Сформулируйте план. И реализуйте его.

Часть II. Секс в контексте

Глава 4. Эмоциональный контекст

Секс и «мозг обезьяны»

У меня набралась уже целая коллекция историй, которые мне рассказывают женщины: смешных, о неудачных сексуальных приключениях, невеселых, о сильно ранящих отношениях, воодушевляющих, о выживании и переходе на другой уровень. И каждая из них — это история открытия. Меррит поведала мне свою историю выживания.

— Почему я вообще должна доверять своему телу? — спрашивает она. — Всю взрослую жизнь мое тело оказывалось совершенно ненадежным и все время рассыпалось на части. Если у меня стресс, оно тут же перестает функционировать: я начинаю болеть, калечиться, все системы и процессы выходят из строя. Включая и секс.

Меня это не очень удивляет, ведь у Меррит очень чувствительный тормоз, но мне кажется, что она что-то недоговаривает.

— Похоже, твое тело в состоянии стресса хочет совершенно замереть, не реагировать и не пытаться бороться или выйти из стресса, — говорю я. — Это происходит, когда человек находится в состоянии стресса слишком долго, либо стресс слишком велик, либо организм восстанавливается после травмы. Как ты думаешь, что из этого в большей степени применимо к тебе?

— Всё, — отвечают хором Кэрол и Меррит.

— Думаешь, я из-за стресса так боюсь доверять своему телу? — спрашивает меня Меррит.

— Да, именно так я и думаю.

В этой главе мы поговорим о стрессе и любви и о том, как они влияют на нашу способность получать от секса удовольствие.

Доверяйте своему телу. Слушайте его, причем обращайтесь внимание не только на сиюминутные реакции, но и на глубинные, основополагающие аспекты, которые были понятны даже нашим далеким предкам:

- * я в опасности / я в безопасности;
- * я разбита / я невредима;
- * я заблудилась / я дома.

Если вы полностью понимаете свое тело, пропустите эту главу. Но если вы, как и большинство из нас, пока не очень хорошо интерпретируете сигналы вашего тела, то в этой главе вы найдете массу полезного. Ведь на

вашу способность возбудиться влияют не только чисто сексуальные аспекты контекста: важны и прочие чувства, включая и общее эмоциональное состояние.

Из всех эмоциональных систем, находящихся под управлением «кольца всевластия», пожалуй, две оказывают наиболее сильное влияние на сексуальное удовольствие: стресс и любовь. Стресс — это физиологический и неврологический процесс, помогающий нам справляться с угрозами. Любовь — это физиологический и неврологический процесс, вовлекающий и удерживающий нас в рамках наиболее близкой нам социальной группы.

Стресс лежит в основе беспокойства, нервозности, страха, ужаса, любых вариантов поведения типа «убегай скорее!». Он же — основа гнева, раздражения, недовольства, разочарования. В значительной степени стресс — причина стремления замкнуться, присущего депрессии. В первой части этой главы я взгляну на стресс с непривычной точки зрения: для управления стрессом важно не просто расслабиться или успокоиться. Нужно пережить весь цикл стресса, до конца. Полностью выпустить пар. Позволить телу перейти от состояния «я в опасности» к состоянию «я в безопасности».

Во второй части главы мы поговорим о любви. Любовь — это привязанность, внутренний биологический механизм, объединяющий людей. Она лежит в основе страсти, романтических отношений; именно любовь вызывает в нас радость от того, что мы нашли партнера, с которым можем быть вместе. Но и в основе горя, ревности, мучений от разбитого сердца тоже оказывается любовь. Иногда любовь — это радость, например, когда мы влюбляемся. Иногда с ней связана мучительная агония, как в период разрыва отношений. Но привязанность всегда помогает выйти из «я разбита» к «я невредима».

В третьей части главы речь пойдет о ситуациях, когда смешиваются стресс, привязанность и секс, когда мы испытываем и страстную, всепоглощающую радость любви, и агонию, вызванную глубоким личным конфликтом. Когда стресс, привязанность и секс активизируются в эмоциональном «кольце всевластия» одновременно, мы чувствуем себя потерянными. И мы ищем и ищем, пока не найдем себе новое место: «Теперь я дома». Я опишу секс в сочетании с привязанностью как секс, развивающий сюжет отношений, и покажу, как продуктивно использовать такую коллизию.

Цель — помочь вам осознать, как цикл реагирования на стресс и механизм привязанности связаны с сексуальными реакциями, и найти

стратегии, которые помогут усилить удовольствие от секса и минимизировать факторы, препятствующие получению такого удовольствия.

Мы до конца поймем сексуальную сторону женской индивидуальности, только если научимся принимать в расчет контекст, по большей части никак не связанный с собственно сексом. То есть мы улучшим сексуальную жизнь, не меняя ничего в том, что касается секса! В этой и следующих главах я расскажу о результатах исследований того, какие формирующие контекст факторы ассоциируются у женщин с изменениями части их личности, связанной с сексом. Найдете способ улучшить соответствующим образом контекст — и увидите, как вырастет степень удовольствия, получаемого вами от секса.

Реакции на стресс: бей, или беги, или замри

Давайте для начала отделим факторы стресса от самого стресса. Факторы, вызывающие у вас стресс, — это все, что стимулирует стрессовую реакцию: траты, семья, работа, переживания относительно сексуальной жизни и тому подобное. Стресс — это система изменений, активирующаяся в мозге и теле в ответ на факторы стресса. Это сформировавшийся в ходе эволюции адаптивный механизм, позволяющий реагировать на воспринимаемые угрозы. По крайней мере, он был адаптивным, когда основные факторы стресса имели клыки и когти и бегали со скоростью 50 километров в час. Сейчас львы нас вроде бы не преследуют, но наше тело по-прежнему реагирует, скажем, на некомпетентного начальника примерно так же, как реагировало бы на льва. Физиология не сильно изменилась. И как мы вскоре увидим, это оказывает огромное влияние на сексуальную жизнь.

Говоря о стрессе, часто предполагают, что он выражается в реакции «бей или беги», но есть и более точное определение: «бей/беги/замри». Давайте посмотрим, как это реализуется на практике.

Когда мозг получает сигнал угрозы из внешней среды, в организме быстро происходят серьезные изменения на биохимическом уровне: резко растет содержание адреналина и кортизола в крови, учащаются сердцебиение и дыхание, повышается кровяное давление, иммунная система и система пищеварения подавляются, зрачки расширяются, все внимание направляется на текущую ситуацию. Все перечисленные изменения напоминают прогрев мотора перед стартом или глубокий вдох

перед прыжком в воду: подготовка к действию. Само же действие зависит от природы воспринимаемого стресса, то есть от контекста.

Предположим, что опасность — это идущий на вас лев: именно с такими угрозами приходилось иметь дело нашим предкам в период формирования описываемого психологического механизма. Цикл стрессовой реакции начинается с того, что мы замечаем льва: «Я в опасности! Что делать?» В течение доли секунды мозг подсказывает, что лев — это такой вид угрозы, от которой лучше всего убегать. Так что вы будете делать, когда увидите приближающегося льва? Почувствуете страх и начнете бежать. А что произойдет дальше? А дальше есть только два варианта развития событий, правда же? Либо лев вас убьет, и тогда ничто уже не важно, либо вы спасетесь. Представим, что вы успешно оторвались ото льва, вернулись в свое поселение, зовете на помощь, все выбегают и сообща убивают льва — и потом вы вместе едите его на ужин, а утром с почестями хороните ненужные в хозяйстве части скелета. Теперь что вы чувствуете? Облегчение! Вы счастливы, что остались в живых! Вы так любите сейчас свою семью и друзей! Так завершается стрессовый цикл: начало («Я в опасности!»), середина (действие) и финал («Я в безопасности!»).

Теперь предположим, что угроза — это неприятный тип, подкрадывающийся к вашему другу сзади с ножом в руке. Ваш мозг решит, что это опасность и, чтобы выжить, вы должны сражаться. Вы чувствуете гнев («Я в опасности!» — как мы увидим ниже, все близкие нам люди воспринимаются в такой момент как часть нас самих, то же «я») и начинаете драться. И опять вы или погибнете, или выживете; в любом случае вы проживаете полный стрессовый цикл, проявляя поведение, цель которого — устранение фактора стресса и переживание самого стресса.

Эти две реакции, бить или бежать, стимулируются стрессом: начинает работать симпатическая нервная система — сигнал «вперед!» в ответ на стресс. Вы вступаете в борьбу, когда ваше эмоциональное «кольцо всевластия» определяет, что с фактором стресса нужно бороться. Вы бежите, если «кольцо всевластия» определяет и подсказывает, что от фактора стресса лучше убегать.

Предположим теперь, что вы сталкиваетесь с таким фактором стресса, что ваш мозг решает, что вам не выжить ни если вы побежите, ни если вступите в схватку: скажем, лев уже щелкает зубами совсем рядом. Тогда в ответ на стресс включается механизм торможения: парасимпатическая нервная система — сигнал «стоп!», который активизируется в условиях наиболее высокой степени стресса. Тело просто перестает

функционировать; вы даже можете испытывать состояние тонической неподвижности, его еще называют «притворная смерть», когда человек вообще не в состоянии пошевелиться. Бывает, что животные замирают и падают на землю — это их реакция на крайнюю степень стресса с целью убедить хищника, что жертва мертва. Профессор психиатрии Стивен Порджес выдвинул гипотезу о том, что такое поведение в ответ на стресс способствует безболезненному наступлению смерти [190].

Если животному удастся выжить после такой угрозы, с ним происходит нечто удивительное: оно дрожит, даже трясет лапами. Потом делает глубокий вдох. А потом встает, еще раз встряхивается и убегает.

Мы видим, как реакция торможения прерывает реакцию типа «вперед!», когда животное или человек бежит или вступает в драку, и вся эта масса адреналина остается в теле. Когда животное встряхивается и выдыхает, тело «отпускает тормоз», завершается процесс типа «бить» или «бежать». Цикл завершен. Такое явление называется «саморегулируемое прекращение» [143].

Одна приятельница рассказала, как ее сын приходил в себя от общего наркоза после небольшой операции на пальце. Он истерически вопил, размахивал руками и ногами, потом кричал, как он ненавидит и ее, и всех вокруг, потом опять размахивал ногами, как будто ехал на велосипеде, и кричал: «Я хочу убежать, я просто хочу убежать!»

Размахивание ногами и такие крики — попытка бежать от опасности. Ненависть ко всем вокруг — попытка вступить в драку с фактором стресса. Анестезия — это медикаментозно вызванное торможение: когда животные в ходе исследований поведения в стрессе выходят из наркоза, они ведут себя точно так же, как сын моей знакомой. Я называю это ощущения, так как все это происходит в теле без очевидной внешней причины: ребенок же в реальности не был в опасности, но у него накопилась масса ощущений, которые нужно было выплеснуть. И его мать сделала все очень правильно: «Я старалась оставаться как можно более спокойной. Обняла его, говорила снова и снова, что я его люблю и что все хорошо, опасности нет. И он постепенно успокоился настолько, что можно было его одеть (он практически все с себя сорвал) и увести. Когда мы пришли на парковку, он уже спокойно говорил мне, что очень меня любит, а когда мы доехали до дома, он тут же рухнул и уснул».

Ребенок прошел через цикл стресса и смог наконец расслабиться. Лишь иногда в повседневной жизни выход из состояния торможения принимает такие формы. Но и в меньшем масштабе цикл реакции на стресс работает именно так: начало, середина, окончание. Все это встроено в нашу

нервную систему и прекрасно функционирует — когда складывается правильный контекст.

Стресс и секс

Вряд ли вы очень уж удивитесь, если я скажу: «Чем больше качественного секса, тем ниже воспринимаемый вами уровень стресса». Можно сказать еще что «физические упражнения полезны» или «каждому важен хороший сон». Ну конечно. Все и так это знают.

Но больше половины женщин утверждают, что стресс, депрессия и беспокойство приводят как раз к снижению интереса к сексу. Эти же факторы препятствуют наступлению сексуального возбуждения и оргазма [151, 216, 139]. Хронический стресс становится причиной нарушения менструального цикла, снижения фертильности и лактации, повышает риск выкидыша, подавляет генитальную реакцию, вызывает повышенные болевые ощущения во время полового акта [102].

Как именно гормоны и связанные со стрессом нейрохимические процессы взаимодействуют с гормонами и нейрохимическими процессами, связанными с сексуальным поведением, — подавляют или стимулируют сексуальное поведение? До конца этого никто не знает, но кое-что нам известно.

Мы в курсе, что люди в состоянии серьезного стресса склонны интерпретировать любые стимулы как угрозу — точно как крысы из опыта, которым включали яркий свет и Игги Попа на полную громкость. Мы также знаем, что мозг способен обрабатывать лишь определенный объем информации в единицу времени. То есть стресс можно рассматривать как избыточный объем информации, который мозг уже не в состоянии обработать, и кажется, что слишком много всего происходит сразу. Мозг старается все это как-то рассортировать, выделить приоритеты, упростить, а кое-что и просто игнорирует.

Как известно, мозг определяет приоритеты в соответствии с логикой обеспечения выживания организма: важно дышать, избегать хищников, поддерживать нужную температуру тела, пить и есть в достаточном количестве, оставаться внутри своей социальной группы — вот самые приоритетные потребности. И разумеется, приоритеты определяются и изменяются в соответствии с текущим контекстом. Если вы очень голодны, вы скорее решитесь украсть кусок хлеба у соседа, даже если осознаете риск быть изгнанным из социума. Если не можете дышать, то неважно, как

давно вы не ели, — вы даже не почувствуете голода. А если вы перегружены типичными современными проблемами, то почти все окажется приоритетнее, чем секс: для вашего мозга любой стресс — это бегущий на вас лев. И какой уж тут секс, если лев все ближе?

Подведем итоги:

- * беспокойство, волнение, страх, ужас — это проявление стресса типа «Лев бежит! Убегай!»;

- * раздражение, недовольство, растерянность, злость и гнев — это проявление стресса типа «Лев бежит! Убей его!»;

- * эмоциональное бесчувствие, стремление замкнуться, отчаяние — это проявления стресса типа «Лев бежит! Притворись мертвым!».

Ни в одном из этих случаев мозг не получает сигнала о том, что хорошо бы прямо сейчас заняться сексом.

Стресс напрямую связан с борьбой за выживание. Секс приносит массу пользы, но точно напрямую не способствует личному выживанию (за исключением случаев, обсуждаемых в приложении). Поэтому у большинства из нас в состоянии стресса срабатывают все тормоза сразу — за исключением 10–20 % людей, к которым относится наша знакомая Оливия: у нее стресс стимулирует возбуждение. (Помните: одни и те же элементы, но организованные по-разному.) Но даже и для таких людей стресс хоть и стимулирует рост интереса (нетерпение), но блокирует сексуальное удовольствие (наслаждение). Секс в состоянии стресса — это совсем не то же самое, что радостный, легкий секс. И понятно почему: все дело в контексте.

Чтобы понизить влияние стресса на способность получать сексуальное удовольствие и вообще интерес к сексу, чтобы секс стал более приятным, легким, игривым, учитесь управлять стрессом.

Хотя, конечно, это говорить легко.

Когда Оливия испытывает стресс, ее сексуальное влечение растет — и именно из-за этого у них с Патриком возникают конфликты, ведь он в состоянии стресса, наоборот, не хочет секса. Мало того, иногда именно из-за этого вызванного стрессом сексуального влечения Оливии кажется, что она вообще себя не контролирует.

Как же ей начать справляться со своими чувствами? Нужно учиться завершать цикл реакции на стресс.

Научным языком такое ощущение Оливией утраты контроля над собой можно описать как неадаптивное поведение с целью управления негативным воздействием. Говоря проще, это значит, что она пытается справиться с некомфортными эмоциями (стресс, депрессия, раздражение,

одиночество, ярость) за счет действий, имеющих высокий риск нежелательных последствий. Один из примеров таких действий — навязчивое сексуальное поведение. А вот другие примеры:

- * злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- * деструктивные отношения, к примеру стремление справиться с собственными чувствами, переключаясь на чувства кого-то другого;
- * попытка отвлечься чем-то неконструктивным, скажем, безостановочный просмотр фильмов, когда правильнее заняться другими делами;
- * нездоровое отношение к еде: ограничения, еда без конца или полный отказ от еды.

Разумеется, все это можно делать — но в конструктивной форме и без крайностей. А вот если мы занимаемся только подобными вещами вместо того, чтобы поработать с ощущениями и завершить цикл стресса, мы рискуем получить негативный результат. Некоторые из возможных последствий не так уж страшны, а некоторые связаны со смертельной опасностью. Все подобные занятия должны помочь нам справиться с чувствами. Человек особенно склонен к таким занятиям, когда не знает, как завершить цикл стресса, или когда чувства слишком болезненны.

В подростковом возрасте неадаптивная стратегия работы со стрессом проявлялась у Оливии в форме нездорового отношения к еде. Она объедалась, а потом до изнеможения занималась спортом. Объедалась и снова мучила себя физическими нагрузками. Справившись с расстройством пищевого поведения, Оливия поняла, что все это почти никак не было связано собственно с физической формой: «Я пыталась найти что-то, с чем можно было бы связать мое раздражение и нетерпение, и, получив дозу “промывки мозгов” из телевизора и прочих медиа, я подумала, что всю ярость стоит направить на свое тело». На самом же деле в таком навязчивом поведении проявилась попытка справиться со слишком сильными эмоциями.

Оливии удалось избавиться от симптомов неконструктивного пищевого поведения на несколько лет. Тем не менее она сама говорит: «Я и сейчас иногда прохожу в дверь боком, потому что мне снова кажется, что я слишком толстая. Если замечаю это, то заставляю себя развернуться и пройти по-человечески, потому что поняла, что это вовсе не мое тело боится лишнего веса, это моя тревожность».

Сейчас Оливия регулярно бегаёт и этим и снимает стресс, и выпускает лишнюю энергию и беспокойство, причем она поставила ограничение: не больше одного марафона в год.

— Я склонна все делать чересчур, и мне полезно задавать себе рамки.
— Мне кажется, что ты не просто ставишь себе рамки. Я думаю, что ты с помощью физической нагрузки завершаешь цикл стресса, благодаря чему не включается твой тормоз. С сексом можно делать то же самое.
— Правда?
— Конечно.
Она прикусила губу и покачала головой:
— Только что-то я не понимаю как.
Прочитав главу 5, Оливия все поймет.

Неэффективная культура, не позволяющая выплеснуть эмоции и пережить стресс

Главное в эффективном управлении стрессом — завершить цикл стресса: выйти из состояния торможения, убежать от хищника или убить врага и возрадоваться.

Но у современного человека стресс принимает более сложные формы, чем у газели или гориллы, и тому есть масса причин. Во-первых, как я уже говорила, нам почти не случается переживать стресс от того, что за нами гонится лев. Для наших факторов стресса характерна более низкая интенсивность, но большая продолжительность — это так называемые факторы хронического стресса, противоположные факторам острого стресса, примером которых как раз и является встреча с хищником. С факторами острого стресса все в определенном смысле проще: у них понятное начало, середина и конец. И для нас вполне естественно проживать полный цикл, если стресс вызван факторами этого типа: убежать, выжить, отпраздновать. С факторами хронического типа все иначе: стресс затягивается, и если мы не предпринимаем осознанных шагов для завершения цикла, то все, что вызывает стресс, накапливается, ведет к болезням, хронической усталости и, в частности, неспособности получить удовольствие от секса (да и почти ни от чего).

Во-вторых, наша культура не допускает открытого проявления эмоций, и мы испытываем дискомфорт, сталкиваясь с ощущениями. Согласно культурным и социальным нормам, если мы не видим факторов стресса прямо перед собой, то у нас нет никаких причин переживать стресс, и вообще надо взять себя в руки и прекратить истерику. В результате большинство понимает «управление стрессом» как ограничение или исключение влияния факторов стресса, либо полное расслабление — как

будто стресс можно выключить, как свет. В нашей культуре сложилось настолько некомфортное отношение к ощущениям, что слишком острые реакции мы иногда подавляем даже медикаментозно. К примеру, пострадавшему в автокатастрофе дают подавляющие препараты, вследствие чего его тело не может естественным образом пройти весь цикл реакции на стресс. Подобное вмешательство, даже основанное на благих намерениях, имеет нежелательные и опасные последствия: жертвы так и остаются в состоянии торможения и впоследствии страдают посттравматическим стрессовым расстройством [143].

В-третьих, наш ориентированный на социальные нормы мозг очень хорошо научился подавлять эмоциональные проявления и останавливать механизм реакции на стресс посередине, ведь «сейчас не время заниматься ощущениями». Мы сдерживаем себя, чтобы демонстрировать социально желательное поведение: например, чтобы не разрыдаться на глазах у людей. К сожалению, в нашей культуре уничтожены практически все возможности для проявления ощущений. Мы закрываемся, почти буквально, в собственном гневе, ярости, отчаянии. А ведь очень важно находить время и место и знать способы, стимулирующие прохождение полного цикла реакции на стресс.

Завершить цикл

Но как? Примерно так же, как нельзя просто сжать зубы и силой воли заставить сад расти, нельзя и заставить цикл стресса завершиться. Чтобы завершить цикл, перестаньте изо всех сил жать на тормоз, вместо этого отпустите и газ, и тормоз и просто позвольте себе постепенно остановиться и успокоиться. Для этого необходимо сформировать правильный контекст и позволить телу совершить нужную работу.

А что такое правильный контекст? Давайте подумаем, какое поведение тело воспримет как спасение от льва. Если на вас бежит лев, что вы предпримете? Попытайтесь убежать, конечно. Поэтому, если стресс вызван работой (или сексуальной жизнью), что нужно сделать? Бежать... или пройтись, или потанцевать, хотя бы закрывшись в спальне, или позаниматься на тренажере. Физическая активность — самое эффективное средство для завершения цикла реакции на стресс. Она помогает привести центральную нервную систему в состояние равновесия. Мнение, что зарядка снимает стресс, подтверждается.

Ученые считают, что существуют и другие способы не просто

почувствовать себя лучше, но и способствовать завершению цикла реакции на стресс. В их числе сон, проявление восхищения другим (об этом подробнее в следующей части); любая форма медитации, включая практику осознанности, йогу, сканирование тела (об этом в главе 9). А иногда невинно как следует поплакать и покричать, хотя тут надо поосторожнее. Бывает, что человек плачет, но слезы не смывают стресс, а лишь еще глубже погружают в тоску и отчаяние. Случалось вам закрыться в комнате минут на десять, поплакать, а в конце глубоко вздохнуть и почувствовать облегчение? Вот это и есть переход от «я в опасности» к «я в безопасности».

В борьбе со стрессом отлично помогает и искусство. Когда профессиональные психологи советуют вести дневник или в иной форме выражать и фиксировать собственное состояние, они вовсе не утверждают, что составление из слов предложений или рисование само по себе имеет терапевтический эффект. Речь тут о том, чтобы помочь пациенту найти позитивный контекст и выплеснуть стресс в творческом процессе.

Я лично добавила бы еще в этот перечень и всевозможные процедуры по уходу за собой. Никаких исследований на данную тему я не встречала, но от многих женщин слышала, что душ, маникюр или поход к парикмахеру — для них целый ритуал, отчасти медитативный, отчасти социальный. И вообще подобная подготовка к «выходу в свет» помогает вывести мозг из стресса в более позитивное состояние. Все это не имеет научной основы, но я склонна верить таким рассказам, так что найдите время для себя, проявите любовь и восхищение по отношению к самой себе.

У меня есть любимая теория, что все подобные ритуалы и типы поведения связаны с проявлением доброты к себе, о чем я поговорю подробнее в главе 5. Насколько мне известно, исследований и анализа в этой области никто не проводил. Тем не менее гориллы, наши родственники, любят чистить друг другу шерсть и ловить жучков; возможно, привычные нам «бомбы» для ванны и ароматные масла для тела — другая версия такого же ритуала.

Каждая из нас находит что-то особенно эффективное лично для себя — и каждая вырабатывает собственную уникальную стратегию. Как бы вы ни справлялись со стрессом, старайтесь непременно завершить весь его цикл. Позвольте себе прочувствовать стресс до конца, не давя на тормоз раньше времени. Эмоции — это же туннели: нужно пройти до самого конца, через темноту, и выйти на свет. Я так часто говорю об этом студентам, что некоторые уже закрывают глаза: «Только не надо опять про

туннель». Но все же да, опять про туннель.

В конце главы есть таблица с вопросами, отвечая на которые вы сможете выработать эффективную стратегию снижения стресса. Размышляя, какая стратегия лучше всего подойдет лично вам, обращайтесь особое внимание на то, какое поведение вы выбираете для подавления чувств и эмоций, и постарайтесь вспомнить, в каких местах и с какими людьми вам проще замечать свои ощущения. Некоторые из привычных подходов к подавлению эмоций слишком фундаментальны, чтобы их можно было изменить: к примеру, подумайте, позволите ли вы себе в случае серьезного стресса поплакать на работе. Другие шаблоны поведения оказываются никчемными. Но у каждого человека должно быть хотя бы одно место, где можно не скрывать чувств и эмоций, где никто не станет осуждать или требовать соблюдения приличий и не упадет в обморок от ваших эмоциональных проявлений. Обязательно найдите такое место и таких людей.

Ну и последнее предупреждение: очень часто мы путаем работу со стрессом и работу с факторами, вызвавшими стресс. Пару лет назад ко мне пришли руководители программы по половому воспитанию Peer Sex Education, чтобы рассказать, как отлично прошло их мероприятие Sextravaganza. Они готовились несколько месяцев, и их усилия увенчались успехом, но все были страшно измучены, и один из них сказал: «Все позади! Но почему мы по-прежнему чувствуем такой же дикий стресс, как и в первый день работы?»

«Потому что вы не стресс снимали, а лишь работали с факторами, вызвавшими стресс, — ответила я, — поэтому тело до сих пор живет с ощущением, что за вами гонится лев».

Решение: вы должны сделать нечто, что даст вашему телу знак «опасность миновала, все хорошо!». К таким знакам относятся, например:

- * физическая активность;
- * проявление любви и привязанности;
- * крик или плач от души;
- * методы мышечного расслабления или сенсорно-двигательная медитация;
- * процедуры по уходу за телом: массаж, маникюр, поход к парикмахеру.

Женщина, профессионально занимавшаяся танцами, из этого списка выбирает физическую активность; женщина-исследователь в области гендерных проблем и проблем женщин организовала целую группу, члены которой собираются, чтобы как следует покричать.

За повседневными факторами стресса кроются глубокие раны, которые мы получаем от жизни, причем не всегда имеем возможность их как следует залечить. Женщины живут со всевозможными травмами, в том числе и связанными с сексом: по самым консервативным оценкам, каждая пятая женщина подвергалась сексуальному насилию в течение жизни. Невозможно говорить о сексуальном здоровье женщины, не уделив внимания связанным с этим травмам. Женщины часто оказываются объектами насилия: сюда относятся и принуждение к сексуальным отношениям в детстве, и попытки изнасилования, и различные формы жестокости и агрессии в межличностном взаимодействии. Женщины часто приносят в сексуальную жизнь следы эмоциональных, физических, когнитивных признаков травмы.

(Если вы пострадали от насилия и все еще работаете с травмой, возможно, вам стоит пропустить эту часть главы.)

Травма происходит, когда человек, лишаясь контроля над своим телом, замирает, замыкается и никак не может прийти в себя. Не важно, что стало причиной — автомобильная авария или сексуальное насилие, — механизм поведения жертвы всегда один: человек застывает, каменеет от потрясения, при этом чувства притупляются, а иногда наступает и тоническая неподвижность или возникает ощущение оторванности от собственного тела. Некоторые называют это посттравматическим шоком. Так человек реагирует на стресс, связанный с угрозой жизни: реакция начинается, когда мозг решает, что от угрозы не убежать, но и победить нападающего невозможно. Такая реакция проявляется только в ситуациях крайней опасности и жестокости.

Бывший офицер полиции и защитник жертв Том Тремблей говорит, что изнасилование — это «самое жестокое преступление» [229]. Те, кому не приходилось пережить подобное, могут, вероятно, представить себе такой опыт как покушение на убийство, когда секс используется как оружие.

Часто сексуальное насилие выглядит не вполне как насилие, которое мы видим в кино: преступник редко использует нож или оружие. Иной раз не бывает и агрессии в той форме, какую мы обычно представляем. Но присутствует принуждение, жертву лишают возможности решать, что с ней будет происходить; она не пытается сопротивляться, потому что угроза кажется слишком неминуемой и непреодолимой. Тело жертвы застывает, потому что именно такая реакция на стресс дает шанс выжить... или

умереть безболезненно.

Травма не всегда оказывается вызвана одним конкретным инцидентом. Она бывает реакцией на длительный стресс или непрекращающиеся оскорбления, например, когда одного из партнеров принуждают к сексу, хотя на поверхности все выглядит как взаимное желание, ведь партнер-жертва соглашается сам (чтобы не пострадать физически или потому, что не видит способа вырваться из сложившихся отношений). В этом контексте тело жертвы постепенно привыкает к тому, что от угрозы не спастись и отбиться от нападающего тоже не получится; тогда тело как будто застывает, что представляется оптимальной реакцией на стресс в данной ситуации.

У каждой жертвы насилия — собственный опыт выживания и переживания травмы, но часто жертвы как бы абстрагируются от реальности. Со временем иллюзия нереальности происходящего теряется, рассыпается под грузом физических травм и болезненных воспоминаний. Приходит осознание, что весь ужас на самом деле произошел. Жертва начинает чувствовать и панику, и ярость, которые раньше не находили выхода, будучи погребенными под мыслями о необходимости просто выжить.

Но выживание — не преодоление и не восстановление; выживание происходит само собой, иногда даже помимо воли жертвы. Для восстановления же требуется среда, в которой жертва ощущает себя в относительной безопасности и где она способна отделить приступы страха от желания замереть. Тогда паника и ярость выходят наружу, и цикл стресса завершается.

Ни Камилла, ни Генри не переживали серьезных травм, но у Генри была подруга: она подверглась сексуальному насилию, когда встречалась с Генри.

Мы мало говорим о тех, кто пережил травму. А о тех, кто оказался рядом с жертвой и помогал преодолеть последствия, говорим и знаем еще меньше. В западном мире мужчины редко оказываются жертвами насилия (по исследованиям, не более 5 %), но партнерши многих мужчин переживали насилие. И мы почти не учим мужчин, как помочь жертве насилия и какая помощь, вероятно, потребуется им самим как партнерам жертвы насилия.

Генри вряд ли осознавал, что травма его предыдущего партнера повлияла на его отношение к сексу, пока они с Камиллой не придумали, что он будет как бы преследовать ее. Генри нравилось, что Камилла с таким энтузиазмом относится к сексу, но ему было слегка неловко, потому что

Камилле нужна долгая подготовка, чтобы возбудиться.

Как же Генри разобраться, чего на самом деле хочет Камилла? Что считать настоящим желанием и возбуждением: когда она предпринимает усилие и «хочет захотеть» секса или когда она просто хочет секса?

Камилла пришла на помощь и рассказала о системе тормозов и возбуждения:

— У меня не очень чувствительная педаль газа и довольно тугой тормоз. Представь, что я — тяжелый и под завязку забитый грузовик и разгоняюсь после полной остановки у подножия холма. Есть два варианта: или двигаться вперед, хоть и медленно, или остановиться — это не одно и то же, правда? Чтобы разогнаться и забраться на холм, я должна знать, что на вершине меня ждет что-то на самом деле стоящее. И я обязательно скажу тебе, если мне нравится. Будь уверен, что, когда у меня сработает тормоз, я тоже честно признаюсь.

— Конечно, — ответил Генри.

— Ну отлично.

И тут все замолчали — знаете, так бывает, когда кто-то пытается обдумать новую идею, рассмотреть ее со всех сторон, как элемент незнакомого пазла, и разобраться, куда же его поставить.

— Двигаться вперед, хоть и медленно, — это не то же самое, что желание вовсе остановиться, — повторил Генри. — У тебя такой небыстрый нагреватель и как бы всегда запаздывающий поджиг.

— Именно.

— И ты мне точно скажешь, если вдруг захочешь остановиться?

— Не сомневайся.

Генри-джентльмен, Генри-чудак все это выслушал и кивнул:

— Кажется, я понял.

(В главе 6 мы увидим, что он понял пока не все, но я обещаю, что дело закончится хорошо.)

Секс и жертва насилия

Жертвы травмы, связанной с сексом и насилием, начинают по-новому толковать информацию о работе и педали тормоза, и педали газа. Ощущения, ситуации, идеи, которые раньше интерпретировались как ассоциирующиеся с сексом, теперь воспринимаются мозгом как угроза. Поэтому привычный контекст, ранее располагавший к сексу, теперь активирует систему подавления. А в сочетании с хронически высоким

уровнем стресса мозг жертвы насилия способен блокировать все сексуальные стимулы, считая их неприоритетными.

Иногда люди, пережившие насилие, ведут себя по одному и тому же шаблону. Мозг заикливается на устранении травмы, постоянно переживает ту страшную ситуацию по-новому или просто пытается найти объяснение случившемуся [146]. Подобно тому как человек без конца старается закусить губу, на которой выскочила «простуда», или выдавить прыщ, мозг не в силах перестать думать о травме, хотя и понятно, что все пройдет быстрее, если на время прекратить вспоминать о случившемся. Но жертва меняет партнеров, часто следуя привычному шаблону поведения, и не верит, что полностью контролирует свое поведение и выбирает партнеров осознанно.

Если вы пережили травму, то либо уже проделали немалую работу, чтобы преодолеть последствия, либо вам это еще только предстоит. Если травму вы получили недавно или чувствуете, что еще не преодолели ее последствий (к примеру, если при чтении предыдущего раздела у вас участилось сердцебиение), вам нужна более серьезная помощь и поддержка, чем вы найдете в этой книге. Наверняка вам подойдет психотерапия. Есть немало книг о сексе именно для тех, кто пережил насилие: *Healing Sex* («Излечивая секс»), автор Стаси Хейнс; *The Sexual Healing Journey* («Путешествие к сексуальному излечению»), автор Венди Мальтц.

Если травму вы пережили достаточно давно и более или менее справились с ней, вы все же можете испытывать ее остаточное влияние на вашу сексуальную жизнь, хотя в целом вы в порядке. Травма, связанная с сексом и насилием, часто так плотно опутывает щупальцами разнообразные области эмоционального опыта, что вы натываетесь на ее следы даже там, где не ожидаете их встретить. Примерно так же иногда никак не удается полностью избавиться от чересчур агрессивного сорняка в саду.

Существует три способа работы с остаточными последствиями подобной травмы:

- 1)-«сверху вниз», или когнитивный, основанный на разумной деятельности подход;
- 2)-«снизу вверх», или соматический, основанный на работе с телом подход;
- 3)-«в стороны», или подход, основанный на практике осознанности [83].

Сверху вниз: переживание и проработка травмы. Есть несколько

альтернативных форматов когнитивной терапии: когнитивная поведенческая терапия, когнитивная процессинговая терапия, диалектическая поведенческая терапия и другие. Все перечисленные форматы предполагают, что с помощью психотерапевта пациент осознаёт, какое значение он сам придает травме, а затем начнет работать над развенчанием этого значения и над выявлением и устранением поведенческих паттернов, возникающих вследствие травмы.

При таком подходе очень важно, чтобы жертва насилия первым делом заметила и осознала эти паттерны как в поведении, так и в рассуждениях. Затем необходимо научиться заменять эти паттерны новыми, более конструктивными [177]. Вы должны позволить себе еще раз пережить старые чувства, но в этот раз не уходить в привычные шаблоны защиты, а начать практиковать новое поведение. В процессе изменения поведения выйдет на поверхность остаточная травма. Помните, что вы имеете право пережить все свои ощущения, оставаясь при этом в полной безопасности. Вам надо поверить, что в тот момент вы сделали все, чтобы защитить себя. Простите себя за то, в чем, вероятно, вы еще себя обвиняете, и признайте, что виновник травмы — только насильник, а не вы. Посмотрите на себя нынешнюю, в целости и сохранности, спокойную — или представьте себя тогдашнюю, пожалейте и успокойте, скажите самой себе, что все позади, вы пережили это, жизнь наладилась. Вот это и есть новый паттерн поведения и рассуждения: пусть чувства протекут через вас и выйдут наружу.

Сверху вниз: переживание травмы через тело. Если вам не хочется анализировать свое поведение и мысли, попробуйте терапию, основанную на работе с телом, сенсорно-моторную терапию или соматическую терапию [143, 144]. Подобный подход нередко оказывается мощным способом восстановить отношения с собственным телом и залечить травму; он используется и как дополнение к другим методам.

Кристен Чемберлин, специалист по соматической терапии, рассказала мне, что психотерапевтические практики, основанные на работе с телом, не распространяются быстро, потому что в нашей культуре не принято работать с естественными реакциями тела на стресс (и тем самым доводить цикл до завершения). Мы не доверяем телу, поэтому пытаемся подавить его проявления, вследствие чего нередко применяем непродуктивные и даже опасные стратегии восстановления после травмы, как это делала наша знакомая Оливия.

Чемберлин ставит вопрос так: «Как помочь пациенту пережить последствия травмы, используя естественное поведение тела? Мы не хотим

просто управлять реакциями тела — мы работаем с ними, признавая, что эти реакции разумны и необходимы, и применяем отработанные модели восстановления. В результате психологический стресс получает выход». И это, безусловно, прекрасно, ведь очень часто проблемы в сексуальной жизни — следствие непреодоленного психологического стресса. Освобождаясь от давно накопившегося стресса, мы преодолеваем это препятствие и свободно двигаемся дальше.

Если препятствие все же есть, прежде всего осознайте его и уделите ему внимание, сохраняя спокойствие и позитивный настрой. Под теплыми лучами вашего внимания препятствие начнет таять — а мы этого и хотим. Эмоции — это цепочки физиологических процессов, которым требуется пройти определенный цикл, и они завершат этот цикл, если вы не будете этому препятствовать. Образно говоря, эмоции — это кочевники, они не стремятся к оседлости и хотят двигаться — а нам это и нужно. В процессе вы можете и расплакаться, и почувствовать дрожь, и захотеть свернуться калачиком. Может даже показаться, что тело творит подобные вещи помимо вашего желания. Но тело знает, что нужно делать, и справится с этой работой, если вы успокоитесь и проявите терпение, как с больным или расстроенным ребенком.

В стороны: практика осознанности. Наверное, это самый деликатный подход и самый не прямой: вы не работаете непосредственно с травмой, а практикуете осознанность. Постепенно травма залечится, как старая рана. Есть немало великолепных книг, посвященных осознанности, и я особенно люблю *The Mindful Way through Depression*^[10]. Пусть вас не пугает слово «депрессия» в названии: книга написана как отличное практическое руководство, помогающее справиться с любым неприятным переживанием.

Сейчас я коротко объясню, как практиковать осознанность.

1. Для начала хватит и пары минут. Две минуты в день фокусируйте внимание только и исключительно на собственном дыхании: как воздух входит в ваше тело, проходит через легкие, как поднимается живот; и как воздух выходит, снова проходит через грудь, живот опускается.

2. Вначале вы то и дело будете отвлекаться на разные мысли. Это нормальная здоровая реакция. Но как только вы заметите, что начали о чем-то думать, старайтесь отпустить мысли — вы вернетесь к ним спустя всего две минуты — и снова фокусируйтесь на дыхании. Никаких мыслей.

3. Когда вы замечаете появление мыслей и избавляетесь от них, вы и практикуете осознанность. Тут дело не в том, чтобы следить за дыханием, а в том, чтобы осознать, на что вы отвлекаетесь, и спокойно принять решение, хотите ли вы сейчас уделять внимание именно этому. Чем больше

вы практикуете осознание того, чем сейчас занято ваше внимание, тем лучше контролируете работу мозга. Теперь уже не мозг контролирует вас, а вы его.

Благодаря регулярной практике вы рано или поздно научитесь замечать, на чем вы сконцентрированы в конкретный момент, и сможете принимать решение, нужно ли вам тратить свое внимание именно на это и именно сейчас. При этом важно не то, чему вы уделяете внимание, а как вы это делаете.

Такова стратегия метода «в стороны», помогающего выполоть сорняки травмы из вашего сада. Этот простой способ позволяет вам, во-первых, заметить сорняк, а во-вторых, решить, хотите ли вы его полить, удобрить или вырвать. Сорная трава со временем действительно исчезнет — достаточно, чтобы хотя бы в половине случаев вы принимали осознанное решение больше не культивировать ее и не помогать ей расти дальше. И чем чаще вы станете принимать осознанное решение не ухаживать больше за сорняком, то есть не лелеять травму, тем быстрее травма исчезнет.

Практика осознанности отлично работает для всех людей в любых ситуациях. Для мозга она полезна, как зелень и овощи для тела. Если после прочтения этой книги вы захотите изменить лишь одну вещь, то начните именно двухминутную практику осознанности. Благодаря ей вы «сформируете глубокое уважение к собственным эмоциям», начнете различать их причины и следствия и делать выбор о том, как лучше управлять эмоциями [204].

Природа любви

Аристофан, герой платоновского диалога «Пир» (тем, кто уже готов уснуть, советую вспомнить песню The Origin of Love из фильма «Хедвиг и злосчастный дюйм»^[11]), предлагает следующее объяснение причин возникновения любви: «Раньше люди имели форму шара с двумя лицами, четырьмя руками, четырьмя ногами и парой гениталий. Некоторые из нас были двумя мужчинами, некоторые двумя женщинами, третьи были мужчиной и женщиной. Но боги хотели полностью контролировать человека, поэтому Зевс ударом молнии разрезал каждого из нас надвое, и с тех пор все мы страдаем от этой раны».

А в песне Хедвига есть слова: «Прямой надрез до самого сердца».

Итак, согласно легенде, любовь — это стремление человека обрести целостность. Мы бродим по земле в поисках потерянной половины. А

когда половины находят друг друга, то, по словам Аристофана:

«Пара погружается в океан любви, дружбы, эмоциональной близости. Теперь они не выпускают друг друга из виду ни на мгновение: эти люди до конца своих дней остаются вместе. Но объяснить, почему их так тянет друг к другу, они не могут».

Влюбляемся мы, конечно, не поэтому, но такое объяснение неплохо описывает реальное состояние дел. Мы влюбляемся из-за возникающего чувства привязанности — биологического проявления стремления к целостности.

Привязанность — это эмоциональный механизм, сформировавшийся в ходе эволюции и связывающий младенца и тех, кто о нем заботится. Мне кажется, что рождение ребенка сопряжено с ощущением боли, подобным тому, которое мы могли бы испытать, если бы нас делили надвое. Как считает журналист и публицист Кристофер Хитченс, когда мы становимся родителями, «наше сердце начинает биться внутри другого человека» [114].

Младенцы тоже чувствуют привязанность и стараются быть как можно ближе к тем из взрослых, кто заботится о них. С рождения привязанность становится стремлением к целостности, к безопасности — как для самих себя, так и для той части нас, которая живет теперь в чьем-то теле. Привязанность и есть любовь.

Когда мы вырастем, механизм привязанности перестраивается: теперь он включает не только родителей, но и друзей, и объекты романтических увлечений. Существуют некоторые шаблоны поведения, активирующие формирование привязанности, будь то отношения новорожденного и родителя или двух влюбленных друг в друга взрослых. К ним относятся и взгляд, и улыбки, и поглаживания, и объятия. По мере взросления в число проявлений привязанности включается и сексуальное поведение.

В ходе исследований мозговой деятельности выяснилось, что мезолимбические системы (наслаждение / ожидание / нетерпение, которые мы обсуждали в главе 3) человека, испытывающего родительскую привязанность к ребенку, ведут себя практически так же, как при переживании романтической привязанности: в обоих случаях крайне активно проявляется наслаждение, а не нетерпение [2]. С другой стороны, именно из-за привязанности мы страдаем от «разбитого сердца». В младенческом возрасте наша жизнь практически полностью зависит от взрослых. Но вот мы растем, никаких заботливых взрослых больше рядом нет, но наше тело этого будто не знает и по-прежнему действует так, словно мы погибнем, не появившись заботящийся о нас всемогущий взрослый.

Так что да, любовь — это очень приятно: «Я невредима». Но бывает,

что любовь ранит почти до смерти: «Я разбита». Почему? Дело в привязанности.

Влюбленность: научная основа

Мы формируем социальные связи со многими людьми, и ощущение целостности возникает у нас как сочетание чувства внутреннего единства и связи с друзьями, родными и партнером. Если у вас есть ребенок или вам случалось влюбляться, вы понимаете, о какой привязанности сейчас речь и как эта привязанность проявляется в поведении.

Стремление к близости. Вы чувствуете связь с другим человеком, вам так приятно находиться с ним рядом (наслаждение), вы хотите быть как можно ближе (нетерпение). Большинство родителей сталкивается с проявлением подобной жажды близости: малыш просовывает ручку под дверь ванной и зовет вас, когда вы закрылись всего на полминуты. В романтических отношениях стремление к близости реализуется через сообщения в соцсетях и СМС, бесконечные телефонные звонки и электронные письма. Бывает, что влюбленный по десять раз в день проходит мимо шкафчика предмета своего обожания в надежде его лицезреть или уходит с работы пораньше и бегом несется домой.

Спокойная гавань. Когда у вас неприятности, вам очень хочется рассказать об этом объекту своей привязанности и получить поддержку. Во взрослых отношениях мы звоним партнеру, если на работе был особенно долгий и трудный день. Когда активируется система реагирования на стресс, механизм привязанности как будто говорит вам: «Ты можешь смягчить стресс, если будешь ближе к объекту привязанности». Это поведение типа «забота и поддержка», о котором я подробнее расскажу ниже.

Беспокойство из-за разлуки. Когда объект привязанности удаляется, вы чувствуете боль — вы скучаете. Во взрослой жизни мы, к примеру, можем страшно скучать, когда наш партнер на несколько дней уезжает на какую-нибудь конференцию. Вначале все вроде терпимо... но нет, слишком долго, слишком далеко.

Мой дом — моя крепость. Где бы ни был человек, к которому вы эмоционально привязаны, именно рядом с ним вы чувствуете себя как дома. Это ощущение знакомо любому из нас: вот мы возвращаемся из командировки, плюхаемся на диван рядом с партнером, беремся за руки, смотрим друг другу в глаза — и обсуждаем, что произошло во время

разлуки.

Вот пример из жизни: муж моей сестры Амелии преподает музыку в школе, и каждый год он на пару недель вывозит свой хор на гастроли в Европу. И каждый год в эти две недели Амелия как-то странно себя чувствует, как будто тоскует по дому — так она сама определяет свои чувства. Ее муж — ее эмоциональный «дом», ее «крепость». Поэтому она переживает стресс от расставания.

Любимая книга Амелии — «Джейн Эйр». Ее герой мистер Рочестер демонстрирует привязанность и переживает стресс от расставания, когда говорит Джейн: «Иногда у меня бывает странное чувство по отношению к вам. Особенно когда вы вот так рядом со мной, как сейчас. Мне кажется, что от моего сердца тянется крепкая нить к такой же точке в вашем маленьком существе. Но если между нами ляжет бурное море и еще сотни две миль, то я боюсь, что эта нить порвется. И мне грустно от того, что тогда мое сердце будет кровоточить. Что касается вас, то вы меня забудете».

Привязанность и секс: темная сторона

Слова мистера Рочестера намекают нам на то, что существует место, где пересекаются привязанность и стресс: нездоровые отношения.

В предыдущей главе я упоминала истории Джона Готтмана о женщинах, подвергающихся насилию в отношениях. Некоторые из этих женщин признаются, что именно после эпизодов насилия и жестокости у них с партнером случается лучший секс. А помните Изабель из книги «Чего хотят женщины»: ее так и тянет к бывшему приятелю, категорически не желающему вступать с ней в серьезные отношения, а к своему замечательному партнеру она не испытывает почти никакого желания. Все эти странные случаи можно объяснить, если разобраться в сексе на основе привязанности, когда ощущается угроза этой привязанности.

Привязанность связана для нас с выживанием; отношения тоже связываются с выживанием. Когда возникает риск разрушения отношений, мы готовы на все, лишь бы их сохранить, потому что связь с объектом привязанности — самое важное для нас.

В качестве иллюстрации мне придется привести несколько фактов из самого страшного и жуткого исследования, с которым я сталкивалась. Страшным оно кажется именно потому, что показывает, как сильно привязанность влияет на эмоциональное состояние млекопитающих типа

нас. В середине XX века психолог Гарри Харлоу и его команда исследовали поведение «матерей-монстров». Живых матерей новорожденных макак-резус заменили механическими устройствами. Как только у младенцев формировалась устойчивая эмоциональная привязанность, механическое устройство начинало трясти, бросать, колоть малышей, обдывать их ледяным воздухом или прогонять. И что же делали макаки, когда «матери» обращались с ними подобным образом? Все равно бежали к «матери».

Дебора Блум, автор книги *Love at Goon Park*, комментирует этот эксперимент так: «Младенцы макак-резус возвращались и делали все, чтобы “матери” их полюбили. Они ворковали, гладили “мать”, причесывали, улыбались — вели себя как человеческие младенцы в отношении своих матерей. Мартышки даже отказывались от друзей: им важнее было восстановить отношения с матерью» [88].

Разумеется, это же совершенно логичное поведение. Когда мы испытываем стресс, объект привязанности становится для нас «тихой гаванью». И даже — а может, и особенно — если объект привязанности и есть причина стресса.

Младенцы макак использовали проявление привязанности, чтобы улучшить отношения с «матерью-монстром». Женщины, оказавшиеся в нестабильных или опасных для них отношениях, используют секс как проявление привязанности, чтобы восстановить или укрепить эту привязанность. Попробуем ответить на вопрос, вынесенный в название книги Бергнера: чего же хотела Изабель? Она хотела ощущения близости с объектом привязанности, особенно в стрессовой ситуации разрыва отношений. Под влиянием гормонов дофамина и окситоцина система нетерпения толкала ее к объекту привязанности, который не хотел никаких серьезных отношений и этим как раз провоцировал систему привязанности на отчаянные поиски «спокойной гавани» [65].

Вот что происходит, когда стресс накладывается на привязанность: чувство «я потерялась», которое заставляет нас стремиться стабилизировать связь с объектом привязанности и добиться ощущения «я дома». Психотерапевт Сью Джонсон называет это «утешительный секс»: секс, чтобы получить доказательство того, что вы любимы [122].

Будучи в отношениях с мужчиной, который верен, добр и внимателен, Изабель уже не так остро переживает состояние «я заблудилась» — и это хорошо! — но вследствие этого и желание ее не проявляется так ярко. Что уже не так хорошо.

Что же делать? Изабель должна научиться развивать сценарий отношений.

Мы не встречаем ни одной сцены сексуальных отношений между Джейн Эйр и мистером Рочестером, но думаю, что описание могло бы быть примерно таким же, как в современных романах, где встреча вагины и пениса метафорически представлена как «стремление партнеров достичь единства». Как будто пенис Эдварда Рочестера — это ключ к вагине Джейн Эйр, открывающий и путь к ее сердцу. Сейчас писатели то и дело используют подобные образы.

Но в наши дни встречается и немало романов, непохожих на «Джейн Эйр» или «Гордость и предубеждение». Герои занимаются сексом. Иногда довольно много. В некоторых книгах секса так много, что это уже почти «порно для благородных дам». Но в лучших романах герои не занимаются сексом лишь для развлечения: секс помогает развить сюжет, дает героям возможность пережить и преодолеть всевозможные препятствия, в том числе и проявления привязанности.

Приведу лишь один пример: героиня романа Лауры Кинсейл «Цветы из бури»^[12] хочет уйти от главного героя и вернуться к отцу, но, уезжая, она «чувствует все большее напряжение» (стресс от расставания), «пока не решает повернуть обратно» и воссоединиться с героем (стремление к близости). Пара воссоединяется с помощью, хм, страстных объятий [127].

Романтические книжки часто рассказывают о том, как герои переживают стресс от привязанности, как движутся от «я заблудилась» к «я дома» и как секс играет важнейшую роль в развитии привязанности.

Я обсуждала идею о том, как секс способствует развитию сюжета, со многими приятельницами, и всякий раз мои собеседницы удивленно раскрывали глаза: «А потом свадьба — и все, конец истории. Счастливый конец, дальше никакого сюжета нет. Ох». Ну да. Решение очевидно: надо придумать продолжение сюжета!

И тут вы начинаете думать: «Ох ты черт, получается, что секс бывает ярким и возбуждающим, только когда отношения в самом начале или когда они патологически не складываются». Но у меня для вас есть хорошая новость, плохая новость, а потом еще хорошая.

Первая хорошая новость заключается в том, что вы можете хотеть секса, но не испытывать от него особого удовольствия: помните, наслаждение не всегда то же самое, что и нетерпение. Сью Джонсон описывает «утешительный секс» как «успокаивающий, но не эротический» — в противоположность «слепому сексу», в котором «есть эротика, но нет

чувств» [123]. «Утешительный секс» приносит облегчение, потому что помогает избавиться от страха. Но не путайте подобное облегчение с настоящим удовольствием.

Вот представьте: вам срочно нужно в туалет, очень срочно, немедленно, а приходится терпеть и ждать. Когда вам наконец удастся облегчиться, вы чувствуете почти физическое удовольствие. Секс, развивающий сюжет в нестабильных отношениях, — это примерно то же самое. Удовольствия от такого секса мало, потому что он сопровождается страхом, вы страдаете от нестабильности отношений — точно так же, как не может быть приятным острое ощущение потребности облегчиться. Но, добравшись наконец до туалета — или получив секс, вы определенно чувствуете облегчение.

Но ведь все мы хотели бы, чтобы наши отношения, да и секс, имели целью не просто облегчение и снятие напряжения, так? Поэтому если в ваших отношениях нет острого желания секса, то и невелика потеря.

А вот и плохая новость: да, большинство из нас испытывает гораздо бóльшую потребность в сексе, когда отношения нестабильны — либо все только начинается, либо рушится. Но есть и вторая хорошая новость: многочисленные исследования подтверждают тот факт, что даже в стабильных отношениях партнеры способны усилить желание и испытывать больше удовольствия (нетерпение и наслаждение). Я подробно расскажу об этом в главе 7, а пока давайте просто признаем, что все мы по-разному справляемся с привязанностью в отношениях.

Когда Лори рассказала мне, как их короткие каникулы закончились полным фиаско и как потом странно она повела себя после истерики, я спросила:

— Что произошло после того, как вы закончили заниматься сексом?

— Я проспала три часа... и это было не хуже секса. Хорошо бы еще, чтобы мне не нужно было для этого столько плакать.

— Похоже, слезы помогли тебе избавиться от накопившегося стресса, который активировал твой тормоз, и высвободили педаль газа.

— Да? Хм, то есть получается, что чтобы и дальше продолжать заниматься сексом с удовольствием, я должна плакать даже больше, чем сейчас?

— Тебе определенно надо искать возможность освободиться от стресса, особенно если у тебя нет пока возможности поработать с причинами этого стресса. А Джонни для тебя объект привязанности, так? Именно он нужен тебе, когда ты переживаешь стресс, и твое тело ищет возможности проявить восхищение и получить то же от него, да?

— Именно.

— Можно я дам тебе совет?

— Ну конечно!

— Прекратите заниматься сексом. Вообще. Прямо возьмите за правило: никакого секса... скажем, на месяц? Тебе важно демонстрировать восхищение объектом привязанности и получать то же от него, но стресс активизирует твою педаль тормоза, да вдобавок ты еще переживаешь, что обязана заниматься сексом, и все только усугубляется. Так что, пока не найдешь более эффективные стратегии управления стрессом, не позволяйте себе касаться гениталий друг друга.

— Что-то я не поняла: как же я улучшу свою сексуальную жизнь, если прекращу заниматься сексом?

— Ты не прекращаешь, ты меняешь контекст.

— Все равно не понимаю. Мы уезжаем — и тут же начинаем ссориться. Я плачу у Джонни на плече — и все получается.

— Дорогая, я не отвечаю за то, как контекст влияет лично на тебя, — и ты не способна на это повлиять. Но в основе проблемы лежит стресс, связанный с огромным количеством разных факторов, включая и стресс по поводу того, что из-за стресса ты затормаживаешься. Прими это. Перестань переживать из-за этого. Все это совершенно нормально. Просто ты сейчас находишься в неподходящем контексте, так что его надо изменить — и увидишь, что получится.

Она вздохнула, поехала домой и обсудила все это с Джонни. И они решили попробовать. О том, что у них получилось, мы поговорим в главе 5, а пока скажу только, что один из наиболее действенных способов изменить контекст — преодолеть стресс, связанный с неспособностью заниматься сексом, который возникает, когда вам кажется, что вы обязаны заниматься сексом при любых условиях.

Стили привязанности

Наш «стиль привязанности» — к кому мы привязываемся во взрослом возрасте и как это проявляем — зависит от того, что мы пережили в детстве.

Не углубляясь в детали, можно охарактеризовать два стиля привязанности: основанный на уверенности или на неуверенности. Как мы помним, жизнь новорожденного в буквальном смысле зависит от поведения взрослых, которые за ним ухаживают, поэтому младенцу сложно было бы

эффективно преодолеть стресс, если бы эти взрослые его покинули. Когда в младенчестве мы уверены, что взрослые (чаще всего наши родители) будут в нашем распоряжении всегда, когда нам это потребуется, у нас формируется стиль привязанности, основанный на уверенности. Мы плачем — они тут же приходят. Мы поворачиваемся — они уже здесь. Взрослые не находятся рядом вообще всегда, но все же чаще всего они рядом, и у нас формируется уверенность. В таких условиях мозг привыкает, что взрослый вернется, даже если сейчас его нет: мы уверены, что не окажемся покинутыми навсегда.

Те, кто в детстве сформировал привязанность к родителям или другим взрослым на основе уверенности, с большей вероятностью и во взрослом возрасте в романтических отношениях сформируют привязанность этого же типа. Те, чья привязанность ко взрослым в младенчестве формировалась на основе неуверенности, во взрослом возрасте с большой вероятностью будут привязываться к партнерам на основе неуверенности.

Если родители испытывают крайне высокий уровень стресса или им приходится воспитывать много детей, если у родителей проблемы с алкоголем или наркотиками или они не умеют справляться с перепадами собственного настроения, они могут и не оказаться поблизости, когда ребенок в них нуждается. Если взрослые, ухаживающие за нами в младенчестве, не очень надежны, наша привязанность формируется на основе неуверенности.

Привязанность на основе неуверенности связана с одной из двух стратегий: избегание и тревожность. Если привязанность формируется в сочетании с тревожностью, то вы учитесь справляться с риском того, что объект привязанности может вас покинуть, цепляясь за него или за нее намертво. Дети, сформировавшие привязанность в сочетании с тревожностью, часто ревнуют родителей и испытывают сильный стресс от расставания; такие люди ведут себя аналогично и во взрослом возрасте. Люди, сформировавшие привязанность в сочетании с избеганием, компенсируют риск того, что объект привязанности их покинет, стараясь ни к кому серьезно не привязываться. Избегающие привязанности дети могут даже не проявлять особого предпочтения в отношении своих родителей по сравнению с другими взрослыми. Согласно исследованиям, во взрослом возрасте такие люди больше других склонны заниматься сексом с незнакомцами.

Примерно половина жителей Соединенных Штатов формирует привязанность на основе уверенности, а у другой половины привязанность формируется на основе неуверенности [76, 33]. Стиль привязанности никак

не зависит от пола: и женщины, и мужчины с одинаковой вероятностью могут формировать привязанность и на основе уверенности, и в сочетании с тревожностью или избеганием [236].

Чтобы вы лучше поняли, как это проявляется, я привожу несколько утверждений, с помощью которых исследователи оценивают стиль привязанности у взрослых.

Привязанность на основе уверенности

- * Мне комфортно делиться самыми личными мыслями и чувствами с партнером.

- * Я редко переживаю из-за того, что партнер меня покинет.

- * Мне комфортно в максимально близких отношениях с партнером.

- * Я с удовольствием обращаюсь за помощью к партнеру.

Привязанность в сочетании с тревожностью

- * Я переживаю, что партнер меня разлюбит.

- * Я нередко переживаю, что партнер не захочет остаться со мной.

- * Я часто волнуюсь, что партнер меня не любит.

- * Я переживаю, что партнер не так серьезно переживает за меня, как я за него.

Привязанность в сочетании с избеганием

- * Я предпочитаю не показывать партнеру своих глубинных чувств.

- * Мне сложно позволить себе опереться на партнера и всерьез от него зависеть.

- * Мне некомфортно раскрываться перед партнером.

- * Я предпочитаю не слишком сокращать дистанцию с партнером.

Теперь попробуйте угадать, какой из типов получает больше удовлетворения от секса: те, кто формирует привязанность на основе уверенности, или те, у кого привязанность сочетается с тревожностью или избеганием? Ну конечно: те, у кого привязанность формируется на основе уверенности, в гораздо большей степени довольны сексуальной жизнью.

В 2012 году в результате одного из исследований взаимоотношения между сексом и типом привязанности выяснилось, что привязанность на основе уверенности соответствует максимальному качеству секса по всем возможным параметрам. Те, кто формирует привязанность на основе уверенности, испытывают во время секса более позитивные эмоции и яркие оргазмы; они чаще занимаются сексом; сильнее возбуждаются и эффективнее обсуждают все, что связано с сексом [208, 34, 58]. Кроме того, эти люди чувствуют себя увереннее, спрашивая партнера о согласии на те или иные действия сексуального характера, и им комфортнее отвечать на аналогичный запрос согласия от партнера; они практикуют более

безопасный секс, к примеру, используют контрацептивы; они получают больше удовольствия от секса, они внимательнее к потребностям партнера, для них секс теснее связан с любовью; они чаще занимаются сексом в рамках постоянных отношений и увереннее ведут себя в сексуальных отношениях. То есть люди с привязанностью на основе уверенности ведут более здоровую и приятную сексуальную жизнь.

Те, кто сформировал привязанность в сочетании с тревожностью, с большей вероятностью занимаются «утешительным сексом», то есть используют сексуальные отношения для проявления и закрепления привязанности. Тогда секс бывает ярким и страстным, но не всегда приятным. Такие люди чаще переживают о чем-то связанном с сексом, но при этом качество секса для них равно качеству отношений. Они чаще испытывают боль в рамках сексуальных отношений; они склонны использовать алкоголь и наркотики перед сексом. Неудивительно, что среди людей этой группы уровень заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, выше и больше случаев нежелательной беременности. Для людей этого типа секс часто связан с болью, тревожностью и в целом риском для здоровья.

Те, у кого привязанность формируется на основе неуверенности в сочетании с тревожностью или избеганием, чаще оказываются на одном из полюсов в отношениях, где присутствует принуждение (становятся жертвой или инициатором). Часто те, кто формирует привязанность в сочетании с избеганием, вступают в половые отношения позже сверстников, занимаются сексом реже и меньше знакомы с форматами отношений без коитуса. Такие люди спокойнее относятся к сексуальным связям вне рамок постоянных отношений, у них чаще случаются встречи на одну ночь; они чаще занимаются сексом, просто чтобы продемонстрировать социально приемлемое поведение, а не потому, что им этого хочется. Для людей, формирующих привязанность в сочетании с избеганием, сексуальная жизнь в меньшей степени связана с отношениями в целом.

Получается, что неспособность формировать привязанность на основе уверенности негативно влияет на качество сексуальной жизни. Нельзя рассматривать сексуальное благополучие, не разобравшись в природе формирования привязанностей, — и нельзя надеяться улучшить сексуальную жизнь, не разобравшись, как мы управляем привязанностями.

Управление привязанностями: ваши чувства похожи на спящего ежа

Стиль формирования привязанности — ключевой фактор, влияющий на сексуальные отношения и степень удовлетворенности отношениями в целом. Этот стиль по-разному проявляется у разных людей и в разных отношениях [137]. Стиль формирования привязанности с течением жизни может меняться [60]. Такие глубинные эмоциональные паттерны не всегда легко проследить: иногда требуется помощь психотерапевта. Но многие вполне способны серьезно продвинуться в этом анализе, если будут регулярно отслеживать свои эмоциональные реакции, не давая им оценок, и прочтут несколько хороших книг по теме. Сью Джонсон разработала метод работы с парами с фокусом на эмоциях, и в книге *Love Sense* («Чувство любви») она пишет о проблемах формирования привязанности и влиянии их на секс. Или возьмите мою книгу *Scientific Guide to Successful Relationships* («Научное пособие для успешных отношений»), где я рассуждаю об умении «оставаться над собственным эмоциональным центром притяжения»: «Умение оставаться над собственным эмоциональным центром притяжения — ...это способность осознавать собственные чувства, прислушиваться к ним; нести ответственность, но не обязательно реагировать; относиться к своим эмоциям серьезно, но не принимать их близко к сердцу».

Противоположность такому умению — попытка убежать от собственных эмоций или перенести эмоциональный центр тяжести на партнера. Есть несколько правил, которым стоит следовать, чтобы оставаться над собственным эмоциональным центром притяжения.

Ваши чувства не более и не менее важны, чем чувства партнера. Если вы испытываете боль, это не означает, что ваш опыт ценнее или серьезнее; если партнер испытывает боль, его опыт не становится более ценным или серьезным. Испытывая эмоциональную боль, мы начинаем воспринимать как более приоритетное все, что поможет от нее избавиться, и отодвигаем на второй план переживания партнера. Поэтому важно напоминать себе о том, что опыт каждого одинаково важен.

Каждый из нас несет полную ответственность за собственные чувства. Партнеры в здоровых отношениях готовы помочь друг другу справиться с чувствами — но это всегда свободный выбор каждого из них. Как пишет исследователь в области человеческих отношений Джон Готтман: «Мы уделяем внимание нуждам своего партнера, и, когда наш партнер оказывает нам поддержку, мы благодарим его за то, что он решил поступить именно так».

Процесс принятия ответственности за свои чувства состоит из четырех основных шагов.

1. Назовите свое чувство. «Сейчас я чувствую ревность/злость/боль и так далее». Вроде бы просто, но надо понимать, что в каждый момент времени мы испытываем несколько чувств, и это нормально.

2. Признайте это чувство. Не бегите от него, не пытайтесь его оценить, не обвиняйте себя и не злитесь. Просто спокойно примите его, как дорогого гостя.

3. Возьмите на себя ответственность за это чувство. Если вы чувствуете злость или страх, как лучше справиться с вызвавшей их угрозой? Если вам грустно, вы обижены или тоскуете, как лучше залечить рану? Так как вы несете ответственность за свои чувства, вы и должны ответить на вопрос «Что может помочь?». Не всегда реально что-то предпринять — иногда нужно просто завершить цикл и изжить чувство. И помните, что партнер ни в чем не виноват и ничего не обязан делать: его помощь — это его добровольное решение; поблагодарите его за это.

4. Говорите о чувстве и своих потребностях. Ну и самое простое: «Я чувствую то-то и то-то и думаю, что нам может помочь то-то и то-то». Например: «Я чувствую угрозу, когда ты столько времени проводишь с коллегами. Нужно придумать, что поможет мне стать увереннее». Или: «Мне все еще неприятно от воспоминания о том, когда ты сделала то-то и то-то. Мне нужно время, чтобы пройти через этот эмоциональный тоннель и выйти на свет».

С тех пор как вышла книга *Scientific Guide*, я пришла к выводу, что умение оставаться над собственным эмоциональным центром притяжения — это управление эмоциями по модели «спящий еж». Увидев спящего ежика на стуле, куда вы собирались сесть, вы должны:

- * назвать зверя, которого видите;
- * взять его на руки, сесть и положить его к себе на колени;
- * разобраться, что ему может быть нужно;
- * рассказать об этой потребности партнеру, чтобы вы сообща помогли ежику.

Можно просто рассердиться на бедного ежа или испугаться его, но это не поможет ни вам, ни ему. И уж точно нельзя просто сбросить животное на партнера с криком «Спящий еж!» — и думать, что партнер как-нибудь справится с колючками. Это ваш еж. Чем спокойнее вы будете, тем меньше риска пораниться или поранить кого-то еще.

Одна моя знакомая довольно долго пребывала в сложных отношениях и наконец заявила (прямо так и написала в «Фейсбуке»): «Я делаю выбор: больше не хочу испытывать боль. [Бывший партнер] больше не причинит мне боль». Второе предложение полностью справедливо, и я очень рада за свою знакомую. А вот первое кажется неверным с точки зрения управления привязанностью и завершения эмоционального цикла. Решая прекратить сложные отношения, вы полны гнева, боли и даже страха; все это пока сидит внутри вас. Вы должны найти безопасный способ освободиться от этих чувств.

На мой взгляд, правильнее написать так: «Я делаю выбор и позволяю ране залечиться». Чтобы залечить рану, придется пережить боль: даже если просто сломать палец, он болит, хотя и все меньше, пока не срастется. То же справедливо и в отношении эмоциональной травмы. Вы не можете решить не залечивать разбитое сердце — как и не можете решить, что не будете лечить сломанную кость. Нужно понять, что боль — часть процесса заживления, и приобрести уверенность, что и кость срастется, и сердце успокоится, и по мере заживления болеть будет все меньше и меньше.

Выживание в контексте социума

И тут я подхожу к новому важному аспекту работы со стрессом: «забота и поддержка». Это своего рода объединение стресса и привязанности [215]. Будучи суперсоциальными животными, мы зависим не только от личной способности постоять за себя, убежать или вовремя замереть, но и от способности взаимодействовать со своим племенем: защищать их и получать поддержку от них. Женщины чаще мужчин проявляют в качестве реакции на стресс подобное аффилиативное поведение^[13] и справляются с потенциальной угрозой за счет связи с другими людьми. Как часто бывает, неясно, насколько эта разница между мужчинами и женщинами объясняется врожденными особенностями и насколько является приобретенной. Но разница определенно наблюдается, причем уже в раннем возрасте: восемнадцатимесячные девочки чаще сверстников-мальчиков склонны прибегать к родителям, а не избегать их, если происходит что-то страшное [59].

Когда вмешиваются стресс и привязанность, ваше «кольцо всевластия» как будто подает сигнал: «Я в растерянности!» А когда вам удастся убежать от льва и вернуться к объекту привязанности, «кольцо» сообщает вам: «Я дома». Случалось ли вам во время серьезного стресса то и дело проверять

электронную почту или соцсеть, или отправлять сообщения партнеру просто так, или звонить в аналогичной ситуации друзьям? Подобным образом Элли из фильма «Блондинка в законе» использует «терапевтический маникюр» — это потребность в заботе и поддержке в ответ на стресс. Чувствуя заботу и заботясь о других, мы ощущаем, как завершается цикл стресса.

В современной культуре сформировалось противоречивое отношение к социальным методам борьбы со стрессом. С одной стороны, для завершения цикла стресса нам часто просто необходимо быть среди людей; это особенно справедливо в отношении женщин. С другой стороны, мы «жмем на тормоз», подавляем проявление стресса, чтобы наше поведение оставалось в рамках социально приемлемого, и таким образом не изживаем стресс.

Разумеется, все эти противоречия ярче проявляются в поведении женщин, ведь им культура навязала роль «ответственных за отношения» [150]. Когда в гетеросексуальных отношениях что-то идет не так, часто именно женщине приходится работать со своей реакцией на стресс и формировать пространство, где мужчина мог бы прочувствовать все свои ощущения. Другими словами, если в отношениях возникает стресс, социальные нормы направляют основное давление на женщин, а не на мужчин; стресс в этом случае сильнее сказывается на сексуальном поведении и реакциях женщины. И так как ей приходится блокировать прохождение цикла стресса, чтобы ее партнер изжил собственный стресс, женщина чаще застревает в состоянии стресса надолго.

Я считаю, что виноват в этом Чарльз Диккенс. Возьмем для примера миссис Крэтчит из «Рождественской истории». Умирает ее сын, Крошка Тим, и она говорит оставшимся в живых детям, что она плачет потому, что вышивает слишком яркими нитками и ей не хочется показать мужу, что глаза у нее слабые. Когда я была маленькой девочкой, я думала, как и предполагал Диккенс, что «миссис Крэтчит такая храбрая». А теперь, разобравшись в том, как работает цикл стресса, мне прямо закричать хочется: «Леди, ваш ребенок умер! Нет ничего слабого в том, чтобы оплакать его! И ваши оставшиеся в живых дети должны знать, что переживать горе — это нормально!»

Человек стремится оставаться частью социальной группы, но это может препятствовать полному переживанию ощущений и завершению эмоционального цикла. Нам важно пережить стресс и избавиться от него — и только после этого наше тело способно спокойно жить дальше. «Дом» — это то место, где как физически, так и эмоционально мы можем избавиться

от стресса, не рискуя, что кто-то нас осудит, или пристыдит, или скажет, что нам надо просто расслабиться и забыть о проблеме. «Дом» — это место, где мы получаем любовь и внимание партнера. Люди, умеющие слушать с любовью и вниманием, настроены на собеседника. В самых лучших отношениях мы имеем возможность пережить и изжить любые формы стресса: гнев, страх, замкнутость — и получить любовь и внимание партнера, который просто тихо выслушает, дав нам выговориться и выплеснуть эмоции.

В каждой культуре существуют правила относительно того, как и какие эмоции допустимо проявлять в тех или иных обстоятельствах. У нас сформировалась социальная конструкция, почти не оставляющая места для того, чтобы поделиться с другими и получить поддержку, когда мы переживаем сильные эмоции. У многих из нас бывают моменты, когда мы скорее готовы поделиться накопившимися эмоциями и выплеснуть стресс через духовные практики или в компании домашнего питомца, но не готовы делиться этим с погруженным в собственные проблемы партнером. Бог и собака — вот кто не станет осуждать и обвинять нас, когда мы переживаем ощущения. Но они и не смогут заняться с нами любовью.

Секс — проявление привязанности. Когда ваша привязанность под угрозой или когда вы с партнером сталкиваетесь с избыточным количеством факторов стресса, секс становится мощным и приятным средством восстановить эмоциональную связь в ответ на сигнал «я заблудилась», он помогает вам «вернуться домой». Причем вместе. Но удовольствие получается, только если каждый готов предложить другому пространство и время для переживания и изживания собственных ощущений.

Если вам кажется, что в ваших отношениях это невозможно, не волнуйтесь: в главе 9 я расскажу о том, как преодолеть эту проблему.

Вода жизни

Я в опасности / я в безопасности.

Я разбита / я невредима.

Я заблудилась / я дома.

По мере того как вы проходите эти биологические процессы, меняется ваше ментальное состояние, а это изменяет и то, как ваш мозг реагирует на контекст, замечает сексуально релевантные знаки и переживает сексуально приятные ощущения.

Для 80 % людей стресс стимулирует педаль тормоза, а для остальных, наоборот, активирует педаль газа: все люди разные. Но для всех стресс меняет контекст, в котором человек переживает сексуальную реакцию, что меняет восприятие сексуально окрашенных ощущений. Чтобы управлять стрессом и не позволять ему лишать вас удовольствия от секса, нужно научиться завершать цикл стресса: выйти из состояния заторможенности, убежать от хищника, победить врага. А потом устроить праздник.

Секс — проявление привязанности, он укрепляет социальные связи между взрослыми людьми. Иногда секс получается страстным, радостным — как когда люди только влюбляются друг в друга. Иногда секс несет оттенок отчаяния и страха — когда партнеры чувствуют, что их отношения под угрозой. Как ни странно, когда привязанность особенно стабильна, то есть когда отношения между партнерами не вызывают опасений, то сексуальная сторона нередко теряет выразительность.

Секс может сочетаться и со стрессом, и с любовью (в форме привязанности). Секс укрепляет связь между партнерами, помогает каждому из них почувствовать себя в безопасности, ощутить заботу, ласку и поддержку — а это очень важно в мире, где мы не всегда ощущаем себя в безопасности, где иногда семья становится единственным убежищем от хаоса и ужаса.

Женщины делятся со мной своими историями, и я храню их в воображаемой библиотеке в моей голове. Одна из полок библиотеки давно переполнена: здесь лежат истории о сексуальном насилии. Это темные истории, показывающие, каким жестоким и безразличным бывает мир по отношению к женской сексуальной независимости.

Одна из таких историй — история Меррит. Если коротко, то дело обстояло так: Меррит была лидером альянса молодежи традиционной и гомосексуальной ориентации и очень гордилась своей свободой. А он, как потом выяснилось, поспорил с друзьями, что сможет ее возбудить. Да, это отвратительно, я понимаю. Как бы я хотела, чтобы никто и никогда не сталкивался с подобным. Но такие вещи случаются.

Когда на Меррит напали, ее тело перешло в режим выживания: она просто застыла. И пока она не разобралась с тем, как работает система тормозов в ситуации жесткого стресса, она не понимала, почему же она не пыталась убежать или дать этому идиоту как следует между ног. С тех пор Меррит не могла научиться доверять своему телу — и ее тело училось функционировать без ее доверия.

Когда мы переживает травму, нам кажется, будто кто-то залез в наш личный сад и оборвал все растения, которые мы с такой любовью сажали и

выращивали. В ответ мы чувствуем ярость. А еще скорбим по саду, которого больше нет. И боимся, что он никогда не вырастет. Но сад обязательно вырастет снова.

Меррит очень понравилась метафора сада. Однажды она встретила меня на улице и сказала: «Я все думаю об образе сада и хочу прочитать тебе, что обнаружила моя партнерша!» И она зачитала:

Вода жизни здесь,
Я пью ее. Но мне пришлось пройти
Такой долгий путь, чтобы понять это! [196].

Она воскликнула:

— «Вода жизни» — это стихотворение Джалаладдина Руми о человеке, который все потерял и отправляется в путь, как Дороти из «Волшебника страны Оз». И, как и Дороти, он обладает магическими способностями, но не догадывается об этом. А знаешь, что такое вода жизни?

— Нет, расскажи.

(Поверьте, это далеко не самый странный вопрос, который мне задавали, остановив вот так посреди улицы.)

— Любовь — вот что такое вода жизни! [196].

Мне кажется, она права. Если женская сексуальность — это сад, то любовь — это примерно то же, что дождь, а стресс сравним с солнечным теплом. Все это помогает нашему внутреннему саду расти, питает его и в то же время испытывает на прочность. Избыток вреден, но при правильном балансе этих жизненно важных факторов сад обязательно расцветет.

Некоторым растениям нужно много воды, другим — меньше; бывают тенистые сады, а бывают такие, что все растения на солнце. У Оливии чувствительная система возбуждения: ее внутренний сад всегда залит солнцем, в нем растут светолюбивые растения. Ее сад похож на пустыню: там встретишь и юкку, и маргаритки — всем им хорошо под горячим безоблачным небом. Но даже для нее избыток полезного и желанного солнца опасен: сад засохнет. А вот внутренний сад Камиллы, у которой система возбуждения не такая чувствительная, похож на горный лес, где поселились широколистные папоротники и мхи. Им нужно меньше солнца, и зелень тут растет медленнее.

Излишняя чувствительность тормоза Меррит привела к засухе в ее саду. А у Лори в саду настало глобальное потепление: климат изменился слишком быстро, ни Лори, ни ее растения не успели приспособиться, и

теперь ее сад погибает. А она боится, что если потеряет сад, то потеряет и партнера.

Важно слушать свое тело и реагировать на самые важные его послания: «я в опасности», «я разбита», «я заблудилась» — без этого не создать правильного контекста для стимулирования сексуального удовольствия. Нужно дать себе время и достаточно пространства, чтобы пройти через эмоциональный цикл, избавиться от стресса, восстановить связь с партнером. Все это крайне важно для формирования контекста, в котором вы получите максимальное удовольствие.

В западной культуре сделать это непросто: у нас принято возводить стены из стыда и сомнений между нами и нашей внутренней сущностью, между состоянием «в опасности» и «в безопасности», между «разбита» и «невредима», между «заблудилась» и «дома».

Вновь используя метафору сада, скажем, что в нашей культуре женская сексуальность принимает образ сорняка, растущего по своей воле там, где его не просили, и которым приходится учиться управлять.

Вот это мы и обсудим в главе 5.

Резюмируя

* У 80–90 % людей стресс снижает интерес, и практически у всех он снижает способность получать удовольствие от секса — даже у тех 10–20 % из нас, кто в состоянии стресса испытывает повышенный интерес к сексу. Чтобы справиться со стрессом, нужно позволить организму полностью пройти и завершить цикл реакции на стресс. С помощью приведенного в конце главы опросника вы определите, какие методы подойдут лично вам.

* Мозг людей, переживших травму, привыкает воспринимать «сексуально релевантные» стимулы как угрозу, поэтому когда у них активизируется система возбуждения (педаль газа), то и система подавления тоже активизируется (педаль тормоза). Опыт показывает, что практика осознанности — отличная стратегия, помогающая разорвать эту связь между газом и тормозом.

* В правильном контексте секс помогает сформировать эмоциональную связь с новым партнером или укрепить эмоциональные связи с партнером в нестабильных отношениях. Другими словами, в нашем мозге секс и любовь тесно связаны, но эта связь работает только в правильном контексте.

* Когда секс приближает вас к партнеру, можно сказать, что он способствует развитию сюжета отношений — в противоположность сексу «просто так»; причины этого можете понять только вы. Чтобы секс был чаще и лучше, найдите для себя достаточно серьезную причину заниматься сексом, нечто важное, к чему стоит стремиться.

Преодоление стресса

Перечислите ваши три основных фактора стресса. Подумайте, по каким признакам вы понимаете, что находитесь в сильном стрессе:

* физические признаки стресса (расстройство пищеварения, напряжение в челюсти и так далее);

* эмоциональные признаки стресса (слезы, раздражительность и так далее);

* когнитивные признаки стресса (рассеянность, неспособность сфокусироваться и так далее).

Подумайте, что помогает вам, когда вы переживаете стресс, вымотаны или подавлены. Выберите что-то одно, что способствует преодолению стресса, и подумайте, что нужно сделать, чтобы пользоваться этим средством чаще. Теперь предположим, что вы решили использовать это средство чаще: какие возникнут сложности? Что бы вы могли сделать, чтобы минимизировать препятствия к использованию выбранного вами средства борьбы со стрессом, если решите как можно чаще его использовать?

По шкале от 0 до 10 оцените, насколько вам важно иметь возможность как можно чаще использовать выбранную стратегию борьбы со стрессом. Почему вы оцениваете важность так высоко? Что могло бы еще повысить значение этой стратегии для вас?

По шкале от 0 до 10 оцените, насколько вы будете удовлетворены, если, решив найти возможность как можно чаще использовать выбранную стратегию борьбы со стрессом, действительно сможете это сделать. Почему вы так уверены? Что еще могло бы повысить вашу уверенность?

С учетом всей этой информации что вы могли бы сделать уже сегодня, чтобы хотя бы на шаг приблизиться к возможности использовать выбранную стратегию управления стрессом как можно чаще?

Глава 5. Культурный контекст

Сексуально позитивная жизнь в сексуально негативном мире

Джонни и Лори последовали моему совету и на время прекратили заниматься сексом, и Лори опять сама себя удивила.

Каждый вечер, прежде чем уснуть, они теперь несколько минут лежали, обнявшись, в кровати, болтали и вовсе не испытывали этой ненужной нервозности на тему «будет ли у нас сегодня секс?». И вот лежа так однажды, Лори спросила у Джонни, почему ему вообще нравится заниматься с ней сексом. И он дал отличный ответ: «Потому что ты прекрасна». Он не сказал: «Потому что ты хорошо выглядишь», или «Потому что ты моя жена», или «Потому что секс — отличная штука», или «Потому что я люблю тебя». Он просто сказал: «Потому что ты прекрасна». Это идеальный ответ, тем более что Джонни действительно так думает.

Ну и наша Лори, конечно же, разрыдалась. До этого момента она и не понимала, как сильно сама себя постоянно критикует, как стыдится своего тела и того, как оно изменилось после рождения ребенка — как будто эти изменения означали моральное падение, как будто «по-настоящему хороший человек» не допустил бы, чтобы его тело настолько изменилось из-за такой ерунды, как беременность и роды.

Лори начала перечислять все, что ее саму огорчало и раздражало: обвисшая грудь, мягкий живот в складках, рыхлые бедра, новые морщины вокруг рта, на котором теперь, казалось, навсегда застыла недовольная гримаса. И Джонни прикасался по очереди к каждой из этих «неидеальных» частей ее тела и говорил: «А мне вот нравится» и «Но вот это же совершенно прекрасно».

А потом он посмотрел ей в глаза и сказал:

— Ты действительно не видишь. Ты серьезно веришь, что все это делает тебя менее прекрасной. Дорогая, твое тело с каждым днем становится все сексуальнее, просто потому что это тело женщины, с которой я разделил свою жизнь. Твой живот — это наш живот. У меня-то тоже такой есть. И ты что, меньше меня любишь из-за этого?

— Нет, конечно.

— Вот именно: нет, конечно.

И разумеется, сразу после этого разговора у них получился

потрясающий, сумасшедший секс — и оба то и дело шептали друг другу: «Мы же не должны этого делать!» Оказалось, что рассуждения о том, кто что должен и чего не должен делать, могут иметь и позитивную сторону.

Рассказывая мне обо всем этом, Лори несколько раз подчеркнула, что у нее ни разу не возникло ощущения, что это она была инициатором. Ей казалось, что Джонни просто давал ей свою любовь, когда она очень, очень в ней нуждалась.

Так что да, инструктор по сексу — лучшая профессия в мире, потому что люди хотя бы время от времени делятся с тобой подобными историями.

В этой главе мы поговорим о том, что мешало Лори (и о чем она даже не догадывалась) и как они с Джонни преодолели эти препятствия.

Давайте вернемся к нашему саду: как мы помним, каждый при рождении получает небольшой кусочек плодородной земли, чем-то отличной от всех других. Мозг и тело являются почвой, а индивидуальные особенности работы систем SES и SIS — это крайне важные свойства нашего внутреннего сада, который состоит из тех же элементов, что и у всех, но организованных и расположенных по-своему.

За посадку растений и уход за ними поначалу отвечает наша семья и в целом культурная среда; благодаря им мы учимся ухаживать за садом. Язык, отношение к происходящему, знания и привычки, связанные, помимо прочего, с любовью, безопасностью, сексом и телом, — это семена, которые сажаются в нашем саду в самом раннем детстве. Взрослея, мы берем ответственность за свой сад на себя.

Начиная самостоятельно ухаживать за садом, мы обнаруживаем, что под влиянием семьи и культуры в нем оказались и прекрасные, и неподходящие или даже ядовитые растения. И каждому — даже тем, для кого взрослые посадили вполне годные растения, — приходится справляться с агрессивными сорняками, к которым мы относим и принятое в культуре негативное отношение к сексу, и стыдливое отношение к телу. Такие сорняки размножаются даже не семенами, а корнями, вроде ядовитого плюща, ползут под заборами и по стенам, охватывая все новые сады. Никто их не сажал, но они все равно появляются.

Если вы хотите, чтобы ваш сад был здоров и был именно тем садом, который вы сами для себя выбрали, вам придется пройти по всем грядкам и газонам и решить, что оставить, а что вырвать с корнем и заменить чем-то более приятным.

Конечно, не вполне справедливо, что вам приходится делать эту дополнительную и непростую работу. В конце концов, вас даже не спросили, что посадить в вашем саду. И никто не интересовался вашим

мнением, когда шла посадка ядовитых растений. Ваши «садовники» решили не ждать момента, когда вы повзрослеете и можно будет уточнить: «Ты не против, если мы посадим вон там немного самокритики и стыда, связанного с сексом?» Скорее всего, вам посадили то, что росло в садах самих садовников: им и в голову не приходило, что сажают что-то другое.

Одним октябрьским вечером я рассуждала об этом за стаканом пива и жареной картошкой с Робин Милхаузен, канадской исследовательницей в области секса, и она высказала блестящую мысль: «Из-за принятого у нас воспитания женщины оказываются совершенно некомпетентными в сексе: мы же только и делаем, что насаждаем все эти негативные и пугающие идеи про болезни и стыд. А когда им исполняется восемнадцать, они должны вдруг превратиться в сексуальных рок-звезд, уметь достигать нескольких оргазмов подряд и вообще вести себя совершенно раскованно. Это же абсурд! Мы как общество не делаем ничего, чтобы помочь женщинам подготовиться к настоящей взрослой жизни». Совершенно верно.

В главе 4 мы говорили о том, как текущий контекст, то есть чувство безопасности и ощущение целостности в отношениях прямо в эту минуту, влияет на способность получить удовольствие от секса. В этой главе разберемся с тем, как формируется контекст в глобальном, долгосрочном смысле — включая и навязываемые нам долгие годы негативные и пугающие идеи; как приобретаются шаблоны мышления и поведения, которые в течение жизни лишь подкрепляются и усиливаются. Подчеркну, что эти шаблоны не врожденные, но мы усваиваем их в довольно раннем возрасте — гораздо раньше, чем приобретаем способность оценить их критически и сделать в отношении них осознанный выбор. Но как научились, так ведь можем и разучиться, и забыть, и приобрести новые и более здоровые, помогающие чувствовать уверенность, радость, удовлетворение, а то и настоящий восторг.

Давайте начнем с трех ключевых постулатов о женской сексуальности, которые мы получаем из культурной среды и с которыми приходится работать всем моим студенткам, когда они узнают, что многие их идеи в отношении секса никак не соответствуют научной точке зрения. Это моральная установка («ты есть порождение дьявола»), медицинская установка («ты — носитель болезней»), медийная установка («ты неадекватна»). Вряд ли кто-то сознательно готов согласиться с этими утверждениями, но все же они произрастают в садах большинства из нас, и чем лучше мы поймем их суть, тем успешнее сумеем их выкорчевать.

Затем я поговорю о склонности не любить и критиковать собственное

тело. Это настолько свойственное западной культуре явление, что большинство женщин даже не понимает, как оно вредно и как в то же время широко распространено. Мало того, многие даже считают эту склонность полезной и мотивирующей. Я расскажу, что исследования свидетельствуют об обратном. Если после прочтения настоящей книги вы измените лишь один аспект в своем поведении и установках и им станет отказ от негативного отношения к своему телу, то даже благодаря этому ваша сексуальная жизнь радикально изменится.

Затем речь пойдет еще об одной фундаментальной эмоции, не менее важной, чем стресс и привязанность: о брезгливости. Как и негативное отношение к собственному телу, брезгливость глубоко укоренилась в нашей культуре, особенно в том, что связано с сексом. Сложно представить, как бы изменилась наша сексуальная жизнь, если бы мы смогли избавиться от брезгливости. Есть немало доказательств того, что брезгливость подавляет сексуальные проявления почти так же, как и негативное отношение к своему телу. Но есть способы избавиться и от этого сорняка — нужно только захотеть.

Об этом пойдет речь в последней части главы: я расскажу вам о научно обоснованных стратегиях формирования позитивных изменений в отношении к своему телу и работе с брезгливостью. Мы обсудим умение принимать себя и сочувствовать себе, поговорим о внутренних конфликтах, а также об умении критически воспринимать информацию из разнообразных медиа. Моя цель — помочь вам осознать, чему вас учила семья и социум в целом, в явном виде или нет, и подумать, продолжать ли жить с этими убеждениями или изменить свои взгляды. Вы вполне можете решить, что многое из того, что вы уже знаете, стоит сохранить. Нам важен не столько ваш личный выбор, сколько развитие способности делать этот выбор осознанно и самостоятельно, не ограничиваясь полученными в семье или из культурного контекста взглядами в отношении секса и собственного тела. Вы научитесь разбираться, какие из ваших убеждений вам навязаны, и сможете сохранить или изменить их. Это поможет вам организовать собственную сексуальную жизнь так, чтобы она полностью устраивала лично вас.

Три установки

Многие из моих студенток приходят ко мне с уверенностью, что они немало знают о сексе, но в ходе учебы выясняют, что вообще-то не знают

почти ничего. Они много знают не о сексе как таковом, а о том, что принято думать о сексе в нашей культурной среде. Они — и даже не они, а все мы — окружены потоком информации о принятых в обществе установках, и эти установки нередко не только не основаны ни на каких подтвержденных фактах, но часто и крайне противоречивы.

Поначалу ложные убеждения студенток просто потрясли меня, но как-то мне в руки попали древние манускрипты о сексе с разными советами. Там все было просто: есть черное, есть белое. Тексты эти были написаны не меньше ста лет назад, но мои студентки искренне верили в идеи, полученные ими в семье и укоренившиеся в нашем культурном контексте: сами книги вряд ли кто-то из них прочел.

Однажды в классе я прочла вслух пару вариантов определения, что такое секс. Первое было из книги «Супружество и техника идеального брака»^[14], написанной голландским гинекологом и сексологом Хендриком ван де Вельде в 1926 году. Он пишет, что нормальный половой акт — это: «Акт, имеющий место между двумя половозрелыми людьми разного пола. Такой акт не допускает жестокости и применения каких-либо приспособлений для получения ярких ощущений. Цель этого акта — прямое или не прямое достижение сексуального удовлетворения. Акт при должном уровне стимуляции завершается эякуляцией, или истечением семенной жидкости в вагину, при практически одновременном достижении партнерами пика ощущений, или оргазма» [232].

Затем я прочла отрывок из главы «Новое определение секса» из книги The Hite Report («Доклад Хайт»^[15]), опубликованной в 1976 году: «Секс есть интимный физиологический контакт для получения удовольствия и доставления удовольствия другому человеку (хотя может происходить и в одиночку). Вы можете заниматься сексом для достижения оргазма, можете не достигать оргазма; в половом акте могут быть задействованы гениталии, но не обязательно — все зависит от вашего выбора и желания. Нет никаких причин считать, что цель — это собственно половой акт; партнеры делают то, что им кажется приятным и правильным. Не существует стандартов полового акта, в контексте которых реально оценить собственный опыт: ни гормоны, ни биология вами не управляют. Вы свободны и вольны исследовать собственную сексуальность, учиться и забывать, вступать в физические отношения с другими людьми любого пола. Вы свободны в своем выборе» [115].

Я спросила студентов: «Какое из этих определений больше похоже на то, которое вы усвоили в детстве или ранней юности?» Никаких сомнений:

вариант из «Идеального брака».

Получается, что многие из нас еще в юности привыкли относиться к сексу так, как это было принято больше ста лет назад. С тех пор и исследования, и радикальные политические изменения полностью развенчали эти подходы. Но по какой-то причине культура общества не приняла новых идей, хотя они предлагают более широкий взгляд, подкрепленный фактическими данными.

Устаревшие идеи о сексе состоят из трех взаимосвязанных установок о сексуальных отношениях, и большинство женщин в современной Америке сталкивается с ними. Я называю их моральная установка, медицинская установка, медийная установка; мы получаем эти идеи из трех разных, но связанных каналов. Надо признать, что в каждой из этих установок есть та или иная доля правды — и каждая заряжена интересами вполне конкретных социальных групп. Каждый из нас хотя бы отчасти усвоил все три, и сейчас они формируют наше мнение о собственной сексуальности и сексуальности других людей.

Моральная установка: «Ты дешевка, порченный товар». Если вы хотите секса или получаете от него удовольствие, вас считают шлюхой. Ваша девственность — ваш самый ценный актив. Если у вас слишком много партнеров («слишком много» = больше, чем у вашего партнера-мужчины), вам должно быть стыдно. Только одна линия поведения допустима, и только одна версия отношения к сексу считается верной: женщина не должна ничего чувствовать и обязана полностью подчиняться желаниям мужчины, которому принадлежит ее тело. Секс не помогает женщине почувствовать себя любимой — он лишь заставляет нас чувствовать себя нелюбимыми. Секс может делать женщину «желанной» — и многие хотели бы быть желанными, но все же это лишь слабая альтернатива тому, чтобы быть любимой. Если вы желанны в сексуальном контексте, вы по определению нелюбимы. И вообще шлюха.

Это самый древний из постулатов, за последние триста лет не сильно изменившийся. Примеров реализации этого постулата такое множество, что даже сложно выбрать один, но вот вам в качестве яркого примера абзац из опубликованной в 1766 году книги Джеймса Фордиса *Sermons to Young Women* («Проповеди для молодых женщин»), который мистер Коллинз, герой романа Джейн Остин «Гордость и предубеждение», читал барышням. Основная идея такова: «Привлекательной может быть лишь женщина кроткая, невежественная и чистая». Фордис рассуждает об «отклонениях в поведении», включающих «грубые выражения, двусмысленности и непристойности» (тут имеются в виду походы в театр): «Существует ли

промежуточное состояние между девственной чистотой и реальной проституцией? Действительно ли нет опасности в том, чтобы обесчестить душу, смешать с грязью невинные фантазии, возбудить в себе ненужные страсти? <...> Но именно так думают, должно быть, те, кто воображает, что от страсти к развлечениям не будет вреда...»

Перевожу: если вам нравится развлекаться, вы теряете умственную и душевную чистоту и ничем уже не отличаетесь от проститутки. И тогда, разумеется, вас нельзя полюбить. Вы становитесь просто шлюхой.

Джейн Остин понимала абсурдность таких рассуждений. И вы это тоже осознаете. Но в контексте культуры, в которой вы выросли, эта точка зрения жива и, как ядовитый плющ, ползет по заборам и заполняет один сад за другим.

Медицинская установка: «Ты полна болезней». Секс может приводить к болезням и беременности, поэтому он опасен. И даже если вы готовы на такой риск, заниматься сексом все же нужно в точно определенной последовательности: желание, затем возбуждение, потом оргазм, причем одновременно с партнером. Если у вас что-то идет не по этому плану, вы больны и должны показаться врачу. Это медицинская проблема. Женское сексуальное поведение ничем не должно отличаться от мужского, кроме лишь того, что женщина хочет секса реже, чем мужчина, и дольше достигает оргазма. Если сексуальное поведение женщины заметно отличается от мужского, значит, она больна. Есть лишь одно исключение: беременность, ради которой все и затевается. Одна женщина даже рассказала, что ее врач (мужчина) объяснял, что ее сексуальное влечение тормозится из-за того, что организм стремится не допустить беременности. Она спросила меня, правда ли это. Короткий ответ: нет. Длинный ответ: черт возьми, конечно, нет. Очень надеюсь, что этот доктор прочтет главу 7.

Примерно в середине XIX века или чуть позже сформировалось другое мнение. Его хорошо иллюстрирует опубликованная в 1918 году книга Мэри Стоупс^[16] *Married Love* («Супружеская любовь»): «Когда [мужчина и женщина] идеально настроены друг на друга, женщина достигает пика нервных реакций и мышечных сокращений одновременно с тем, как это же происходит у мужчины. Одновременный оргазм — очень важная вещь... это взаимное, не эгоистическое удовольствие, существующее для того, чтобы партнеры могли в этот высший момент проявить друг к другу нежность и понимание».

Одновременный оргазм — это всегда хорошо. Но все мы знаем, что сам по себе он не является признаком того, что партнеры «идеально настроены друг на друга». Тем не менее прошло почти сто лет, а идея

одновременного оргазма продолжает восприниматься обществом как основной признак «полноценного секса».

Медийная установка: «Ты неадекватна». Шлепки, игра с едой, секс на троих — вы же все это делали, правда? Ну или хотя бы испытывали оргазм от стимулирования клитора, вагинальный оргазм, энергетический оргазм, продолженный оргазм, множественные оргазмы? И освоили уже порядка 35 разных позиций? Если вы не попробовали ничего из этого, вы фригидны. Если у вас было слишком мало партнеров, вы не смотрите порно и не коллекционируете вибраторы, вы наверняка ханжа. Ах да, и еще: вы слишком толстая или слишком худая; ваша грудь слишком большая или слишком маленькая. Ваше тело вообще не такое как нужно, и если вы не пытаетесь его изменить, вы определенно ленивы. Если вас все устраивает, у вас явно низкая планка. А если вы даже не пытаетесь скрыть, что вполне довольны собой, вы просто тщеславная стерва. Короче, все вы делаете не так. Делайте все по-другому. Да нет, не так, это тоже не то, попробуйте иначе. И так без конца.

Вот как формулировалась актуальная точка зрения в середине XX века. Она подкреплялась бесконечным потоком информации и рассуждениями о том, надо ли принимать контрацептивы. За примером далеко ходить не нужно: взгляните на стойку с журналами на кассе аптеки — сразу поймете, какие удивительные вещи вы могли бы (читай: должны) делать в спальне. Вот сейчас, когда я пишу эту главу, очередные номера женских журналов вышли с такими, например, заголовками: «Хватит секса в кровати: 21 новая идея, чтобы взорвать ваш чертов мозг» (Cosmopolitan), «Когда он спит с тобой в первый раз: четыре потрясающих признания» (Glamour), «Секс и тело: следуй нашей карте, и получишь более длинный и яркий оргазм!» (Women's Health).

Вы, конечно, понимаете, что это все просто для развлечения. Вы вовсе не стремитесь жить по стандартам, навязываемым участниками телешоу. Но все это без конца мелькает перед глазами и безусловно влияет на то, как растет наш сад, — хотим мы того или нет.

Камилла как-то сказала: «Все, что мы видим, да и чего не видим, — очень важно. Визуальные образы определяют для нас пределы возможного».

Это справедливо не только в отношении образов, но и в отношении историй, которые мы слышим и обсуждаем, и в отношении персонажей этих историй.

В ранней молодости Камила читала много романов, написанных в 1970-х и 1980-х. Эти истории стали настолько органической частью ее

мировоззрения, что она даже выпускную работу в колледже писала о половой и расовой политике в таких вот произведениях-однодневках.

А сейчас, хорошо понимая, что такое контекст и как работает модель двойного контроля, Камилла снова взялась за свою коллекцию романов и на этот раз особое внимание уделяла контексту, в котором проявлялась сексуальность героинь. И надо отметить, что контекст оказался крайне странным.

Камилла рассказала нам с Генри:

— В этих книжках используется одна универсальная история: героиня — Хорошая Девочка, у нее нет никакой педали газа, а тормоз очень чувствительный. Она никогда не испытывала никаких сексуальных переживаний, пока не встретила Героя. Мы сразу понимаем, что это и есть Герой, ведь внезапно система возбуждения нашей Хорошей Девочки просто сходит с ума. Но Хорошая Девочка упорно держит ногу на тормозе, потому что секс — это ведь что-то плохое и опасное. А Герою все равно удастся заняться с ней сексом...

Генри поднял бровь и покачал головой. Я закрыла лицо рукой.

— Постепенно чистота и безупречность ее вагины «укрощают» Героя, они влюбляются и женятся.

Это и смешно, и трагично одновременно, потому что женская сексуальность в реальности работает совершенно не так. И тут Камилла сделала неожиданно глубокий вывод:

— Так вот я тут думаю, а что если в этих книжках женская сексуальность, желание, эмоции и отношения показаны в таком же искаженном виде, в каком изображается и ее тело? А что если все эти эпизоды про секс так же отличаются от реальности, как образы девочек Эшера? И вообще практически все, что в нашей культуре принято считать о сексе, неверно? И мой вроде бы медленный газ на самом деле вполне нормален?

Ну конечно, он нормален. Камилла состоит из тех же элементов, что и все мы, просто организованы они в уникальном и только ей присущем порядке.

Ты прекрасна

В день своего появления на свет что вы думали о своих толстеньких ножках? А что думали взрослые?

Каждому ребенку важно, чтобы те, кто о нем заботится, обнимали его

с восхищением и радостью. И чаще всего в западной культуре окружающие младенца взрослые искренне выражают именно радость и восторг. День нашего появления на свет отмечается как большой праздник, все беспрестанно восхищаются нашей красотой.

Но в период между тем счастливым днем, когда каждый сантиметр тела, каждая складочка, каждый участочек мягкой розовой кожицы был для всех вокруг совершенным и обожаемым, и наступлением половой зрелости происходит нечто непонятное. А именно: девочка постепенно начинает различать, что в ее теле достойно любви, а что нет. Она впитывает эти идеи. Семена критического отношения к своему телу уже посажены и вовсю растут — а вот уверенность в собственном теле и в себе, умение ценить и любить себя не получают никакого ухода, а то и выпалываются как сорняки.

Когда я в шутку спрашиваю:

— Что было бы, если бы вы за ужином с лучшими друзьями сказали бы: «Я сегодня чувствую себя такой красавицей!»?

Студентки смеются.

— Нет, правда, что было бы?

— Так не делают.

— Хорошо... а как часто вы, встретившись с друзьями, говорите: «Я сегодня чувствую себя такой толстой»?

— Да без конца.

Без конца [44].

Культурные установки позволяют женщинам критиковать себя, но, если мы себя похвалим или позволим себе сказать, что довольны собой, нас не поймут и осудят.

И все это определенно конфликтует с нашим стремлением достичь сексуального удовлетворения, оргазма, реализовать желания. Желание достичь сексуального удовлетворения и привычка вечно себя критиковать полностью противоречат друг другу. В 2012 году были подведены итоги 57 разных исследований, которые велись в течение двадцати лет, и выяснилось, что между отношением к собственному телу и разнообразными проявлениями сексуального поведения существуют прочные связи: отношением к собственному телу определяется и возбуждение, и желание, и оргазм, и частота занятий сексом, количество партнеров и оценка самой себя как сексуального партнера, а также уверенность в себе и стремление прибегать к помощи алкоголя или наркотиков, отказ предохраняться во время секса и многие другие аспекты [241]. Для разных возрастных групп получились несколько разные

результаты, но видна и общая тенденция: женщины, негативно воспринимающие собственное тело, получают меньше удовлетворения и удовольствия от секса, чаще занимаются сексом в более рискованной обстановке, сталкиваются с нежелательными последствиями, испытывают больше болевых ощущений [181].

Не думаю, что кто-то удивится, узнав, что позитивное отношение к собственному телу способствует улучшению сексуальной жизни. Это же очевидно, правда? Представьте, что происходит, когда неуверенный и считающий себя непривлекательным человек занимается сексом. Что вы почувствуете, если человек, который вам нравится, будет смотреть на вас и прикасаться к вашему телу, а вам самой это тело неприятно? На чем сфокусируется ваше внимание: на собственных ощущениях и чувствах партнера или на всех тех местах, которые вы совершенно не хотите никому показывать? И какая система активизируется: возбуждения или подавления?

А теперь представьте, что вы, занимаясь сексом, чувствуете себя уверенной в себе красавицей. Представьте, что привлекающий вас человек касается вашей кожи: вы полностью довольны собой, и вам приятно, что ваш партнер видит, как вы прекрасны.

Механизм нетерпения включается полностью в обоих случаях — но в первом возникают разнонаправленные стремления: заняться сексом, но не видеть и не чувствовать своего тела. Во втором случае, когда вам комфортно в своем теле, вы хотите заняться сексом и не избегаете своего тела; никакого конфликта нет.

Очевидно, что излишне негативное отношение к собственному телу препятствует полноценной сексуальной жизни. Чтобы разобраться в том, какие факторы и каким образом влияют на женскую сексуальную удовлетворенность, нам нужно принимать в расчет и удовлетворенность собственным телом — подобно тому как для понимания природы сексуального удовольствия женщины мы говорим о привязанности и стрессе. Женщина не будет полностью удовлетворена своей сексуальной жизнью, если не чувствует полной и безоговорочной удовлетворенности своим телом. Чтобы секс был чаще и лучше, нужно научиться любить свое тело.

И тут вы, наверное, думаете: «Точно! Но как же это сделать?» Это непросто, ведь вы никогда не принимали осознанного решения не любить собственное тело. Вы не принимали осознанного решения почти ни о чем, что происходило с вами со дня вашего рождения и до наступления половой зрелости, а ведь основа негативного отношения к своему телу

сформировалась именно тогда. В вашем саду посадили семена негативного восприятия вашего тела, даже не спросив, хотите ли вы этого. Получается, что многие женщины меньше доверяют собственному телу, чем тому, чему их учили в отношении их тела.

То, что нам навязано культурой, бывает и вредным, и просто неверным. Эти установки могут серьезно ранить нас самих. Сейчас я хочу поговорить о двух определенно неправильных вещах, которые вы наверняка усвоили в детстве, и о том, какой взгляд считать более верным: во-первых, о том, что самокритика полезна, и во-вторых, что быть толстым плохо.

Постоянная самокритика = стресс = ослабление сексуального удовольствия

Женщин с ранних лет учат винить себя при любой неудаче. Мы постоянно критикуем себя: «Я такая глупая/толстая/ненормальная», «я неудачница», «я ни на что не способна» — как только что-то идет не так, мы думаем и говорим о себе именно это. Мозг обрабатывает негативные мысли и слова в отношении нас самих в тех участках, которые ответственны за систему подавления, то есть за тормоз [148]. Поэтому неудивительно, что самокритика тесно связана с депрессией [191]; а способствует ли депрессия улучшению сексуальной стороны вашей жизни? Нет, не способствует.

Давайте разберемся, как работает этот механизм. Если вдуматься, жесткая самокритика — еще одна форма стресса [100]. Помните, я рассказывала в главе 4 о том, что стресс — это эволюционный адаптивный механизм, помогающий избежать угрозы типа «я в опасности». Мысль вроде «я неадекватна» воспринимается мозгом примерно так же, как и реальная угроза: «Лев, опасный хищник!» В организме моментально повышается уровень гормонов стресса [67]. Тело реагирует на негативную оценку так, как будто вы подвергаетесь нападению.

Предлагаю решение: замените самокритику на доброе отношение к себе. Как правило, женщины реагируют на такое предложение двояко. На уровне инстинкта им нравится идея принять себя и не обвинять слишком сильно, когда что-то в жизни идет не по плану. Многие исследования подтверждают то, что женщины и так знают интуитивно: самокритика негативно влияет на здоровье, и физическое, и душевное, вызывает ощущение одиночества [31, 194]. Да-да, излишне жесткая самокритика —

одна из ключевых причин, почему женщина чувствует себя одинокой; наступает состояние «я в опасности» и «я заблудилась».

Когда же женщины начинают рассуждать логически о предложении сменить самокритику на доброе отношение к себе, то обнаруживается, что самокритика нужна для мотивации. Мы убеждены, что мучить себя — это хорошо. Ну, хотя бы немножко. Другими словами: «Если я перестану себя критиковать и даже наказывать за то, что я несовершенна, то я как бы признаю, и перед собой, и перед миром в целом, что мне никогда не стать совершенной, я навсегда останусь неадекватной! Самокритика дает мне надежду и мотивацию становиться лучше».

Говорить «я не могу перестать себя критиковать, ведь без этого я ничего не достигну!» — это все равно что сказать «я не могу перестать убегать / сражаться / притворяться мертвой, а то лев меня съест!». Именно этому учит нас наша культурная среда, и многие искренне верят в разумность такого подхода и даже считают его рациональным.

Но в нем нет ничего рационального. Только вдумайтесь: что на самом деле случится, если вы прекратите убегать от себя или наказывать себя? Что будет, если вы отложите плетку, которой на протяжении десятилетий себя лупцевали? Когда вы прекратите себя казнить, ваши раны начнут заживать. Самокритика — вредный сорняк, но многие из нас привыкли считать его прекрасным цветком, хотя он и душил другие растения. Самокритика не только не мотивирует — она провоцирует болезни.

Ниже в этой главе я расскажу о трех способах отделаться от привычки критиковать себя, а пока только замечу, что прекратить самокритику, наказывая себя за эту же самую самокритику, не получится. Если вы заметите, что думаете что-то вроде: «Вот я курица», и тут же продолжите: «Черт, Эмили же говорила, что это надо прекратить!» — нельзя считать, что вы исправляете свое поведение, согласны? Так что если заметите вдруг, что думаете: «Вот я балда», — или говорите себе что-то подобное в сложной ситуации, просто признайте это. Вы просто замечаете сорняк. Вы его сюда не сажали, он сам пролез под забором. Лучше посадите на месте сорняка что-нибудь позитивное, скажем, вместо «я курица» — мысль «да я в порядке»: в смысле в безопасности, в целости и сохранности, дома. Ведь вы и правда в порядке.

И что-то изменится! Изменения же происходят постоянно.

Я хочу рассказать вам о моей подруге по имени Руфь. Как-то мы сидели и говорили о сексе (как вы наверняка заметили, почти все без конца говорят со мной именно об этом), и она сказала: «Знаешь, я многое повидала, но в последнее время моя сексуальность как-то вдруг

раскрылась, и все стало намного лучше».

— Вот это да! — ответила я. — А что изменилось?

— Я вдруг стала гораздо увереннее в себе, в своем теле. Я теперь знаю, что со мной здорово, и я этим прямо наслаждаюсь!

— Вот это действительно отлично! Как же это произошло?

— Да просто однажды я решила, что все это полная ерунда. Кто они вообще такие, чтобы убеждать меня, что я не прекрасна?

Точно. Все так и есть.

Здоровье от размера не зависит

Вес — это одна из нескольких вещей, за которые люди (и женщины особенно) себя критикуют. И возможно, чаще всего мы боимся быть «жирными»: около половины трехлетних девочек уже переживают по этому поводу [105]. Я считаю, что волноваться по поводу своего веса и опасно, и бесполезно.

Люди хотят весить меньше по двум причинам: здоровье и красота. Не уверена, что красоту можно измерить по какой-то шкале, но я точно знаю, что единой шкалы для оценки здоровья не существует. И сейчас я полностью развенчаю связанный с этим миф.

Вот, собственно, сам миф: вес человека многое говорит о состоянии его здоровья.

Это совершенно неверно. Вес в отрыве от других параметров не говорит почти ни о чем. На эту тему проведено множество исследований, хотя люди продолжают упорствовать и никак не хотят принять результаты. Об этом немало пишут в СМИ, а некоторые ученые даже пытаются спорить с выводами — очень уж они противоречат тому, что мы привыкли считать верным, а людям иногда просто страшно вот так вдруг взять и перестать ненавидеть свое тело (несмотря на то что исследование, на которое я ссылалась в предыдущей части, доказывает, что люди чувствуют себя лучше, когда избавляются от ненависти к себе). Но если хоть пару секунд подумать логически, становится понятно, что вес — это просто мера тяжести, не более того. Вот смотрите.

* Хотите сбросить килограмма четыре без диеты? Да просто отрежьте ногу по колено! Гарантирую, что после этого вы будете весить меньше.

* Вам нужно сбросить пару кило жира? Откажитесь от мозга — в нем как раз почти 100 % жира.

* Знаете, кто никогда не потолстеет? Тот, кто живет в тюрьме.

* Быстрый и легкий способ стать полегче: поднимитесь повыше в самолете! А лучше отправляйтесь прямо в космос — ведь там вообще невесомость!

Хорошо, если эти шутки показались вам глуповатыми. Я думаю, что эти утверждения так же глупы, как и то, что рассказывают нам «эксперты», считающие, что можно оценить состояние здоровья по показателю, который легко улучшается, если отрезать одну из конечностей, замучить себя голодом или изменить условия измерения, поднявшись повыше в небо. Вы можете достичь «идеального» веса, вообще никак не воздействуя на здоровье. Мало того, попытки снизить вес иногда как раз и подрывают здоровье!

Если я вас не убедила и вам нужно профессиональное мнение доктора, у меня в запасе отличная история. Однажды я участвовала в конференции на тему «Здоровье от размера не зависит» и вечером пошла на романтический ужин с одним кардиологом. Я рассказала ему о конференции и спросила его мнение о данных, которые приводил один из выступающих.

Я сказала:

— Дорогой доктор, правда ли, что человек с весом, превышающим «идеальный» на тридцать четыре килограмма, здоровее того, чей вес на два с половиной килограмма ниже этой нормы?

И он ответил:

— Я не уверен насчет точных цифр, но в целом да. Есть масса причин, по которым у человека с весом немного ниже средней нормы могут быть гораздо более серьезные проблемы со здоровьем, чем у того, кто страдает настоящим ожирением.

То свидание нельзя назвать особенно удачным — через два года я вышла замуж за карикатуриста и его двух котов. Но мы с доктором прекрасно поболтали, и он подтвердил мое убеждение о том, что важен не вес, а здоровые привычки.

Моя хорошая подруга и личный тренер Келли Коффи весила больше ста тридцати шести килограммов, когда заканчивала колледж. Она была совершенно несчастна и связывала это исключительно с лишним весом. Келли решилась на операцию на желудке и сбросила половину веса.

«Я была счастлива примерно неделю, но потом депрессия вернулась, я стала снова себя ненавидеть», — рассказывает она.

Так когда же все наконец изменилось к лучшему?

«В какой-то момент я поняла, что дело не в весе. Мне нужно было научиться уважать себя и свое тело и относиться к нему с любовью».

Да, дело не в весе, размере или доле жира, ведь вес — это просто мера тяжести. Дело в умении чувствовать радость жизни, находясь в своем теле.

Возвращаемся к конференции «Здоровье от размера не зависит». Участники, как и подсказывает нам название, ратуют за умение жить в собственном теле и следить за состоянием здоровья, а не просто за весом. Линда Бэкон написала об этом книгу *Health at Every Size: The Surprising Truth about Your Weight* («Здоровье в каждом размере: удивительная правда о вашем весе») и использовала результаты собственных десятилетних исследований в области питания, физической нагрузки и здоровья. Согласно манифесту сторонников движения «Здоровье от размера не зависит», есть четыре основных принципа:

- 1) — прими свой вес;
- 2) — доверяй себе;
- 3) — старайся приобрести здоровые привычки (физическая нагрузка и правильное питание);
- 4) — научись ценить разнообразие форм и размеров [10].

Кажется, что это даже слишком просто: научись принимать свое тело таким, каково оно, прислушивайся к своим потребностям, научись здоровому подходу к еде и физической нагрузке. Возможно, вы даже похудеете (хотя, скорее всего, нет), но точно будете и здоровее, и счастливее. Сложно поверить? Здоровая, счастливая — и худеть не нужно? Но это действительно возможно. Хотите, чтобы это произошло и с вами? А вот это уже другая история.

Вам придется поразмыслить о том, готовы ли вы принять тот факт, что вы уже прекрасны. Готовы ли вы к тому, что здоровье важнее соответствия неким принятым сейчас в обществе стандартам женского тела?

Я прекрасно понимаю, что недостаточно просто узнать о том, что излишняя самокритика и непонимание взаимосвязи между здоровьем и весом оказывают на вас негативное влияние. Компенсировать вред, накопленный за десятилетия, прожитые с этими убеждениями, не так просто. По своему опыту я вижу, что женщинам сложно отделаться от негативных мыслей и привычки к самокритике и перестать стремиться к принятому в обществе идеалу стройности, даже если они и соглашаются, что все это бессмыслица. Женщине сложно поверить, что она прекрасна просто потому, что здорова, — хотя это так и есть.

Чуть позже я расскажу о трех стратегиях, с помощью которых можно избавиться от склонности к жесткой самокритике и научиться жить здоровой и счастливой жизнью в собственном теле. Но вы должны будете принять решение и прекратить возделывать в своем саду сорняки в виде

негативного отношения к себе, а вместо этого начать выращивать прекрасные цветы уверенности. Это решение требуется прямо сегодня — и затем ежедневно вы станете принимать его снова и снова.

«Это грязно»

У меня в офисе есть корзинка с одноразовыми разноцветными упаковками лубриканта. Издалека они похожи на конфеты или блеск для губ. Попадая ко мне впервые, студентки обязательно замечают яркую корзину и спрашивают: «А это что?»

«Это разные лубриканты. Бери сколько хочешь».

Примерно половина говорит: «Вот это круто!» — и выбирает себе несколько. А другая половина отходит подальше, как будто в корзине змеи.

Так проявляется отвращение в контексте секса. Мы стараемся держаться подальше от всего, что «мерзко». Каждому приходилось сталкиваться с чем-то, что в сексуальном контексте казалось таким вот «мерзким», но не у всех отвращение вызывает одно и то же. Разумеется, лубрикант не является жизненной необходимостью (хотя я и советую его попробовать; подробнее об этом в главе 8): жили же люди без него несколько тысяч лет. Лубрикант — это просто пример: не важно, к чему именно вы испытываете подобное омерзение.

Что же происходит, если человек чувствует отвращение и брезгливость к чему-то связанному с сексом? «Мой партнер хочет, чтобы...» — очень часто разговор начинается с этой фразы, и после нее следует неловкое молчание. Однажды студентка продолжила так:

— Он хочет доставить мне оральное удовольствие.

И она страшно покраснела.

— Хорошо, — ответила я и замолчала.

Тогда она продолжила:

— Ну... то есть...

И она опять покраснела и даже отвела глаза.

— А ты бы хотела этого?

— Я... Разве это не... не грязно? Вот там? Где волосы? Где... выделения?..

Моей первой реакцией было воскликнуть: «Да что ты, конечно, нет. Там все прекрасно! И очень рада за тебя, что твой партнер это понимает и ценит!» Иногда хватает и этого. Но часто в нас сидит такой клубок противоречивых убеждений, что с ними приходится серьезно работать,

чтобы женщина сумела преодолеть подобные чувства.

К счастью, наука дала мне острый нож для разрезания как раз таких клубков и узлов — теорию моральной обоснованности. Джонатан Хайд и его команда обнаружили, что в человеческом мозге существует шесть пар «моральных основ», каждая из которых дает решение определенной проблемы, с которой человечество сталкивалось в ходе эволюции. Из этих шести теснее всего связана с сексом следующая пара: «безгрешность/падение».

Данная пара понятий связана со стремлением избежать всего, что воспринимается как грязное, и подкрепляется она отвращением. Люди стремились избегать и физически неприятных объектов (большинству из нас крайне неприятно зрелище разлагающегося трупа), и образов подобных объектов (скажем, то же отвращение мы способны испытывать, просто услышав слова «разлагающийся труп»). Можно представить себе безгрешность как вертикальную ось графика: запрещенное и недопустимое поведение отражается по этой оси как «низкое» и «грязное», а социально приемлемое поведение — как «высокое» и «чистое». Все, что ассоциируется с «низким», мы привыкли считать неверным.

В рамках иудео-христианской этики тело связывается с низким, а дух — с высоким; животные инстинкты — это низкое, а человеческий разум — высокое. И очень часто считается, что женщины — это низкое, а мужчины — высокое. Секс попадает на нижнюю часть оси, так как ассоциируется с животным, то есть презренным и недостойным, а потому провоцирует чувство брезгливости и отвращения.

Такое отношение сложилось далеко не во всех культурах или системах верований. И даже в печально известной своим негативным отношением к сексу христианской традиции секс может считаться священным — при определенных, «одобренных свыше» условиях. У меня в университете была знакомая — настоящая религиозная фанатичка. Она потрясла меня тем, что после свадьбы стала активно расспрашивать обо всем, что связано с сексуальным удовольствием и экспериментами, чтобы потом попробовать это с мужем. В изменившемся контексте ей пришлось научиться воспринимать свое тело по-новому, и, когда этот сдвиг произошел, ее опыт радикально изменился.

В определенном контексте секс и тело не считаются уже «низким» или «унижающим», а, наоборот, попадают в границу допустимого и воспринимаются как нечто возвышенное.

Однако многие из нас были воспитаны в культуре, где принято считать, что тело и все связанное с сексом есть нечто отвратительное и

низкое, включая выделения, звуки, запахи, а также весь спектр разнообразных вещей, которые мы можем проделывать с партнером или в одиночестве. «Избегай секса! Секс — это грязь, к тому же он опасен».

Если сексуальное поведение или какие-то части тела считаются «низкими», можно ли тут активировать возбуждение? Конечно, нет. Отвращение активизирует тормоз.

На физиологическом уровне отвращение отличается от типичной реакции на стресс и больше похоже на парасимпатическое «застывание», чем на симпатическое «бей или беги». Под влиянием отвращения в «кольце всевластия» срабатывает система торможения: замедляется сердцебиение, останавливается пищеварение, горло пересыхает. И не важно, спровоцировано ли отвращение запахом скунса или вонью ханжества, видом крови или сценой жестокости — физиология во всех подобных случаях работает в целом одинаково.

Меррит размышляла о своей системе торможения и недоверии к собственному телу и пришла к выводу, что хочет научиться своему телу доверять. Они с Кэрол обсуждали, как и что рассказывать их дочери-подростку о сексе. Они даже составили список всего, что они желали бы, чтобы она испытала и во что поверила. В частности:

- * осознать красоту собственного тела и духа;
- * всегда решать только самой, кто, когда и как может прикасаться к ее телу;
- * уметь защитить себя от последствий, связанных с болезнями и беременностью.

Когда Кэрол (бывшая в 1980-х членом феминистской группы личностного развития) спросила: «А про удовольствие что мы ей скажем? Я бы хотела, чтобы она понимала, как доставить себе удовольствие и как получать удовольствие от своего тела», — для Меррит это оказалось сложным вопросом. И не то чтобы она этого не хотела, но она как-то не могла...

В Америке редко встретишь родителя, способного спокойно поговорить со своим ребенком о сексуальном удовольствии. Редко, но все же иногда они встречаются. Герой моей любимой истории о родителе, демонстрирующем позитивное отношение к сексу, — мужчина, рассказавший мне, что, когда у него впервые случилась эякуляция (он в это время терся лбом о матрас), он побежал к матери в полном ужасе от мысли, что он что-то себе сломал. «Мам! Мам! Тут какая-то белая штука полилась, когда я тер свою пипку!» И мать повела себя просто потрясающе: она спокойно все объяснила, сказала, что это совершенно нормально, и

посоветовала, как ему вести себя в будущем.

Я пересказала эту историю Меррит и Кэрол, и Кэрол засмеялась и сказала:

— Отличная мама!

А Меррит побледнела и заметила:

— Будь я на месте этого мальчика, я бы сожгла простынь и уж точно ничего не сказала бы матери.

Как мы помним, Меррит росла в среде, где позитивное отношение к сексу было не принято. Но в последнее время каждое новое поколение американцев радикально меняет бытовавшие до него представления о сексе и допустимом контроле со стороны социума. Меррит первой из семьи пошла в колледж; до нее лишь одному поколению предков удалось зарабатывать на жизнь не крестьянским трудом — настоящая социальная и экономическая революция! А еще Меррит первая лесбиянка в семье — и первая в семье, кто решился поспорить с партнером о том, как научить ребенка получать удовольствие от секса. Она сказала:

— Мои родители научили меня многим полезным вещам, связанным с верностью и упорством, объяснили, как важно быть доброй и любящей. Но они говорили мне также, что, если я буду заниматься сексом с кем-то еще, кроме мужа, я попаду в ад. Мы с Кэрол уже почти двадцать лет приезжаем к ним на Рождество вместе, но они по-прежнему не могут смотреть ей в глаза.

— Похоже, они не пытались научить тебя тому, что такое стыд, но усвоила ты именно это, — резюмировала я.

— А когда ты решила перестать скрываться, они набросились на тебя, — добавила Кэрол.

— Неудивительно, что ты не чувствуешь, что можешь полностью доверять своему телу, — заметила я.

Меррит закрыла глаза и покачала головой:

— Я бы ни за что не хотела, чтобы Джулия думала или чувствовала, что с какой-то из частей ее тела что-то не так. Я в ролевые модели пока не гожусь.

И Меррит продолжила работать над изменением отношения к своему телу и учиться ему доверять: позволять себе расслабиться, получить удовольствие, плыть в воде жизни. Я подробно расскажу об этом в главе 8.

Когда кто-то портит вам аппетит

Отвращение может работать как социальная эмоция — то есть мы узнаем о том, что считается отвратительным (включая и части собственного тела), следя за реакциями других. К примеру, младенец не станет играть с игрушкой, которую взрослый дает ему с выражением отвращения на лице [163].

Неудивительно, что возникновение чувства брезгливости зависит от контекста: мы с гораздо меньшей вероятностью чувствуем отвращение к эротическим игрушкам, когда возбуждены [39]. В целом женщины в большей степени, чем мужчины, склонны испытывать отвращение, особенно во всем, что касается секса [226], хотя пока не до конца ясно почему [97].

Можно попробовать проследить, как человек узнает об отвращении. Давайте представим двух девочек-близнецов, разлученных при рождении. Назовем их Джессика и Тереза.

Представим, что сейчас Джессике и Терезе лет пять-шесть и у обеих есть привычка мастурбировать под одеялом во время дневного сна. (Если мысль о том, что маленькая девочка способна мастурбировать, вызывает у вас отвращение, вы только что испытали именно то, о чем я сейчас подробно расскажу!)

И вот однажды, когда Джессика мастурбировала у себя в комнате, входит кто-то из взрослых, кто постоянно находится с ней рядом, и видит, что она запустила свою ручку в трусы. В порыве отвращения взрослый вскрикивает: «Немедленно прекрати!»

В тот же день, но в другом доме Тереза тоже мастурбирует, и к ней тоже входит взрослый и видит ту же картину. И он спокойно говорит: «Мы сейчас едем к тете, вставай-ка и обувайся».

Мозг Джессики привыкает ассоциировать стыд и подавление (тормоз), проявленные взрослым, с сексуальным возбуждением (газ), которое она ощущала в момент, когда взрослый накричал на нее.

А в мозге Терезы подобной ассоциации не возникает. Ее прервали, но не напугали: система возбуждения выключается, но жать на педаль тормоза не пришлось. Но от единственного случая особого следа может и не остаться. И если в будущем не случится подкрепляющих событий, устойчивой связи в мозге Джессики не сформируется.

Предположим, что прошло двадцать лет и в эти годы Джессика и Тереза получали опыт, подкрепляющий возникшие в тот день ассоциации. Мозг Джессики привык ассоциировать сексуальное возбуждение со стрессом, стыдом, отвращением и чувством вины. Мозг Терезы ассоциирует сексуальное возбуждение с удовольствием, уверенностью,

радостью, удовлетворением. У кого из них сексуальная жизнь сложится лучше? Джессика будет испытывать постоянный конфликт между сексуальными ощущениями: они, конечно, приятны... но в то же время и нет. И ей будет непонятно, почему она чувствует себя виноватой и подавленной, почему ей стыдно, почему иногда во время сексуального возбуждения ей даже больно.

Если у девочки чувствительная система торможения, то и единственного инцидента достаточно, чтобы сформировать устойчивую связь с возбуждением. Для многих женщин требуется многократное подкрепление негативной установки, чтобы сформировалось привычное поведение в сексуальном контексте. Подобное многократное подкрепление возможно в культуре, где принято негативное отношение к сексу. Иными словами, подобное происходит все время.

Нередко чувство отвращения закрепляется и не в такой явной форме, но вспомнить вполне конкретный момент, когда мы получили очень четкую и однозначную оценку своих действий, все же можно. Я как-то говорила со своей бабушкой — а она не просто бабушка, а красавица Американского Юга, занимавшаяся в свое время сексуальным образованием и вообще прожившая очень яркую жизнь, — так вот она рассказала об одном таком моменте из своей юности. Она сидела на крыльце дома и обнималась с ухажером, а когда вошла в дом, мать подошла к ней с нескрываемым выражением отвращения на лице и сказала: «Что это ты там делала сейчас? Это же секс!»

И моя бабушка шестидесяти с лишним лет сказала мне: «Мне понадобилось немало времени, чтобы понять, почему после замужества секс вызывал у меня какую-то тревогу, просто до тошноты, — а когда поняла, то секунд десять сильно злилась. А потом мне стало очень грустно за свою мать. Теперь я занимаюсь сексуальным воспитанием в своей церкви, и я так и говорю, громко: “Я люблю секс!” Я хочу, чтобы все понимали, что это нормально». Обожаю эту женщину.

У всех, кто занимается сексуальным образованием, есть правило: «Не порти другому аппетит». И так как мы не знаем, что в контексте секса кажется другим «наиболее аппетитным», то стараемся вести себя очень аккуратно, чтобы ничего не испортить. Мы знаем, что отвращение — социальная эмоция, и наши студенты имеют богатый опыт общения с людьми, относящимися к сексу с отвращением.

Поэтому люди, занимающиеся сексуальным образованием, а также психотерапевты, работающие с проблемами сексуального характера, проходят специальное обучение и учатся сдерживать реакции, которые

могут быть интерпретированы студентами или пациентами как излишняя стыдливость, осуждение, отвращение: мы стараемся сохранять нейтральную позицию в отношении всего, что нам рассказывают или о чем спрашивают. Нередко используется программа «Оценка отношения к сексу»: она идет несколько дней, в течение которых выполняются разнообразные упражнения, выступают приглашенные спикеры, участники смотрят массу порноматериалов (во всяком случае, мой тренинг был таким), которые на любого нормального человека произвели бы сильное впечатление разнообразием, интенсивностью развития сюжета и творческим подходом. Участники анализируют и обсуждают собственные реакции на увиденное.

Если вы не собираетесь стать преподавателем сексуального воспитания, вам не придется проходить такой курс. Но не вредно научиться замечать, в какие моменты усвоенная вами из социума привычная реакция отвращения препятствует получению сексуального удовольствия, и решить, не лучше ли вам от нее избавиться. Гениталии и выделения, и ваши, и вашего партнера, ваша кожа, пот, запахи тела — все это здоровые и прекрасные проявления и уж точно совершенно нормальные. Они — неотъемлемая составляющая человеческого сексуального опыта. И вам выбирать, хотите ли вы чувствовать отвращение в связи со всем этим.

Исследования показывают, что отвращение как усвоенная реакция на секс препятствует нормальным проявлениям сексуальности у женщин и тесно связано с болевыми ощущениями в процессе [64, 40, 63].

В следующей части я опишу три стратегии, с помощью которых вы сами решите, что для вас действительно отвратительно, а что нет. Это те же стратегии, используемые для работы с излишней самокритикой. Но сейчас первым делом нужно заметить ситуации, когда вы испытываете невольное желание отказаться от чего-то, связанного с сексом, и попробовать осознать, что вид, запахи, звуки, ощущения от ваших оргазмов — прекрасная и благословенная часть человеческой жизни.

Потому что и правда: а что если все это действительно прекрасно и не стыдно? Что если ваше тело может быть постоянным источником радости? (Именно так оно и есть.)

Давайте посмотрим на вопрос с практической точки зрения. Культура, где сложилось негативное отношение к сексу, приучила нас критиковать и осуждать себя, свое тело и свою сексуальность. Эти установки препятствуют сексуальному благополучию. Так как же нам создать лично свой микромир, в рамках которого допускается исключительно позитивное отношение к сексу и где мы способны наслаждаться и по максимуму

использовать свой сексуальный потенциал? Как получать побольше «аппетитного», если мир вокруг так и норовит все испортить? Я пришла к выводу, что следующие три стратегии способствуют позитивным сдвигам в этой области.

Больше «аппетитного» по-научному! Первое: сочувствие к самой себе

Бывает, что нам никак не удастся прекратить себя критиковать. Мы думаем примерно так: «Если я перестану себя критиковать, то расслаблюсь, не буду над собой работать и никогда не стану лучше!»

И мы хватаемся за самокритику еще крепче: в конце концов, это же вопросы морали, они связаны с тем, удастся ли нам быть хорошим, приличным, стоящим человеком — или мы превращаемся в плохое, отвратительное, никчемное существо. Мы говорим себе: «Принять себя в нынешнем виде означает согласиться с тем, что я всегда буду жить с кучей собственных недостатков, что я плохой человек; и отказаться от надежды на то, что однажды я стану лучше, что когда-нибудь я тоже буду достойна любви».

Помните, что в контексте эмоционального «кольца всевластия» постоянное самобичевание равносильно отношению к себе самой как к хищному льву, как к угрозе, от которой нужно либо спастись (что невозможно), либо пытаться победить (что в буквальном смысле разрушительно), либо избегать, полностью закрывшись и застыв (непродуктивно).

Вот почему нам необходимо научиться проявлять к себе сочувствие и понимание.

Сочувствие к себе — это противоположность самокритике и самоуничижению. В книге Self-Compassion («Сочувствие к себе») исследователь и преподаватель Кристин Нефф описывает три ключевых элемента сочувствия к себе.

* Доброе отношение к себе — это наша способность проявлять в отношении самих себя заботу и мягкость. Если оценивать способность человека к сочувствию самому себе, то позитивный полюс характеризуется так: «Оказываясь в сложной ситуации, я стараюсь окружить себя заботой и нежностью». В противоположность этому склонность себя осуждать оказывается на негативном полюсе: «Я нетерпима к тем аспектам своей личности, которые меня не удовлетворяют».

* Единство со всем человечеством — это способность воспринимать

собственные страдания как опыт, связывающий нас с другими, а не отдаляющий от них: «Когда я чем-то не удовлетворена в себе, я стараюсь не забывать, что подобное чувство неадекватности испытывают время от времени почти все люди». Противоположность этому — изоляция: «Потерпев неудачу в чем-то важном для меня, я стараюсь пережить это в одиночестве».

* Осознанность — это умение воспринимать события текущего момента, не оценивая их. Мы говорили об осознанности в главе 4, и я еще вернусь к ней в главе 9. Осознанность имеет большое значение. В исследовании ее определяют так: «Когда я переживаю некий болезненный опыт, то стараюсь посмотреть на ситуацию с разных сторон и учесть разные точки зрения». Противоположность этому — избыточная идентификация, то есть связывание себя со своей неудачей или страданием, неспособность отпустить боль: «Когда я расстроена, то чаще всего думаю только о том, что у меня не получилось или что было особенно неудачным».

Постоянное осуждение себя, изоляция, тесная идентификация с неудачей — вот из-за этого мы и становимся для самих себя страшным львом, угрозой: «Я в опасности!» И это нормально — в том смысле, что время от времени это свойственно всем нам. Умение сочувствовать самому себе не означает, что подобные негативные ощущения не возникнут никогда; оно означает способность быть к себе добрым и внимательным, когда такое случается.

Мне нравится представлять сердитого льва, символизирующего избыточную критику своего тела, как маленького милого котенка, с которым когда-то жестоко обошлись и которому очень нужна моя любовь и нежность. Это помогает мне удержаться от обвинений в адрес западной культуры, учащей нас подобной ерунде. Одна моя знакомая представляет «внутреннего льва» как настоящего врага, и в воображаемой схватке она его от души колотит и побеждает. Ее способ простить агрессивную культурную среду (и себя за то, что поверила культурным установкам) требует победы над врагом. Ну, главное — чтобы достигался нужный эффект!

И она, и я завершаем цикл стресса физической активностью, выражением любви, слезами, проявлением заботы к самим себе или еще каким-то способом, помогающим пережить и изжить стресс (я рассказывала об этом в главе 4). Каждая из нас дает своему телу понять, что лев больше не опасен, от него удалось спастись: «Я в безопасности. Я в целости. Я дома».

Сочувствие к себе — совсем не то же самое, что самооценка. Самооценка — это оценка себя, своей ценности как человеческого существа, и она часто зависит от того, насколько вы чувствуете себя успешной в сравнении с другими. Сочувствие к себе, наоборот, безусловно и не связано с оценкой. Мы можем проявлять сочувствие к себе и когда успешны, и когда у нас что-то не получается — потому что жизнь жестока или потому что мы совершили ошибку [176].

Сочувствие к себе — это и не то же самое, что потакание слабостям и прихотям, когда мы готовы на все, лишь бы притупить боль, но не завершаем цикл стресса. Один из примеров крайнего проявления потакания слабостям — приступы сексуальности у Оливии. Большинство из нас идет на поводу у своих слабостей, когда смотрит один за другим несколько фильмов подряд или съедает ведерко мороженого просто потому, что «мы этого заслуживаем» — и все это вместо того, чтобы прочувствовать и выпустить ощущения. Самоуспокоение есть форма торможения, усыпления «льва» — в противоположность тому, чтобы бить или бежать.

Эмоциональная боль бывает очень выматывающей, и иногда просто необходимо дать себе передышку и найти способ на время приглушить ее. Но помните, что происходит, когда «лев» приходит в себя после наркоза. Цикл должен завершиться, он требует завершения. Сочувствие к себе предполагает и терпеливое отношение на протяжении всего цикла стресса, и готовность дать себе передышку.

Предлагаю вам упражнение, помогающее повысить уровень сочувствия к себе.

1. Письменно опишите ситуацию, за которую вы себя критикуете и наказываете. Можно использовать любой пример, от сексуальных или романтических отношений (или отсутствия таковых) до событий на работе, или писать об отношении к собственному телу, или выбрать другую тему. Обязательно запишите все жесткие критические мысли, которые крутятся в вашей голове и не дают покоя.

2. В верхней части листа напишите имя своей близкой подруги и представьте, что это она делится с вами проблемой, которую вы только что описали. Вообразите, что она просит вас о помощи, и запишите, что вы ей скажете. Старайтесь проявить максимум сочувствия и поддержки, сохранять спокойствие.

3. Теперь прочтите все советы. Они, конечно, не для подруги, а для вас.

Короткий вывод из этого упражнения такой: никогда не говорите себе того, чего не сказали бы лучшей подруге или дочери.

Оливия рассказала мне, как вдруг поняла, как прекратить жать на тормоз под давлением стресса. Однажды вечером во время экзаменационной недели Оливия предложила своему партнеру заняться сексом. Патрик, как несложно догадаться, был слишком уставшим и отказался. Он отказался очень мягко, но в Оливии поднялась целая волна сомнений. Может, в этом ее постоянном желании нет ничего крутого, веселого и приятного? Может, она просто отчаянно пытается привлечь к себе внимание единственным известным ей способом и выглядит при этом жалко? А может, она с помощью своей сексуальности контролирует других? А что если... — Сердце билось все быстрее, ей казалось, что она скоро задохнется.

В темноте Оливия протянула к нему руку:

— Патрик?

— Да.

— Мне кажется, я так больше не могу.

— Это все экзамены. Так бывает. Дыши глубже.

— Да нет, я про секс.

— Детка, я так устал...

— Да нет, я понимаю, я не об этом!

На нее нахлынула паника, она начала рассказывать обо всех своих сомнениях, добавив еще, что, похоже, ее теория о тестостероне, гениталиях и сексуальности совершенно неверна.

— А что если все, что я сама себе говорила о своей сексуальности, я просто придумала, чтобы скрыть, что на самом деле я просто излишне агрессивна и использую секс, чтобы тобой манипулировать? Что если я вообще ничего не контролирую и, типа, опасна для себя и других?

Патрик включил свет и посмотрел на нее.

— Вот это да, я и не думал, что тебе так промыло мозги и ты от этого не избавилась. Похоже, какая-то часть тебя продолжает верить, что если женщина хочет секса — она дьявол. И когда у тебя стресс, все это выходит на поверхность, хотя относительно спокойная часть твоего мозга прекрасно знает, какая ты на самом деле крутая. Дыши глубже, кстати: ты же почти задыхаешься.

И тут все встало на свои места.

Когда Оливия счастлива и расслаблена, она воспринимает себя как уверенную и способную к сочувствию себе самой женщину. Когда ее накрывает стрессом, ее мнение о себе радикально меняется: начинается критика и самобичевание.

Негативные мысли, переполняющие Оливию под давлением стресса,

только усиливают стресс и усугубляют ситуацию — и она начинает еще жестче себя критиковать. Включается наименее адаптивная стратегия преодоления стресса. Это все равно что пытаться тушить пожар бензином.

Решение? Прекратить подливать горючее в огонь. Осознать свое поведение и начать делать что-то другое. Пусть все прогорит.

Оливия уже заметила, что завершить цикл стресса ей помогают физические упражнения; при этом не вовлекаются ни система подавления, ни система возбуждения. В следующей главе Оливия будет учиться проживать и изживать стресс, связанный с сексом.

Больше «аппетитного» по-научному! Второе: когнитивный диссонанс

В главе 1 я советовала вам как следует рассмотреть свои гениталии и разобраться, что доставляет вам удовольствие. Теперь я предлагаю вам раздеться — или снять хотя бы часть одежды — и рассмотреть свое тело в зеркало. Записывайте все, что видите и что вам нравится [209].

Разумеется, первым делом ваш мозг наполнится самокритикой и отвращением, которые копились там долгие годы. Не забывайте, что в день, когда вы появились на свет, ваше тело всех вокруг привело в восторг, вас любили безусловно и безоговорочно. Сегодня это можно повторить. Пусть вся самокритика уйдет, перестаньте себя ругать, замечайте только то, что вам нравится.

Делайте это упражнение снова и снова — хоть каждый день, если есть возможность. Поначалу будет трудно, и вы испытаете массу сложных и противоречивых эмоций. В голове окажется много шума. Даже сейчас, пока вы только собираетесь это сделать, вы уже слышите, как мозг восклицает: «Но Эмили!» Это нормально. В главе 9 мы увидим, что, отказываясь от старых идей в отношении своего тела, вы неизбежно некоторое время будете по ним тосковать. Бывает, что руки болят, когда мы входим в тепло с сильного мороза, — но постепенно они согреваются и начинают чувствовать приятное тепло. Кристофер Гермер называет это «обратная тяга», по аналогии со взрывом, который происходит, когда свежий воздух попадает в помещение, где огонь выжег почти весь кислород [87]. Вам придется прочувствовать эту боль до конца, чтобы эмоциональный цикл завершился.

Учитесь игнорировать приступы самокритики и негативные осуждающие мысли, фокусируйтесь на мыслях, выражающих сочувствие к себе. И постепенно вам станет проще ценить и любить свое тело, как оно

того заслуживает, обращаться с ним уважительно и с любовью. И заниматься сексом с любовью и радостью. А это же и есть наша цель!

Больше «аппетитного» по-научному! Третье: информационная питательная среда

Когда вы получаете много информации, подкрепляющей привычку к самокритике, растет ваша неудовлетворенность собственным телом, настроение портится, самооценка падает, а иногда даже пропадает аппетит [103]. Это очень хорошо иллюстрирует одно многолетнее исследование влияния западных СМИ и особенно телевидения на молодых женщин, живущих на Фиджи [23]. В тамошней культуре было принято «отдавать предпочтение пышным формам», но через три года регулярных просмотров программ американского телевидения 1990-х годов (вроде сериалов «Мелроуз Плейс» и «Бeverли-Хиллс 90210») уровень нарушения пищевых привычек среди подростков вырос с 13 до 29 %. 74 % участниц стали считать себя «слишком крупными или слишком толстыми», чего не наблюдалось до начала активного просмотра американского телевидения. И это оказалось отнюдь не временным явлением: уровень нарушения пищевых привычек оставался в районе 15–30 % и спустя десять лет.

Если от какого-то продукта или блюда вам все время нехорошо, вы перестанете его есть. Если средства информации заставляют вас слишком жестко себя критиковать, прекратите смотреть и читать.

Когда смотрите кино, телепрограммы или порно, задавайте себе вопрос: «После этого фильма или передачи буду ли я относиться к собственному телу в его нынешнем состоянии более позитивно или более негативно?» Если ответ «более позитивно» — продолжайте смотреть! Старайтесь получать как можно больше информации, стимулирующей позитивное восприятие своего тела.

Но если ответ «более негативно» — прекратите просмотр. Не обязательно при этом выходить из себя и отправлять письмо редактору программы (хотя, если хотите, пишите, конечно), просто внимательнее следите за тем, как журналы и телевидение влияют на ваши чувства, и перестаньте их покупать, если чувствуете себя хуже. И совершенно не обязательно разбираться в том, как работают СМИ и как с помощью цифровых технологий изменяются и ретушируются фотографии: разобраться в том, лучше или хуже вы чувствуете себя после получения той или иной информации, вы можете в любом случае.

Если вы чувствуете себя хуже, это означает, что получаемая информация конфликтует с вашей сексуальностью — даже если вы привыкли думать, что негативные мысли о собственном теле «мотивируют» вас «совершенствовать» свое тело. Не попадайтесь больше в эту психологическую ловушку: хватит поливать сорняки.

Ограничивая доступ к информации, негативно влияющей на ваше отношение к самой себе, вы не просто повысите качество сексуальной жизни, но и выразите отношение к этим медиа с помощью кошелька. Вы становитесь частью аудитории, готовой потреблять только ту информацию, которая помогает женщинам лучше относиться к себе. Разве не прекрасно было бы жить в мире, где артисты, художники и СМИ начнут конкурировать за то, чтобы помочь как можно большему числу женщин почувствовать себя прекрасно в собственном теле? От имени всех женщин этой планеты я благодарю каждую, кто помогает сделать этот фантастический мир реальностью!

Занимайтесь своим делом

Мы начали главу с обсуждения трех культурных установок, с которыми так или иначе сталкивалась каждая из нас: моральная установка, медицинская установка, медиаустановка. Все три стали частью нашего мировоззрения, причем никому не удалось ограничиться лишь одной из установок, и никто из нас не верит ни в одну из этих установок полностью и безоговорочно. Все три установки объединены в контексте нашей культуры и частично смешались друг с другом. Присущие всем трем противоречия становятся причиной того, что многие женщины никак не могут разобраться, как же все-таки должна быть устроена их сексуальная жизнь. В своей религиозной общине вы слышите одно, из СМИ узнаете другое, доктор имеет третью точку зрения.

Так кому же верить? Конечно, только себе. Слушайте собственный внутренний голос: он реагирует на все сообщения и установки извне и в нужный момент способен включить сирену, предупреждающую, что вам вешают лапшу на уши. Все мы разные, и то, что одной из нас кажется истиной, для другой будет полной ерундой. Вот поэтому ответ один: выбирайте то, что лично вам кажется верным и комфортным, и не обращайте внимания на то, что вам не подходит.

Подобное выборочное потребление информации не годится в науке и в вопросах морали. Может показаться, что научный подход и моральные

нормы почти полностью противоположны друг другу, но и то и другое требует формирования последовательной и целостной структуры смыслов, где одна идея держится за другие — вроде как из металлических петель плетут кольчугу. Когда вы работаете в рамках определенной научной парадигмы или моральной системы, любая идея должна возникать и развиваться в соответствующем контексте.

Но большинству из нас не очень важен научный подход — нам нужно как можно более удачно прожить свою жизнь. И когда дело касается понимания и анализа собственной сексуальности, мы обязательно должны дозировать информацию и не верить всему подряд. Предлагаемые нам моральные нормы могут быть вполне искренними, истории в журналах и кино увлекательными, а все доктора наверняка настоящие эксперты, но вы не должны слепо следовать всему, что слышите, видите и читаете, — только при этом условии у вас сформируется органичный и комфортный образ собственной сексуальности. Вы в состоянии решить, комфортно ли вам воздерживаться от секса до брака, — и не обязательно при этом верить, что вы попадете в ад, если не дождетесь свадьбы. Вы вольны принять пилюлю, стимулирующую сексуальное желание, — и не нужно для этого убеждать себя, что вы больны или с вами что-то не так. Вы можете с любопытством пробовать новые игрушки, новые трюки, новых партнеров — для этого не обязательно верить, что для хорошего секса необходимы ароматизированные лубриканты, гигантский вибратор или умение делать минет.

Я бы очень хотела, чтобы каждая страница, каждый абзац этой книги были наполнены для вас смыслом, но все же и эту информацию оценивайте критически, не принимайте на веру даже то, что пишу я. Еще раз повторю: мы все разные, и то, что кажется актуальным для вас, наверняка не то же самое, что покажется актуальным мне или кому-то из моих студенток. Используйте только то, что актуально и созвучно лично вам, а остальное игнорируйте: оно пригодится кому-то другому.

Смотрите на поток идей и концепций о сексе и вашем теле как на салат-бар в ресторане. Кладите в свою тарелку только то, что вам нравится, мимо остального спокойно проходите. В итоге у каждой из нас на тарелке окажется уникальный набор, но ведь так и должно быть!

Проблемы начнутся, только если вы попытаетесь навязать что-то из того, что считаете справедливым для своей сексуальности, кому-то другому. «Она не должна есть эту свеклу, это же отвратительно». Вам отвратительно, а ей, видимо, нравится. Так бывает. И возможно, однажды и вы попробуете свеклу, и вам тоже понравится. Или не понравится — и в

этом нет ничего страшного. Занимайтесь своим делом. «Она не должна есть слишком много жареного, да еще в сухарях. От этого же сердечный приступ случится!» Может, случится, а может, и нет. Но в любом случае это ее сердце и ее выбор. Занимайтесь своим делом. Берите то, что вам кажется верным, остальное отбрасывайте. Пусть другие тоже занимаются тем, что касается их, и выбирают то, что кажется верным им.

Может показаться, что история о том, как Джонни напомнил Лори, что она прекрасна, — это история об отвращении к собственному телу. Но на самом деле это история о любви. Лори стыдилась своего тела не только из-за изменений, которые в нем произошли после родов. Она приняла на веру культурные установки о том, что эти изменения говорят о ней как о личности. Решив, что произошедшие изменения означают, что она как личность стала в чем-то хуже, Лори отгородилась эмоциональным барьером, чтобы никто не увидел того, чего она стала стыдиться. Но оказалось, что эта стена отгородила ее и от любви, которая была ей так нужна.

Мы возводим подобные барьеры по массе разных причин: чтобы защитить наиболее уязвимые части своей личности; чтобы спрятать нечто, чего не хотим показывать другим; чтобы другие держались подальше; чтобы обуздать себя.

Но барьер — это всегда барьер. Стена. За стеной можно спрятаться от боли, связанной со страхом быть отверженным, но тогда блокируется и радость. Когда вы прячете от людей что-то, чего стыдитесь, другие ваши стороны тоже не видны.

Лори сломала барьер — и на нее хлынул поток любви.

Ни одна девочка при рождении не испытывает ненависти к своему телу или стыда по отношению к своей сексуальности. Мы все должны это усвоить. Ни одна девочка не рождается с опасением, что кто-то будет ее ругать и осуждать, когда узнает, какой именно секс ей нравится. И это тоже нужно запомнить. А еще важно осознать, что нет ничего опасного в том, чтобы быть любимой, оставаться собой, быть сексуальной в присутствии другого человека, и даже быть одной и самой по себе не опасно.

Некоторые женщины усваивают подобные вещи еще в семье. Но даже если вам внушили установки, которые теперь оказываются разрушающими, не поздно отказаться от них и усвоить другие. Не важно, что было посажено в вашем саду, не важно, как вы за ним ухаживали, — садовник по-прежнему вы. Вот участок для сада — системы SES и SIS — вы действительно не выбирали и семью и культурный контекст тоже не выбирали. Но в отношении всего остального вы можете делать выбор.

Именно вы решаете, какие растения оставить в саду, а от каких избавиться, какие окружать заботой, а на какие не обращать внимания, выпалывать или выкапывать и бросать в компост. Это ваш выбор.

В этой части книги я рассказала вам, как контекст, то есть внешние обстоятельства и ваше внутреннее состояние, влияет на сексуальное самочувствие. Мы поговорили о стрессе, любви, отношении к своему телу, чувстве отвращения в области сексуального. Я описала несколько возможных стратегий, с помощью которых можно управлять всем этим и максимально реализовать сексуальный потенциал.

В следующей части книги мы развенчаем некоторые старые и неконструктивные мифы о том, как устроены сексуальные отношения. Эти мифы стали частью контекста, в котором многие женщины живут и пытаются реализовать свою сексуальность. Развенчивая мифы, я надеюсь дать вам достаточно сил, чтобы вы стали полностью контролировать контекст и наслаждаться своей сексуальностью. Даже если пока вам сложно поверить, что это реально.

Резюмируя

* Взрослея, мы все получали противоречивые установки касательно секса, поэтому у многих к нему неоднозначное отношение. Это нормально. Чем глубже вы осознаете неоднозначность установок, тем свободнее ваш выбор: в какие установки продолжать верить, а какие игнорировать.

* Иногда сложно избавиться от склонности жестко себя критиковать. Мы думаем, что, отказавшись от самокритики, потеряем шанс стать лучше. На самом деле, как только вы перестанете себя самобичевать, вы начинаете восстанавливаться, а потом расцветаете.

* Честное слово, здоровье не определяется весом. Вы можете быть здоровы и прекрасны независимо от того, какой у вас размер. И когда вы с удовольствием живете в собственном теле, относитесь к себе с добротой и сочувствием, ваша сексуальная жизнь заметно улучшается.

* Отвращение в контексте сексуальных отношений включает систему торможения. Чувство отвращения к любым аспектам сексуальных проявлений приобретено из культурного контекста, и его можно преодолеть. Для начала научитесь замечать, на что вы реагируете с отвращением, и всякий раз спрашивайте себя, ведет ли такая реакция к улучшению или ухудшению сексуальной жизни. Если отвращение мешает вам получить сексуальное удовольствие, попробуйте его преодолеть. В

главе 9 мы увидим, как это сделать.

Часть III. Секс в действии

Глава 6. Возбуждение

Смазка еще не повод

Работая секс-педагогом, вы получаете такие звонки:

— Привет, это Камилла. Можно задать вопрос про секс?

— Конечно.

— Тебя это не шокирует?

— Разумеется, нет.

— Ну ладно. Мы с Генри тут дурачились, и я сказала: «Я готова, я хочу тебя», а он сказал: «Не может быть, ты шутишь, ты совсем сухая». Я сказала: «Нет, я совершенно готова!» Но он мне не поверил, потому что я действительно была сухая. Мне нужно показаться врачу? Это гормональное? Что пошло не так?

— Врачу следует показаться, если ты испытываешь боль, если нет — скорее всего, с тобой все в полном порядке. Иногда тело дает генитальный ответ, не соответствующий сознательным ощущениям. Скажи Генри, чтобы обращал больше внимания на твои слова, а не на твои выделения, и купи какую-нибудь смазку.

— И это все? Генитальный ответ не всегда соответствует ощущениям, поэтому купи смазку?

— Ну да. Это называется неконкордантность.

— Это что, какое-то новое научное открытие?

— Относительно новое. Первое психофизиологическое исследование, посвященное непосредственно неконкордантности сексуального возбуждения, было написано где-то тридцать лет назад.

— Тридцать лет? Почему никто не рассказал мне об этом раньше?

В этой главе вы найдете ответы на этот вопрос и на многие другие.

Мысль о том, что генитальный ответ необязательно указывает на то, как сильно человек в этот момент возбужден, противоречит «стандартному нарративу» секса. Многочисленные порнофильмы, эротическая литература и даже обучающие тексты утверждают, что генитальный ответ и сексуальное возбуждение — одно и то же.

Долгое время я считала, что стандартный нарратив прав — а как иначе, я верила тому, чему меня учили. Как и все мы. Поэтому услышанная однажды в колледже, еще в 1990-х годах, история подруги поставила меня

в тупик. Подруга рассказала мне о своем первом опыте игры в доминирование в сексуальных отношениях:

— Я позволила ему связать мне запястья над головой. При этом он поставил меня так, чтобы между ног у меня проходила перекладина, касавшаяся вульвы, ну ты знаешь, как будто я сидела на метле. А потом он ушел! Он просто вышел, и все это было ужасно скучно, потом он вернулся, и я такая: «Нет, мне что-то не хочется». Он посмотрел на перекладину, посмотрел на меня и сказал: «Тогда почему ты течешь?» И я растерялась, потому что на самом деле мне совершенно этого не хотелось, но мое тело реагировало недвусмысленно.

Как любой человек, читавший эротические романы, я была уверена, что появление смазки равно возбуждению. Вожделению. «Готовности» к сексу. Так почему же гениталии моей подруги реагировали, в то время как она сама не была возбуждена и не испытывала сексуального влечения? Что произошло? Произошла неконкордантность.

В этой главе я расскажу об исследованиях, посвященных неконкордантности, и отвечу на вопросы: «Кто испытывает неконкордантность?» (на самом деле все), «Как понять, что ваш партнер возбужден, если вы не можете ориентироваться на состояние его гениталий?» (смотрите внимательнее!) и «Как помочь партнеру понять, что вы испытываете неконкордантность?». Кроме того, я разберу три широко распространенных заблуждения о неконкордантности. Эти мифы не просто ошибочны, они опасны.

Я хочу, чтобы каждый, кто прочитает эту книгу, рассказал всем своим знакомым о неконкордантности — что это нормально, что ее испытывают все и что вы должны обращать больше внимания на слова партнера, а не на его гениталии.

Измерить и определить неконкордантность

Снова наденьте шляпу сексолога и представьте, что вы проводите следующий эксперимент [214, 43]. В вашу лабораторию приходит мужчина. Вы ведете его в тихую комнату, усаживаете в удобное кресло и оставляете одного перед телевизором. Он надевает на свой пенис «датчик напряжения» (да, это выглядит именно так, как звучит), ставит на колени поднос и кладет руку на рычаг, который можно переводить вверх и вниз, чтобы обозначить степень своего возбуждения («Я немного возбужден», «Я сильно возбужден» и так далее). Потом он начинает смотреть

разнообразные порнозаписи. Одни сцены романтические, другие грубые, в них могут участвовать двое мужчин, две женщины или мужчина с женщиной. Он смотрит и с помощью рычага оценивает степень своего возбуждения, а устройство, подключенное к его пенису, измеряет эрекцию. Затем вы сопоставляете полученные данные, чтобы выяснить, как его «субъективное возбуждение» (насколько возбужденным он чувствовал себя в тот или иной момент) соотносится с его «генитальным ответом» (силой эрекции).

Результат: вы обнаружите, что генитальный ответ пересекается с субъективным возбуждением примерно на 50 %. Конечно, это не идеальная корреляция 1:1, но в бихевиоральных (поведенческих) исследованиях такое крупное совпадение считается удачей. Оно имеет большое статистическое значение.

В основном наш подопытный и его пенис отвечают на порно, соответствующее его сексуальной ориентации: гениталии гомосексуального мужчины откликаются на порно с участием двух мужчин, и в этот момент он сообщает о высшей степени возбуждения; гениталии гетеросексуального мужчины активнее всего откликаются на порно с участием мужчины и женщины или двух женщин, и в этот момент он сообщает о высшей степени возбуждения, и так далее.

Теперь проведем такой же эксперимент с женщиной. Приведем ее в эту тихую комнату, посадим в удобное кресло, дадим вагинальный фотоплетизмограф для введения во влагалище (что-то вроде небольшого фонарика, измеряющего приток крови к гениталиям), поднос с рычагом и набор порнозаписей.

Результат: активность ее гениталий и сведения, которые она сообщает о степени своего возбуждения, пересекаются примерно на 10 %. Десять процентов!

Напрашивается вывод: предсказуемого соотношения между тем, насколько возбужденной женщина себя чувствует, и тем, насколько активно отвечают ее гениталии, не существует — полученный результат статистически ничтожен. Ее генитальный ответ всегда будет примерно одинаковым независимо от того, какого рода порно она смотрит. При этом генитальный ответ может соответствовать ее сексуальной ориентации, а может и не соответствовать [184]. Это называется «нонконкордантность возбуждения», и именно в ней все дело.

Это исследование получило широкий резонанс в прессе. Посвященное нонконкордантности исследование Мереди Чиверс недавно упоминалось в New York Times, и на него ссылались авторы нескольких популярных

новых книг [25, 26, 197]. Работа Чиверс основана в числе прочего на исследованиях Эллен Лаан — ее работы на тему неконкордантности также освещались в New York Times десятью годами ранее [4]. Чиверс повторила опыты Лаан, свидетельствующие о более высокой степени неконкордантности возбуждения у женщин по сравнению с мужчинами, а также провела новый эксперимент: участникам исследования показали не только разнообразные видеоматериалы порнографического и общего содержания, но и видео совокупления человекообразных приматов — карликовых шимпанзе-бонобо. Выяснилось, что гениталии женщин отзываются на сцены совокупления бонобо, хотя не так интенсивно, как на порно.

Однако в прессе никак не был отражен тот факт, что у женщин возникновение генитального ответа, в отличие от других автоматических физиологических реакций, строго обусловлено. Например, если вы смотрите порно или страшную сцену из фильма ужасов, у вас одинаково рефлекторно сокращаются ахиллесовы сухожилия, учащается сердцебиение и повышается электропроводность кожи (потоотделение). Но ваши гениталии совершенно не заинтересованы в фильме ужасов [41, 136]. Женские гениталии не отвечают на видео с набегаящими на берег волнами, на веселый эпизод из комедии, на щемящую сердце сцену из драмы или на видеозапись катания на американских горках, сделанную от первого лица [214]. Генитальный ответ связан со специфическими сексуально релевантными стимулами — независимо от того, являются ли эти стимулы сексуально привлекательными.

Гениталии сообщают вам: «Это сексуально релевантно». Личность говорит: «Меня это заводит», «Мне это нравится» или «Еще, еще, еще, пожалуйста».

Для женщин понятия «сексуально релевантное» и «сексуально привлекательное» пересекаются примерно на 10 %. Для мужчин эти понятия пересекаются на 50 %.

Конкордантность возбуждения у мужчин



Конкордантность возбуждения у женщин



Стимулы, являющиеся сексуально релевантными для мужских гениталий, и образы, которые мозг мужчины считает как сексуально привлекательные, пересекаются примерно на 50 %. При этом стимулы, являющиеся сексуально релевантными для женских гениталий, и образы, которые мозг женщины считает как сексуально привлекательные, пересекаются примерно на 10 %. Мужские гениталии реагируют на конкретный набор стимулов, так же как мозг мужчины реагирует на конкретный набор образов. Женские гениталии отвечают на все стимулы примерно одинаково, в то время как мозг женщины более чувствителен к контексту. Заметьте, что стимул может быть релевантным, не будучи при этом привлекательным.

В случае неконкордантности мы наблюдаем разницу между ожиданием и удовольствием, о которой говорилось в главе 3. Генитальный ответ — это автоматический, заученный отклик на нечто сексуально релевантное. Собаки Павлова выделяли слюну, когда слышали звонок, не потому что хотели съесть звонок, а потому что их ожидающая система соединяла звонок с пищей. Точно так же ваше эмоциональное «кольцо всевластия» выучило, что является сексуально релевантным (помните маленьких Фрэнки и Фрэнни из главы 2 и крысу в шлейке?), и ваша ожидающая система активирует физиологический ответ на то, что считается как сексуально релевантное.

Стимул может быть сексуально релевантным, но при этом сексуально непривлекательным, как выяснила на собственном опыте моя коллега, о которой я рассказывала в начале главы. Вспомните также читательницу блога из главы 2, написавшую мне, что слова «заводит и тормозит» прекрасно передают ее впечатление от книги «Пятьдесят оттенков серого». Во время чтения ее гениталии откликались, но она не чувствовала, что «завелась»; в книге есть подробные сцены секса, следовательно, она сексуально релевантна, но при этом книга бьет по тормозам, потому что девушке не понравились персонажи и сюжет, и это сделало происходящее сексуально непривлекательным.

Что происходит, когда мужчина принимает средство от импотенции? Оно увеличивает приток крови к половым органам во время сексуальной стимуляции. Что происходит, когда средство от импотенции принимает женщина? То же самое. А что происходит, когда приток крови к женским половым органам увеличивается? Почти ничего. Почему? Ответ: неконкордантность.

Оливия и Патрик попробовали средство от импотенции. Они хотели изменить привычную динамику и вместе приняли по таблетке от эректильной дисфункции — в порядке эксперимента, руководствуясь обыкновенным «почему бы нет?». (Ответ «потому что» включает неблагоприятные для здоровья последствия и непредсказуемые риски. Принимать рецептурные препараты без назначения врача всегда рискованно. Но давайте посмотрим правде в глаза, люди все равно это делают.)

Губы Оливии — губы на ее лице — потемнели, стали ярко-красными, словно она накрасила их помадой. Больше никаких заметных результатов не появилось. На этот раз опыт Оливии оказался типичным для многих женщин. Патрик, наоборот, чувствовал себя, будто принял афродизиак. Оливия выглядела соблазнительно прекрасной. Он ощущал приятное

покалывание во всем теле, словно его нервным окончаниям прибавили громкости, все стало более ярким. Приняв таблетки, они вышли за мороженым, чтобы чем-то занять себя, пока препарат подействует, но им пришлось вернуться на полпути, потому что Патрику не терпелось остаться с Оливией наедине.

На самом деле препараты от эректильной дисфункции не делают ничего подобного. Они всего лишь увеличивают приток крови к гениталиям. Так действует плацебо, о котором я рассказывала в главе 2. То же самое происходило, когда Патрик выпивал пару бокалов вина и Оливии приходилось садиться за руль.

Но этот редкий опыт — быть заинтересованной в сексе меньше партнера — стал для Оливии откровением. Сексуальное влечение всегда побуждало ее к активным действиям, она решительно двигалась вперед и тянула за собой партнера. На этот раз она оказалась ведомой, и это переживание стало для нее новым и вдохновляющим. Она позволила себе принимать ухаживания Патрика. Она позволила своему возбуждению нарастать медленно и неторопливо. Она сбросила скорость и просто дала этому случиться.

Те же элементы, организованные по-разному: «Это ресторан»

Нонконкордантность берет начало в отношениях между двумя системами: периферийной (гениталиями) и центральной (мозгом). Это отдельные, но взаимосвязанные системы, и отношения между ними у мужчин и женщин различаются.

Представьте, что мозг и гениталии — пара друзей, вместе проводящих отпуск. Они гуляют по улице города и выбирают, где бы им поужинать.

Если это женщины, все происходит так: гениталии замечают все рестораны по дороге — это может быть тайский ресторан, паб, фастфуд или ресторан высокой кухни (при этом они не обращают никакого внимания на магазины и музеи) — и говорят: «Это ресторан, здесь можно поесть». У них нет никакого особого мнения, они просто хорошо замечают рестораны. Тем временем мозг оценивает все контекстные факторы, о которых я рассказывала в главах 4 и 5, чтобы решить, хочется ли им поужинать в этом месте. «Здесь недостаточно вкусно пахнет», «Это место какое-то грязное» или «Нет, сегодня я не хочу пиццу». Гениталии могут даже заметить, проходя мимо зоомагазина: «Здесь продают корм для животных». Мозг на это только возведет глаза к небу и пойдет дальше.

Они проходят мимо музея, и мозг говорит: «Я слышал, в этом музее есть отличное кафе». Гениталии отвечают: «Но музей — это не ресторан». Однако у мозга больше информации, чем у гениталий. Предположим, подруги заходят в музей, и гениталии видят рядом с магазином сувениров небольшое кафе. Они говорят: «О, я вижу, это ресторан. Здесь можно поесть», и мозг отвечает: «Да, выглядит отлично». И релевантно, и привлекательно!

Теперь представим, что приятели — мужчины. В этом случае все происходит так: гениталии замечают только рестораны определенного типа — например, закусочные — и не обращают никакого внимания на все остальные рестораны. Когда они находят закусочную, мозг говорит: «О, закусочная! Обожаю закусочные», и гениталии соглашаются: «Это ресторан, здесь можно поесть». Разумеется, если нет веской причины этого не делать, например, если у входа не происходит пьяная драка.

Вы наверняка уже запомнили и сможете повторить, даже если вас разбудить среди ночи: мы все собраны из одних и те же элементов, но по-разному организованных. Отношения между мозгом и половыми органами строятся по тому же принципу. Гениталии мужчины имеют вполне определенное мнение о том, что считать сексуально релевантным, а женские гениталии подмечают самые разные вещи, которые в целом можно квалифицировать как сексуально релевантные. Если наши подруги наткнутся на закусочную, у входа в которую происходит пьяная драка, гениталии все равно скажут: «Вот ресторан», даже если центральная система потащит их прочь с криком: «Идем отсюда скорее! Надо позвонить в полицию!»

Другими словами, женские гениталии приучены связывать определенные стимулы с определенными физиологическими откликами, не имеющими ничего общего с удовольствием или интересом. Перекладина между ног прижималась к вульве моей связанной подруги, и это запустило автоматический генитальный ответ, не вызвав при этом сексуального возбуждения. «Это ресторан», — сказали ее гениталии, но ее мозг был не голоден.

Нонконкордантность и другие эмоции

Нонконкордантность относится не только к сексу. Она проявляется в самых разных эмоциональных сферах и представляет загадку для многих исследователей. Представьте, например, что я показываю вам картинку с

эмоционально насыщенным сюжетом — оскаленную морду собаки или сидящего в одиночестве раненого ребенка — и это заставляет вас испытать какие-то эмоции, некий физиологический ответ. Затем я прошу вас описать, что происходит на картинке, или выразить словами, какие чувства она у вас вызывает. Назвать факт или назвать чувство — что из этого снизит интенсивность физиологического ответа?

В ходе этого эксперимента участники сообщали исследователям, что фактическое описание эмоциональной ситуации больше помогало им успокоиться, чем описание испытываемых чувств, — и уровень напряженности в их голосе это подтверждал [157]. При этом электропроводимость кожи (достоверный показатель интенсивности стрессового ответа) снижалась тогда, когда они описывали чувства, а не когда называли факты. То есть физиологический стрессовый ответ был неконкордантен эмоциям, которые испытывали участники. Это нормально.

Росс Бак, преподающий теорию социальной коммуникации в Университете Коннектикута, предложил удобную классификацию эмоций, которая поможет нам лучше понять, что такое неконкордантность [46]. Он делит эмоции на три уровня.

Эмоция 1 — это произвольный физиологический ответ: скорость сердцебиения и кровяное давление, расширение зрачков, ускорение пищеварения, потоотделение, функции иммунитета. Генитальный ответ тоже входит в эту категорию, и моя связанная подруга, которая увлажнилась, хотя ей было скучно в ожидании ушедшего партнера, испытала именно этот тип ответа... но ничего больше.

Эмоция 2 — это произвольный экспрессивный ответ на переживание. Это язык тела (точнее, «параязык»): модуляции голоса, поза и выражение лица — все те ключики, с помощью которых мы делаем вывод о внутреннем состоянии другого человека. Огромная обеденная тарелка наполняется эмоциями 2, когда на свидании вы берете своего партнера за руку, смотрите ему в глаза и улыбаетесь. Эти эмоции нередко культурно обусловлены, но вместе с тем они во многом универсальны и до определенной степени сознательно контролируемы, хотя не так сильно, как вы думаете. Вот сейчас — вы выбирали выражение своего лица?

Эмоция 3 — это ваше субъективное ощущение. Если кто-то спросит вас, что вы чувствуете, и вы заглянете в себя, чтобы найти ответ, вы заметите эмоцию 3. Это субъективное возбуждение — сознательное переживание «Я так хочу тебя, что это почти невыносимо», — которое может сопровождаться или не сопровождаться генитальным ответом

(эмоция 1) или визуальным контактом (эмоция 2).

Не исключено, что существуют стабильные гендерные различия в неконкордантности между физиологическим ответом и субъективными ощущениями в отличных от сексуального возбуждения эмоциях [99]. Какой бы ни была причина — культурной, биологической или сочетанием одной и другой (скорее всего последнее), — у женщин субъективные ощущения (эмоция 3) больше совпадают с выражением лица (эмоция 2), а у мужчин субъективные ощущения (эмоция 3) больше совпадают с электропроводимостью кожи (эмоция 1) [134, 201]. Это исследование доказывает, что эмоциональным переживаниям женщины больше соответствуют ее выражение лица и интонации голоса, а эмоциональным переживаниям мужчины больше соответствуют его сердцебиение и кровяное давление.

Гендерное это различие или нет, справедливо будет заметить, что ваши эмоциональные переживания необязательно должны точно соответствовать тому, что делают ваши мозг и тело. Это не значит, что вы лжете, это не делает вас ненормальной, и это не говорит о том, что вы что-то отрицаете. Это значит, что вы человеческое существо, чьи эмоциональные и мотивационные ответы сложнее, чем у других видов. Неконкордантность проявляется во многих эмоциональных переживаниях, при этом мужчины и женщины испытывают эмоциональную неконкордантность по-разному. Это не имеет отношения к сексу — это просто общечеловеческое свойство.

Прежде чем довериться, нужно расслабиться. Но такие женщины, как Меррит, начинают доверять не сразу и не могут расслабиться, пока не почувствуют доверие. Это проблема. Выход нашелся, когда Меррит пыталась решить совсем другой вопрос.

Меррит — сорокалетняя женщина на пороге менопаузы, и отсутствие естественной смазки стало для нее вполне привычным явлением. Собственно, она больше беспокоилась за свою партнершу. Кэрл была биологической матерью их дочери-подростка и после родов периодически страдала от генитальных болей. Я порекомендовала смазку, чтобы сделать мануальный секс комфортнее. Меррит сразу загорелась этой идеей. Стоило мне сказать: «Сейчас выпускают смазку самых разных видов, так что вы могли бы...» — и она уже открыла интернет и начала выбирать.

Коробку прислали почтой. Они назначили дату — вечер пятницы, дочь как раз отправилась на выходные в загородный поход. И когда наступил вечер, женщины открыли бутылку вина и приступили к делу. Обе очень серьезно отнеслись к вопросу контекста и начали с просмотра романтического фильма, затем по очереди рассказали друг другу «Историю

о нас» [95]. Этот метод они позаимствовали в исследовании Джона Готтмана — они рассказывали друг другу, как встретились и почувствовали влюбленность, чтобы вспомнить, как много для них значит их общая жизнь, вспомнить о нежности и восхищении, которое испытывают друг к другу. Для каждой это сработало по-разному: Кэрол прибавила скорость, вспомнив и снова почувствовав влюбленность, а Меррит отпустила тормоз, ощутив доверие к партнерше.

Однако сложность заключалась не в том, что Меррит не могла доверять партнерше, а в том, что она не могла доверять самой себе. И этим вечером она выяснила, что ей проще доверять себе, когда она видит, как ее тело доставляет удовольствие Кэрол.

Использование разных видов смазки превратило секс из проблемы в игру, переключило Меррит из состояния «шум в мозге», когда все происходящее она воспринимала как угрозу, к состоянию «тишина в мозге», когда она была готова изучать все с любопытством и удовольствием. (Вспомните крысу, которой не нравился Игги Поп.) Пробуя разные виды смазки, она внимательно наблюдала за Кэрол.

Меррит расслабилась и следила, как ее партнерша получает удовольствие, и обнаружила, что этот опыт пробуждает и усиливает ее собственное удовольствие, которое свободно росло внутри нее, без всяких тормозов, тревог и суеты. Она отдалась потоку. Это случилось, когда она перестала думать о своих страхах и сосредоточилась на том, чтобы доставить больше удовольствия партнерше. Следующим шагом, разумеется, должна была стать способность получать удовольствие самой.

Но прежде чем перейти к этому, Меррит должна разрушить стену в своем сознании. Она сделает это в главе 7.

Смазка: ошибка № 1. Генитальный ответ = возбуждение

Я заметила три заблуждения, касающихся неконкордантности, которые закрепляют опасные культурные мифы о женской сексуальности. Давайте разберемся с ними.

Первое опасное заблуждение заключается в отказе признавать существование неконкордантности. Давайте назовем это ошибкой № 1. Неконкордантность уже не новость — или не должна быть новостью. Сексологи признают ее роль в отношениях добрых два десятка лет. О ней говорили в новостях, писали в популярных книгах о сексе... и все же студенты и читатели моего блога обычно с изумлением открывают для себя

ее существование, а произведения порнографической и массовой культуры по-прежнему поддерживают миф о том, что генитальный ответ равен сексуальному возбуждению. Теперь, когда вы знаете о нонконкордантности, начнете замечать, что ее повсеместно понимают неправильно.

В чем же дело? Почему эта концепция кажется такой новой, если книги, где она упоминается, выходят в среднем раз в год? Когда я задала этот вопрос на своих занятиях, одна из студенток подняла руку и сказала, комически скривившись: «Патриархат». Именно так.

Мужская сексуальность веками считалась сексуальностью «по умолчанию», и в тех местах, где женщины отличались от мужчин, их считали «неисправными». Мужчин, не укладывающихся в стандартный нарратив, также считали «неисправными». У мужчин генитальный ответ и субъективное возбуждение пересекаются в среднем на 50 %, следовательно, в рамках патриархального мифа пересечение в 50 % должно быть у всех. Но женщины не неисправные версии мужчин — они женщины.

Если бы во главе угла «по умолчанию» стояли не мужчины, а женщины, мы удивлялись бы: «Что такое с мужчинами, почему у них настолько большое пересечение?» — точно так же, как сейчас спрашиваем: «Что такое с женщинами, почему у них настолько маленькое пересечение?» Но никто не задает вопросов о мужчинах. Ни студенты, ни читатели блога, ни коллеги секс-педагоги — никто никогда не спрашивал меня: «Почему у мужчин такая высокая конкордантность?» Этим вопросом не задается никто, кроме сексологов.

Итак, я собираюсь бороться с патриархатом его же оружием. Давайте как можно более широко распространим сведения о нонконкордантности, разобравшись, каким образом она влияет на мужчин. Каждый мужчина в тот или иной момент своей жизни сталкивается с ситуацией, когда он хочет секса и когда ему нужна эрекция, а эрекции нет. В такие моменты эрекция (или ее отсутствие) не является показателем его интереса — он может просыпаться с эрекцией каждое утро и испытывать от этого одни неудобства.

Иногда мужчины просыпаются с эрекцией, но не потому, что возбуждены, а потому, что выходят из сонной фазы быстрого движения глаз, во время которой, как правило, случается ночная пенильная тумесценция^[17]. Циклы сна сменяют друг друга, и эрекция возникает и пропадает независимо от того, снится ли вам секс. Это ничего не значит, это просто эрекция. Она нонконкордантна.

Практически все мальчики в период полового созревания не раз

испытывали генитальный ответ в самых неподходящих ситуациях: например, сидя в школьном автобусе, он обратил внимание на фигуру учительницы, или у него слишком тесные брюки, или он просто находится в приподнятом настроении, вызванном совершенно несексуальными вещами (ведет машину, ест пончик — серьезно, это может быть что угодно). Эти переживания приводят в действие схему релевантности и вызывают у подростка физиологический ответ.

Но генитальный ответ — это не влечение. Генитальный ответ — это даже не удовольствие. Это просто ответ. Это верно для каждого независимо от формы его или ее гениталий. Если мужское тело отвечает на определенную идею, образ или историю, это не значит, что мужчина считает это приятным или желанным. Это просто значит, что стимул задействовал схему релевантности — ожидание. «Это ресторан». (Помните: пятидесятипроцентное пересечение между генитальным ответом и возбуждением у мужчин имеет большое статистическое значение, но это по-прежнему всего лишь 50 %.)

Иногда мужчины замечают, что их тело реагирует, даже если мозг при этом говорит: «Тут что-то не так». Они испытывают противоречивые чувства, потому что, с одной стороны, это явно сексуально, но, с другой стороны, это совсем не айс.

Приведу один пример (если вас травмирует тема сексуального насилия, пропустите следующие два абзаца).

Во время учебы в колледже я дружила с группой молодых людей, и один из них — назову его Пол — рассказал историю о своем приятеле. В конце какой-то вечеринки, когда люди по всему дому спали или валялись в отключке, Пол обнаружил, что его приятель занимается сексом с девушкой, которая напилась до потери сознания, никак не реагировала на его действия и явно не осознавала, что с ней происходит. Я написала «занимался сексом», но правильное было бы назвать это изнасилованием. Приятель сказал Полу: «Эй, хочешь попробовать?» Мой друг ответил: «Да нет, нам пора идти».

Почему он произнес только эти слова, вместо того чтобы сказать: «Ты что делаешь, урод? Сейчас же оставь ее в покое!»? По словам Пола, он разрывался между глубинным инстинктом, который подсказывал ему, что действия приятеля совсем не айс, и автоматической реакцией тела при виде полового акта. У него возникла эрекция. Он пришел в ужас от себя, от мысли, что хоть где-то, хоть как-то мог истолковать эту ситуацию как эротическую.

Когда я услышала его историю, я еще понятия не имела, что на самом

деле произошло. Генитальный ответ означает возбуждение, думала я. Это было похоже на историю моей подруги, которая увлажнилась, несмотря на то что ей было скучно, — хотя в этом случае мой друг испытывал куда более сильные эмоции: он был в ужасе.

Что же произошло? Произошло ожидание без влечения или удовольствия. Его тело распознало увиденную сцену как сексуально релевантную, и, поскольку мой друг расслабился от алкоголя или потому что он в целом был довольно раскованным, тормоза не сработали, и его тело дало на сексуально релевантную ситуацию привычный ответ. «Это ресторан», — сказал его пенис, несмотря на то что перед входом в ресторан происходила драка.

Давайте представим, как эта история могла бы закончиться в мире, где все в курсе о нонконкордантности. Поскольку Пол знает, что активность его гениталий указывает лишь на сексуальную релевантность ситуации, а не на ее сексуальную привлекательность, он не чувствует стыда и не задается вопросом, неужели в душе он тоже насильник. Отсутствие стыда высвобождает энергию, позволяющую ему проявить инициативу, например вмешаться. Он скажет приятелю, чтобы тот остановился, потому что он совершает акт насилия, преступление. Или он вызовет полицейских, которые арестуют его приятеля, а он проводит девушку в пункт неотложной помощи, чтобы зафиксировать факт изнасилования и получить средства профилактики ВИЧ и экстренную контрацепцию. Или он как минимум найдет другого человека, и тот поможет девушке. Он может стать героем.

Генитальный ответ означает всего лишь, что стимул был сексуально релевантным, и ничего больше. По сути, ожидание — это условный рефлекс, а не удовольствие. Генитальный ответ не указывает на влечение, на удовольствие или что-либо другое. И, определив раз и навсегда место нонконкордантности в нашей картине мира, мы сделаем мир более приятным местом для всех нас.

В конечном итоге ошибка № 1 (генитальный ответ = возбуждение) не более чем устаревшая метафоризация, напоминающая о средневековых анатомах из главы 1 (*puudendum* — значит, стыдно!), хотя, возможно, не отягощенная жесткой моралью.

Вы знаете, что размер человеческого клитора или пениса не определяет, насколько сильно человек должен стыдиться своих гениталий. Чаще всего (но не всегда) размер фаллоса указывает на наличие яичников или семенников. Точно так же приток крови к гениталиям ничего не говорит о том, что человек считает приятным или желанным (или что он должен считать таковым). Нет. Приток крови к гениталиям, как правило (но

не всегда), просто информирует о том, что человек столкнулся с неким стимулом, который его мозг интерпретировал как сексуально релевантный, — но это не дает никакой информации о том, насколько человеку это понравилось.

Смазка: ошибка № 2. Генитальный ответ — это удовольствие

Второе, более научнообразное, но такое же опасное заблуждение о неконкордантности — ложные выводы на основе научных данных, утверждающие, будто гениталии женщины служат «честным индикатором» того, что действительно ее заводит, и что женщины лгут, отрицают или просто слишком подавлены господствующей культурой, чтобы осознать собственные глубинные желания. Давайте назовем это ошибкой № 2.

Это соблазнительное (и неверное) объяснение неконкордантности прекрасно сочетается с поддерживаемыми культурой ложными концепциями женской сексуальности — моральной, медицинской и медийной, о которых я рассказывала в главе 5, а также с мифом о «мужчине по умолчанию». В общих чертах это заблуждение сводится к следующему: общество приучает женщин скрывать, что их на самом деле заводят определенные вещи (например, грубый секс или лесби-порно), поэтому, сообщая о степени своего возбуждения, они лгут или отрицают свои тайные желания, или и то и другое сразу. Но активность их гениталий раскрывает правду.

Дэниел Бергнер начинает свою книгу «Чего хотят женщины» с исследования неконкордантности, сразу за которым идет исследование на детекторе лжи. В итоге читателей заставляют согласиться с тем, что женщины лгут либо просто не решаются сказать правду о своем возбуждении. Вот как подытожила это журналист Аманда Хесс: «Гетеросексуальные женщины утверждали, что откликаются на гетеросексуальный секс более активно, чем это было в действительности; гомосексуальные женщины утверждали, что откликаются на гетеросексуальный секс намного слабее, чем это было в действительности; никто не признался, что их возбуждают сцены секса шимпанзе-бонобо» [113].

Обратите внимание на слова «утверждают», «в действительности» и «признаваться». Вы уже знаете, что гениталии женщин просто автоматически реагировали на сексуально релевантный стимул — «Это ресторан» — и что это поверхностно связано с тем, что женщина «в

действительности» считает приятным и желанным. Однако читатели книги «Чего хотят женщины» не имели возможности сделать такой вывод. Они совершили ошибку № 2.

Секс-позитивные феминистки, в том числе писательница Аманда Хесс, склоняются к мысли, что тело женщины противоречит устаревшему культурному нарративу, гласящему, что женщины «менее сексуально возбудимы», чем мужчины. Смотрите, как наши гениталии отзываются на все эти вещи! Смотрите, как мы на самом деле заинтересованы в сексе!

Верно? Это привлекательная теория — как будто тело показывает нам тайную, разнузданно сексуальную сторону личности, готовую согласиться на что угодно, если только мы дадим себе разрешение, которое у нас веками отнимала культура! Кроме того, женщины действительно были объектом подавляющих культурных посланий, и им действительно внушали, что стыдно признавать свою сексуальность и интересоваться ею, — об этом я говорила в главе 5. По сути, вся моя книга рассказывает о том, как обращать больше внимания на свои сексуальные переживания и доверять собственному телу. А что больше свидетельствует о доверии к своему телу, чем мысль: «Ваши гениталии показывают, что вам нравится, даже если вы этого не понимаете»? Ох. Проблема как раз в слове «нравится». Нравится, то есть вы испытываете удовольствие. Но генитальный ответ — это не удовольствие. Это ожидание. Ваши гениталии и правда что-то вам сообщают, и вам стоит им доверять. Опираясь на предыдущий опыт (вспомним о собаке Павлова), они говорят вам, что нечто сексуально релевантно. «Это ресторан». Но это не то же самое, что сексуальная привлекательность.

Да, безусловно, вы должны доверять своему телу. И правильно интерпретировать его сигналы. Но генитальный ответ, возникающий у вас внизу, — это ожидание. А возбуждение, возникающее в вашей голове, уже ближе к удовольствию.

Мы встречаем этот миф — будто гениталии способны рассказать о том, что чувствует женщина, больше, чем она сама, — повсюду. Проводя исследования во время работы над этой книгой, я прочитала бестселлер Э. Л. Джеймс «Пятьдесят оттенков серого». (Подозреваю, что все так и говорят: «Мне это нужно только для исследования».) И там я тоже увидела этот миф. Нонконкордантность возбуждения в первой сцене порки. Во время порки героиня Анастейша пытается вырваться, кричит от боли, зажмуривается и стискивает до боли зубы. В этот момент ни слова не говорится о том, что порка доставляет ей удовольствие. Затем главный герой, Кристиан Грей, вводит пальцы в ее вагину. Теперь, зная все, что вы

уже знаете о нонконкордантности, послушайте, что Грей говорит Анастейше: «Почувствуй это. Ощути, как сильно твоему телу нравится это, Анастейша» (курсив мой. — Э. Н.) [119].

Когда я прочитала это, мне самой захотелось выпороть его — и далеко не в эротическом смысле. Но дальше дело становится еще хуже, потому что Анастейша верит Грею, вместо того чтобы верить собственным ощущениям — а она чувствует себя «униженной, опозоренной и поруганной».

Разумеется, есть женщины, которых заводит, когда их унижают с их согласия, но сюжет книги вращается вокруг того, что Анастейша не принадлежит к их числу.

Итак, Э. Л. Джеймс, если вы это читаете: появление естественной смазки говорит о том, что стимул был сексуально релевантным, но ничего не говорит о его сексуальной привлекательности. Поэтому я обращаюсь со скромной просьбой — пусть в следующем издании Грей скажет: «Почувствуй это. Ощути, насколько сексуально релевантным твое тело считает прикосновение к ягодицам и гениталиям, Анастейша. Но это ничего не говорит мне о том, нравится тебе это или нет. Тебе понравилось? Нет? Вот дерьмо, я должен извиниться. Обещаю прочитать книжку Эмили Нагоски о женском сексуальном благополучии, чтобы в следующий раз лучше понимать, что я делаю».

Спасибо.

Если вы когда-либо усомнитесь в том, что генитальный ответ связан с ожиданием, а не с влечением или готовностью, просто вспомните это: ошибка № 2 предполагает, что генитальный отклик раскрывает, что в действительности заводит женщин. Это значит, что в глубине души женщины, чьи гениталии активизируются при виде совокупления бонобо, интересуются случкой человекообразных приматов не меньше, чем порно. Что, серьезно? Да бросьте.

Несмотря на очевидную абсурдность, этот миф исключительно живуч. Ален де Боттон в книге *How to Think More about Sex* («Как больше думать о сексе») заходит еще дальше и называет увлажняющиеся вагины и поднимающиеся пенисы «недвусмысленными свидетельствами искренности»: это происходит автоматически, ненамеренно, а значит, эту реакцию нельзя «подделать».

Если это правда, то, когда доктор бьет вас по надколенному сухожилию молоточком и вы в ответ резко распрямляете ногу, это значит, что вы на самом деле хотите пнуть доктора. Если у вас аллергия на пыльцу, значит, вы ненавидите цветы. Если у вас выделяется слюна, когда вы

надкусываете заплесневелый испорченный персик, значит, вы считаете его вкус восхитительным.

Поймите меня правильно — вы вполне можете испытывать желание пнуть своего доктора, ненавидеть цветы и любить вкус гнилых персиков. Но мы узнаем об этом не из ваших автоматических физиологических процессов. Нет. Автоматические физиологические процессы — они, знаете ли, автоматические, а не искренние.

Но дальше все становится хуже — совсем не смешно и даже опасно. Если мы продолжаем настаивать на том, что генитальный ответ женщины раскрывает, чего она «в действительности» хочет, нам придется согласиться и с тем, что, если женские гениталии не оставались безучастными во время сексуального насилия, это значит, что изнасилование женщине «в действительности» понравилось. Это не просто глупость, это по-настоящему опасная глупость.

«Ты сказала “нет”, но твое тело сказала “да”» — эта мысль встречается не только во многих популярных песнях, но и на фотографиях Project Unbreakable («Нехрупкие»), онлайн-галереи жертв сексуального насилия. На этих фотографиях женщины держат таблички со словами, которые услышали от насильников, своих друзей и даже сотрудников полиции [130]. Но вы уже знаете, что тело не способно сказать ни «да», ни «нет», оно говорит только: «Это сексуально релевантно», никак не комментируя, насколько это привлекательно, и совсем ничего не сообщая о том, насколько это желанно. Проникновение пениса в вагину сексуально релевантно, хотя оно может быть неприятным, нежеланным и непрошеным. Для генитального ответа не нужно влечение. «Это ресторан» — и все, без уточнений, подходит ли он для ужина.

* * *

Мысль, будто физиология способна подтвердить сексуальную заинтересованность, далеко не нова. До XVIII века люди верили, что для зачатия женщина обязательно должна испытать оргазм, и если женщина беременела, значит, секс не мог быть нежеланным [223]. «Она сказала “нет”, но ее яичники сказали “да”».

Этот миф до сих пор пользуется определенной популярностью. Совсем недавно, в 2012 году, во время предвыборной гонки в штате Миссури кандидат от республиканцев Тодд Акин сказал: «Если это законное изнасилование, у женского тела есть свои способы его прекратить». Даже

кандидат от партии мормонов Митт Ромни назвал это высказывание «оскорбительным, возмутительным и откровенно лживым».

Сексолог Мередит Чиверс часто повторяет: «Генитальный ответ не есть согласие». Давайте добавим к этому: «Беременность тоже». Генитальный ответ говорит об удовольствии, желании или согласии не больше, чем оплодотворение яйцеклетки. Я надеюсь, теперь вам это совершенно очевидно.

Мы метафоризируем наши тела и используем физиологические эвфемизмы, чтобы описать состояние ума. «Я потекла» или «У меня встал» означает «Я горячо поддерживаю это». Эти метафоры укоренились так глубоко, что люди начали воспринимать их в буквальном, а не в переносном смысле. Действительно, некоторые хотят убедить нас, что женщины лгут — осознанно или потому, что культурное давление не дало нам возможности научиться осознавать собственные желания. Мы говорим, что не возбуждены, но наши гениталии этому противоречат.

Я надеюсь что сейчас, читая главу 6, вы понимаете, что это не так. Вы знаете, что мужская и женская сексуальность состоит из одних и тех же элементов, просто организованных по-разному, и вы знаете, что не существует двух одинаковых людей. Вы знаете: заводитесь вы или тормозите, зависит от контекста. Вы знаете, что женская сексуальность даже более чувствительна к контексту, чем мужская, что эволюционные, культурные и личные факторы существенно влияют на то, как и когда отвечает наше тело. Вы знаете, что сексуально релевантный и сексуально привлекательный — не одно и то же.

Женщины не лгут, не отрицают свои желания и не являются в каком-либо смысле неисправными. Просто они женщины, а не мужчины.

Смазка: ошибка № 3. Нонконкордантность — это проблема

Третье опасное заблуждение о нонконкордантности — решить, будто она является симптомом чего-то большего.

Представьте, что вы не отрицаете существование нонконкордантности, вы согласны, что это ожидание, необязательно указывающее на удовольствие или готовность, а затем вы читаете исследование, демонстрирующее корреляцию между нонконкордантностью и дисфункциями влечения и возбуждения. Вы делаете вывод: раз нонконкордантность связана с дисфункцией, значит, она тоже — проблема. Что приводит меня к высказыванию, которое помнит каждый студент,

посещавший занятия по методологии исследования: «Корреляция не подразумевает обусловленности». Оно отсылает нас к заблуждению *cum hoc ergo propter hoc* — «вместе с этим значит вследствие этого», — подразумевающему, что если две вещи случаются вместе, значит, одна из них — причина другой.

Типичным примером в XXI веке стало соотношение пиратов с глобальным потеплением. Эта шутка, придуманная Бобби Хендерсоном, входит в систему верований Церкви летающего макаронного монстра. Хендерсон хотел подчеркнуть разницу между обусловленностью и соотнесенностью и нарисовал график, доказывающий, что глобальное повышение температуры на планете связано со стремительным сокращением числа морских пиратов. В самом ли деле уменьшение количества пиратов вызвало глобальные климатические изменения? Конечно, нет. Это абсурд, верно? В этом и смысл. Но мы можем выдвинуть гипотезу о третьей переменной, повлиявшей и на сокращение количества пиратов, и на глобальные климатические изменения: это промышленная революция. Между числом пиратов и глобальным потеплением существует такая же мнимая корреляция, как и между неконкордантностью и половой дисфункцией. Эта корреляция заставляет нас поверить, что неконкордантность служит причиной половой дисфункции или что дисфункция вызывает неконкордантность.

Как выясняется, нет. Пираты и глобальное потепление связаны промышленной революцией, точно так же неконкордантность и половая дисфункция связаны третьей переменной — контекстом.

Каким образом контекст связывает сексуальную функциональность и неконкордантность? Сексуально функциональная женщина имеет чувствительный к контексту тормоз, выключающий выключатели при попадании в правильный контекст — складывающийся, как мы помним, из внешних обстоятельств и внутреннего настроя. Но тормоза сексуально дисфункциональной женщины никуда не исчезают даже в том контексте, который можно было бы считать подходящим.

В качестве иллюстрации я приведу остроумное исследование, опубликованное в 2010 году голландскими сексологами. Они создали «амбулаторную лабораторию» — переносной набор из плетизмографа, ноутбука и блока управления [36]. Участники эксперимента проходили в лаборатории обычные тесты, разработанные для изучения неконкордантности: они смотрели эротические материалы и сообщали о своем автоматическом и сознательном отклике. Потом они забирали оборудование «переносной лаборатории» домой и проводили там

аналогичные тесты. Таким образом исследователи изучали, как лабораторные результаты отличаются от результатов, полученных в домашней обстановке. Другими словами, они измерили воздействие контекста. В исследовании участвовали две группы: восемь женщин со здоровой сексуальной функциональностью (контрольная группа) и восемь женщин, отвечающих диагностическому критерию «гипоактивное расстройство сексуального влечения» (группа «сниженного влечения»).

Результат: по сравнению с лабораторией генитальный ответ и субъективное возбуждение контрольной группы дома увеличивались более чем в два раза. Кроме того, участницы сообщали, что дома чувствовали себя «менее скованно» и «более свободно». Генитальный ответ группы со сниженным влечением в домашней обстановке также увеличился вдвое... но при этом субъективное возбуждение осталось на том же уровне, и женщины не утверждали, что дома чувствуют себя менее скованно и более свободно. То есть они были менее конкордантными, потому что их тормоза никуда не делись. Домашней обстановки оказалось недостаточно, чтобы женщина со сниженным влечением отпустила тормоза.

Сексуально удовлетворенные женщины оказались более чувствительными к перемене контекста (возвращению из лаборатории домой), чем женщины со сниженным влечением. Именно такой результат вы должны были получить, если предполагали, что сексуальная удовлетворенность женщин зависит скорее от чувствительности к контексту, чем от чувствительности к генитальному ответу [17].

Позвольте мне повторить еще раз для полной ясности. Основная разница между женщинами в контрольной группе и женщинами в группе со сниженным влечением заключается не в том, что делали их гениталии, и даже не в том, насколько ясно они осознавали, что делают их гениталии. Основная разница заключается в том, насколько чувствительны к контексту их тормоза.

Чувствительность к контексту вызывает и сниженное влечение, и нонконкордантность. Нонконкордантность — это не проблема. Проблема — это контекст, бьющий по тормозу.

Контекст — внешние обстоятельства и внутреннее состояние — один из основополагающих факторов сексуального благополучия большинства женщин. Чувствительность к контексту, превышающая чувствительность к генитальному ответу, и составляет разницу. Контекст — это гвоздь, соль и ключ. Контекст — это первопричина.

На протяжении своей карьеры я учила людей изменять внешние обстоятельства и исцелять центральную нервную систему, чтобы увеличить сексуальный потенциал. То есть менять контекст. И эти навыки играют большую роль в достижении сексуального благополучия [14, 138, 81]. Но боже мой, ведь намного проще принять таблетку, правда? Таблетку, которая на время отключит ваши тормоза, — загадочную «розовую виагру».

Один из авторов лабораторного исследования (я рассказывала о нем выше) намеревается создать такую таблетку. Адриан Туитен — ведущий исследователь в области разработки новых лекарственных препаратов против «женской сексуальной дисфункции», и один из них он предназначал как раз для разблокировки тормоза [225].

Это действительно умная идея: с помощью лекарственных препаратов снять блокировку тормоза у женщин, не способных добиться этого иначе. Можно ли выключить тормоза препаратами? Результаты исследований на эту тему были опубликованы в 2013 году в цикле статей [37, 188, 233].

Схема приема растормаживающего препарата описывается в исследовании следующим образом: за четыре часа до секса — или «сексуального события», как его называют исследователи, — наберите под язык раствор тестостерона и подержите около минуты. Через два с половиной часа примите таблетку. Затем, еще через полтора часа, займитесь сексом. Вуаля! Это работает? Решайте сами.

Женщины, принимавшие участие в исследовании, оценивали свою «сексуальную удовлетворенность» после приема плацебо и после приема препарата. Половина участниц не ощутила значительной разницы. Но другая половина (группа со «сниженным влечением») испытала статистически значимую разницу в сексуальной удовлетворенности. После приема плацебо они сообщили о том, что удовлетворены случившимся сексуальным контактом в среднем на 50,2 %. После приема препарата удовлетворение достигало 59,6 %.

Вы будете назначать секс на определенное время, принимать за четыре часа до этого раствор тестостерона, а через два с половиной часа — таблетку, чтобы повысить удовлетворенность с 50 до 60 %? Или нет?

Что еще настолько повысило бы удовлетворенность «сексуальным событием»? Может быть, для этого вам нужно чувствовать себя по-настоящему прекрасной? Или ощущать искреннее доверие к партнеру? Или знать, что вы имеете полное право растянуть процесс возбуждения

настолько, насколько вы этого хотите, и партнер получит удовольствие от каждой минуты этого процесса? Или, если у вас, как у многих других женщин, в прошлом были травмирующие эпизоды, связанные с сексом, вам нужно отпустить травму и сосредоточиться на удовольствии, испытываемом в настоящий момент?

Увеличит ли это вашу удовлетворенность на 10 %? Или больше, чем на 10 %?

* * *

Лекарство, предназначенное для разблокировки тормоза, воздействует на мозг, но не меняет контекст, на который реагируют тормоза. Как пишут исследователи: «В идеале сексуальную дисфункцию человека следует воспринимать как совокупность взаимодействующих механизмов, как биологических, так и психологических, которые в то же время должны давать внятный отклик на лечение».

Превосходный пример медицинского образа мыслей: внимание обращено на биологию и даже психологию, но полностью проигнорированы отношения и социальные факторы — данная точка зрения сбрасывает со счетов реальную жизнь женщин. Невозможно вылечить таблетками жизнь в целом и отношения в частности, следовательно, их не следует принимать во внимание, когда вы пытаетесь найти способ решения сексуальных проблем. Повод для беспокойства заключается в том, что жизненные факторы, такие как удовлетворенность отношениями и травматический опыт в прошлом, оказывают на сексуальное благополучие немалое влияние — я думаю, намного больше, чем 10 %, — и эти факторы реально изменить. Распределить между собой родительские обязанности способны многие взрослые, отношения можно укреплять, а с травмами прошлого — работать.

Нам не стоит пытаться избавиться от неконкордантности. Нам нужно сделать более позитивным контекст — внешние обстоятельства и внутренний настрой. И чтобы добиться этого, не нужно принимать таблетки.

Время от времени я попадаю в похожие ситуации: женщина приводит ко мне своего мужа и говорит: «Расскажи ему то, что ты рассказывала мне».

Однажды в буфете во время ланча Лори привела ко мне Джонни.

— Скажи ему то, что говорила мне. Про возбуждение. Скажи ему,

пожалуйста.

— Он тебе не поверил?

— Он думает, что я «что-то не так поняла».

И я начала:

— Ладно, Джонни. Я знаю, что это противоречит всему, что ты когда-либо слышал о сексе, но это правда: состояние вагины Лори необязательно говорит что-либо о ее настроении.

Лори шлепнула Джонни по руке и подняла брови, словно говоря: «Вот видишь?» Он посмотрел на меня, посмотрел на нее, потом опять посмотрел на меня, открыл рот, чтобы задать вопрос, и снова его закрыл.

Потом он сказал Лори:

— Дорогая, оставь нас на минутку.

Лори удалилась, но перед этим бросила на меня заговорщический взгляд.

Джонни доверительно зашептал:

— Но если по состоянию ее гениталий нельзя ничего понять, как мне узнать, что она действительно меня хочет? Ведь она может просто сказать это, чтобы не обижать меня.

Джонни — настоящий рубаха-парень, мужественный, способный починить что угодно своими руками. Я питаю к нему большую симпатию, и моя роль нередко заключается в том, чтобы перевести науку женского сексуального благополучия на более понятный для него язык. Поэтому я начала с таких слов: «Возбуждение возникает не в гениталиях, а у нее в голове».

Затем я описала механизм сексуального ответа как набор переключателей «вкл./выкл.», каждый из которых отвечает за определенный фактор: генитальные ощущения, удовлетворенность отношениями, стресс, привязанность и так далее. Механизм сексуального ответа мужчин и женщин состоит из одинакового набора переключателей, но они настроены с разной чувствительностью. Небольшая генитальная стимуляция уверенно переводит рычаг в положение «вкл.» у мужчины, малейший стресс сразу «выключает» женщину. Жизнь Лори, объяснила я ему, нажимает на все выключатели сразу.

Джонни сказал:

— Ты говоришь, что я получаю самый сильный сигнал от своего тела, а она получает самый сильный сигнал от своей... жизни?

— Да!

— Значит, чтобы взломать эту систему, мне нужно разобраться с тем, что блокирует ее тормоз, потому что, когда тормоз отпускает, начинает

действовать газ. Ты это хочешь сказать?

— Да. Ты все правильно понял. По-моему, она уже написала список тормозящих ее вещей.

— Написала. Я его видел. Но я не знал, что мне с ним делать, хотя теперь... — Джонни уставился на меня, потом встряхнул головой и сказал:

— Это действительно все меняет. Значит, самое сексуальное, что я могу для нее сделать, это не какие-то эротические безумства. Самое сексуальное — это снять столько тормозов, сколько я сумею. И я могу это сделать. Но почему никто не рассказал мне об этом раньше?

«Дорогой... у меня неконкордантность!»

Если ваше тело не всегда в ладу с разумом, значит, оно бросает вызов традиционной (ошибочной) мудрости, и возможно, вам придется время от времени объяснять партнеру, что происходит. Нужно помнить три вещи, которые помогут решить проблемы, вызванные неконкордантностью.

Первое: помните, что вы здоровы, функциональны и целостны. Ваше тело не испорчено, вы нормальны. Ваше тело делает то, что делают все тела, и это прекрасно. Ура! Помните, что с вами все в порядке. Скажите об этом партнеру — спокойно, весело, уверенно. Не нужно быть агрессивной или занимать оборонительную позицию, партнер не виноват в том, что он ничего не знает о неконкордантности. Если разобраться, в этом скорее виновата я и другие сексологи и секс-педагоги. Нам не удалось донести эту идею до мира со всей ясностью, и теперь вам приходится исправлять положение своими силами. Простите нас за это. И передайте партнеру, что я и остальные секс-педагоги и сексологи мира приносим свои извинения, а потом сообщите ему факты: «Генитальный ответ не является достоверным индикатором сексуального возбуждения, и Эмили Нагоски сожалеет о том, что ты этого не знал. Но это правда. То, что делают мои гениталии, не всегда связано с тем, что я чувствую. Тридцатилетний опыт исследований подтверждает это. Поэтому, пожалуйста, обращай больше внимания на мои слова, а не на мою вагину».

Второе: подскажите партнеру, какие еще способы помогут определить, что вы возбуждены. Ни одна женщина, узнав о неконкордантности, не спросила: «Но если мои гениталии не говорят мне, что я возбуждена, как мне тогда узнать, что я возбуждена?» Вопрос «Если ее генитальный ответ ни о чем не говорит, как же определить, заинтересована она или нет?» задают только мужчины. Это резонно, особенно если вспомнить, что

мужчины сами испытывают высокую степень конкордантности. Строить схему сексуальности на основе собственного опыта совершенно естественно, как и не вполне понимать, что делать с теми, чья схема отличается от вашей.

Поэтому вот несколько альтернативных признаков, на которые стоит обратить внимание партнеру, если ваша вагина говорит только об ожидании, а не об удовольствии.

* Дыхание. Чем сильнее возбуждение, тем чаще становится дыхание и быстрее пульс. Когда вы достигаете высшей степени возбуждения и ваши грудная и тазовая диафрагма сокращаются, вы начинаете задерживать дыхание.

* Мышечное напряжение, особенно в области живота, ягодиц и бедер, а также в области запястий, икр и стоп. Когда через вас проходят волны напряжения, ваше тело выгибается и тянется. У некоторых женщин в некоторых контекстах это происходит вполне очевидным образом. У других женщин или в другом контексте это происходит менее заметно. Но это сигнал.

* И самое важное — ваши слова. Только вы можете сказать партнеру, чего вы хотите и что ощущаете. Не все женщины чувствуют себя комфортно, рассказывая о своих желаниях и о том, что их возбуждает, но вы можете пользоваться короткими сигналами — «да», «еще» или «хватит».

И помните вот что: не нужно ждать какой-то специфической физиологической реакции, особого поведения или другого сигнала. Просто подходите к ситуации с доброжелательным вниманием и готовностью принять любой поворот. Предложите партнеру смотреть на вас не через увеличительное стекло, а с другого конца телескопа — или как гроссмейстер смотрит на шахматную доску, улавливая динамику и замечая широкомасштабные комбинации. Пусть партнер станет шеф-поваром, пробуя приготовленное блюдо, — различая не просто отдельные вкусы, но и то, как эти вкусы сочетаются, создавая нечто совершенно новое, уникальное и восхитительное.

Третье и последнее: если вам недостаточно естественной смазки, используйте любую другую подходящую жидкость: вашу слюну или слюну партнера (если нет риска перенести инфекцию), генитальные выделения партнера (в том же случае), лубрикант, да что угодно.

Зачем нужен лубрикант? Чтобы снизить трение, а значит, усилить удовольствие. Кроме того, он минимизирует риск разрывов и появления болезненных ощущений. Всегда используйте лубрикант с барьерными

средствами (презервативом или вагинальной диафрагмой). Он увеличивает их эффективность и делает использование более приятным. Лубрикант — ваш друг. Лубрикант сделает вашу сексуальную жизнь лучше [124].

Иногда люди испытывают дискомфорт, если при сексуальном контакте им требуются дополнительные источники смазки. Эти колебания бывают связаны с каким-то событиями прошлого, с простым отсутствием опыта или убежденностью, будто использование лубриканта свидетельствует о вашей неполноценности. Вспомните о священных нравственных устоях. Приспособления для секса считаются «грязными», даже если это просто бутылочка, наполненная такой же невинной субстанцией, как средство для укладки волос.

Но вы уже знаете, что вагинальная смазка живет собственной жизнью и ее появление может совпадать, а может и не совпадать с вашей сексуальной заинтересованностью или возбуждением. Вы знаете, что смазка важна, потому что она снижает трение и риск травмы, а значит, усиливает удовольствие. И вы знаете, что должны сами выбирать, какие убеждения бережно растить, а какие выпалывать с корнем.

Если вы решите попробовать использовать лубрикант, вот несколько подсказок, как поговорить об этом с вашим партнером.

- * Игривость, любопытство и юмор. Невозможно испытывать стресс или тревогу, если вы относитесь к делу игриво, с любопытством и юмором. Пусть это будет немного глупо, пусть это будет забавно. Вы делаете это для того, чтобы получить удовольствие, помните?

- * Дайте партнеру почувствовать себя супергероем. Обсуждать секс иногда рискованно, прежде всего потому что вы не хотите задеть чувства партнера. Самый простой способ обойти щекотливый вопрос — поговорить обо всех тех вещах, которые партнер может сделать, чтобы увеличить ваше и без того небесное наслаждение, и обо всех восторгах, которые вы надеетесь испытать, добавив в совместные сексуальные игры новый элемент.

- * Выбирайте лубрикант с умом. Не все лубриканты одинаково полезны. Лучше всего выбирать его вместе с партнером, чтобы он нравился вам обоим и вы оба оказались одинаково заинтересованы в его использовании.

Если позволите, я рекомендую вам обратить внимание на силиконовый лубрикант. Я убежденный сторонник силиконовых лубрикантов. И вот почему.

- * Они безопасны при использовании с барьерными средствами. Их можно применять вместе с мужскими и женскими презервативами из

латекса или полиуретана.

* Густые. Не тают и не растекаются. При марафонском сексе (а любой секс продолжительностью более десяти-пятнадцати минут считается «марафонским» по отношению к лубриканту и к гениталиям) или при анальном сексе очень важно, чтобы смазка оставалась там, куда вы ее нанесли.

* Могут продержаться дольше вас. Они не испаряются и хранятся долго-долго и еще дольше. Они недешевые, но вам понадобится совсем немного, так что одной упаковки хватит надолго.

* Высыхая, приобретают шелковистую пудровую текстуру. Лубриканты на водной основе после высыхания часто превращаются в липкую резинообразную массу, однако силиконовые лубриканты становятся легкими и шелковистыми на ощупь, и вы можете ласкать тело и лицо партнера, не чувствуя, будто обмазываете его жевательной резинкой.

* Подходят для чувствительной кожи. В отличие от ароматизированных и глицериновых лубрикантов, не вызывают аллергии и не создают условий для появления кандидоза. Кроме того, они без отдушек, а значит, не помешают вам ощущать вкус кожи и выделений вашего партнера (м-м-м!).

Единственное, для чего силиконовый лубрикант не подходит, это для использования вместе с силиконовыми игрушками. Он повреждает поверхность игрушки, поэтому надевайте на нее презерватив либо используйте лубрикант на водной основе.

Самые качественные силиконовые лубриканты содержат всего несколько ингредиентов: диметикон (жидкий силикон), диметиконол (силиконовый полимер), циклопентасилоксан или циклометикон (тоже силиконы), а также консервант, например токоферола ацетат (витамин Е). И все.

Спелый фрукт

Вернемся на минуту в сад. Если в саду у мужчины-садовника созрел фрукт, он обычно чувствует желание его съесть — не всегда, но достаточно часто.

Женщине-садовнице требуется намного больше, чем спелость фрукта, чтобы почувствовать желание его съесть. Может быть, она больше всего хочет фрукт, когда она счастлива. Может быть, она ест фрукты, когда ей грустно. Так или иначе, ее желание съесть фрукт имеет мало общего с тем,

сколько спелых фруктов она замечает в своем саду. Оно гораздо теснее связано — вы угадали — с контекстом, необходимым ей для того, чтобы насладиться спелым фруктом. Понимаете? Хорошо.

Камилла рассказала Генри о неконкордантности. Для нее неконкордантность стала прекрасным примером того, как культурный нарратив вводил ее в заблуждение, и она была очень довольна, обнаружив, что с ней тем не менее все в порядке.

Для Генри все оказалось немного сложнее: он пока только пытался разобраться в хитросплетениях желания и влечения. Он пытался уложить в голове разницу между тормозящим отсутствием желания («Я хочу, чтобы это прекратилось») и отсутствием желания, не отрицающим дальнейших действий («Мне это нравится, но я не чувствую потребности добиваться большего»). Он сказал: «Я понимаю, что генитальный ответ не говорит мне, что тебя заводит. Ты сама говоришь мне, что тебя заводит, а я тебе верю. Но чего я не могу понять — как ты возбуждаешься, если перед этим не хочешь того, что тебя возбуждает?» И это, возможно, самый сложный — и противоречивый — элемент женского сексуального благополучия.

Ответ на вопрос Генри таков: возбуждение приходит первым — то есть до того, как появляется влечение. Генитальный ответ происходит, когда мозг замечает сексуально релевантный стимул («Это ресторан»). Возбуждение возникает, если мозг при этом находится в правильном секс-позитивном контексте — когда он открыт для идеи отправиться в ресторан. Влечение возникает, когда мозг переключается с простого «Я не против пойти в ресторан» к активному желанию сделать это. Этому-то и посвящена глава 7.

Резюмируя

* У мужчины интенсивность притока крови к гениталиям и то, насколько возбужденным он себя чувствует, совпадают на 50 %. У женщины интенсивность притока крови к гениталиям и то, насколько возбужденной она себя чувствует, совпадают на 10 %.

* Причина этой разницы в том, что сексуальная релевантность (ожидание) — не то же самое, что сексуальная привлекательность (удовольствие). У мужчин данные факторы в основном совпадают, у женщин совпадение больше зависит от контекста.

* Разница между мужчинами и женщинами не означает, что женщины неисправны. Она означает, что женщины — это женщины, а мужчины —

это мужчины.

* Лучший способ узнать, возбуждена женщина или нет, — не смотреть, что делают ее гениталии, а слушать, что говорит она.

Глава 7. Влечение

На самом деле это не потребность

Оливия и Патрик давно знают, что она хочет секса чаще, чем он, и что в интимных отношениях инициатором оказывается обычно она. Но прошлая ночь, когда Оливия стала предметом подогретой плацебо бурной страсти Патрика, заставила ее взглянуть на происходящее по-новому. Выяснилось, что быть открытой для секса, но не стремиться обязательно получить его тоже очень приятно. Оливия позволила сексуальному желанию медленно нарастать, и ей понравилось, как мягко и неторопливо оно вело (а не толкало) ее к сексу.

На следующем этапе эксперимента Оливия и Патрик попробовали перевернуть привычную динамику с ног на голову. Они назначили «вечер свидания», но решили никак к нему не готовиться. Они просто встретились вечером, и каждый был в своем обычном настроении: Оливия готова к действиям, Патрик в целом не против, но и не проявляет активного интереса.

Они договорились, что на этот раз Оливия следует за партнером, а Патрик старается выяснить, как пробудить в себе деятельный интерес. Они провели довольно много времени, «разогревая духовку»: целовались, разговаривали, делали массаж — и даже устроили маленькое приключение, переместившись из спальни на кухню, чтобы покормить друг друга. Патрик руководил происходящим и мог делать все, что ему придет в голову. Они пробовали новые приемы и подыгрывали друг другу. Они узнали много нового о том, какой контекст оптимально подходит Патрику, потому что ему пришлось самому создавать этот контекст, задавая вопросы Оливии.

Они выяснили кое-что удивительное и об Оливии. Если она достаточно долго проявляла терпение и позволяла событиям развиваться в темпе, который задавал Патрик, то есть не так быстро, как она сама привыкла, постепенно нарастающее напряжение и необходимость сдерживать себя создавали для нее контекст, который оказался не просто так же хорош, а неимоверно лучше.

Оливия написала мне: «Мы установили новые правила, например, что я должна просить у него разрешения, прежде чем испытать оргазм. И он не всегда отвечал “да” на мою просьбу. М-м-м, мы точно попробуем сделать

так еще раз».

Другими словами, создание позитивного секс-контекста для партнера со сниженным влечением привело к возникновению сверхзаряженного эротичного контекста для партнера с повышенным влечением.

В этой главе я расскажу, почему и как это работает.

Представьте себе мир, где все выращивают в садах пустынные растения: алоэ, драцену, амсинкию, юкку. Все знают, как за ними ухаживать: много солнца и умеренный полив. Теперь представьте, что в вашем саду вдруг растет помидор. В пустынном мире все знают, что растениям нужно очень мало воды, поэтому вы лишь изредка поливаете помидор, и он медленно погибает. Вы гадаете: «Я, наверное, слишком часто его поливаю? Или же ему не хватает солнца?» Вы продолжаете время от времени поливать помидор, наблюдаете за ним и удивляетесь: «Почему он гибнет? Я же все делаю правильно!»

Если вы получите подсказку и узнаете, что помидоры лучше адаптированы к субтропическому климату, а не к пустынному, и им нужно больше воды, — вы сможете изменить методику ухода за садом и вернуть помидор к жизни. Но в этом случае обязательно найдутся люди, которые скажут: «Здоровым растениям совсем не нужно много воды!» Другие заявят: «Если помидорам требуется столько воды, значит, они неправильные растения — ненормальные!» Кто-то будет искать способ «вылечить» помидор, то есть сделать его похожим на алоэ. Какие-нибудь садовники решат, что их помидоры обязаны давать богатый урожай практически без полива, и они пойдут на любые ухищрения, чтобы заставить свой помидор зеленеть в условиях пустыни.

Но вы все-таки попробуйте больше поливать свой помидор. И он вознаградит вас пышной ароматной зеленью и обильными плодами, и вместо «Ну почему он гибнет?» вы воскликнете: «Вот это да!» Достаточно лишь небольшой подсказки.

Эта глава посвящена той самой маленькой подсказке, способной изменить ваши отношения с вашим сексуальным благополучием, и вместо «Ну почему оно гибнет?» вы воскликнете: «Вот это да!» Что же это такое? Ответное влечение [18].

Ответное влечение — это противоположность спонтанного влечения. В стандартном нарративе сексуальное влечение просто возникает — вы едите свой ланч или идете по улице, вам на глаза попадается, например, привлекательный человек, или вы думаете о сексе — и бац! — вы говорите себе: «Я сейчас не отказалась (—лся) бы от секса». Так это происходит у 75 % мужчин и у приблизительно 15 % женщин. К ним относится Оливия.

Это «спонтанное» влечение.

Но некоторые люди начинают хотеть секса уже после того, как с ними произошло нечто сексуальное. И это нормально. У них нет «сниженного» влечения, они не страдают ни от каких болезней, они, может, и хотели бы делать первый шаг, но думают, что по какой-то причине это им запрещено. Просто их телу, чтобы захотеть секса, нужна более убедительная причина, чем «Я вижу перед собой привлекательного человека». Они сексуально удовлетворены и находятся в здоровых отношениях. Таким образом, отсутствие спонтанного желания не является само по себе дисфункцией или проблемой! Позвольте повторить: ответное влечение — нормальное и здоровое явление [135]. Такое влечение испытывают около 5 % мужчин и 30 % женщин. К ним относится Камилла. Лишь у 6 % женщин отсутствует как спонтанное, так и ответное влечение [109].

Вы заметили, что мы не подсчитали около половины женщин и примерно каждого пятого мужчину. Это те люди, чье влечение, вероятнее всего, — барабанную дробь, пожалуйста! — зависит от контекста. К ним относятся Меррит и Лори. И они тоже нормальны.

Но что на самом деле? А на самом деле сексуальное влечение является ответным и контекстно зависимым у всех. Просто иногда оно кажется скорее спонтанным у одних и скорее ответным у других, потому что, хотя все мы собраны из одинаковых элементов, разная организация этих элементов приводит к разным ощущениям.

Итак, в этой главе я объясню, что такое ответное влечение, как оно работает, как выжать из него максимум и что делать, если у вас с партнером разный стиль влечения.

Мы начнем с того, откуда возникает влечение: влечение — это возбуждение в контексте. Затем мы поговорим о том, чем влечение не является: это не потребность, не «драйв», не «голод» — и почему это так важно. И наконец, мы откроем удивительную правду о природе влечения: это любопытство. Когда мы поймем, как работает любопытство, мы поймем, почему секс иногда ощущается как потребность, хотя на самом деле ею не является. Мы обязательно поговорим о вещах, обычно не вызывающих проблем с влечением, — это гормоны и моногамия — и о том, что их, как правило, вызывает, — это секс-негативная культура и динамика преследования.

В заключение мы познакомимся с тремя стратегиями усиления влечения, основанными на самых достоверных свидетельствах.

Влечение = возбуждение в контексте

Вот как на самом деле работает сексуальное влечение. Сначала возникает возбуждение: вы отпускаете тормоз и жмете на газ — включаете выключатели и выключаете выключатели. (Из главы 6 вы знаете, что возбуждение возникает у вас в голове, а не между ног.) Затем, когда возбуждение встречается с подходящим контекстом, рождается влечение.

Люди могут испытывать это по-разному, в зависимости от контекста и чувствительности своего тормоза и газа. В качестве иллюстрации давайте представим себе три разных сценария, в каждом из которых совпадают стимул, тормоз и газ, но различается контекст.

Сценарий 1. Вы спокойны и расслаблены, у вас хорошее настроение. Вы не делаете ничего особенного. Партнер подходит к вам и нежно дотрагивается до руки. Это прикосновение проходит вверх по вашей руке, вверх по спинному мозгу и попадает в головной мозг. Ваша центральная нервная система сейчас в состоянии покоя, трафик слабый, и ощущение, вызванное прикосновением партнера, говорит: «Эй, смотри, что-то происходит. Что думаешь?» Ваш мозг отвечает: «Нежность — это приятно». Стимуляция продолжается, любимый снова гладит вашу руку, ощущение снова поднимается к головному мозгу и спрашивает: «Это опять происходит. Что думаешь?» И мозг отвечает: «Нежность — это действительно очень приятно» и начинает внимательнее прислушиваться к ощущению. Затем партнер начинает целовать вас в шею, это ощущение поднимается к вашему эмоциональному мозгу и говорит: «А теперь происходит еще вот это. Что думаешь?» И тогда мозг говорит: «Фантастика! Сделай так еще!» В этом контексте сексуальное желание ощущается как ответное.

Сценарий 2. Вы в стрессе, измотаны, перегружены, в вашем мозге стоит ужасный шум, гвалт и гудки автомобилей — множество вещей одновременно заставляют вас нервничать. Нежное прикосновение партнера поднимается вверх по вашей руке, вверх по спинному мозгу, попадает в головной мозг и говорит: «Вот что происходит. Что думаешь?» И мозг отвечает: «Что? Я тебя не слышу, тут слишком шумно!» К этому моменту ощущение прекращается. (Ощущения в чем-то похожи на мессенджер.) Если партнер продолжает прикасаться к вам, ощущение снова спрашивает мозг: «Это все еще происходит. Что думаешь?» Может быть, в конце концов ощущению удастся завладеть вниманием мозга, и тот ответит: «Да ты издеваешься! Мне нужно разобраться со всем этим шумом!» И если

ощущение продлится достаточно долго, чтобы вы успели выйти из эмоционального «кольца всевластия» своего мозга, вы сформулируете ответ: «Не сейчас, дорогой».

Сценарий 3. Ваш безумно сексуальный партнер был в отъезде две недели, но все это время вы слали друг другу СМС. Поначалу они были просто игривыми, но постепенно стали дразнящими. К концу второй недели каждый сигнал телефона о полученном сообщении заставляет вас вздрогнуть и задыхаться чаще. Шум в вашем мозге — сплошное ритуальное песнопение: «О-о-о, мой безумно сексуальный партнер!» Когда партнер наконец возвращается домой и нежно прикасается к вашей руке, вы взрываетесь, как фейерверк. В этом контексте сексуальное влечение ощущается как спонтанное.

Камилла и Генри привыкли к тому, что она «медленно разогревается», и вместе искали контексты, запускающие ее газ. Но Генри не мог избавиться от чувства дискомфорта — ему казалось нарочитым и неестественным делать что-то специально, чтобы завести Камиллу, если она еще не «в настроении».

Иногда я наблюдаю, как факт падает человеку в голову, словно капля чернил в стакан воды. Я увидела это, когда объясняла Камилле и Генри, что, по сути, ее стиль желаний совершенно нормален.

— Возбуждение возникает первым, до того как появится влечение, — у всех, не только у Камиллы, — сказала я.

— Возбуждение возникает первым? — сказал Генри.

— Ну да. Влечение появляется, когда возбуждение, нарастая, преодолевает индивидуальный порог человека. Так получилось, что у Камиллы высокий порог, но, по сути, этот процесс у всех происходит одинаково.

— Ты шутишь, — сказала Камилла. — Seriously, неужели поп-культура хоть что-то правильно понимает про секс?

Генри не дал мне возможности ответить — ему было очень важно решить для себя парадокс «как завести Камиллу, если она пока еще не хочет секса».

— Так ты говоришь, у нас просто пороги разной высоты, что ли?

— Именно.

Чтобы почувствовать возбуждение, вслед за которым приходит влечение, Генри иногда достаточно просто увидеть, как Камилла выходит из душа. Он заметил:

— И мне это нравится! Мне нравится смотреть, как она ходит по дому, обнаженная, с каплями на коже. Я не хотел бы, чтобы она перестала это

делать только потому, что я не был возбужден перед тем, как ее увидел. Так значит... если у тебя все происходит так же, — он повернулся к Камилле, — я не должен чувствовать неловкость, создавая для тебя нужные контексты, верно?

— Конечно! — сказала Камилла. — Я хочу, чтоб ты это делал!

На этом они решили остановиться. Генри превратил все в ненавязчивую, неторопливую, ни к чему не обязывающую прелюдию, и то, как она ходила по комнатам после душа, тоже было для него сдержанной прелюдией. Объятия и прикосновения. Долгие поцелуи. Цветы. Нежное внимание. Как в первые дни влюбленности — постоянный поток напоминаний: «Этот парень просто изумительный!»

Генри нравится страстность Камиллы, и для того, чтобы пробудить ее, достаточно всего лишь стимуляции, нарастающей постепенно и неторопливо.

Мы нечасто встречаем в массовой культуре такие истории, потому что они рассказывают не о бурных страстях и сомнениях. Но, как выясняется, это как раз то, на что откликается большинство женщин.

Серьезно, это не потребность

Многие женщины, узнав, что у них ответный или контекстно зависимый стиль влечения, немедленно чувствуют облегчение. Убедившись, что с ними все в порядке и что им просто нужно больше поводов для секса, чем людям со спонтанным стилем, они начинают выяснять оптимальные для них контексты и обсуждают с партнером способы доступа к ним.

Но некоторые женщины чувствуют разочарование, и я их понимаю. Многим внушали, что хотеть секса практически в любом контексте не только предпочтительная, но и единственная «нормальная» модель влечения. Спонтанное влечение занимает в культуре настолько привилегированное положение и ценится так высоко, что легко ощутить, как у вас опускаются руки, если к вам это не имеет никакого отношения.

Отчасти это снова результат мифа о «мужчине по умолчанию». Так же как конкордантность возбуждения, спонтанное влечение называется «нормальным», а все остальные виды влечения — «ненормальными», просто потому что спонтанное влечение в целом типично (хотя далеко не универсально) для мужчин.

Но я думаю, дело не только в этом, а еще и в том, что преобладание в

культуре спонтанного влечения уходит корнями в миф о сексе как потребности. Потребность — это биологический механизм, задача которого — поддерживать организм в здоровом базовом состоянии: следить за тем, чтобы ему было не слишком жарко и не слишком холодно, чтобы он не испытывал голода и не переедал. Обычно работу этой системы описывают на примере термостата: когда температура падает ниже критической отметки, термостат замечает это и автоматически включает подогрев, затем, когда температура возвращается к желаемому уровню, подогрев отключается. Температура колеблется в пределах нескольких градусов от заданной точки.

Классический пример потребности — голод. Голод движет нас к поиску пищи и ее поглощению, но, когда насыщаемся, мы перестаем есть. Существует множество других сходных потребностей: жажда влечет за собой поглощение жидкости, усталость вызывает сон, нарушение терморегуляции — дрожь или потоотделение, заставляет снимать свитера или включать обогреватели. Голод и жажда — это побудительные системы, побуждающие вас предпринимать действия, чтобы избежать гибели. Некомфортное («отрицательное») внутреннее состояние жажды, истощения или холода толкает вас вперед, чтобы удовлетворить потребность и вернуться к комфортному базовому состоянию. Базовое состояние означает, что вы в безопасности. Когда вы слышите «потребность», это значит «выживание».

Ученые долгое время считали секс «потребностью». Трехфазовая модель Хелен Сингер Каплан, которую мы обсуждали в главе 2, описывает сексуальное влечение как одну из «потребностей, или разновидностей аппетита, служащих орудием выживания индивидуума или целого вида» [125]. Веками ученые полагали, что секс — это «голод». Вы, скорее всего, думаете так же. И я долгое время тоже так считала.

Как выясняется, это не так. Доказать, что секс — это не потребность, легко. Как сказал в 1956 году психолог Фрэнк Бич: «Никто никогда не страдал от разрушения тканей организма из-за отсутствия секса». Человек погибает от голода, жажды и от истощения при недостатке сна. Но никто еще не умер из-за того, что его не пригласили в постель. Может быть, они хотели, но это совсем другое (и об этом пойдет речь в следующем разделе). В сексе нет никакого базового состояния, к которому организм должен вернуться, и если вы не «подпитываете» сексуальное влечение, то не получаете никакого физического ущерба.

На самом деле секс — это поощрительно-побудительная система. Многие люди при слове «поощрение» представляют себе некий приз,

нечто, стоящее усилий. Биологическое значение термина идентично. Это случаи, когда вами движет не дискомфортное внутреннее ощущение, например голод; поощрительно-побудительная система толкает вас вперед к привлекательному внешнему стимулу. Когда вы слышите «поощрительно-побудительный», это значит «наслаждение». Потребность → выживание. Вами движет неприятное внутреннее ощущение, действие заканчивается, когда вы возвращаетесь к базовому состоянию.

Поощрение → наслаждение. Вас притягивает к себе привлекательный внешний стимул (поощрение). Действие заканчивается, когда вы достигаете цели и получаете удовольствие.

В работе многих систем, например аппетита, задействованы оба этих механизма, поэтому мы можем хотеть какое-нибудь лакомство, даже если не голодны.

Но секс — это не потребность.

Секс — не потребность, и почему это важно

Споры на эту тему идут давно. С одной стороны, зоологи (например, Фрэнк Бич) знали, что секс не потребность, как минимум с середины XX века. С другой стороны, модель сексуального ответа, которую до 2013 года использовала в своей работе Американская ассоциация психиатров, строилась на концепции секса как потребности. К тому же у вопроса есть и политическая подоплека: нуждаются ли люди в сексе?

Я думаю, очень важно прекратить дебаты и признать, что секс — это поощрительно-мотивационная система. Почему? Смотрите, что происходит, если мы считаем секс жизненной потребностью.

Если секс так же необходим человеку, как пища, значит, те 30 % женщин, которые редко испытывают спонтанное желание секса или не испытывают его никогда, они... Что мы скажем про человека, не испытывающего голода, даже если он не ел целую неделю или даже месяц? Этот человек явно болен! Если секс — это голод, а вы никогда не бываете голодны, значит, с вами что-то серьезно не так. А когда вы верите, что с вами что-то не так, в действие вступает стрессовый ответ [238]. А когда в действие вступает стрессовый ответ, интерес к сексу (у большинства людей) испаряется. Утверждая, что секс — это потребность, вы заявляете здоровой женщине с ответным влечением, что она больна. Повторите это достаточное количество раз, и в конце концов она вам поверит. А когда она вам поверит, это внезапно станет правдой. Тревога делает людей больными.

Итак, когда мы признаем, что секс — это поощрительно-мотивационная система и что ответное влечение вполне нормально и здорово, сексуальная жизнь каждого из нас станет намного лучше. Если у вас ответный стиль влечения и вы хотите сделать его более активным, вам не нужно менять себя, вам нужно изменить контекст.

Но патологизация ответного влечения как сниженного — не худшее последствие мифа о потребности в сексе. У секс-педагогов, более ста лет борющихся против этого мифа, имеются и более веские причины, связанные с социальной справедливостью. Концептуализация секса как потребности создает питательную среду для сексуальной привилегированности мужчин. Николас Кристоф и Шерил Вуданн в книге *Half the Sky* («Половина неба») демонстрируют, каким образом предположение, будто мальчикам необходимо иметь возможность «сбросить сексуальное напряжение», поощряет сексуальное порабощение девочек из бедных слоев общества. Если вы думаете, что секс — такая же потребность, как голод или жажда, утолять которые необходимо для выживания, если вы думаете, что мужчины с их 75 % спонтанного влечения особенно нуждаются в сбросе накопившейся сексуальной энергии, значит, вы готовы оправдать любую стратегию мужчины, чтобы облегчить свое положение. Потому что если секс — это потребность такая же, как голод, значит, потенциальный партнер — это пища. Или животное, на которое нужно охотиться, чтобы употребить в пищу. А это не только некорректно, это неправильно.

И это важно. Полагая, что секс — это потребность наравне с голодом, мы начинаем наделять его привилегиями, которых он не заслуживает. Но если мы будем рассматривать секс как поощрительно-мотивационную систему (коей он и является), не изменятся ли вслед за этим культурные установки? Не станет ли культура менее толерантна к страданиям девочек, если выяснится, что они переносят эти страдания не для того, чтобы насытить голод мальчиков, а лишь для того, чтобы удовлетворить их интерес? Может быть, и нет, я не знаю. Но я точно знаю, что сексуальная привилегированность мужчин — первостепенная причина их сексуальной агрессии по отношению к женщинам [82]. Если вы считаете, что эрекция означает «наущную жизненную необходимость», то миф о потребности в сексе, подкрепленный сложившимися культурными установками, запрещающими женщинам такую же сексуальную раскованность, как мужчинам, становится токсичным.

Да, все говорили вам, что секс — это потребность. И даже новейшие сексологические исследования иногда крепко держатся за идею

спонтанного влечения как потребности [35]. И словно чтобы запутать ситуацию еще сильнее, даже сексологи, знающие, что к чему, иногда говорят «сексуальная потребность», точно так же как атеисты говорят «слава богу». Язык настолько пронизывает культуру, что даже люди с совершенно противоположным мировоззрением по-прежнему используют подобные выражения.

Но секс — это не потребность. Пожалуйста, расскажите об этом всем, кого знаете.

«Но, Эмили, иногда это действительно похоже на потребность!»

Кто-то из вас удивится: «Но почему же сексуальное влечение иногда действительно похоже на дискомфортное внутреннее состояние? Что делает его похожим на потребность?» Ответ таков: то же самое, что делает смешным фильм «День сурка». Герой Билла Мюррея просыпается каждое утро в одном и том же отеле под звуки одной и той же радиопередачи в своем будильнике, в один и тот же знакомый до зубовного скрежета день: 2 февраля, в День сурка. Он вынужден проживать этот день снова, и снова, и снова.

После того как он безуспешно пытается попросить о помощи своего продюсера, врача, психиатра, он наконец приходит к выводу, что может делать что угодно, потому что его действия не имеют никаких последствий. И начинается бесшабашное веселье. Потом он решает соблазнить своего продюсера (ее играет Энди Макдауэлл). День сурка за днем сурка он ухаживает за ней, флиртует, учит французские стихи, чтобы заманить ее в постель, и постепенно влюбляется в нее. День сурка за днем сурка заканчивается тем, что он получает пощечину. Снова. И снова. И снова. Он постоянно терпит неудачу на пути к цели, ставшей для него исключительно важной, и наконец в отчаянии опускает руки. И он кончает с собой. Снова. И снова. И снова. Он не может даже умереть. Кроме этого в фильме происходят и другие вещи, и не думаю, что испорчу кому-нибудь впечатление от просмотра, если скажу, что у него счастливый конец. Отличный фильм, и я рекомендую посмотреть его, но какое отношение он имеет к сексуальному влечению?

За попытками Билла Мюррея вырваться из дня Сурка, завоевать Энди Макдауэлл или покончить с собой стоит тот же механизм мозга, что делает сексуальное влечение похожим на потребность. Вот как он работает. Представьте, что в вашем эмоциональном мозге рядом с «кольцом

всевластия» сидит, словно арбитр на поле, маленькая наблюдательница. У этой наблюдательницы две задачи:

1) — следить за тем, чтобы мир вел себя согласно ее ожиданиям (сформированным на основе предыдущего опыта взаимодействия с миром);

2) — руководить исследованиями, когда между миром и ее ожиданиями возникает несовпадение.

Когда мир отвечает ее ожиданиям, наблюдательница чувствует себя удовлетворенной. Все идет как положено, все на своих местах. Но иногда между миром и ожиданиями возникает несовпадение — двойственность, которую нужно прояснить, новое явление, которое необходимо исследовать, чтобы понять, укладывается ли оно в ожидаемый порядок вещей, или это нечто заманчивое, что хочется получить. Когда происходит подобное, наблюдательница переключается в командный режим. Целью ее жизни становится сокращение несоответствия. Весь ее мир состоит из следующих трех вещей:

1) — целевое состояние сокращения несоответствия, для чего нужно прояснить неопределенность, исследовать новое явление, дотянуться до заманчивого стимула или просто завершить задачу;

2) — усилия, прикладываемые для достижения целевого состояния: затраченные ресурсы, время и внимание;

3) — прогресс на пути к целевому состоянию.

В случае Билла Мюррея цель, кроме прочего, — Энди Макдауэлл. Его усилия — это смехотворные попытки ухаживать за ней: запомнить ее любимый напиток или произнести тост («За мир во всем мире!»), а его прогресс на пути к достижению цели равен абсолютному нулю — до самого конца, когда все, разумеется, меняется.

В тех случаях, когда секс ощущается как потребность, целевое состояние — сексуально привлекательное поощрение. Обычно это партнер, но, если у вас чувствительная педаль газа, весь мир может быть одним большим соблазном. Усилия для достижения цели — это ваши попытки привлечь внимание потенциального партнера, сделать первый шаг, соблазнить. Именно эта часть больше всего отличается в разных культурах и у разных людей. (Старая шутка: как выглядит прелюдия у ирландца? — «Приготовься, Бриджет».) А прогресс — это то, насколько вы приблизились к возможности сексуального контакта с привлекательным партнером.

Итак, маленькая наблюдательница следит за тем, насколько вы продвинулись и сколько усилий при этом затратили. Она подсчитывает коэффициент соотношения затраченных усилий и достигнутого результата

и имеет твердое мнение о том, каким этот коэффициент должен быть. Ее мнение называется «критерий скорости» [202]. И вот здесь дело принимает интересный оборот. Когда наблюдательница видит ваши успехи: когда вы соответствуете ее критерию скорости или превосходите его — она удовлетворена, мотивирована, готова к действиям. Но когда наблюдательница чувствует, что вы недостаточно продвигаетесь вперед, она испытывает фрустрацию и побуждает вас прикладывать больше усилий, чтобы приблизиться к цели. Если вы все еще недостаточно продвинулись для того, чтобы удовлетворить маленькую наблюдательницу, она начинает сердиться... а потом приходит в ярость! И наконец, если вы по-прежнему не оправдываете ожиданий, в какой-то момент маленькая наблюдательница махнет рукой и столкнет вас с эмоционального утеса в «пропасть отчаяния», поскольку придет к выводу, что цель не может быть достигнута. В итоге вы окажетесь в безнадежном одиночестве.

Маленькая наблюдательница Билла Мюррея вне себя от ярости. Мир сошел с ума, никто не следует правилам, и ничто — даже смерть! — не помогает достичь цели. Какого черта?!

Когда вам раз за разом не удастся достичь сексуального поощрения, маленькая наблюдательница испытывает досаду, затем сердится и наконец впадает в отчаяние. Именно поэтому вы иногда испытываете нечто сродни неприятному внутреннему ощущению. Неприятные ощущения вызывает не влечение само по себе, а ваш неудовлетворительный критерий скорости. Другими словами, это не то, как вы себя чувствуете, а то, что вы чувствуете о том, как себя чувствуете.

Когда я рассказываю о маленькой наблюдательнице, студенты смотрят на меня с открытым ртом. Маленькая наблюдательница — крайне важная составляющая сексуального благополучия, однако ее действие распространяется практически на все сферы жизни. Если вы чувствуете азарт, предвкушая, как выиграете гонку или партию какой-нибудь игры, значит, критерий скорости вашей маленькой наблюдательницы удовлетворен — коэффициент соотношения затраченных усилий и полученного результата кажется ей нормальным или даже превосходит ожидания! Если вы раздражаетесь, попав в дорожную пробку, — это ваша маленькая наблюдательница спрашивает: «Долго мы еще будем тут торчать?»: ее критерий скорости не удовлетворяется, соотношение затраченных усилий и полученного результата слишком низкое. Если вы когда-нибудь испытывали чувство опустошенности, столкнувшись с неудачей, — это ваша маленькая наблюдательница переназначала статус цели, меняя его с доступной на недостижимую и неконтролируемую.

Мнения маленькой наблюдательницы о том, сколько усилий следует прикладывать для достижения тех или иных целей, составляют основу самых разных фрустраций и удовольствий, среди которых не последнее место занимает сексуальное влечение.

Нетерпеливые маленькие наблюдательницы

Наша культура непререкаемо учит, что у каждого должна быть нетерпеливая маленькая наблюдательница, а критерий скорости — как можно строже. Это означает, что многие из нас легко впадают в досаду, в ярость и, наконец, в отчаяние, когда не могут получить желаемое — в том числе и секс. Продолжив аналогию, мы заметим, каким образом люди с ответным влечением осмысливают свою «нехватку» влечения: если вы чувствуете, что должны хотеть секса, но вы его не хотите, вы начнете испытывать фрустрацию. Но разве фрустрация помогает вам больше хотеть секса? Совсем наоборот.

У маленькой наблюдательницы не очень хорошо с чувством юмора.

Но в отличие от «кольца всевластия», тормоза и газа с маленькой наблюдательницей можно договориться. Люди — едва ли не единственный вид, способный предпринимать осознанные усилия для устранения такого рода фрустраций, и если вы на пять минут задумаетесь об этом, то поймете, как это сделать. Если мы хотим действовать, у нас имеются три потенциальные мишени. У нас есть цель. Для людей со спонтанным влечением цель — это объект влечения, а для людей с ответным влечением цель — само влечение. У нас есть затраченные усилия. И есть коэффициент соотношения усилий и результата, заставляющий вас испытывать удовлетворенность или неудовлетворенность, — критерий скорости. Таким образом, при фрустрации, связанной с сексуальным влечением, мы должны задать себе три вопроса [243].

1. Эта цель мне подходит?
2. Прикладываю ли я для ее достижения нужные усилия, достаточно ли этих усилий?
3. Реалистично ли я оцениваю количество усилий, необходимых для достижения этой цели?

Для оптимального управления сексуальным влечением ключевое значение имеет способность различать влечение и ваши чувства о влечении. Описанное в главе 4 умение удерживать эмоциональное равновесие (обращаясь со своими ощущениями как со спящим ежиком)

здесь очень пригодится, поскольку поможет вам взять на себя ответственность за свои чувства и просить поддержки у партнера.

Еще один полезный навык для управления маленькой наблюдательницей — расставлять различные цели в порядке естественного приоритета, о чем я рассказывала в главе 4. В мире полно новых и непонятных явлений, требующих исследования, а объем внимания у наблюдательницы ограничен, поэтому ей приходится выбирать, каким сферам жизни уделять внимание, выстраивая их в порядке жизненной необходимости [220]. Сексуальное возбуждение притягивает внимание наблюдательницы к сексу, при этом предпочтение отдается сексу, только когда у нее в поле зрения нет других, более важных задач, например выживания. Повторю еще раз, стресс — это ответ, направленный на выживание, — спастись от льва! — поэтому у большинства людей стресс исключает секс из числа приоритетов. Эффективное управление контекстом (выключение выключателей) сводит к минимуму количество вещей, отвлекающих внимание маленькой наблюдательницы от секса.

Третий и последний навык, помогающий справиться с рассерженной наблюдательницей, — это сменить концепцию сексуального влечения, признав его не потребностью, а тем, чем оно на самом деле является: любопытством.

Любопытство (или изучение, или поиск), как и секс, — базовая биологическая побудительная система. Оно подогревает наше внутреннее желание исследовать новое и разбираться в непонятном. Любопытство, как и секс, исключается из числа приоритетов, когда вы в стрессе. Если вы в депрессии или в тревожном состоянии, исследование нового не вызывает у вас никакого интереса, гораздо больше вас интересует возможность оказаться в знакомой комфортной обстановке [219]. Если вы читали главу 3 и помните крысу в обычной клетке, в «спа-клетке» и клетке с Игги Попом, вас это не удивит. В спокойном состоянии любопытство может быть вызвано чем угодно: «Что это? Нужно узнать побольше». В подавленном состоянии почти ничего не вызывает любопытства.

Как и у секса, у любопытства нет базового уровня, к которому организм должен вернуться; вместо этого оно предлагает заманчивую цель и чувство удовлетворенности от ее достижения. В самом деле, никто еще не умер из-за того, что не узнал, чем закончился детектив, почему трава зеленая или что чувствуешь, когда прыгаешь с парашютом.

Аналогия между сексом и любопытством больше всего нравится мне тем, что она подразумевает: ваш партнер не животное, на которое вы должны охотиться, чтобы подкрепить свои силы, а хранитель секретов, чьи

глубины неисчерпаемы. Сексуальная скука появляется, только если вы больше не испытываете любопытства.

Итак, сексуальное влечение работает как любопытство. Когда оно работает. Но иногда оно не работает. Что же вызывает сбой влечения и что делать, когда это происходит? В следующих разделах я расскажу о вещах, которые почти никогда не виноваты в проблемах с влечением (гормонах и моногамии), и о вещах, которые, как правило, в них виноваты: я поговорю о тормозящих культурных посланиях и о проблеме отношений, называемой мною «динамикой преследования». Затем мы обсудим три достоверные стратегии выхода из сложившегося положения.

Хорошие новости! Скорее всего, это не гормоны

Если во время секса вам больно, поговорите с врачом — возможно, вам мешают какие-то гормональные проблемы или ряд физиологических и неврологических факторов. Но если у вас сниженное влечение, скорее всего, гормоны тут ни при чем. Лори Бротто с коллегами протестировала шесть гормональных факторов, чтобы определить, какие из них предсказывают бо́льшую или меньшую степень дисфункции у женщин с низким влечением. И ни один из этих факторов не оказался статистически значимым показателем низкого влечения [45].

Итак, если дело не в гормонах, что же, по мнению исследователей, указывает на сниженное влечение? Бротто считает, что «история развития, психиатрическая и психосексуальная история личности». Другими словами, все то, о чем шла речь в главах 4 и 5: стресс, депрессия, тревожность, травмы, тип привязанности и так далее.

Иногда людей успокаивает мысль, будто их сексуальное влечение полностью подчинено химии организма и никак не зависит от жизненных обстоятельств. В конце концов, в наши дни так просто изменить свою химию! Но гормоны — лишь малая, зачастую даже незначительная часть контекста, формирующего женское сексуальное благополучие, поэтому гормональные изменения могут дать лишь малый — и часто незначительный — результат. Это еще одна причина, почему «розовая виагра», за которой все так гоняются, вряд ли станет реальным решением проблемы. Стресс, жалость к себе, травмы прошлого, удовлетворенность отношениями и другие эмоциональные факторы влияют на сексуальное влечение женщины гораздо больше, чем любой гормон.

Если вы иногда испытываете сниженное влечение и при этом точно не

имеете никаких проблем со здоровьем, скорее всего, вам не нужно чинить себя — вы не сломаны. Вам стоит всего лишь изменить свой контекст.

И снова хорошие новости! Моногамия тоже ни при чем

В последние годы многое было сказано о «неестественности» моногамии и смерти эротики в долговременных сексуально эксклюзивных отношениях. Наверное, вы уже догадались, что я об этом думаю: важен контекст, и двух одинаковых людей не существует. Некоторые моногамные пары создают контекст, поддерживающий и оживляющий их взаимное влечение, а некоторые пары не могут этого сделать. Нельзя сказать, что моногамия по своей природе губительна для влечения, однако то, что люди творят в условиях моногамии, действительно способно убить влечение. Если вы предпочитаете моногамные отношения, этот раздел для вас.

В настоящее время существует две точки зрения на стратегии сохранения влечения в долговременных моногамных отношениях. Я обозначу их как школу Эстер Перель и школу Джона Готтмана, хотя это лишь краткое изложение гораздо более сложного вопроса.

В книге «Размножение в неволе»^[18] Эстер Перель рассказывает о противоречии, лежащем в основе современных отношений: тяга к знакомому и привычному несовместима со стремлением к неизведанному, стабильность несовместима с загадочностью. Мы хотим любви, то есть уверенности, безопасности и стабильности, но в то же время хотим и страсти, то есть приключений, риска и новизны. Любовь — это обладание. Влечение — это стремление. Вы не можете стремиться к тому, что уже имеете.

Если проблема в том, что многолетняя любовь несовместима с многолетней страстью, чтобы решить ее, по словам Перель, нужно поддерживать независимость, создать внутри себя пространство эротизма для сохранения дистанции, необходимой для зарождения стремления. С точки зрения маленькой наблюдательницы, проблема решается, если сохранять частичную неудовлетворенность. Неудовлетворенность, недостаточную для того, чтобы она превратилась во фрустрацию, и, разумеется, не настолько сильную, чтобы вы сорвались с обрыва в пропасть отчаяния, но достаточную, чтобы подпитывать ваше любопытство и стремление двигаться вперед. Как сформулировала это Перель в своем выступлении на конференции TED: «Влечение — это когда вы хотите пересечь мост» [183]. Это значит, что, намеренно увеличивая расстояние

между вами, вы создаете оттенок нестабильности и неуверенности, легкую приятную неудовлетворенность.

Джон Готтман в книге *The Science of Trust*, напротив, говорит, что проблема не в дистанции и загадочности, а в отсутствии глубокой близости. С этой точки зрения интимные разговоры, выражения нежности и дружба — основа эротики в долговременных отношениях. Готтман сообщает о находках, полученных в результате исследований с участием ста пар в возрасте сорока пяти лет и старше, из которых половина имела благополучную сексуальную жизнь, а вторая половина — неблагополучную. Пары с благополучной сексуальной жизнью, пишет он, «постоянно упоминали, что, во-первых, поддерживают близкие, доверительные, наполненные дружбой отношения, и, во-вторых, сделали секс приоритетом в своей жизни» [93]. Другими словами, для сохранения влечения нужно не пересечь мост, а вместе построить его.

«Повернитесь лицом к желаниям друг друга», — говорит Готтман. «Сохраняйте комфортную дистанцию», — говорит Перель. Вы гадаете, кто же из них прав? Я думаю, оба — в зависимости от того, как вы понимаете концепцию «влечения». Помните, в главе 3 мы говорили о разнице между стремлением и удовольствием? Для Перель влечение — это стремление. Желание. Поиск. Вождление. Сокращающее несоответствие преследование цели, выражаясь романтическим языком. Для Готтмана и участников цитируемого им исследования влечение скорее связано с удовольствием. Обладанием. Смакованием. Позволением. Умением совместно исследовать момент, замечать его особенности, наслаждаться им.

Если вы позволите мне кулинарную метафору, стиль Перель можно выразить словами «Голод — лучшая приправа»; легкий голод придает любому блюду восхитительный вкус. Стиль Готтмана — это когда вы возвращаетесь с работы домой и готовите ужин вместе с партнером, за это время успеваете выпить по бокалу вина и съесть друг у друга из рук всю клубнику, приготовленную на десерт, потом вы садитесь за стол и наслаждаетесь каждым кусочком. В стиле Перель вы приходите к партнеру с уже разожженным огнем. В стиле Готтмана вы разжигаете огонь друг в друге.

Хотя оба подхода имеют множество достоинств, наша культура в целом ценит один выше другого. Влечение в стиле «Размножения в неволе» подразумевает повышенный адреналин, оно по определению более возбуждающее. Мы наслаждаемся повторяющимся циклом: ощутить зуд, почесать, испытать облегчение, снова ощутить зуд. Нам нравится хотеть —

настолько, что иногда мы не способны отделить ощущение влечения от ощущения симпатии.

Стиль Science of Trust менее адреналиновый и направленный скорее на наслаждение ощущениями в контексте, наслаждение общностью. Лично я больше склоняюсь к стилю Готтмана, хотя моя сестра-близнец говорит: «Каким образом близость заставит кого-то хотеть еще больше близости? Дистанция!» Я знаю людей, безоговорочно верящих в силу того или иного подхода. Я знаю людей, слишком уставших и не желающих пробовать ни того ни другого. Я знаю людей, убежденных, что существует только один «истинный путь» влечения, хотя я думаю, они выиграли бы, если бы попробовали другой путь. Каждый выбирает то, что ему больше подходит. В конце концов, обе стратегии направлены на достижение одной и той же цели — увеличить активность газа и отпустить тормоз.

Цель обоих подходов — сохранять любопытство: Перель предлагает поддерживать любопытство, глядя на партнера с некоторого расстояния, Готтман предлагает поддерживать любопытство по отношению к самой природе удовольствия в контексте взятых на себя обязательств. Оба ясно говорят о том, что страсть в долговременных моногамных отношениях не возникает автоматически. Однако оба так же ясно говорят, что страсть все же возникает — если пара осознанно берет контекст под свой контроль. При этом требования к контексту у каждой пары уникальны.

Помните главу 4 про секс, который служит двигателем сюжета? В основе секса, помогающего вам приблизиться к более важной цели, лежит не простой ответный механизм. Это секс, в котором механизмы стресса и привязанности работают совместно с вашими сексуальными тормозом и газом, повышая сексуальную мотивацию. Оба подхода позволяют достигнуть этой цели, но разными способами.

После того как Джонни сделал открытие о выключателях и переключателях и о том, что мешает Лори, они решили попробовать заказать по подписке коробку-сюрприз. Раз в месяц по почте приходит коробка — что-то вроде предоплаченной доставки «Фрукты месяца», только вместо фруктов им присылают наборы с приспособлениями для воплощения какой-то сексуальной фантазии. Оба опасались, что это окажется глупо и пошло, но все же согласились, что попробовать стоит. Они не забывали о контексте, хотя Джонни понимал контекст как «Дай мне пару минут, чтобы почистить зубы», а для Лори контекст звучал как «Вытряхните меня, ради бога, из образа мамочки, или я никогда не доберусь до образа секси-леди».

Итак, коробку доставили, и они вместе ее открыли. Первым

впечатлением оказалось... разочарование.

— Мы заплатили столько денег за простой набор товаров для творчества? — сказала Лори.

— У нас уже есть вибратор, — сказал Джонни.

Однако они подумали: «Какого черта! Мы заплатили за этот набор для творчества. Мы позвали твою маму посидеть с ребенком. Мы сняли номер в отеле. Просто едем, и пусть что случится (или не случится), то и случится (или не случится)».

В коробке лежала инструкция с правилами о том, как провести вечер, но они решили не следовать ей. Всю дорогу до отеля Джонни и Лори обсуждали это и смеялись.

Они заказали пиццу и продолжали говорить об этом, а потом о множестве других вещей: о работе, ребенке, семье. Они просто болтали обо всем и вспоминали, насколько они друг другу нравятся. Потом Лори отправилась принимать ванну с пеной, прихватив с собой книжку эротических рассказов.

Давайте быстро перемотаем вперед остаток вечера — чтобы занять эти несколько минут, спойте про себя песню Can You Feel the Love Tonight.

В какой момент Лори начала испытывать нечто, действительно похожее на влечение? Примерно на середине массажа, который сделал ей Джонни, после того как она, намазавшись ароматным лосьоном для тела, вышла из ванной и легла в постель, одетая лишь в кружевной бюстгальтер. В какой момент Джонни начал испытывать влечение? В машине по дороге в отель.

Но все прошло просто замечательно. Эта ночь потребовала финансовых вложений и тщательного предварительного планирования, но она полностью вывела Лори из состояния «мама/ начальница/ студентка/ господи-когда-же-я-сдохну» в состояние «мы с Джонни вместе», которое на время отодвинуло стрессовые факторы в тень, позволив выйти на свет «секси-леди».

И для этого им понадобилось только изменить контекст.

Разве дело не просто в культуре?

Мне часто задают этот вопрос. «Разве женщины не стали бы чаще испытывать спонтанное влечение, если бы наша культура не была такой секс-негативной?» Влечение чувствительно к контексту, культура — часть контекста, поэтому да, она влияет на влечение. В главе 5 мы выяснили,

сколько препятствий женщинам приходится преодолеть, если их воспитывают в культурном контексте, который наказывает их за интерес к собственному телу, учит бояться секса или испытывать к нему отвращение, возвращает в них чувство хронической неуверенности и тревоги по отношению к себе самим и к своим партнерам. Все это отличный рецепт для того, чтобы намертво заблокировать тормоза.

Поэтому, вероятно, в секс-позитивной культуре больше женщин испытывали бы спонтанное влечение. Я даже готова поставить на это, поскольку в секс-позитивной культуре оказалось бы меньше факторов, жмущих на тормоза. И я с удовольствием посмотрела бы на попытку проверить это на практике. Давайте вырастим сотню девочек в секс-позитивной культуре, которая научит их доверять своему телу и относиться к нему с уважением, которая не даст им пережить в детстве негативный опыт, которая ценит в женщинах удовольствие, радость и уверенность в себе. Давайте посмотрим, что случится с их сексуальным благополучием по сравнению с сотней случайно отобранных девочек, выращенных в нашей обычной культуре, пронизанной чувством стыда за свое тело, запретом испытывать удовольствие, неуверенностью и сексуальным принуждением.

Но дело никогда не бывает «только» в культуре, «только» в биологии и вообще «только» в чем-то одном. Дело всегда во взаимодействии всех переменных. Даже в секс-позитивной культуре женщине с более чувствительным тормозом и менее чувствительным газом потребуются дополнительная стимуляция, чтобы возбуждение разгорелось и превратилось во влечение. И даже в самой секс-негативной культуре женщины с малочувствительным тормозом и высокочувствительным газом испытывают влечение еще до того, как осознают, что они возбуждены.

Да, культура — часть контекста, и я думаю, что перемены, которые сделают культуру более доброжелательной к сексуальному разнообразию и независимости, позволят большему количеству женщин испытывать спонтанное влечение.

Увы, культура не относится к элементам контекста, находящимся в нашем распоряжении, — и не знаю, как вы, а я не собираюсь ждать, пока вокруг меня сложится секс-позитивная культура, чтобы получить такую сексуальную жизнь, как я хочу. Эта книга о том, как задействовать науку, чтобы помочь вам, лично вам улучшить вашу сексуальную жизнь, и я надеюсь, вы уже поняли, что ваша сексуальная жизнь может стать потрясающей уже сейчас и для этого не нужно ждать, пока изменится культура вокруг.

Впрочем, хочу сделать одно маленькое предупреждение: я слышала, как многие говорят: «Если мы сделаем культуру более секс-позитивной, влечение женщин станет больше похоже на влечение мужчин!» — и это проявление того же мифа о мужчине по умолчанию, заставляющего женщин чувствовать себя ущербными. Я думаю, что в секс-позитивной культуре мужчины также станут более похожими на женщин — более отзывчивыми, менее конкордантными, более зависимыми от контекста. Правильно это или нет? Давайте не наступать на те же грабли, снова предполагая, что сексуальность мужчин — это образец, по которому можно определить, как «должна работать» женская сексуальность.

Вспомните помидоры и алоэ. Если мы считаем, что все люди должны быть одинаковыми, это делает некоторых «правильными», а всех остальных «неправильными», в то время как нет ничего неправильного, чего не исправила бы перемена контекста, — и ничего правильного, что не сломалось бы в неподходящем контексте.

Возможно, дело в динамике преследования

«Сниженное влечение» — по определению проблема, связанная с отношениями. Партнер с низким влечением хочет секса слишком редко, недостаточно для удовлетворения другого партнера. Дело не в том, что у одного от природы «слишком низкий» сексуальный аппетит, а у другого «слишком высокий». Они просто разные — по крайней мере, в текущем контексте.

Разная интенсивность влечения — наиболее распространенная сексуальная проблема, однако трудности вызывает не сама разница, а то, как пары с ней справляются. Проблемная динамика возникает, когда у партнеров разный уровень влечения и они считают, что влечение у одного из них «лучше», чем у другого. Например, представим, что у Партнера А спонтанный стиль влечения, а у Партнера Б — ответный стиль. В этом сценарии Партнер А может чувствовать себя отвергаемым и нежеланным, поскольку первый шаг к близости почти всегда делает он, а Партнер Б чувствует, что на него давят, и только сопротивляется сильнее. Партнер А предлагает, и предлагает, и предлагает, и чувствует себя отвергнутым, задетым и обиженным, потому что Партнер Б продолжает отвечать: нет, нет, нет. Партнер Б при этом занимает оборонительную позицию, но чувствует себя виноватым и расстроенным: уже то, что его просят, заставляет Партнера Б чувствовать, что что-то пошло не так. Тем временем

Партнер А гадает: «Я не в порядке? Я хочу слишком много секса? Я навязчивый и сексуально озабоченный?» Словом, полный кавардак.

Итак, как же все «исправить»? Мы уже знаем ответ: проблема не в самом влечении, проблема в контексте. Вам нужны более сексуально релевантные стимулы и меньше факторов, нажимающих на тормоза. Вот три идеи, которые, по данным исследований, помогут этого добиться.

<i>Активируем влечение с помощью науки! Первое: раскручиваем «Кольцо всевластия»</i>

Во втором сезоне канадского сериала «Пращи и стрелы» один из его героев — театральный режиссер Джеффри Теннант — дает указания паре молодых актеров, пытающихся сыграть Ромео и Джульетту. Он просит их как можно быстрее обежать вокруг квартала, догоняя друг друга, потом отжиматься и все это время читать свои реплики из сцены на балконе. «Джульетта» оценила, как подобная техника изменила ее отношение к тексту: «Ого, это так... страстно, действительно поэтично, и еще, м-м-м, так сексуально», — выдохнула она.

Какое отношение аэробные упражнения имеют к паре безумно влюбленных подростков? Возбуждение [145]. Ничем не примечательная активация нервной системы, учащение сердцебиения, глубокое дыхание, возникшие (отчасти) из-за гедонического «кольца всевластия» мозга.

«Кольцо всевластия», как вы помните, руководит нашим движением вперед или прочь: сближением и избеганием, влечением и отвращением. Как сильно вы желаете или боитесь чего-то, зависит от интенсивности активации «кольца всевластия». Поскольку есть лишь одно «кольцо», что правит всеми вашими эмоциональными системами, активация одной мотивационной системы может прибавить мощность другой мотивационной системе. А что увеличивает интенсивность активации? Результаты исследований предлагают две стратегии.

Стратегия 1: все, что ускоряет ваше сердцебиение. Если ваши отношения только начинаются, старайтесь заниматься тем, что ускоряет сердечный ритм, как Ромео и Джульетта, которые делали отжимания, читая свой текст. Катайтесь на аттракционах, отправляйтесь в долгие пешие походы по диким местам, смотрите страшные фильмы, ходите на огромные концерты или политические митинги. Если вы такой же ботан, как я, часами спорьте о науке. Делайте все, что кажется вам захватывающим, все, что в буквальном смысле заставляет сердце биться чаще. Вы испытываете

общее возбуждение, мозг замечает это возбуждение, замечает человека рядом с вами и думает: «Ага, кажется, с этим человеком действительно интересно!»

Стратегия 2: осмысленные препятствия. Чтобы укрепить вашу связь и углубить контакт, ищите новых ощущений и возможность вместе преодолевать осмысленные препятствия [145]. Разыграйте сексуальную фантазию, которую давно хотели попробовать, но не находили в себе храбрости. Включите свет — не для того чтобы устроить представление, а чтобы открыть глаза и посмотреть друг другу в лицо. Налаживайте контакт. Рискните и погрузитесь в доверие. Поставьте перед собой некую важную цель, для достижения которой придется прикладывать усилия вам обоим как паре. Это подтвержденный исследованиями способ «продвинуть сюжет» в отношениях, уже перешедших в фазу «жили долго и счастливо».

Предупреждение: ни одна из этих стратегий не сработает, если у вас заблокирован тормоз! Стратегии, ориентированные на наращивание возбуждения, — это стратегии активации газа, но если у вас заблокирован тормоз, не важно, как сильно вы давите на газ, — машина будет работать на холостых оборотах, и вы не сдвинетесь с места.

Итак, если вы ищете способ активировать газ, попробуйте эти две стратегии. Если же вы ищете способ разблокировать тормоз, читайте дальше.

<p><i>Активируем влечение с помощью науки! Второе: выключаем выключатели</i></p>

Взгляните на свои ответы на анкету из главы 3, затем — на ответы на анкету в конце этой главы. Вы заметите, что эти анкеты требуют нескольких вещей и все они, по результатам исследований, помогают людям преодолеть разрыв между теперешним и желаемым положением вещей. Вот три стратегии, подходящие для этого.

1. Составьте план. Конкретный, подробный, а не абстрактный и расплывчатый. Что именно вы сделаете, чтобы разблокировать тормоза? Какие воспоминания прошлого подсказывают вам, что эта стратегия может иметь успех? Когда конкретно вы начнете налаживать сексуальный контакт с собой или своим партнером? Где вы будете? Что вы сделаете перед этим и что — сразу после? Что вы наденете (или что снимете)? Проще говоря: какой секс стоит того, чтобы его добиваться, и что вы собираетесь сделать, чтобы заполнить его? Предметно, пожалуйста.

2. Приготовьтесь к препятствиям. Многие пропускают этот пункт, и это ошибка. Легко решить, что составить план уже достаточно. Я не знаю, должно ли так быть, но я знаю, что так почти никогда не бывает: стоит вам столкнуться с непредвиденным препятствием, и весь план рушится, словно картонный домик. Вы, наверное, думаете: «Но ведь для меня это важно, значит, я найду какой-нибудь способ. Если я наткнусь на препятствие, интуиция мне что-нибудь подскажет». Отлично! Я рада, что для вас это важно. Но если это для вас не важно, вообще не стоит пытаться что-то делать. И в то же время, если бы просто «слушать интуицию» было достаточно, вам не понадобилось бы составлять никаких планов, вы уже нашли бы выход из сложившейся ситуации. Приготовьтесь к препятствиям и составьте план на случай непредвиденных обстоятельств [92].

3. Примерьте новый образ. Не просто бегите — будьте бегуном. Не просто занимайтесь сексом — будьте восхитительной эротичной женщиной, любознательной и игривой. Если вы бегаєте, потому что должны или чувствуете, что от вас этого ожидают, а не потому что это часть вашей природы, вы вряд ли станете бегать часто или на большие расстояния и, скорее всего, не получите от процесса особого удовольствия. Если вы занимаетесь сексом, потому что должны или чувствуете, что этого от вас ожидают, у вас, скорее всего, будет не так много секса, и вы, скорее всего, не получите от него особого удовольствия. Не просто примите решение заниматься сексом, примерьте на себя образ любящей секс женщины.

Все три стратегии важны, если вы хотите изменить что-то в своей сексуальной жизни, но если бы меня попросили выбрать одну, ею бы стала третья. Вы можете разработать идеальный план: конкретный, предметный, подробный, с креативными и реалистическими способами преодоления любых препятствий; но если для вас это не важно, вы ничего не добьетесь с помощью этого плана. А надежный способ сделать план важным — это сделать его центральной составляющей своего образа.

Многие женщины находят, что образ «любящей секс женщины» придает им сил. Это как найти идеальное свадебное платье или идеальный дом. Возможно, понадобится кое-что изменить для стопроцентного совпадения с желаемым, но вы уже чувствуете: это именно то, что вам нужно. Пусть новый образ направляет вас, когда вы продумываете план и готовитесь к встрече с препятствиями. «Если бы я была любящей секс женщиной, как бы я разбиралась с чувством, что я слишком занята для секса?» или «Какую стратегию выбрала бы любящая секс женщина, чтобы избавиться от самокритичности?»

Другим женщинам образ «любящей секс женщины» кажется неподходящим — по крайней мере поначалу. Если вам трудно воплотить образ любящей секс женщины, то примите эту крайне важную информацию к сведению. Подумайте, что делает для вас этот образ таким неудобным? Возможно, выключатели, которые вы пытаетесь выключить, привязаны к вашей личности? Чем больше они привязаны, тем крепче ваши разум и тело будут держаться за них, не желая расставаться.

Если вы в стрессе, в депрессии, чувствуете тревожность, критикуете себя, не уверены в отношениях или просто слишком устали и измотаны — это реальные и значимые препятствия для секса. Вспомните, как маленькая наблюдательница в вашем мозге расставляет приоритеты, ориентируясь на потребности выживания. Если ваш ответ: «Я просто слишком, черт возьми, устала и слишком одинока, чтобы стать любящей секс женщиной» — это отлично! Это значит, что усталость и одиночество блокируют ваш тормоз, что нормально и вполне обоснованно в условиях контекстно зависимого или ответного влечения. Значит, чтобы отключить тормоз, вам нужно получить больше отдыха и установить более прочный контакт с теми, кого вы любите и кому доверяете. Сделать это нелегко — а если бы было легко, вы бы уже сделали, — но это очень важно, даже без поощрения в виде перспективы получить увлекательный секс.

Иногда все сводится к борьбе между разными сторонами личности. В вас борются женщина, страстно увлеченная работой, и женщина, страстно увлеченная сексом. Женщина, охраняющая свою безопасность, уходящая в себя, и женщина открытая и готовая идти на риск. Женщина, считающая, что она недостаточно хороша, и постоянно пинающая себя за это, и женщина, знающая, что она достаточно хороша, и ласково разрешающая себе пробовать новое и ошибаться.

За этими личностями стоят целые системы ценностей, и образ, в котором вы сейчас находитесь, тоже не возник из ниоткуда. Но, как я писала в главе 5, вы не выбирали множество факторов, сформировавших сексуальную сторону личности. Вы не выбирали свой сад и растения, посаженные в нем в ваши ранние годы. Но теперь пришло время взвесить все, что вы узнали, и решить, что вы хотите оставить, а что — заменить. И послушайте: иногда ваша жизнь становится действительно напряженной и выходит из-под контроля, и, когда это случается, вполне рационально отложить на время секс и мысли о нем. Вы не должны стремиться больше хотеть секса. Но вы можете сделать это, если для вас это важно. Вы можете сделать это, выключив выключатели.

Тормоз — большая проблема Меррит, поэтому она попробовала

«примерить новый образ». И первое же, что после этого произошло, — она по-настоящему рассердилась.

— Почему я должна любить секс? — гневно спросила она у Кэрол. — Почему я не могу просто быть женщиной, которая не хочет секса? Я устала от того, что меня заставляют хотеть секса больше, чем мне нужно, и быть той, кем я не являюсь!

И она сделала замечательную вещь. Она сделала это своим образом. «Я женщина, которая не хочет секса». На какое-то время она выстроила свою идентичность на отказе. На гневном отказе.

Из главы 4 вы помните, что гнев — это «боевой» стрессовый ответ и что стрессовые ответы — это циклы, стремящиеся к завершению. Жизнь Меррит давала множество возможностей для возникновения этих циклов и гораздо меньше возможностей для их завершения. Она просто сердилась, а затем замыкалась в себе, ударяя по тормозу в середине цикла. Так у нее накопился длинный список незаконченных циклов стрессового ответа.

Глория Стайнем сказала: «Правда освободит вас. Но сначала она приведет вас в ярость». Однако она не сказала, как перейти от состояния ярости к свободе. Это можно сделать, завершив цикл, пройдя сквозь туннель.

Итак, Меррит позволила себе испытывать гнев, потому что впервые меньше боялась самого гнева, чем того, что с ней случится, если она будет по-прежнему запираť его в себе. Она решила выпустить гнев целиком.

Накопившийся неопределенный гнев нужно было куда-то излить, и Меррит сделала фантастический выбор. Она направила его в свое произведение, написав, как главный герой жестоко убивает врага. Описывая эту сцену, она плакала, тряслась и сжимала зубы. С тем же успехом она могла направить гнев на свою утреннюю прогулку, позволив себе проявить агрессию по отношению к высоким холмам... или обрушить его в неподходящем направлении — на свою семью, найдя повод использовать его как оружие. Но Меррит оказалась умнее. Она сделала своей отдушиной литературную работу.

И гнев повел себя так, как всегда поступает гнев, когда вы пропускаете его сквозь себя, словно ураганный ветер: он постепенно стих. На это потребовалось некоторое время, и это был не слишком приятный процесс. Меррит несколько десятков лет накапливала циклы, требующие завершения, и даже пара недель отрицания были всего лишь началом. Но важнее всего оказалось то, что она дала себе разрешение чувствовать гнев и училась пропускать его сквозь себя, а не удерживать внутри. Она ничего не делала с ним, ни на кого его не направляла, она просто отпускала его в

мир, позволяла ему уйти. Меррит доверяла своему телу работу — сбросить всю накопившуюся ярость. Она представляла себе, как ее гнев уносится в дыру в озоновом слое.

Затем однажды ее гнев наконец стих, сменившись покоем, и в наступившей тишине она спросила себя: «Но если я не хочу секса, чего же я хочу?» Меррит вспомнила ночь, когда они с Кэрол экспериментировали с лубрикантами, вспомнила, как приятно было дарить удовольствие, и ответ незамедлительно к ней пришел. Она хотела доставлять удовольствие, поддерживать контакт, получать удовольствие и делиться им с любовью своей жизни. Испытывать удовольствие — все виды удовольствия, но особенно удовольствия своего тела — без защитной оболочки, укрывавшей ее от опасностей мира.

Нельзя сказать, что она никогда в жизни не испытывала удовольствия, но то удовольствие со всех сторон было прочно окружено самозащитой и занимало внутри нее крошечное место, размером с тюремную камеру. Когда Меррит сосредоточилась на удовольствии партнерши, ее тормоз разблокировался. Она точно это знала. Как же ей теперь полностью отпустить его и испытать удовольствие самой? Оргазм? Но об этом — в главе 8.

Активируем влечение с помощью науки! Третье: отчаянные меры

Если вы с партнером запутались в динамике преследования и дело дошло до того, что ни одна из предложенных выше стратегий не кажется вам обнадеживающей, скорее всего, лучшим выходом для вас станет терапия, в особенности если один из партнеров вместо влечения испытывает страх. Страх появляется, когда ожидание сочетается со стремлением, но это стремление не приблизиться, а оказаться как можно дальше. В неподходящем контексте вы становитесь как та крыса, которая слушала Игги Попа: встречаете практически любую стимуляцию реакцией «это что за черт?», поэтому не важно, что вы делаете, — все кажется вам одинаково плохой затеей. Если вы застряли в таком режиме — терапия. Она действительно эффективна, когда отношения прочные!

Если вы хотите попробовать терапевтический подход самостоятельно, воспользуйтесь одной из приведенных ниже идей и адаптируйте ее под ваши отношения. Я схематично изложу основные принципы.

1. Никакого секса. Это значит — никакого генитального контакта и никаких оргазмов в течение, скажем, одного месяца, или двух недель, или

трех месяцев — словом, достаточно долго, чтобы вы успели прочувствовать переход на новый этап. Цель этого ограничения — избавиться от убеждения, будто любой физический контакт между вами должен заканчиваться сексом. Вы можете наложить временный запрет и на другие вещи — на все то, чему сопротивляется Партнер Б с низким влечением, чувствуя, будто его к чему-то принуждают. Чтобы он начал наслаждаться происходящим, не опасаясь: «Ох, что если этот чудесный поцелуй сейчас превратится в первый шаг к сексу, которого я все еще не хочу?» — и чтобы вы оба расслабились и насладились физической близостью.

2. Начинайте по очереди. Каждый из вас инициирует физический контакт по меньшей мере раз в неделю. Или раз в две недели, если это для вас слишком много. Или три раза в неделю, если этого слишком мало. Количество не имеет значения, просто обсудите, что будет комфортно для вас обоих. Это правило позволяет нарушить динамику преследования, чтобы никто не чувствовал себя принужденным и никто не чувствовал себя обделенным. Поскольку у вас все еще действует правило «никакого секса», то, что вы инициируете, — это не секс, а скорее, чувственные прикосновения (подробности в следующих разделах). Никаких требований, никаких ожиданий, никакого стремления «скорее перейти к делу». Просто прикосновения, удовольствие и нежное внимание друг к другу. В какой-то момент в течение дня или прямо перед тем, как вы ложитесь спать, один партнер обозначает, что он инициирует чувственные прикосновения — вербально, невербально, как вам удобнее. Найдите по меньшей мере двадцать минут, во время которых вас не беспокоят, чтобы сосредоточиться друг на друге и быть вовлеченными в процесс. Если контакт начался в неудобный момент, обсудите, какое время более подходящее, и продолжите, когда это время наступит.

Стандартный подход к секс-терапии рекомендует двигаться поэтапно. Вы проводите неделю или две на каждом этапе, по очереди инициируя постепенно нарастающий чувственный контакт. Например, так.

Этап 1. Один партнер прикасается к другому (исключая части тела, скрытые нижним бельем) для собственного удовольствия, затем они меняются.

Этап 2. Один партнер прикасается к другому (исключая части тела, скрытые нижним бельем) для собственного удовольствия и для удовольствия второго партнера, затем они меняются.

Этап 3. Один партнер прикасается к другому, на этот раз не исключая гениталии и грудь, для общего удовольствия, затем они меняются.

Этап 4. Партнеры одновременно прикасаются друг к другу для взаимного удовольствия.

Затем идет пенетрация (если она допустима в ваших отношениях), сначала без фрикций («вагинальное удерживание») затем, на финальном этапе, с фрикциями, но без оргазма. Однако вы не обязаны строго следовать этим этапам. Если хотите, обсудите другой вариант, который подойдет для вас обоих.

Партнер, иницирующий прикосновения, должен позаботиться о «защите своих прав и требований», другой партнер должен позаботиться о «самозащите». То есть тот, кто прикасается (особенно на первом этапе), должен делать то, что вызывает приятные ощущения, а тот, к кому прикасаются, должен сообщать партнеру, когда ему лучше прекратить делать то, что вызывает дискомфорт. Некоторые пары пользуются условной шкалой от +10 до -10, и тот, кто прикасается, прекращает свои действия, если они опускаются ниже отметки -2. Некоторые пары используют условный светофор: зеленый свет означает удовольствие, желтый — нейтральные ощущения, красный — «Перестань делать это». Цель самозащиты и отстаивания прав в том, чтобы распутать узлы сексуальной коммуникации, упростив ее до «Это приятно» и «Мне это не нравится», без обвинений или осуждения.

Как вы можете представить, в процессе этой терапии возникают ощущения. Множество ощущений. Настоящая сложность этой стратегии — не этапы, на которых вы меняетесь ролями, а создание пространства для ощущений обоих партнеров, даже если они противоречат друг другу. Если вы как пара умеете создавать такое пространство, этот подход принесет вам потрясающие результаты. Если вы застряли каждый в своей точке зрения и не воспринимаете всерьез мнение партнера, то — терапия. Seriously. Она помогает! Так говорят исследования! [152, 227, 218].

В основании этих трех стратегий лежит более серьезное решение, скорее установочное, чем поведенческое. Если вы чувствуете, будто с вами (или с партнером) что-то не так, или чувствуете, что партнер считает, будто с вами что-то не так, — это быстро и надежно убивает влечение.

Поэтому я обращаюсь к Партнеру Б, к тому, кто чувствует, что его преследуют. Я сейчас скажу что-то, и вы мне поверите, потому что на моей стороне научные данные. На самом деле вы поверите мне, потому что я скажу правду. Потому что в дальнем уголке сердца вы всегда знали, что это правда. Слушайте: вы не ущербны; вы целостны. И для вас есть надежда.

Вероятно, вы чувствуете, что буксуете на одном месте. Что вы измотаны. Или что вы в депрессии. Вас терзает тревога, вы обессилены

необходимостью заботиться обо всех остальных, вы отчаянно, остро нуждаетесь в обновлении. Скорее всего, вы устали чувствовать, что постоянно должны защищаться, устали желать, чтобы ваше тело вело себя по-другому. Наверное, вы хотите, чтобы кто-то взял вас под защиту, чтобы вы выдохнули, расслабились и могли просто быть. Хотя бы ненадолго.

Но это — обстоятельства, а не вы. С вами все в порядке. Вы целостны. Внутри вас живет сексуальность, которая, заботясь о вас, отступает до более благоприятных времен. Я отлично понимаю, как ужасно вы себя чувствуете, когда тело вашего партнера считает, что благоприятные времена уже наступили, а ваше тело не в силах довериться ему. И что еще хуже, чем лучше готово тело партнера, тем меньше готово довериться ваше тело. Это плохо для вас обоих.

Но она внутри, ваша сексуальность. Это часть вас, как ваша кожа, ваше сердцебиение и ваша речь. Она внутри. Она ждет. Если в последнее время у вас не было необходимости использовать слова «пылкий» или «пламенный», это не значит, что они больше никогда вам не понадобятся. Ваша сексуальность, как лучший друг, ждет, когда ваша жизнь позволит ей выйти и поиграть. Позвольте ей, когда почувствуете, что это достаточно безопасно.

И несколько слов для Партнера А, который хочет секса и продолжает просить его. Я знаю, что вы чувствуете, когда Партнер Б отворачивается, я знаю, что это ужасно. Ваша роль в распутывании узлов в отношениях очень трудна, потому что она требует, чтобы вы отложили обиды и любили человека, который, как иногда кажется, становится источником этих обид. Да, это нелегко. Еще я знаю, что иногда вы переживаете из-за того, что хотите секса слишком часто, считаете, что предъявляете партнеру неразумные требования и что здоровые люди не хотят столько секса. Не так: просто у вас сексуальная заинтересованность выше, чем у партнера, — ваши элементы организованы в разном порядке. Это нормально. Никто из вас не ущемлен, и вам нужно наладить сотрудничество, чтобы найти контекст, подходящий для вас обоих.

Дайте Партнеру Б пространство и время, чтобы он мог отдохнуть от секса. Пусть секс на какой-то период исчезнет из ваших отношений. Будьте рядом с партнером эмоционально и физически. Одаривайте его неограниченным вниманием, не забывая, однако, что знаки внимания — это не прелюдия к сексу. Будьте теплыми и щедрыми с любимыми. Это вернется вам сторицей. Проще говоря, лучший способ разобраться с разницей влечения — быть добрее друг к другу.

Распутывание узлов в сексуальной динамике отношений требует

времени, терпения и практики, но последовательное использование стратегий, основанных на достоверных научных свидетельствах, сможет снова вернуть вас на нужную дорогу.

Приглашая в свой сад

Женщинам внушают: в том, что касается их тела, они должны верить культурным посланиям больше, чем собственной интуиции, подсказывающей, что для них хорошо, а что нет. Точно так же мы нередко верим мнению партнера о нашей сексуальности больше, чем себе самим, особенно если сексуальность партнера лучше совпадает со стандартным нарративом секса. Тогда мы почти сразу готовы поверить в собственную ущербность.

Но теперь вы знаете, что это не так, и знаете, как извлечь максимум из любого вида влечения. Примите ответное влечение. Радуйтесь ему. Оно просит, чтобы партнер помог вам найти убедительную причину испытать возбуждение.

Когда вы приглашаете кого-то нового в свой сад, помните, что этот человек привык работать в собственном саду и что его сад отличается от вашего. Тело этого человека, тормоз и газ, семена, посаженные его семьей и культурой, то, как человека учили ухаживать за садом, — все это может совпадать с вашими особенностями, а может и полностью отличаться. Если вы и партнер отличаетесь друг от друга, помните, что никто из вас не лучше и не хуже — даже если один укладывается в культурный стандарт лучше другого. Фермер, выращивающий картофель, будет неправ, если скажет, что ваши розы должны расти под землей. То, что подходит для алоэ, не подходит для помидоров.

Я надеюсь что человек, которого вы достаточно любите и уважаете для того, чтобы пригласить в свой сад, тоже любит и уважает вас. Вы хотите помочь ему возделывать его сад, и этот человек точно так же хочет помогать вам возделывать ваш сад. Он просто может не знать, как это лучше сделать.

Поэтому нужно рассказать партнеру об ответном влечении. С вами все в порядке, просто вы помидор в мире, где считают, что вы алоэ. Если вам для роста нужно больше воды, скажите об этом партнеру, и оба отнеситесь к этому внимательно. Подскажите ему, какой контекст вас заводит, а какой бьет по тормозу и «отключает» вас. Поговорите о самом возбуждающем сексе, который у вас был, и о том, что сделать, чтобы его повторить.

Хорошие вещи случаются, когда вы создаете в своих отношениях пространство для ответного влечения. Когда Оливия и Патрик перевернули свои стили влечения с ног на голову, сделав Патрика с его контекстно зависимым стилем инициатором, ему пришлось выяснить, что способно подтолкнуть его от ленивого любопытства к активному интересу. Оливия терпеливо позволяла Патрику исследовать этот вопрос и была вознаграждена интенсивными эротическими переживаниями, которые редко позволял ее собственный спонтанный стиль.

Этот уровень взаимного принятия и принятия самих себя — особая и важная характеристика секс-позитивного контекста. Для этого требуется не только осознавать, как устроена сексуальность каждого из партнеров, но также принимать и приветствовать эту сексуальность такой, как есть. Важно не то, как работает ваша сексуальность, важно то, как вы к ней относитесь. И как партнер относится к своей сексуальности. И как вы оба относитесь к сексуальности друг друга.

Все перечисленное выше и есть абсолютный секс-позитивный контекст. Именно ему посвящена глава 9. Но прежде чем переходить к ней, давайте сначала поговорим об оргазме.

Резюмируя

Около 15 % женщин обладают спонтанным стилем влечения: они могут захотеть секса внезапно, когда ничто не предвещает. 30 % испытывают ответное влечение и начинают хотеть секса, только когда с ними уже происходит что-то эротическое. Остальные, то есть примерно половина всех женщин, испытывают нечто среднее между этими двумя стилями в зависимости от контекста.

Секс не является потребностью, как голод. Секс — это поощрительно-мотивационная система, напоминающая любопытство. Поэтому оставайтесь любопытными.

Если секс ощущается как потребность, то это работа маленькой наблюдательницы в вашем эмоциональном мозге, которая должна уменьшать несоответствия. Наблюдательница побуждает вас исследовать новое, стремиться к удовольствиям, разрешать двойственность и так далее.

Чтобы повысить сексуальное влечение в отношениях, добавьте в них больше новизны, удовольствия, неопределенности и насыщенности (делайте все, от чего у вас быстрее бьется сердце!). Чтобы узнать, как это осуществить, загляните в анкету ниже.

Выключаем выключатели

Если вы собираетесь выключить свои выключатели, эта анкета поможет разработать действенный план. Исследования показывают, что вы добьетесь максимальной эффективности, повторяя эти четыре шага каждый день, но вы можете попробовать следовать им раз в неделю, и, даже если проделаете упражнение всего единожды, уже будет хорошо.

Шаг 1: просмотрите еще раз ответы на анкету из главы 3 («Сексуальные контексты»), где вы определили, какой контекст бьет по вашему тормозу, а какой активирует газ. Запишите краткие результаты для газа и тормоза.

Шаг 2: тормозящие и ускоряющие контексты — ваша потенциальная мишень. Выберите те из них, которые можете изменить. Перечислите пять пунктов — что вы с партнером способны сделать, чтобы воплотить стратегию в жизнь. Подсказка: чем более конкретными и подробными будут эти пункты, тем больше пользы они принесут.

Шаг 3: приготовьтесь к препятствиям. Какие препятствия вы встретите на пути к цели? Где и когда (конкретно) они могут появиться? Что вы сделаете, чтобы предотвратить их появление? Что (конкретно) вы будете делать, чтобы вернуться к цели, если столкнетесь с препятствиями?

Шаг 4: подумайте о том, как могла бы чувствовать себя раскованная сексапильная женщина, относящаяся к сексу с веселым любопытством. На что это похоже? Что еще вы при этом чувствуете?

Постарайтесь ответить на следующие вопросы.

- * Что вы предпримете, чтобы освободить больше времени для секса?
- * Что придаст вам больше энергии для секса?
- * Какие аспекты ваших отношений сделают секс более ярким?
- * Какие трудности в ваших отношениях вы хотели бы преодолеть?
- * Каким будет ваше отношение к своему телу?
- * Что вы сделаете, чтобы предложить партнеру секс?
- * Как вы отреагируете, когда секс предложит партнер?
- * На какие сексуальные сигналы вы станете обращать внимание?
- * Какие мысли о сексе у вас появятся?
- * Как вы будете относиться к сексуальному возбуждению, влечению и оргазму партнера?
- * Как вы будете относиться к собственному влечению, возбуждению и оргазму?
- * Как вы отнесетесь к тому, чтобы доставить удовольствие партнеру?

* Как вы отнесетесь к тому, чтобы получить удовольствие?

* Что вы собираетесь делать с культурно обусловленным неодобрением, когда некоторые люди попытаются упрекнуть вас в том, что вы осознаете свою силу и распоряжаетесь своим телом по своему усмотрению?

* Что больше всего будет нравиться вам в вашей сексуальности?

Примеры ответов.

* Я могу полностью раствориться в прикосновениях партнера и наслаждаться моментом, не беспокоясь об оргазме.

* Чтобы подогреть свое влечение, я буду вспоминать все романтические и сексуальные моменты, которые между нами происходили.

* Я хочу секса, даже если мы спорим.

* Все окна и двери моей сексуальности распахнуты настежь: я одно большое жизнерадостное «да».

* Я не допущу, чтобы что-нибудь помешало моему удовольствию.

* Я позволю себе хотеть то, чего я хочу, и не осуждать себя за это.

* Исследовать свою сексуальность совсем не страшно, а, наоборот, увлекательно.

* Секс не отделен от остальной моей жизни — это ее часть, а моя жизнь — часть секса.

* Нет никакой необходимости быть той, кем я не хочу быть, или делать то, что не кажется мне полностью правильным.

Часть IV. Экстаз для всех

Глава 8. Оргазм

Фантастический бонус

Спектаторинг — это беспокойство о том, как вы выглядите во время секса. И Меррит достигла в этом «искусстве» больших высот. Вместо того чтобы уделять внимание приятным ощущениям тела, она тревожно размышляла, как подпрыгивает ее грудь, или как она не испытала оргазма в прошлый раз, или что неспособность сосредоточиться на удовольствии не говорит ничего хорошего о ее сексуальности. Занимаясь сексом, она беспокоилась о сексе, вместо того чтобы получать от него удовольствие. А беспокойство прямо противоположно возбуждению.

Беспокойство блокировало ее тормоз. А когда тормоз заблокирован, оргазм не происходит. Поэтому Меррит без труда могла пересчитать все оргазмы, испытанные ею с Кэрл за два десятка лет, прожитых вместе. И она решила, что оргазм — отличный повод научиться получать удовольствие, которого ей не хватало в жизни, и доверять себе, чтобы получить это удовольствие.

— Ну хорошо, расскажи мне, — сказала Меррит. — Что мне сделать, чтобы у меня случился оргазм?

— Делать ничего не нужно. Ты должна позволить ему случиться, — ответила я.

Она кивнула, потом потрясла головой.

— Я не понимаю, что это значит.

Я посоветовала ей прочитать книгу *Becoming Orgasmic* («Развивая способность к оргазму») Джулии Хейман и Джозефа ЛоПикколо. Она написана для женщин, никогда не испытывавших оргазма, но на самом деле это понятное руководство для всех женщин. Меррит нашла книгу, прочитала и сделала некоторые упражнения из нее. А потом она решила... не пытаться испытать оргазм с Кэрл.

— Для меня заниматься сексом, пока я не испытаю оргазм, все равно что бежать до тех пор, пока не похудею. Это работает совсем не так. Поэтому я больше не буду пытаться.

Раз в неделю они с Кэрл делали друг другу массаж, целовались, занимались оральным сексом. Они просто играли, прислушивались к тому, что чувствуют, и не ставили перед собой ровно никаких целей. И угадайте,

что произошло? Да-да.

Данная глава посвящена оргазму, всем видам оргазмических ощущений, доступных женщинам, и препятствиям, стоящим между женщиной и этим экстатическим удовольствием. Чувствительный тормоз Меррит сделал оргазм — особенно оргазм с партнером — труднодостижимым. С помощью научных приемов, о которых я расскажу, она выключила выключатели и нашла способ испытать потрясающий оргазм, на который даже не надеялась.

Несколько лет назад я поддерживала подругу, у которой впервые в жизни завязались сексуальные отношения. До этого она никогда даже не мастурбировала, не говоря уже о том, чтобы испытать оргазм. Время от времени она задавала мне вопросы и однажды спросила: «Как узнать, что у меня был оргазм?»

Я объяснила, что у всех оргазм ощущается по-разному и что оргазмы могут различаться между собой: в зависимости от вида стимуляции, участия партнера, даже от того, в какой фазе менструального цикла вы находитесь, — в общем, от неограниченного количества факторов. Иногда женщины чувствуют при оргазме ритмическое сокращение вагинальных мышц, иногда не чувствуют. Самое главное ощущение, о котором упоминает большинство женщин, — чувство «завершенности», чувство, будто вы преодолели какой-то порог и что-то закончилось. Нередко вы ощущаете сильнейшее напряжение, когда все мышцы сжимаются, а сердце учащенно бьется. Оргазм — что-то вроде искусства, сказала я подруге. Ты поймешь, что это оно, когда увидишь его своими глазами. Оргазм может оказаться не таким, как ты ожидаешь, но он будет не похож ни на что другое.

Она с готовностью закивала и сказала:

— Кажется, у меня это уже было!

А потом прошло какое-то время, и она снова подошла ко мне, улыбаясь до ушей, и сказала:

— Ты была права: он был совсем не таким, как я ожидала. Но его ни с чем не перепутаешь.

В силу огромного разнообразия и изменчивости оргазм почти не поддается определению — хотя ученые, бьющиеся над его загадкой, произнесли и написали о нем немало слов [152, 227, 218]. Но если освободить оргазм от всех надстроек и домыслов, получится вот что: оргазм — это внезапная произвольная разрядка сексуального напряжения.

Обратите внимание, как много не хватает в этом определении: здесь

не упомянуты гениталии, сокращение мышц, сексуальное поведение, удовольствие и вообще все, что уточняет, как это происходит и какие вызывает ощущения. Оргазмы неодинаковы у разных женщин, оргазмы неодинаковы в разном контексте. Они случаются — а иногда не случаются, — когда вы занимаетесь любовью. Они случаются — а иногда не случаются — во время мастурбации. Оргазм может вызвать клиторальная стимуляция, вагинальная стимуляция, стимуляция бедер, анальная стимуляция, стимуляция груди, стимуляция мочеиспускательного канала или ментальная стимуляция без какого-либо физического контакта — и точно так же во всех этих случаях оргазма может и не быть. Оргазм может случиться во сне, или когда вы занимаетесь спортом, или в любой другой совершенно несексуальной ситуации. Он может быть восхитительным, банальным, возвышенным, досадным, экстатическим, веселым или раздражающим. Иногда он потрясающий. Иногда нет. Иногда вы хотите его получить. Иногда не хотите.

В этой главе мы исследуем ландшафт оргазмических ощущений, чтобы найти наконец вход в тайный сад, расположенный в их центре. Вначале я расскажу вам о том, чем оргазм не является: это не генитальный ответ, не «удовольствие», не часть иерархии и не эволюционное приспособление. Я разверну красную ковровую дорожку статистики и проведу по ней восторженную толпу женских историй, чтобы доказать вам, что ваши ощущения во время оргазма (а также его полное отсутствие) совершенно нормальны. Потом я объясню, что нужно, чтобы преодолеть трудности с оргазмом, испытать оргазм в первый раз или научиться испытывать его в разных контекстах. И наконец, я поделюсь с вами, как найти внутри себя тот вид оргазма, от которого у вас перед глазами появятся звездочки.

Я хочу доказать вам, что, какими бы ни были ваши оргазмы, они (или их отсутствие) нормальны, и хочу дать вам силы, чтобы вы смогли испытать самый потрясающий и сильный оргазм в своей жизни, оргазм, который переворачивает всю вселенную. Я уверена, этого может добиться каждая, но только после того, как вы отбросите все то, чем оргазм не является.

Решение проблемы спектаторинга

Люди, в отличие от остальных видов, способны контролировать свой разум, не позволяя ему контролировать себя. Мы можем осознать, что

думаем и что чувствуем, и предпринять в ответ какие-то действия. Это ключ к управлению любыми проявлениями страха неудачи, к числу которых относится спектаторинг. Обратите пристальное внимание на то, что происходит, отдайте себе в этом отчет, а затем осознанно переключите внимание на то, что вас больше устраивает.

Поначалу это проще сказать, чем сделать, но если вы потренируетесь, то постепенно ситуация изменится. Вот как это делается. Предположим, вы стоите в очереди в продуктовом магазине или едете в автобусе. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Вдох. Пауза. Выдох. Пауза. Вдох. Пауза. Выдох. Пауза. Сделайте таким образом два вдоха. Заметьте их и улыбнитесь. Прodelывайте это упражнение пять-десять раз в день.

Заметьте тот момент, когда ваше внимание во время этих двух вдохов начнет уплывать — а оно начнет, и это нормально. Когда вы поймете, что отвлекаетесь, улыбнитесь посторонним мыслям, отпустите их и мягко верните свое внимание туда, куда считаете нужным. Что это за навык? Это практика осознанности. Умение замечать, когда внимание отклоняется от тех вещей, на которых вы пытаетесь сосредоточиться, поможет вам избавиться от спектаторинга, потому что вы научитесь замечать спектаторинг и перенаправлять внимание на ощущения тела.

Нонконкордантность — теперь с оргазмом

Прежде всего оргазм — это не генитальный ответ. В главе 2 я рассказывала об исследовании Мастерса и Джонсон, которые измеряли физиологию цикла сексуального ответа. Исследователи заключали, что оргазм произошел по определенному ряду признаков, в том числе по сокращению мышц тазового дна у входа во влагалище. Ну да. Но если бы все было так просто.

Помните нонконкордантность из главы 6? То, что делают ваши гениталии, необязательно совпадает с тем, что вы испытываете. Есть доказательства, что с оргазмом дело обстоит так же — по крайней мере у женщин, способных испытать оргазм в лабораторных условиях, пока им измеряют генитальный ответ.

Например, в одном исследовании участниц просили мастурбировать в лаборатории до достижения оргазма, а затем классифицировать оргазм по шкале от 1 («слабый, неудовлетворительный») до 5 («сильный, потрясающий») [142]. Результат? Корреляции между указанными женщинами грациями оргазмов и генитальными ответами, традиционно

считающимися маркерами оргазма, такими как количество сокращений мышц тазового дна, выявлено не было.

Непроизвольные ритмические сокращения — вероятно, наиболее универсальный физиологический маркер оргазма. Но даже на них нельзя полностью положиться. В одном исследовании две из одиннадцати участниц испытали оргазм без видимого сокращения вагинальных мышц [38]. В другом исследовании несколько участниц демонстрировали мышечные сокращения без оргазма [3].

То есть генитальные физиологические маркеры оргазма не всегда точно передают субъективные ощущения женщины при оргазме. Что вполне разумно, если вы признаете, что оргазм, как и возбуждение, — это не то, что происходит с вашими гениталиями, а то, что происходит у вас в голове.

Одинаковых оргазмов не существует

И это приводит нас к следующему пункту в списке: оргазм — не «кульминация» удовольствия. Оргазм во многом похож на щекотку. Иногда это весело, иногда раздражает, а иногда вы почти ничего не чувствуете. Удовольствие — это осознание ощущений, а осознание зависит от контекста. И для оргазма это так же верно, как для щекотки. Но никто никогда не спрашивал меня: «Почему, когда мой партнер щекочет меня, это чаще всего бывает весело и приятно, но иногда совсем наоборот?» Мы все интуитивно понимаем, что осознание ощущения щекотки зависит от контекста. Для щекотки есть свое время и место.

И все же люди постоянно спрашивают меня: «Почему иногда я испытываю потрясающий оргазм, а иногда нет?» Мы как будто уверены, что оргазм чем-то отличается от других ощущений, что он должен доставлять определенные ощущения определенным образом, независимо от контекста.

Любой оргазм — это внезапная разрядка сексуального напряжения. Как эта разрядка ощущается, зависит от контекста. Именно поэтому одни оргазмы кажутся изумительными, а другие — совсем наоборот. Приведу несколько примеров.

* Женщина, густо покраснев, рассказала мне, что испытала оргазм во время занятия физкультурой, но не получила от этого никакого удовольствия. При этом ее привели в замешательство и неожиданность оргазма, и отсутствие приятных ощущений [111].

* Подруга, находившаяся в глубокой депрессии, сказала, что способна испытывать оргазм, но он не приносит ей удовольствия. Я ответила, что это нормально: удовольствие рождается из контекста, а ее контекст тускл и однообразен. Что совершенно нормально для человека в депрессии.

* Во время моей гостевой лекции о сексуальном насилии одна из старшекурсниц на глазах становилась бледнее. Я бегло упомянула, что во время изнасилования женщины иногда испытывают оргазм и что это, по сути, просто рефлекс, ничего не говорящий ни об удовольствии, ни о согласии [141]. После лекции девушка подошла ко мне и сказала, что одной этой фразой я изменила ее жизнь.

* Женщина периодически испытывала оргазм во сне (иногда перед этим ей что-то снилось, иногда нет) и просыпалась в середине этого процесса, озадаченная горячей пульсацией, которая необязательно сопровождалась какими-то приятными ощущениями.

Оргазмы отличаются один от другого, потому что отличается контекст. Качество оргазма — функция не самого оргазма, а контекста, в котором он происходит.

Те же части...

Третье, чем оргазм не является: частью иерархии. Все оргазмы разные, и среди них нет более «правильных» или «хороших». Трудно даже утверждать, что существуют разные виды оргазмов, потому что все они состоят из одних и тех же основных элементов (внезапной разрядки сексуального напряжения), организованных по-разному.

Вместо разных «видов» оргазма лучше думать о разных способах его достижения. Вот лишь несколько примеров исключительно приятных оргазмов, о которых мне рассказывали женщины.

- * Оргазм в результате клиторальной стимуляции.
- * Оргазм в результате вагинальной стимуляции.
- * Оргазм в результате простой стимуляции груди.
- * Оргазм, испытанный от того, что партнер облизывал женщине пальцы ног.

* Оргазм, испытанный во время того, как партнер ввел женщине палец в ее (хорошо смазанный) анус, другой рукой удерживая ее за волосы. Самым эротичным, уточнила она, было ощущение его теплой ладони, мягко касавшейся ее ягодиц.

- * Оргазм, испытанный, когда партнер медленно и нежно поглаживал

кончиками пальцев половые губы женщины... снова... и снова... и снова. Она рассказала: «То, что задумывалось как аперитив, превратилось в главное блюдо».

* Оргазм без всякой генитальной стимуляции, случившийся во время орального секса с партнером. Женщина настроилась на одну волну с партнером, и его возбуждение подействовало на нее так сильно, что, когда он кончил, она тоже кончила.

Что это было: клиторальный оргазм, вагинальный оргазм, грудной оргазм, пальценожный оргазм, ягодичный оргазм, лабиальный оргазм и оральный оргазм? Нет, конечно. Несмотря на неустанные попытки женских журналов и даже некоторых исследователей идентифицировать и классифицировать различные виды женских оргазмов — оргазм при стимуляции точки G, смешанный, вагинальный, внутриматочный и все остальные [149], — оргазм бывает только один. Это просто внезапная разрядка сексуального напряжения, достигаемая различными способами. С точки зрения анатомии, физиологии и даже эволюции не имеет смысла говорить о разных видах оргазма, зависящих от стимуляции разных частей тела.

Это верно, что оргазм при клиторальной стимуляции часто ощущается иначе, чем при вагинальной стимуляции. Но верно и то, что оргазмы при вагинальной стимуляции отличаются друг от друга, так же как оргазмы при клиторальной стимуляции. Оргазм с партнером может отличаться от оргазма без партнера, оргазм с одним партнером может отличаться от оргазма с другим партнером, и даже оргазмы, испытываемые с одним и тем же партнером, в разных ситуациях могут различаться. Если мы собираемся классифицировать оргазмы по вызванным ими ощущениям, нам понадобится отдельная категория для каждого нового оргазма, испытанного женщиной.

Так же как все женские гениталии нормальны и здоровы в своем естественном виде, все оргазмы нормальны и здоровы независимо от того, какой вид стимуляции их вызвал и как они ощущаются. Их ценность обусловлена не обстоятельствами их возникновения и не тем, насколько они соответствуют неким строгим критериям, а тем, насколько вам это понравилось.

У Лори не было проблемы с оргазмом. Если она разогревалась, то довольно уверенно могла достичь оргазма. Нет, проблема Лори была связана с тем, что стресс выстроил в ее жизни каменную стену между ней и любыми сексуальными удовольствиями. Они с Джонни пытались разобрать эту стену, меняя контекст... но после той успешной ночи (Can You Feel the

Love Tonight) Джонни стал излишне самоуверенным. Он переоценил свои возможности. Он начал просить, добиваться и преследовать Лори, отчего она стала чувствовать себя еще более загнанной, и вскоре дошло до того, что любые его намеки вызывали у нее негодование, особенно потому что он знал — ведь он знал! — что стоит ей почувствовать давление, как весь ее интерес сразу испаряется. Он как будто нарочно старался все испортить.

В этой ситуации Лори вполне могла бы сказать: «Слушайте, у меня в жизни ничего не ладится, значит, и с интересом к сексу тоже не ладится. Что ж, пусть так. Мне не нужно никакого секса». И это было бы совершенно нормально. Многие женщины каждый день думают точно так же и вполне обоснованно терпеливо ждут, когда их обстоятельства изменятся в лучшую сторону, прежде чем предпринимать попытки снова наладить сексуальную жизнь. Это вопрос приоритетов. Основная причина, по которой Лори пыталась проявлять больше интереса к сексу, заключалась не в том, что она действительно этого хотела, а в том, что этого от нее хотел Джонни.

Расстроенная, она на целый день вытолкала его из дома, отправив вместе с Тревором в библиотеку, чтобы получить редкую возможность побыть дома одной, заняться стиркой, немного поработать и, если ей очень повезет, даже вздремнуть. Но когда они ушли, она почувствовала, что... скучает. Самым любимым моментом дня для нее было купание сына: в отличие от других обязанностей, это было не утомительно и не хлопотно, и она с удовольствием плескалась и играла с ребенком. Теперь она поймала себя на том, что ждет их возвращения, потому что приближалось время купания!

Затем она сопоставила свои чувства, связанные с сексуальными удовольствиями, и чувства, связанные с материнскими удовольствиями. Она подумала: «Я совершенно не чувствую себя эгоисткой, наслаждаясь временем, проведенным с ребенком, — наоборот, это делает меня лучше как маму! Как же получилось, что я позволяю себе это удовольствие, но не позволяю все остальные?»

Что-то щелкнуло. У нее и раньше случались озарения: например, когда она поняла, что ей всегда внушали, будто быть матерью — лучшее, что может случиться с женщиной, но при этом на секс смотрели с неодобрением; или что чувство стыда за свое тело всегда заглушало удовольствие от вкусной еды — таким образом она поняла множество вещей. Но в конце что-то просто щелкнуло, и она отпустила все это скопом. Она начала думать: что, если секс сможет стать ее личным удовольствием, а не тем, что предназначено «для Джонни»?

Лори вспомнила, как Джонни сказал: «Может быть, важно то, какие ощущения это приносит, а не то, кто мы такие и что мы делаем». Вдруг ей это удастся — уделять внимание своим ощущениям, невзирая на то, что при этом происходит?

С вашей вагиной все в полном порядке

Меня часто спрашивают об оргазме при пенильно-вагинальном акте, поэтому давайте немного задержимся на этом вопросе. Как мы выяснили в главе 1, клитор — это «главный штаб» эротических ощущений. Преобладание клитора в женском оргазме объясняет, почему 80–90 % женщин обычно мастурбируют без вагинального проникновения, даже когда используют вибратор.

Но вы знаете, есть старое высказывание: «Дело не в размере лодки, а в волнении океана». Эта старинная мудрость сообщает, что дело не в размере пениса, проникающего в вагину, и что взаимное удовольствие и оргазм женщины во время сексуального контакта возникают из объединенной стимуляции обоих партнеров (или благодаря искусности одного из «моряков»).

Однако в действительности дело не в размере лодки и даже не в движении океана. Просто все женщины разные. Несмотря на то что показывают в кино и порно и о чем рассказывает романтическая литература, менее трети женщин способны испытать оргазм в результате вагинальной пенетрации, а оставшиеся две трети испытывают оргазм в результате вагинальной пенетрации иногда, редко или вообще никогда.

Однако женщины постоянно спрашивают меня: «Почему я не могу получить оргазм во время вагинального контакта?» Ответ, вероятнее всего, окажется одинаковым для большинства: при традиционном половом акте клитор стимулируется не слишком интенсивно, а клиторальная стимуляция — самый эффективный способ вызывать у женщины оргазм. Скорее всего, причина того, почему одни женщины способны получить оргазм при вагинальном сексе, а другие нет, заключается в индивидуальном расстоянии между клитором и уретрой [235]. То есть это вопрос анатомии.

Итак, вопрос не в том, почему некоторые женщины не получают оргазм при вагинальном сексе, а в том, почему некоторым женщинам это удастся. На этот счет существует несколько гипотез, вот наиболее правдоподобные: стимуляция через переднюю стенку влагалища уретральной губки (женский аналог простаты и изначально гипотетический

источник точки G) или луковицы преддверия влагалища, расположенных от входа во влагалище до головки клитора. Однако в конечном итоге ответ таков: просто все люди разные. Внешний вид гениталий и чувствительность тканей у разных людей различаются. Я бы предположила, что обе гипотезы имеют свои преимущества, но представьте, как непросто найти финансирование для исследований на тему женского оргазма, поэтому, вероятно, пройдет какое-то время, прежде чем мы точно узнаем, в чем дело.

Итак, если оргазм при вагинальном сексе сравнительно мало распространен, почему женщины так часто о нем спрашивают? Почему это считается «правильным» способом испытывать оргазм? Ответ, разумеется, таков: «Тьфу, опять патриархат». Снова мужчина по умолчанию. Веками мужчины-врачи и мужчины-ученые — и здесь основную вину часто (и вполне заслуженно) возлагают на Зигмунда Фрейда — утверждали, будто оргазм в результате вагинальной стимуляции — правильный, хороший, нормальный оргазм, а клиторальный — «незрелый» оргазм.

Но здесь мужчина по умолчанию проявляет себя иначе, чем в вопросе возбуждения и влечения. Культура санкционирует спонтанное влечение как «ожидаемое», потому что именно такое влечение испытывают мужчины, культура санкционирует конкордантность возбуждения как ожидаемую, потому что именно так возбуждение испытывают мужчины. Но если от женщин ожидают оргазма, как можно больше похожего на мужской, значит, женщине нужна клиторальная стимуляция, поскольку анатомически клитор представляет собой аналог пениса. Заявлять, что женщины должны испытывать оргазм во время вагинального секса, с точки зрения анатомии то же самое, что утверждать, будто мужчины должны испытывать оргазм от стимуляции простаты или промежности.

Разумеется, многие мужчины испытывают оргазм от стимуляции такого рода [см., например, 89], но мы не осуждаем их, если у них это не получается, и в случае неудачи они обычно не задаются вопросом, все ли с ними в порядке.

Итак, согласно культурному мифу, женщины, очевидно, должны быть такими же, как мужчины, — с конкордантным возбуждением и спонтанным влечением — до тех самых пор, пока не начнется собственно вагинальный контакт. С этого момента мы должны функционировать особым женским образом и испытывать оргазм от действий, которые — какое совпадение! — позволяют мужчине без труда кончить. Удовольствие мужчины — это удовольствие по умолчанию.

Но дело не только в мужчине по умолчанию. Если бы дело было

только в мужском удовольствии, от женщин ожидали бы, что они станут испытывать оргазм, доставляя партнеру удовольствие оральным или мануальным способом, так же как от нас ожидают оргазма во время вагинального секса. Нет, вокруг оргазма во время вагинального контакта сложились особые, специфические ожидания.

Эволюция фантастического бонуса

Так почему же, кроме мифа о мужчине по умолчанию, оргазм от вагинального контакта считается ожидаемым? И раз мы об этом заговорили, почему женщины испытывают оргазм от таких непохожих видов стимуляции? Ответ на оба вопроса один: эволюция! Мысленно вернитесь к главе 1, где я говорила о нашей привычке метафоризировать биологию: вспомните анатомов, которые называли женские гениталии «постыдными частями», поскольку их нельзя было увидеть, когда женщина стояла прямо. Ни в одной области науки эта коварная метафоризация так не распространена и не создает столько неразберихи, как в науке об эволюции женской сексуальности. Подумать только, мы все понимаем неправильно не столько из-за ошибок науки (хотя она тоже ошибалась!), сколько из-за склонности воспринимать науку сквозь призму культуры, имея заранее сформированные ожидания, мнения и предпочтения относительно женской сексуальности.

Чего же ожидает и что одобряет пуританская культура, в центре которой находится мужчина? Удовольствие — для мужчины, младенец — для женщины. Веками ученые полагали: если мужчине, чтобы зачать ребенка, нужно испытать оргазм во время вагинального контакта, значит, и женщине, чтобы понести ребенка, нужно точно так же испытать оргазм во время вагинального контакта. В главе 6 я упоминала, что женский оргазм считали верным признаком состоявшегося зачатия.

Вот почему вокруг оргазма во время вагинального контакта так много шума: женская сексуальность воспринимается как лайт-версия мужской сексуальности.

Но. В беспощадно точной книге *The Case of the Female Orgasm* («Дело о женском оргазме») феминистка и философ Элизабет Ллойд проанализировала результаты сорокалетних исследований и рассмотрела более двадцати теорий о том, почему женщины испытывают оргазм. Она пришла к выводу, что наиболее убедительной и достоверно обоснованной выглядит теория о том, что женский оргазм не эволюционное

приспособление. Женский оргазм не влияет на успех репродуктивного процесса, не способствует оплодотворению яйцеклетки и не предотвращает невынашивание плода, он даже не помогает «втянуть» сперму в матку. Напротив, выясняется, что наиболее эффективно сперма продвигается в нестимулируемой спокойной матке! [164].

Женский оргазм — просто побочный продукт, результат гомологического развития женских и мужских гениталий (вспомните главу 1). Мужская эякуляция, неразрывно связанная с оргазмом, имеет важнейшее значение для воспроизводства, поэтому оргазм вписан в сексуальную механику мужского мозга и гениталий. В результате оргазм оказался вписан и в женскую сексуальную механику: гомология.

Женские оргазмы, таким образом, напоминают девственную плеву. Культура поднимает вокруг них много шума — за и против, — но с эволюционной точки зрения они более или менее второстепенны. И оргазмы, и девственная плева отличаются таким разнообразием, потому что их разнообразие никак не отражается на репродуктивном успехе. Женщины испытывают оргазм по той же причине, по которой у мужчин есть соски.

Моим студентам обычно очень не нравится эта идея. Они интуитивно восстают против мысли, будто мужской оргазм крайне важен с точки зрения эволюции, а женский оргазм — всего лишь побочный эффект. В этой гипотезе чувствуется риторика в духе «ребро Адама», она будто бы утверждает, что женские оргазмы не важны. И за этим ощущением действительно стоят исторические реалии: за три столетия, с момента, когда до ученых дошло, что женский оргазм необязателен для зачатия, и до момента, когда они поняли, что это не эволюционное приспособление, в науке постепенно сложилось мнение, что женский оргазм и клитор «не имеют практической ценности» [57]. Что это рудимент, такой же как аппендикс. Поэтому если фраза «Это не эволюционное приспособление» звучит для вас как «Это не важно»... ну что ж. Именно так думала наука.

Что я могу сказать? Наукой занимаются люди, а люди имеют свойство заблуждаться. К счастью, научный метод придуман именно для того, чтобы помочь нам преодолеть все недоразумения! Поэтому наука движется вперед, и мы должны двигаться вместе с ней. В XXI веке только законченный женоненавистник станет утверждать, что женский оргазм не важен, поскольку он не помогает в зачатии. Ллойд полушутя предлагает нам называть женский оргазм, согласно наиболее достоверной гипотезе являющийся побочным эффектом эволюции, «фантастическим бонусом». При этом подразумевается, что на самом деле вы можете не испытывать оргазма. Или можете, если хотите, — оргазмы доступны большинству

женщин, но выбирать вам! Вы можете испытывать оргазм, если захотите, потому что это удовольствие. Ура!

Женские оргазмы важны, потому что важно женское сексуальное благополучие, а для многих женщин оргазм — его значимый элемент. Но оргазмы интересуют далеко не всех женщин, и это тоже нормально. Женщины различаются, и мы все нормальны.

Камилла со своим сравнительно малочувствительным сексуальным газом всегда медленно приходила к оргазму и совсем не стремилась получить больше. Чтобы испытать оргазм, ей нужно было приложить серьезные усилия, при этом оргазм не приносил ей никаких особенных ощущений, поэтому она считала, что игра не стоит свеч. Она очень редко мастурбировала, больше из любопытства, чем из-за возбуждения. И когда они с Генри занимались сексом, она тоже часто не стремилась достичь оргазма.

Генри, будучи джентльменом, очень из-за этого переживал.

— Если ты не испытываешь оргазм, как мне понять, что я тебя удовлетворяю? — спрашивал он.

— Ты можешь понять это, потому что я говорю, что удовлетворена! Если я съем меньше пиццы, чем ты, и скажу, что наелась, ты будешь в этом сомневаться? Если я выпью два бокала вина и почувствую, что мне уже хватит, я что, должна повышать свою устойчивость к алкоголю? Если я прочитала первый том и не хочу браться за продолжение, в этом есть что-то неправильное?

— Конечно, нет, — ответил он на все три вопроса.

— Тогда почему тебе нужно, чтобы я демонстрировала какой-то физиологический рефлекс, чтобы убедиться, что я отлично провела время?

— Потому что по этому рефлексу я понимаю, что ты удовлетворена!

Это был один из тех споров, когда точка зрения каждого из участников кажется им очевидной и разумной, но другому представляется настолько чужеродной, что они просто не знают, что возразить. Их решение проблемы убедило меня в том, что они останутся вместе еще не на один десяток лет. Они в буквальном смысле поменялись местами — то есть пересели с одного стула на другой, — чтобы лучше понять точку зрения собеседника. Камилла приводила аргументы за Генри, он приводил аргументы за нее.

Камилла сказала:

— Если ты не испытываешь оргазма, я не могу быть уверенным, что тебе действительно понравился секс.

Генри заявил:

— Если у меня не было оргазма, это значит всего лишь, что я уже

съела столько пиццы, сколько хотела, это было здорово, и мне больше не надо. О...

Камилла продолжала:

— Но пицца не то же самое, что секс. У секса есть пункт назначения, цель, финишная черта, и если ты его не достигаешь, значит, я тебя подвожу! О...

Генри сказал:

— Единственный способ подвести меня — это не принимать меня такой, какая я есть.

Камилла ответила:

— Твой оргазм говорит мне, что ты принимаешь меня таким, как есть.

И они оба протянули:

— О...

Потом она встала со стула, села рядом с Генри и положила голову ему на плечо.

— Мой оргазм действительно так много для тебя значит? — спросила она.

— Если я приготовлю для тебя особую пиццу, а ты съешь только кусочек, как я могу не думать, что она тебе не понравилась?

— Хм. Надо поискать логическое решение, — сказала Камилла.

И они нашли это решение (о чем я расскажу в главе 9).

Трудности с оргазмом

В самом начале магистратуры мы с двумя однокурсницами как-то встретились перед занятиями и заговорили о сексе (о чем же еще?). Одна из них недавно вышла замуж и еще ни разу не испытала оргазм с мужем.

— Я испытываю оргазм сама с собой, но, когда мы вместе, у меня почему-то ничего не получается, — сказала она, печально подняв брови и расстроено изогнув губы. — Я знаю, что он чувствует себя отвергнутым и принимает это на свой счет, но я люблю его и хочу испытать с ним оргазм. Я просто не могу.

Она обвиняла себя. Ее муж обвинял себя. Оба чувствовали стыд, переживали, что с ними что-то не так, что у них никогда не получится «нормальный» секс.

В то время я понятия не имела, что происходит, но вскоре после этого разговора пошла в интернатуру в клинику, где узнала, что такие трудности широко распространены и прекрасно корректируются.

Переживания по поводу оргазма — вторая (после проблем с влечением) причина, по которой люди обращаются за помощью к сексологам, от них страдают 5–15 % женщин. Трудности в достижении оргазма или его отсутствие в некоторых контекстах встречаются очень часто. Например, только 11 % студенток колледжа сообщили о том, что испытали оргазм во время первого сексуального контакта с новым партнером. Для сравнения: в отношениях, длившихся более полугода, оргазм без труда испытывали 67 % студенток. Около 16 % женщин к двадцати восьми годам никогда не испытывали оргазма или не уверены, что испытывали его [211]. Также, вероятно, существуют женщины, никогда не испытывающие оргазма: исследования показывают, что их примерно 5–10 % — однако неясно, сколько из них не способны испытать оргазм ни при каких обстоятельствах, а сколько просто недостаточно заинтересованы в поисках подходящего контекста. Оргазм в каком-то смысле похож на езду на велосипеде: одни осваивают это умение легче, чем другие, и, если вы недостаточно мотивированы, чтобы продолжать попытки, пока не поймете, как это делается, вы никогда не научитесь. Однако редко кому умение ездить на велосипеде бывает по-настоящему необходимо.

Большинство проблем с оргазмом происходит от избыточной стимуляции SIS — слишком много тормозов, тревог, стресса, беспокойства, стыда и депрессии, в том числе стресса, беспокойства, стыда и депрессии по поводу оргазма. Если вы достаточно заинтересованы и хотите испытать оргазм, есть вероятность, что у вас получится при правильной стимуляции и в контексте, где выключаются ваши выключатели. И если вы уже испытываете оргазм в идеальном контексте, есть вероятность, что вы сможете испытать его и в другом позитивном контексте — например, с партнером.

Чтобы описать трудности, связанные с достижением оргазма, женщины чаще всего употребляют слово «фрустрация» [126]. Мы подробно поговорим о фрустрации в последней главе. Вспомните маленькую наблюдательницу, следящую за тем, насколько вы продвинулись по направлению к цели. Если оргазм — цель, а маленькая наблюдательница считает, что вы должны двигаться к этой цели быстро и без помех, то, когда заблокированный тормоз мешает двигаться вперед, она испытывает фрустрацию.

Но что делает фрустрация: ускоряет газ или бьет по тормозу? Конечно, бьет по тормозу. Проблема фрустрации, связанной с оргазмом, решается так же, как в случае с сексуальным влечением. У вас есть три потенциальные мишени: сама цель (оргазм), качество и количество усилий,

которые вы прикладываете для ее достижения, и критерий скорости — ваши ожидания относительно того, сколько усилий требуется для достижения цели.

Основной способ разобраться с трудностями оргазма — сделать своей целью удовольствие, а не оргазм. Если вы почувствуете фрустрацию, помните, что это маленькая наблюдательница считает, будто вы недостаточно быстро двигаетесь к цели (оргазму). В этот момент скажите себе, что вы уже достигли цели — вы уже испытываете удовольствие. Ваша цель не оргазм. Ваша цель — удовольствие.

Для женщин, которые иногда (или всегда) испытывают трудности с оргазмом, в конце книги есть инструкция. Она научит уделять внимание удовольствию и отпускать цель и даст подсказки о том, как испытать оргазм с партнером (см. Приложение 1).

Никогда не испытывала оргазм... вроде бы

Студенты смеются, когда я добавляю «вроде бы», но потом я рассказываю о том, как выглядит детская мастурбация — девочка сжимает ноги вокруг качельной перекладины или трется вульвой о мягкую игрушку, прикасается к гениталиям руками или прижимается тазом к матрасу — и они говорят: «О! Так вот что я делала!» Воспоминания о детских оргазмах обычно больше похожи на оргазм во сне или при физических упражнениях, в них нет ничего особенно эротического. Вы не «подогреваете» свой газ сексуальными фантазиями, но при этом на ваши тормоза еще не давят несколько десятилетий культурных запретов.

Экстатический оргазм: вы стоя!

Разумеется, оргазм может случиться в неидеальном или даже неблагоприятном контексте. Но сногшибательный, крышесносный оргазм со звездочками перед глазами может случиться, только если контекст исключительно хорош. Что же это за контекст?

Для начала давайте выясним, почему оргазма легче достигнуть, надев носки. (Ответ на оба вопроса будет одинаковым.) Про носки меня спросили студентки как-то во время ланча. Мы с Бриттани и Тиффани, как обычно, болтали о сексологии, и они задали мне этот вопрос.

— А? — спросила я с полным ртом салата.

— Я нашла это в интернете. В носках легче достигнуть оргазма, — сказала Бриттани.

— О! Ну если ты нашла это в интернете, тогда это, конечно, правда, — пошутила я.

— Нет, я тоже про это читала! — сказала Тиффани. — Мне кажется, это реально работает. Я найду статью и пришлю вам ссылку.

Она прислала мне ссылку, и это действительно оказалось правдой... в некотором смысле. Выяснилось, что надевание носков облегчало участникам исследования, подключенным к аппарату томографии головного мозга, достижение оргазма при мастурбации.

Вам наверняка интересно почему. Что, все участники исследования, подключенные к томографу, оказались тайными фут-фетишистами? Или это имеет какое-то отношение к притоку крови к гениталиям? Нет, разгадка намного проще. Герт Холстедж, проводивший исследование, сказал, что участникам «было некомфортно — у них мерзли ноги» [13]. Наденьте носки, согрейте ноги, и вам будет легче испытать оргазм. Даже в далекой от эротизма обстановке исследовательской лаборатории эта маленькая деталь на многое влияет. И эта маленькая деталь — ключ к переходу от просто приятных оргазмов к сногшибательным и заслуживающим всех наград оргазмам. Наука подскажет вам, как это сделать.

Ваши внутренние состояния: физический комфорт, голод, жажда, сонливость, одиночество, фрустрация — взаимодействуют в глубине эмоционального «кольца всевластия» мозга и влияют друг на друга. Этот процесс называется интеграцией [220]. Когда одно состояние (например, мерзнущие ноги) мешает другому состоянию (например, сексуальному возбуждению) — это субтрактивная интеграция.

Когда одно состояние активно подпитывает другое — это аддитивная интеграция. Именно это испытали Лори и Джонни, пытаясь отказаться от секса, и Джонни рассказал ей, почему ему нравится заниматься с ней любовью. Поиск близости, обусловленный работой механизма привязанности, соединился с их сексуальной мотивацией, что усилило действие обоих компонентов.

Аддитивная интеграция может подействовать на ваши сексуальные отношения благотворным образом. Но иногда она втягивает вас в нездоровую динамику. Хороший пример: Оливия начинает чувствовать «потребность» в оргазме каждый раз, когда она в стрессе. Стресс нездоровым образом усиливает ее сексуальную мотивацию. И женщины в исследовании Джона Готтмана, сообщавшие о том, что у них был крайне интенсивный секс после того, как партнеры проявляли по отношению к

ним физическую агрессию, тоже испытывали аддитивную интеграцию: возникшая угроза привязанности вызвала необходимость закрепить связь с партнером. Секс — одно из самых значимых выражений привязанности у взрослых человеческих особей, таким образом, два состояния — страх разделения плюс сексуальная стимуляция — усилили друг друга и вызвали сексуальное переживание, интенсивное, но небезопасное и нездоровое.

Вы лучше поймете, как действует интеграция, если представите мозг в виде стаи птиц. Вы знаете, как устроена птичья стая? В ней нет лидера, индивидуума, контролирующего группу и кричащего: «Эй, слушайте все, летим туда!» Каждая птица по отдельности следует ряду правил: избегать хищников, лететь в сторону магнитного полюса, держаться рядом с соседями. Если все птицы выполняют правила, стая функционирует без дополнительного руководства.

Если представить, что ваш мозг — это стая, тогда птицы, из которых она состоит, — это различные побудительные или поощрительные мотивационные системы: стресс, привязанность и чувство социальной принадлежности, аппетит, любопытство, стремление исследовать новое, жажда, сон, планы на будущее, эмоциональный багаж прошлого, а также все конкурирующие роли и разнообразные стороны вашей личности. Сексуальный газ и тормоз — тоже птицы, принадлежащие к стае.

Вы, осознавая себя индивидуумом, отличным от остальных индивидуумов, представляете собой сложную голограмму, составленную из множества мотивационных и когнитивных процессов, взаимодействующих с окружающей средой и друг с другом, шумно и беспорядочно перетягивающих канат в разные стороны. Как личность вы способны иметь одновременно множество желаний: еда, сон, секс, тепло, чтобы вас оставили в покое и так далее — вы представляете собой сообщество желаний. Вы стая.

В стае без четко определенного лидера происходят сложные процессы. Если одна птица замечает хищника, она меняет направление полета (следуя правилу «избегать хищников»), и все птицы, находящиеся рядом, летят за ней, словно притянутые магнитом. Они не видят хищника, но придерживаются другого правила — находиться рядом с соседом.

И если ваш мозг — это стая, то оргазм — это пункт назначения, к которому летит стая, — магнитный полюс, — а сексуальное удовольствие — это сама стая. Сексуальное удовольствие, как и стайное поведение, возникает из взаимодействия совокупности отдельных птиц.

Чем больше птиц летит по направлению к оргазму — тем сильнее удовольствие, которое вы испытаете. Если одни птицы летят по

направлению к оргазму, а другие пытаются достигнуть другой цели — например, вы пытаетесь довести себя до оргазма с помощью мастурбации, но при этом у вас мерзнут ноги, — «стая», то есть ваш мозг, не сможет двигаться в одном направлении. Какие-то птицы долетят до оргазма, но ощущения окажутся не такими, как если бы туда долетели все птицы.

Субтрактивная интеграция происходит, когда птицы, летящие к теплым ногам, активно увлекают за собой тех, кто мог бы лететь к оргазму. Наденьте носки, и эти птицы освободятся и устремятся к оргазму. Аддитивная интеграция случается, когда птицы, летящие к объекту привязанности (к вашему секс-партнеру), увлекают за собой соседей, побуждая их лететь быстрее и энергичнее. Если вы отчаянно влюблены, ваша стая устремится к оргазму при малейшем побуждении.

Говоря техническим языком, сексуальное удовольствие — это эмерджентное (то есть возникающее внезапно) свойство комплексной динамической системы. Но вам нужно помнить только, что сексуальное удовольствие достигает пика, когда все сообщество объединяет усилия, когда все птицы летят в одном направлении, когда все ваши мотивационные системы скоординированы и настроены на окружающую среду в режиме, наиболее оптимально распределяющем их усилия для коллективного движения к оргазму. Включите все включатели, выключите все выключатели. Избавьтесь от хищников, поместите на магнитном полюсе различные поощрения: привязанность, освобождение от стресса, любопытство, интенсивное удовольствие — все мотивации, способствующие оргазму. Чем успешнее вся система движется в одном направлении, тем больше вашего внимания занимает оргазм, и тем больше вероятность, что каждая клеточка вашего тела будет сосредоточена на одном и том же: на удовольствии. Пик сексуального удовольствия требует вашего полного участия.

Самые приятные оргазмы случаются, когда вы полностью включены в процесс и все ваши системы объединяет общая цель: экстаз.

Вы наверняка уже догадались, что Оливия — марафонская бегунья, энергичная, активная женщина с чувствительным газом — перфекционистка. Вот что она сказала, когда узнала о маленькой наблюдательнице:

— Что ж, это, пожалуй, объясняет всю мою жизнь.

Перфекционист ставит перед собой недостижимую цель, а если ему каким-то образом удастся ее достичь, он начинает думать, будто цель была не такой уж стоящей, и ставит перед собой другую, еще более нереальную. Это приводит перфекциониста в состояние вечной неудовлетворенности.

— Господи, получается, я сама себе лев, — заметила Оливия. — А если добавить еще культурное промывание мозгов, то я попадаю в ситуацию, когда от меня вообще ничего не зависит.

Эксперимент, во время которого она сбросила скорость и следовала за Патриком, раскрыл для нее новый потенциал: она могла действовать медленно и неторопливо, позволить себе настроиться на новую цель и во время секса испытывать удовольствие от процесса — взять маленькую наблюдательницу под свой контроль, не давая ей перехватить управление.

В порядке эксперимента однажды в воскресенье Оливия попробовала медитировать, когда делала Патрику эротический массаж. Она успокоила разум и сосредоточилась на настоящем. Каждый раз, когда к ней в голову забредала посторонняя мысль, она бегло признавала ее присутствие, а затем отпускала ее и возвращала свое внимание к ощущению кожи партнера. Постепенно она почувствовала, что возбуждается, и заметила, что ее мысли все чаще обращаются к оргазму, поскольку ее внутренней маленькой наблюдательнице не терпелось достичь цели. Но каждый раз, поймав себя на мыслях об оргазме, она делала медленный глубокий вдох и возвращала свое внимание к Патрику. Она не давила на тормоз, она просто сняла ногу с педали газа.

После того как Патрик испытал оргазм, они поменялись местами, и Оливия сосредоточилась на собственных ощущениях. По мере того как ее возбуждение нарастало, она продолжала медленно и глубоко дышать, стараясь не напрягать мышцы брюшного пресса. В результате она испытала оргазм, длившийся несколько минут; все время, пока ее тело содрогалось и выгибалось, Патрик был рядом, обнимая и целуя ее, прижимая пальцы к ее вульве. Все закончилось слезами радости, а потом на Оливию напала разговорчивость, так непохожая на ее обычное поведение после оргазма. Она чувствовала себя открытой, глубоко обнаженной, переполненной нежностью.

Позднее она сказала мне:

— Я как будто оказалась между небом и землей, в центре океана, хотя до этого просто плавала у берега. Это было больше и медленнее... и в каком-то смысле страшнее. Я была совершенно открыта. Я должна была полностью отдать контроль. Раньше я считала себя эротической электростанцией, потому что могла испытывать множество оргазмов и часто хотела секса. Но оказалось, что моя главная эротическая сила проявляет себя, только когда я перестаю гнаться за оргазмом и просто позволяю удовольствию быть внутри меня.

Не каждая женщина согласится поставить свою сексуальность в столь

незащищенное положение. Не каждая женщина настолько доверяет партнеру, чтобы безоглядно отпустить себя. Не каждая женщина найдет в своей жизни время — большинству нужен примерно час — и расслабится настолько, чтобы этого добиться.

Но я уверена, в правильном контексте каждая женщина способна на это, и я считаю, что каждая женщина заслуживает возможности это попробовать. Даже если вы не получите эти минуты экстаза в центре океана, вы все равно хорошо проведете целый час!

Как вылечить стаю?

Культовый китчевый фильм 1968 года «Барбарелла» рассказывает нам о далеком сорок первом веке, в котором люди, чтобы испытать оргазм, принимают «передающие возбуждение пилюли», позволяющие заниматься сексом быстро и без хлопот. Вы принимаете таблетку, садитесь рядом с партнером, беретесь за руки, через минуту ваше тело пульсирует, и у вас завиваются волосы. Бум! — готово.

Конечно, в этом есть свои плюсы. Я тоже хотела бы, чтобы экстаз был простым и мгновенным и достичь его было бы не сложнее, чем принять таблетку. Многие из нас живут в постоянном напряжении, сомнениях, под гнетом обязательств. Разве нельзя хотя бы удовольствие получить без тягостных усилий?

Ближайший аналог такой таблетки в XXI веке — это вибратор. Лекарственных препаратов против «женской сексуальной дисфункции», одобренных администрацией США по пищевым продуктам и лекарственным средствам, не существует, но у нас есть вибратор за двести долларов, одобренный Управлением по контролю за продуктами питания и лекарственными средствами! [239]. Правильно подобранный вибратор обеспечивает интенсивную стимуляцию педали газа, которую невозможно воспроизвести немеханическим способом. Даже если у вас заблокирован тормоз — вы в стрессе, тревожитесь, грустите или испытываете фрустрацию, — интенсивности вибратора обычно достаточно, чтобы сгенерировать оргазм, и это происходит намного быстрее, чем при мануальной стимуляции.

Однако вибратор не убедит всех птиц лететь в одном направлении. Он обеспечивает высокоинтенсивную стимуляцию тех отделов мозга, которые отвечают на сексуально релевантные стимулы. Он включает выключатели на полную мощность, но не выключает выключатели.

Именно мысль об удовольствии как эмерджентном свойстве взаимодействия в сообществе желаний (то есть в стае) делает труднодостижимой задачу исправить с помощью лекарственных средств проблемы с возбуждением, влечением и/или оргазмом. Лекарственный препарат должен воздействовать не только на SIS или SES, но и на стресс, любовь, образ тела, историю травм и доверие в отношениях — на все факторы, из которых складывается женское сексуальное благополучие. Подгонять к оргазму одну птицу не поможет, если все остальные птицы в это время спасаются от хищников.

Удовольствие — эмерджентное свойство взаимодействия множества систем, это процесс, а не состояние, это взаимодействие, а не специфическая область мозга или тела. Удовольствие — это вся стая. Удовольствие — это вы, целиком и полностью.

Вибраторы

Около половины женщин в Соединенных Штатах пользовались вибратором, и эти женщины реже сообщают о трудностях с возбуждением, влечением и оргазмом [112]. 80–90 % этих женщин не упоминали о возникновении каких-либо побочных эффектов после использования вибратора, а из тех, у кого побочные эффекты (онемение или раздражение) все же возникали, они сохранялись менее одного дня.

Небольшое исследование среди женщин, использующих вибратор как часть секс-терапии, выявило, что их реакции на вибратор широко различаются и что все они испытывают в связи с этим самые разные чувства [155]. Первоначальное сопротивление («Я должна уметь испытывать оргазм без всяких приспособлений») и тревога о том, что вибратор каким-то образом помешает сексуальному контакту с партнером («Я не изменяю ему с вибратором?»), часто уступали место ощущению свободы и любопытству. В исследовании участвовали всего семнадцать женщин, и, хотя они продемонстрировали широкое разнообразие реакций, вместе с тем они получили новый опыт, открыв для себя разновидность удовольствия и перспективу сексуальной независимости.

В тревоге о «неестественности» вы наверняка узнаете «священное» моральное обоснование, о котором я говорила в главе 5. Мысль о том, что есть чистый, добродетельный, естественный способ испытывать оргазм и есть плохой, неправильный, неестественный способ, — это попытка культуры разложить человеческий опыт по полочкам, ориентируясь на три

уже известные нам установки: моральную, медицинскую и медийную.

Чаще всего людей, обращающихся ко мне с вопросами по поводу вибраторов, беспокоит то, что вибратор может вызвать «привыкание». Но этого не происходит. Происходит другое: оргазм с вибратором у большинства женщин наступает сравнительно быстро, потому что вибратор обеспечивает высокоинтенсивную стимуляцию. Некоторые женщины считают это удобным и постепенно забывают, как долго им приходилось достигать оргазма без вибратора. И когда они начинают испытывать досаду из-за того, что обычным способом все происходит намного дольше, фрустрация замедляет этот процесс еще сильнее. Если вы дочитали досюда, то наверняка уже знаете, как решить такую проблему. Фрустрация = нетерпеливая маленькая наблюдательница. Поэтому измените цель, измените усилия, измените критерий скорости. Ваша цель — удовольствие, а не оргазм. Если на это уходит пять минут, значит, вы получаете пять минут удовольствия. Ура! Если на это уходит полчаса, значит, вы получаете полчаса удовольствия. Снова ура!

Летим в сторону экстаза

Что говорит нам наука? Чтобы получить больше качественных оргазмов, выключите все выключатели и медленно и плавно включите выключатели. Пусть весь мозг сядет на поезд оргазма. Однако наука не в состоянии дать вам разрешение испытать экстатическое удовольствие. А это в конечном итоге ключ к потрясающим оргазмам. Это разрешение можете дать себе только вы сами. Наука не подскажет, как вы должны относиться к своим оргазмам. Наука только объяснит, что ваше отношение изменяет ваши оргазмы. Наука говорит, что чувство стыда, осуждение, фрустрация и страх ослабляют оргазмические ощущения, а принятие, доброжелательность, уверенность и радость их усиливают. Наука говорит, что ваш мозг — это сообщество желаний, и чем больше совместных усилий предпринимает это сообщество, тем ближе вы подходите к экстазу.

Но ни одно слово науки не подарит вам или не отнимет у вас право на удовольствия вашего тела, разума и сердца. Ваши оргазмы принадлежат вам, и никакая наука в мире не заставит вас сильнее радоваться им, или сильнее бояться их, или испытывать к ним больше интереса. Наука не в силах этого сделать. Это можете сделать только вы.

Вы от рождения обладаете правом на все удовольствия, которые ваше тело способно почувствовать. Вы от рождения обладаете правом на все

удовольствия, доступные вашему телу, в любом контексте, позволяющем это, и в любых количествах. Ваше удовольствие принадлежит вам, вы можете делиться им или оставить для себя — как хотите, исследовать или нет — как хотите, принимать или избегать — как хотите.

Итак, если бы вы этого хотели, каким путем вы направились бы к экстазу? Как устроить, чтобы все птицы летели в одном направлении? Ответ — терпение, тренировки и секс-позитивный контекст.

Вы уже знаете, как создавать секс-позитивный контекст, вам помогли в этом анкеты из глав 3, 4 и 7. И вы понимаете, как выстраивать терпение — приучая свою маленькую наблюдательницу к мысли, что вы достигли нужной цели, приложили нужное количество усилий и имеете правильный критерий скорости. Остается только тренироваться. Тренироваться чему? Выключать выключатели. И вот как это сделать.

Состояния ума, отвлекающие ваших птиц от оргазма: стресс, беспокойство, спектакторинг, постоянная тревога из-за того, что ваш ребенок в любой момент постучится в дверь, и даже просто замерзшие ноги или другой физический дискомфорт — нужно принимать всерьез и постараться удовлетворить их. Их нужно уважать и обращаться с ними как со спящим ежиком из главы 4.

Обращайтесь с каждым из выключателей мягко и осторожно, прислушайтесь, что ему нужно для удовлетворения, и удовлетворите эту потребность. Вернитесь к анкетам. Что бьет по вашему тормозу? Подумайте о факторах вашего окружения, а также о собственных мыслях и чувствах. Какой контекст вам нужен, чтобы выключить эти выключатели?

В большинстве случаев выключатели, мешающие женщинам, не имеют ничего общего с сексом, и для многих из них часто находится простое прагматическое решение.

Хронический стресс? Завершите цикл, позволив себе от души выплакаться, отправляйтесь на быструю прогулку, издайте яростный первобытный вопль или обратитесь к любым другим способам физической разрядки, о которых шла речь в главе 4. Дайте себе двадцать минут или даже целый час, чтобы выпустить весь накопившийся за день стресс, с помощью помогающих вам ритуалов или практик. Ванна, прогулка, упражнения, готовка, медитация, йога, бокал вина — что угодно, лишь бы оно работало.

Постоянно прислушиваетесь к шагам за дверью? Выберите время, когда дома никого больше не будет. Устали? Вздремните или просто прилягте на двадцать минут. Несвежая постель вызывает отвращение? Смените постельное белье! Замерзли ноги? Наденьте носки! Иногда это

действительно очень просто.

Другие выключатели устроены сложнее и требуют долговременных решений, о них я говорила раньше: самокритичные мысли и другие трудности с образом тела, недостаток доверия в отношениях, наличие травмы, сексуальное отвращение. Тот сад, что есть у вас сейчас, рос и подвергался культивации в течение нескольких десятилетий. Он не изменится в одночасье. Дайте себе разрешение двигаться постепенно и отмечайте каждый шаг, помогающий отойти от нынешнего положения и приблизиться к желаемому.

И самое важное упражнение для выключения выключателей: доброта к себе. Слишком часто женщины останавливаются в сексуальном развитии, потому что уверены, будто то или иное «не должно» затрагивать их тормоз. Они не должны чувствовать неловкость при включенном свете, они не должны так переживать из-за своего тела. «Должны» неразрывно связано с посылом «делаете неправильно».

Внимание, вопрос: уверенность, что вы делаете что-то неправильно в сексе, ускоряет ваш газ или давит на тормоз? То-то же.

Когда что-то блокирует ваш тормоз, как вы поступаете? Вы принимаете это всерьез. Прислушиваетесь к этому фактору. Обращаетесь с ним бережно, как со спящим ежиком. Даже если вы хотели бы, чтобы какой-то фактор (например, включенный свет) не затрагивал тормоза, он все-таки может его затрагивать, и это нормально. И так же нормально желать, чтобы это было иначе. Но уверенность, что на самом деле этот фактор не должен на вас действовать, только сильнее блокирует тормоз. Признав это, вы освободите себя и сумеете решить проблему. Например, неделю или две будете заниматься сексом в комнате с незажженными свечами, потом попробуете зажечь одну свечу, потом две, три и так далее.

Видите ли, сам секс не зависит от контекста — им можно заниматься более или менее где угодно. От контекста зависит удовольствие. Создайте контекст, в котором вы сможете испытывать удовольствие, и за ним последует сексуальный экстаз. Для этого нужно лишь немного времени, тренировки и искреннее желание выключить выключатели.

В Приложении 2 вы найдете инструкции о том, как достичь экстаза. Попробуйте! Помните, у каждой птицы в стае свои потребности и мотивации. Выключите все выключатели и включите все включатели.

Меррит всю жизнь верила, что оргазм должен происходить легко и непринужденно и что борьба за оргазм делает ее изгоем. Она была уверена, что оргазм должен вызывать определенные ощущения и иметь определенный эффект. Но она хотела научиться доверять себе, чтобы

широко распахнуть дверь навстречу удовольствию. Поэтому она перестала сравнивать свой опыт со своими ожиданиями и просто позволила событиям идти своим чередом. Она наслаждалась сексом, вместо того чтобы беспокоиться, а тот ли это секс, который «должен» быть. Она создала позитивную принимающую атмосферу, где те части ее разума, которым нужно было о чем-то беспокоиться и чего-то избегать, могли обратиться к приятным ощущениям. Чтобы достичь этого, понадобилось время. И тренировки. И позитивные мета-эмоции (см. главу 9). Это сработало? Для нее — да.

Меррит — писательница, и ее воспитывали в религиозной семье. Возможно, это объясняет строчки из письма, которое она прислала мне ближе к концу своего эксперимента (никаких оргазмов с Кэрл). А может, и не объясняет. Многие люди, нашедшие свой путь к экстазу, начинают говорить о Боге и духовном опыте. Язык повседневных человеческих ощущений, анатомии, физиологии и даже отношений не кажется для этого достаточно выразительным. Так или иначе, она написала:

Надо мной бушует буря,
Но в сердце безмятежный покой,
Если землей и небом правит любовь,
Разве можно не петь об этом?

Это строчки из песни *How Can I Keep from Singing*, которую исполняли Пит Сигер, Эния и многие другие. В ней говорится о том, что происходит, когда вы находите точку покоя в центре своего существа, того же покоя, что лежит в центре Вселенной, который отзывается в вас, словно звук колокола. Это происходит, когда вы выключаете все выключатели и позволяете всем выключателям сосредоточиться на одной общей цели: удовольствии.

Резюмируя

* Оргазм происходит у вас в мозгу, а не в гениталиях.

* Только 30 % женщин способны испытать оргазм во время вагинального секса без дополнительной стимуляции. Остальные 70 % иногда, редко или никогда не испытывают оргазм исключительно от вагинальной стимуляции. Самый широко распространенный способ

получить оргазм для женщины — стимуляция клитора.

* Оргазм не эволюционное приспособление, необходимое для выживания. Это фантастический бонус.

* Чтобы оргазмы случались чаще и были лучше, выключите больше выключателей и медленно и постепенно включите включатели.

Глава 9. Мета-эмоции

Абсолютный секс-позитивный контекст

Лори и Джонни перепробовали все что можно, но в конце концов исход дела решило то, что Лори просто выбрала удовольствие для себя.

Твердо вознамерившись обращать внимание на свои ощущения, Лори провела выходные на семинаре, посвященном осознанности, под названием «Пробуждение женственной богини» или что-то вроде того. Там она занималась йогой и спала девять часов в сутки. Она осознанно питалась. Осознанно дышала. Она делилась своими чувствами с незнакомыми людьми, находила новых друзей и с облегчением поняла, что не одинока в своих проблемах. И позвольте мне еще раз подчеркнуть (Лори просила меня об этом): она спала девять часов в сутки.

Остальные двадцать с лишним часов (когда она не спала) Лори посвятила попыткам сосредоточиться на ощущении себя как живого существа и на своем взаимодействии с миром. Она вернулась обновленной.

— Я не могу быть источником радости в жизни любимых людей, если я неспособна стать источником радости даже для самой себя, — провозгласила она. — А я больше всего на свете хочу приносить радость моим близким.

— Подожди секунду. Джонни, я и все остальные люди, которые тебя любят, давно тебе это говорили, — сказала я. — Что с тобой сделали на семинаре?

— На меня обратился божественный взгляд Лакшми, богини процветания, и я почувствовала свою силу и красоту, — серьезно ответила она. Потом улыбнулась и добавила: — Ты, наверное, скажешь, что это просто метафора, обозначающая активацию чего-то там в моем мезолимбическом чем-то там, но я плевать хотела на науку. Оно, черт возьми, подействовало.

Эта глава посвящена науке, на которую Лори плевать хотела. Но наука, черт возьми, действует.

Итак, мы подошли к финальной главе. Мы уже выяснили, что в некоторых важных аспектах женский сексуальный ответ проявляется иначе, чем мужской сексуальный ответ:

* женщины обычно имеют более чувствительный тормоз и менее

чувствительный газ, хотя возможно множество вариаций;

- * женский сексуальный ответ в большей степени, чем мужской, зависит от внешних обстоятельств и от внутреннего настроения — то есть от контекста;

- * у женщин слабее, чем у мужчин, выражена конкордантность генитального ответа и субъективного возбуждения;

- * женщины чаще, чем мужчины, испытывают ответное или контекстно зависимое влечение.

Все это может стать неожиданностью для 10–20 % женщин, чей сексуальный ответ совпадает со стандартным нарративом. Мы также выяснили, что люди заметно отличаются друг от друга и существенно меняются на протяжении жизни. В этой главе мы сведем все накопленные данные воедино и отыщем последний и самый главный фактор женского сексуального благополучия.

То, как вы относитесь к своей сексуальности, намного важнее, чем ваша сексуальность сама по себе. Не важно, во что вы верите, что вам говорили, на что похожа ваша сексуальность, каковы ваши действия и сделанный вами выбор. На все эти факторы влияет ваше отношение к своей сексуальности, и именно оно является ее ключевым аспектом. Это ваши мета-эмоции. Я проиллюстрирую свою мысль двумя противоположными примерами.

Первый взят из книги невролога Оливера Сакса «Галлюцинации»^[19], где он описывает пациентку Герти С., рассказавшую ему, что у нее иногда бывают очень яркие и детальные сексуальные галлюцинации. Опыт Герти С. далеко не типичен, но именно это делает его, на мой взгляд, отличным примером работы мета-эмоций. Сакс пишет: «Рассказав мне [о своих эротических галлюцинациях], она обеспокоенно добавила: “Вы ведь не станете запрещать бедной пожилой женщине время от времени видеть симпатичные галлюцинации?” Я ответил, что если ее галлюцинации имеют приятный и контролируемый характер, то в сложившихся обстоятельствах видеть их — не самая плохая идея. После этого галлюцинации полностью утратили свои параноидальные качества, и свидания, проходившие в воображении женщины, стали исключительно спокойными и полными нежности. Продemonстрировав чувство юмора, такт и самоконтроль, она не приступала к просмотру галлюцинаций раньше восьми вечера, и их продолжительность обычно составляла не более тридцати-сорока минут. Если навещающие ее родственники задерживались, она вежливо, но твердо объясняла им, что с минуты на минуту ожидает “джентльмена из города” и что он может неправильно понять, если его заставят ждать на улице. Теперь

она принимает ухаживания, знаки внимания и невидимые подарки от невидимого джентльмена, который исправно посещает ее каждый вечер» [198].

Обратите внимание: когда женщине сказали, что галлюцинации «не самая плохая идея», их окраска стала более положительной, и Герти смогла наслаждаться нежностью и вниманием, которых ей не хватало в тогдашней жизни. Изменилось только ее отношение к происходящему, и эта перемена превратила ее опыт из параноидального в любовный. Я думаю, если Герти способна наслаждаться своей сексуальной жизнью, остальные на это тем более способны!

Сравните этот случай с историей миссис Б., которая открывает посвященную женской сексологии статью в New York Times. Статья начинается так: «По словам миссис Б., с тех пор как ей исполнилось сорок пять, из ее сексуальной жизни исчезли громы и молнии, остались лишь дым и зеркала. Она редко (на самом деле почти никогда) бывает заинтересована в сексе настолько, чтобы предложить его своему партнеру, с которым прожила десять лет, и во время секса обычно не достигает оргазма. Она хотела бы, чтобы все сложилось иначе» [74].

Если вы дочитали до этих строк, то вам уже понятно, что миссис Б. имеет не спонтанный, а ответный или контекстно зависимый стиль влечения, а также, похоже, не способна испытать оргазм при вагинальном сексе. Все это уверенно ставит ее в один ряд с большинством женщин. А она хотела бы, чтобы все сложилось иначе. И это легко понять. Я думаю, она усвоила (как большинство из нас), что спонтанное влечение и оргазм при вагинальном сексе — норма, и, поскольку она не испытывает ни того ни другого, это значит, что она не укладывается в норму. Что она ущербна. Если бы я верила, что я ущербна, я тоже хотела бы, чтобы все сложилось иначе.

Но она не ущербна, она нормальна — более того, ее случай совершенно типичен. И если она хочет, чтобы ее совершенно нормальная сексуальность сложилась иначе, какое воздействие это оказывает на ее сексуальное благополучие? Ускоряет это ее газ или бьет по тормозу? В итоге она сама говорит о себе как о «сексуально мертвой». Трудно придумать что-то хуже.

Теперь давайте представим себе, чисто гипотетически, что миссис Б. не просто хочет, чтобы все сложилось иначе, а пробует, например, проявить любопытство и разобраться, почему у нее отсутствует влечение. Что, если она скажет себе: «Я заметила, что в последнее время мне не очень хочется секса. Занятная загадка! Мое влечение изменяется вместе с контекстом, и

это нормально. Интересно, какая же часть моего контекста изменилась и повлияла таким образом на мое влечение? Еще интересно, какой контекст мы с моим партнером могли бы создать, чтобы я снова начала бешено хотеть секса и набрасываться на партнера при первой удобной возможности?»

Иногда решить проблему бывает просто, как щелкнуть переключателем. Но не всегда. Порой, прежде чем приступить к заинтересованному доброжелательному изучению устройства собственной сексуальности, вам приходится преодолеть страх, ярость или горе, стоящие между вами. Это нелегко. Но это реально. Это случается каждый раз на моих занятиях и на моих семинарах.

Еще один пример. Студентка устроилась на кушетке в моем офисе и рассказала о том, что за два года вполне счастливых отношений она почти утратила желание заниматься сексом. Раньше, во всех своих прежних (неизменно неблагополучных) отношениях, она всегда испытывала спонтанное влечение. Постепенно мы выяснили, что именно нестабильность прежних отношений подогревала ее влечение — она использовала секс как средство выражения привязанности, о чем я рассказывала в главе 4, и теперь, в стабильных и полных доверия отношениях, ее влечение вело себя совершенно иначе.

— Что же мне делать, если мое влечение бывает только спонтанным и проявляется только в неблагополучных отношениях? — спросила она.

— Для начала ты можешь полюбить ответное влечение. Выяснить, какой контекст обеспечивает тебе прекрасные отношения и горячий секс. Не привязанное к контексту спонтанное влечение — по умолчанию мужской стандарт, и ну его к черту. Не нужно мерить качество своей сексуальной жизни чужими стандартами.

В этот момент я увидела, как у нее в голове все встало на свои места.

— Но это же все объясняет! Боже мой, я хочу рассказать об этом всему миру! — воскликнула она.

— Я тоже! Поэтому я пишу книгу!

И я прислала ей по электронной почте черновик этой главы. Потому что в этой главе для начала я расскажу, каким образом чувства о чувствах — мета-эмоции — влияют на вашу сексуальную функциональность (здесь опять появится маленькая наблюдательница, живущая в вашем мозге). Затем я расскажу о сексуальной «карте» вашего мозга, с которой маленькая наблюдательница сверяет свои мнения. И о том, что эта карта составлена на основе культурных посланий, разобранных в главе 5, и поэтому часто недостоверна. Я опишу препятствия, не дающие маленькой

наблюдательнице изменить мнение, а затем проведу вас шаг за шагом через непростой (но щедро вознаграждающий все усилия) процесс изменения мета-эмоций для создания нового, наполненного щедростью и радостью сексуального контакта с собой и партнером.

Я надеюсь, что все мы сможем стать такими же, как та маленькая пожилая леди, мирно наслаждающаяся своими сексуальными галлюцинациями. Если Герти научилась принимать свою эротическую жизнь с воображаемым джентльменом, то и мы, конечно, сумеем принять свою сексуальность такой, как есть, а значит, сделаем с ней лучшее из возможного, не важно, насколько она отличается от того, что нам преподносили как должное.

Ничего не понимаю...

Мета-эмоции — это чувства о чувствах, и они восходят к маленькой наблюдательнице в вашем мозге, которая имеет собственное мнение о том, насколько быстро вы должны продвигаться к намеченной цели. Ее мнение и есть мета-компонент. Это то, как вы относитесь к тому, что испытываете.

Когда наблюдательницу устраивает то, как вы ощущаете свою сексуальность, она довольна и чувствует себя хорошо. Когда между тем, как вы ощущаете свою сексуальность, и ожиданиями наблюдательницы возникает несоответствие, она начинает испытывать фрустрацию. Затем — сердиться. И наконец, она сталкивает вас с эмоционального утеса в пропасть отчаяния, сдается и делает вывод: вы не можете достигнуть целевого состояния.

Представьте, что вы не способны испытать оргазм при вагинальном сексе. Это нормально. Вы уже читали главу 8 и много знаете о том, какими еще способами реально получить оргазм, особенно при клиторальной стимуляции. И если вы положительно относитесь к своему телу и принимаете его таким, как есть, вам будет нетрудно пробовать новые варианты. Но что если вы чувствуете фрустрацию из-за отсутствия оргазма при вагинальном сексе? Или стыд? Или грусть? Или осуждаете себя? Вам будет сложнее или легче искать новые выходы из положения?

Умение спокойно принимать свои чувства, даже если вы их совсем не ожидали, и есть ключ к необыкновенному сексу.

В главе 7 вы выяснили, что существует три способа переключиться на более позитивные мета-эмоции. Вы можете спросить себя о следующем.

* Эта цель мне подходит?

* Прикладываю ли я для ее достижения нужные усилия, достаточно ли этих усилий?

* Реалистично ли я оцениваю количество усилий, необходимых для достижения этой цели?

На страницах книги мы не раз видели данные стратегии в действии. В этой главе, когда доктор Сакс сказал Герти, что ее галлюцинации кажутся ему не самой плохой идеей, ее целевое состояние изменилось, и разрыв между нынешним и целевым состоянием закрылся. Она уже была там, где хотела быть, в том качестве, в котором хотела. Вместе с несоответствием исчезли и негативные мета-эмоции, остались только удовлетворение и радость. Ее маленькая наблюдательница полностью удовлетворилась. В главе 5, когда Лори решила больше не заниматься сексом с Джонни и позволила себе этого не делать, она тоже закрыла разрыв между тогдашним и желаемым состоянием, и это открыло дверь для нежности, не требующей перехода к делу.

В главе 8, когда Оливия в результате медитации достигла продолжительного оргазма, она пыталась закрепится в настоящем, быть здесь и сейчас, а не бежать вперед, преследуя какую-то цель. Цель осталась прежней — экстаз, — но Оливия изменила качество усилий, прикладываемых для ее достижения. В главе 7, когда Меррит не стала примерять на себя вдохновляющий образ женщины, любящей секс, и вместо этого выбрала образ женщины, не желающей секса, она изменила свою оценку эффективности усилий, необходимых для достижения цели (умения доверять себе). В результате она не потеряла интереса к сексу навсегда — наоборот! Позволив себе закрепится в настоящем, она открыла дверь туда, где хотела оказаться.

А вот маленькая наблюдательница миссис Б. осталась глубоко несчастной. Она считала, что между текущей ситуацией и желаемой лежит пропасть. Более того, она чувствовала беспомощность и неспособность что-либо изменить. Она сорвалась в пропасть отчаяния. Она провалилась в безнадежное горе, возникающее, когда маленькая наблюдательница убеждена, что эта конкретная цель недостижима. Пыталась ли она что-то изменить и терпела неудачу, снова пыталась и снова терпела неудачу или, когда оказалось, что ее сексуальность не удовлетворяет требованиям (заданным культурными стандартами, не имеющими ничего общего с реальностью), ее тело поступило правильно, перестав интересоваться сексом? Я не знаю. Но я знаю, что маленькая наблюдательница способна к обучению и что миссис Б. способна научить ее — если сделает такой выбор. Она может изменить свою цель, свои усилия или свой критерий

скорости. Однако прежде чем начать, она должна признать, что держит в руках неверную «карту».

Карта и местность

Для многих целевое состояние, существующее в мозгу, — например, спонтанное влечение или обязательный оргазм при вагинальном сексе — это результат неосознанного выбора. Мы впитали данные цели из культуры в форме сексуального сценария. Из этих сценариев складывается структура убеждений, сквозь призму которых мы интерпретируем сексуальный мир. Осознать свои сценарии — первый шаг к изменению мета-эмоций.

Исследования последних нескольких десятилетий показывают, как сексуальные сценарии изменили западную культуру. К сравнительно новым культурным сценариям относятся следующие:

- * с мужской сексуальностью все просто, с женской сексуальностью все сложно;

- * сексуальный драйв у женщин намного слабее, чем у мужчин;

- * оргазм — центральный элемент позитивного сексуального контакта;

- * женщины больше связывают секс с эмоциями, чем мужчины [199].

Старания семьи и культуры вписывают эти сценарии в ваш мозг с самого детства — помните моральную, медицинскую и медийную установки из главы 5?

Но сценарии не имеют отношения к тому, что мы понимаем рассудком и считаем правильным. Они служат образцом для эмоционального «кольца всевластия», шаблоном, согласно которому наша маленькая наблюдательница фильтрует и сортирует информацию. Вы можете не соглашаться со сценарием и все же действовать так, как он велит, и интерпретировать свои ощущения в его категориях.

Технически процесс организации своего опыта согласно изначально существующему шаблону называется «вероятностной порождающей моделью». Это значит, что информация — все, что вы видите, слышите, обоняете, осязаете или чувствуете на вкус, — сначала отправляется в ваш эмоциональный мозг, где ранее полученные сведения (может быть, о лимонах, или о шлейках для крыс, об образе тела или о сексуальном отвращении) соединяются с вашим нынешним состоянием ума (стресс, любовь, самокритика и так далее), в результате чего ваш мозг формирует первичное решение: приблизиться к этой информации или удалиться от нее. Первичное решение запускает серию ожиданий о том, что еще верно

для данной ситуации и чего еще от нее ожидать.

Проще всего разобраться с этим, представив себе некую местность и карту местности. Ваши знания о сексе — это карта местности (или сада!), где вы приобретаете сексуальный опыт. К сожалению, данные, обозначенные на сексуальных картах у большинства людей, ненадежны. Мы похожи на персонажа Брендана Фрейзера в фильме «Взрыв из прошлого». Родители вырастили его героя в бомбоубежище, ошибочно полагая, что в 1962 году мир пережил ядерный удар, и когда тридцать пять лет спустя он наконец вышел наружу, то оказался в обстановке, не имеющей почти ничего общего с тем, чему его учили. Точно так же у нас в голове есть карта, и мы выходим на местность, начинаем искать дорогу там, где она указана, но немедленно теряемся в чаще. Как мы убедились в главе 5, на нашей карте могут находиться объекты, устаревшие более тридцати пяти лет назад.

Но пожалуй, самая большая трудность заключается в том, что, когда карта не совпадает с местностью, наш мозг больше верит карте, подгоняя под нее реальные ощущения. «Нет-нет, где-то здесь есть дорога, — говорим мы, продираясь через заросли. — Она обозначена на карте».

Пару лет назад я разговаривала с молодой женщиной, черпавшей большую часть своих знаний о сексе — или того, что она считала знаниями о сексе, — из порнофильмов. Она искренне удивилась, когда ее первый сексуальный опыт оказался совсем не таким, как она ожидала. Она думала, что оргазм можно испытывать легко и часто. Она думала, что прямая стимуляция клитора гарантированно позволит ей увидеть звезды. Она ошибалась. Но она упорно пыталась подогнать свои ощущения к карте. Она продолжала действовать так же, как героини фильмов, убеждая себя, что, если она делает то, что, предположительно, должна делать, значит, испытанное при этом чувство должно быть удовольствием. Прошло несколько месяцев, прежде чем она окончательно почувствовала диссонанс между ее ожиданиями и тем, что на самом деле испытывала. Тогда она пришла ко мне, убежденная, будто с ней что-то не так.

Когда я сказала ей, что женщинам намного легче испытывать оргазм в уже сложившихся отношениях, чем в первый раз с новым партнером, она мне не поверила. До такой степени она была убеждена, что в карте все написано правильно, а местность — ее тело — ошибается.

Кроме того, я сказала ей, что удовольствие зависит от контекста и даже клиторальная стимуляция в неправильном контексте нередко кажется неприятной. «Как щекотка, — объяснила я. — Если она не вызывает приятных ощущений, значит, контекст пока еще неподходящий. Когда

клиторальная стимуляция не вызывает приятных ощущений, это не значит, что твой клитор не работает, это значит, что ты еще недостаточно возбуждена».

И это приводит нас к первому шагу на пути создания позитивных мета-эмоций.

В том, что касается секса, Оливия — одно большое жизнерадостное «да», а значит, она вполне может испытывать бесконечный экстаз... или бесконечные сомнения в себе и беспокойство, не говоря уже о динамике преследования. Все зависит от того, как она относится к этой своей способности.

Еще в начале первой главы Оливия выяснила, что ее карта неточна, — история, которую она рассказывала себе (что постоянно хотеть секса ее заставляют гормоны), была метафорой, защищавшей ее от культурных посланий, сообщавших, что ее поведение недопустимо.

Но она нарисовала новую карту, в основу которой легли научные данные и безоценочное внимание к собственным внутренним ощущениям. Она осознала, что ее чувствительная педаль газа, объединившись с маленькой наблюдательницей, порождают чувство бесконтрольности происходящего, но они же способны подарить ей радость и удовольствие. Чувство бесконтрольности возникало у нее, когда спираль из стресса, самокритики и нового стресса закручивалась слишком туго. Радостное удовольствие возникало, когда она научилась ослаблять это напряжение, позволяя стрессу рассеиваться своим путем и не трогая тормоз и газ.

«Сбросьте скорость. Сохраняйте спокойствие, — это совет Оливии для всех партнеров с более высоким влечением. — Не преследуйте, не тяните и не толкайте. Будьте как игрок со щеткой в керлинговой команде. Подготовьте дорогу для секса».

Патрик, когда на него не давят и он не чувствует, будто обязан что-то делать, становится изобретательным, любопытным и веселым и готов экспериментировать без тени смущения. Он знает, каким подарком может стать чувствительная педаль газа Оливии, и знает, какие трудности она может вызвать.

Итак. Когда Оливия получила магистерский диплом, Патрик устроил для нее что-то вроде чувственной охоты за сокровищами, в которой участвовали почти вся ее коллекция игрушек, два вида лубрикантов, как минимум один момент, когда ее несли, обнаженную, в наручниках и с завязанными глазами, по коридору в другую комнату дома, а также несколько очень хороших друзей. (И это, пожалуй, лучшая история на тему «как наука сделала мою сексуальную жизнь лучше» из тех, что я слышала.)

В конце за праздничным столом Оливия, переполненная эндорфинами и окситоцином, полушутя предложила Патрику выйти за нее. Предложение было шутливым только наполовину.

Оливия — одно большое «да». Это подарок. Это вызов. Она доводит до максимума свой сексуальный потенциал, когда ее сексуальный ответ перерастает в способность неспешно наслаждаться происходящим, не забегая вперед.

Сбросьте скорость. Сохраняйте спокойствие. Не тяните и не толкайте. Позвольте ощущениям нарастать.

Позитивные мета-эмоции. Шаг первый: доверяйте местности

Первый шаг в изменении ваших мета-эмоций — признать разницу между целевым состоянием, которое диктует сценарий, и тем, что вы ощущаете на самом деле. Чтобы разобраться с этой разницей, у меня есть два проверенных правила:

1) — когда карта (сценарий) не совпадает с местностью (вашими ощущениями), значит, ошибается карта, а не местность;

2) — местность и карта у каждого из нас отличаются от местности и карты всех остальных людей.

Эти два правила означают, что самый надежный источник знаний о вашей сексуальности — ваши внутренние ощущения. Когда вы замечаете несовпадение между местностью и картой (а это рано или поздно случается с каждым), всегда принимайте как данность, что правду говорит ваше тело. И не забывайте также, что все остальные тела и карты отличаются от ваших. Это значит, что каждый проходит путь от заблудившегося путешественника до опытного навигатора по-своему.

Несколько раз в книге я упоминала гипотетических близнецов, но сейчас, чтобы проиллюстрировать свою мысль, я расскажу историю реальных близнецов. Мы с моей сестрой Амелией — однояйцевые близнецы. У нас одинаковая ДНК, мы родились с разницей в десять минут, росли в одном доме, ходили в одну школу, смотрели по телевизору одни и те же передачи и нередко читали одни и те же книги. И все же к тому моменту, когда мы начали сексуальную жизнь, у нас в головах сформировались очень разные карты.

В моей голове существовала моя собственная уникальная версия медийной установки. Я была уверена, что идеальная сексуальная женщина — это склонная к приключениям шумная особа, которую вожделем все

мужчины, очарованные ее смелостью и опытом. Разумеется, она без труда достигает оргазма при вагинальном сексе, испытывает спонтанное влечение, и у нее такая влажная вагина. Любая женщина, не пытавшаяся пробовать в сексе что-то новое, была, на мой взгляд, ханжой и безнадежно отсталой неврастеничкой.

Заметьте, здесь ничего не говорится о том, что идеальная сексуальная женщина сама испытывает большое удовольствие, просто это так выглядит со стороны. Культура внушала мне, что сексуальная женщина должна быть такой, и так я себя и вела. К моменту начала моих первых сексуальных отношений я была сексуальным продуктом, подготовленным и упакованным для чужого удовольствия.

Эта карта была такой действенной и убедительной, что я не могла отделить ощущения, которые должна была испытывать, от ощущений, которые испытывала на самом деле. В восемнадцать лет в моих первых сексуальных отношениях — с человеком, который позднее будет преследовать меня и угрожать убить, — я воображала, как партнер причиняет мне боль, а я смеюсь. Я смеялась до тех пор, пока сама не перестала понимать, действительно ли мне нравится испытывать боль. В то время я еще не представляла, насколько все это неправильно. Ближе к концу этих отношений (закончившихся вызовом полиции) я впервые посмотрела на свою вульву и расплакалась.

Мне невероятно повезло, что курс секс-педагогике начался у меня в том же семестре, когда я вступила в эти нездоровые отношения. Я одновременно продвигала себя как сексуальный продукт, согласно инструкциям, полученным из женских журналов, эротических романов и порно, и узнавала правду о сексуальном благополучии. В следующие десять лет я значительно пополнила свой запас знаний, но еще важнее то, что я выработала намного более здоровые взгляды. Я узнала, что тело женщины и ее удовольствие принадлежат ей одной и никому больше, что можно сказать «нет» сексуальному контакту, не отказываясь от всего, что его сопровождает: любви и нежности, удовольствия и игры, и что мои собственные внутренние ощущения — это вполне официальный источник, которому можно доверять, выбирая, хочу я что-то пробовать или нет.

А вот, пожалуй, самое важное из того, что я осознала: мои внутренние ощущения иногда бывают противоречивыми, и это нормально (я член стаи!), и чем больше терпеливого и бережного внимания я уделяю моим внутренним ощущениям — особенно вызывающим дискомфорт, — тем больше радости и уверенности испытываю.

У Амелии, в отличие от меня, к подростковому возрасту в голове

сформировалась собственная уникальная версия моральной установки. Умные женщины не интересуются сексом, считала она. Умных девочек привлекает красота разума, а не тела. Только глупые девочки идут на поводу у своих «примитивных животных инстинктов». Классические взгляды среднего класса Викторианской эпохи. Она считала, что идеальная сексуальная женщина должна быть более или менее асексуальной, и принимала собственное отсутствие интереса к сексу за подтверждение своей разумности.

Потом Амелия начала заниматься сексом, и постепенно ей это даже понравилось! Так она открыла для себя новую область на карте, исследовала новые территории. Она создала пространство, где секс получил статус приятного времяпровождения, которым можно занять вечер пятницы, если по телевизору не показывают «Секретные материалы». Она перерисовала карту, отметив на ней возможность быть умной и наслаждаться сексом, но по-прежнему вела свой корабль по узкому проливу.

Только встретив будущего супруга, сестра начала воспринимать секс как один из способов узнавания другого, не просто развлечение, а более глубокое удовольствие, напрямую связанное с ее индивидуальностью. Это оказалась совершенно новая карта, и на ней была обозначена местность, о существовании которой Амелия не подозревала — хотя все это время она лежала у нее перед глазами, неисследованная.

Она провела со своим партнером пятнадцать лет и испытала за это время многие радости и трудности, с которыми сталкиваются женщины в долговременных отношениях. И если мне крупно повезло стать секс-педагогом, то ей повезло не меньше: иметь сестру — секс-педагога означало, что она в любой момент могла, как и другие женщины, позвонить мне или написать, чтобы спросить: «Это нормально?» Как большинство женщин, Амелия обладает контекстно зависимым влечением и неконкордантностью возбуждения. И как многие женщины, она пересылает мужу записи из моего блога со словами: «Вот! Видишь?»

Мы с ней представляем прекрасный пример того, как генетически идентичные сады, засеянные одними и теми же семенами, по мере роста превращаются в два весьма отличающихся пейзажа. У нее, по-видимому, чуть более чувствительный тормоз, чем у меня, а у меня чуть более чувствительный газ. Поэтому медийная установка лучше подошла к моей природной сексуальности, а моральная установка — к ее природной сексуальности, и таким образом в наших головах пустили корни и дали ростки разные идеи.

К тому времени, как мы начали заниматься сексом с партнерами, мы обе имели некий набор убеждений о том, какими должны быть наши ощущения. И нам обеим, как почти всем женщины, пришлось осознать, как мало на самом деле мы были подготовлены к этому, и заново учиться быть сексуальными.

Изучение науки о сексуальном благополучии помогло нам обеим нарисовать карты, лучше отражающие особенности нашего сексуального ландшафта, что, в свою очередь, позволило более эффективно обсуждать вопросы своего сексуального благополучия с партнерами. Кроме того, после этого мы перестали осуждать других женщин, чей опыт противоречил нашему: все объясняется тем, что люди разные.

Но сбор информации и перерисовка карты были не самой сложной задачей — и для нас с сестрой, и для большинства женщин, с которыми я общалась.

Позитивные мета-эмоции. Шаг второй (трудный): отбросьте карту

Знать, как работает ваша сексуальность, важно; приветствовать вашу сексуальность как есть, без осуждения или стыда, еще важнее. И для большинства женщин это самая трудная часть задачи.

Узнав, что с ними все в порядке, многие женщины немедленно чувствуют себя свободными и удовлетворенными своей сексуальностью как никогда раньше. Зажигается свет, и они говорят: «Оказывается, у меня просто была неправильная карта, а со мной на самом деле все в порядке!» Но некоторые, даже соглашаясь с тем, что их ответное влечение или оргазмы нормальны, не могут согласиться с тем, что эта новая разновидность нормы заслуживает такого же серьезного отношения. Один из комментаторов моего блога сформулировал это так: «Я думаю, вы умалчиваете о том, что “ответное влечение” второстепенно по отношению к спонтанному». 85 % женщин испытывают «второстепенное» влечение? Вот это да.

Разумеется, толкование ответного влечения как «второстепенного» не факт, а мнение, оценочное суждение. Если ваше тело испытывает ответное влечение, то оценка его как второстепенного — это мета-эмоция, ваше отношение к ощущениям своего тела. «Я не должна прикладывать для этого столько усилий, — думаете вы. — Влечение должно просто возникать». Под этой мыслью скрывается чувство: «Я не должна быть такой. Я неадекватна».

Как вы думаете, чувство собственной неадекватности будет ускорять газ или нажимать на тормоз? Правильно.

Итак, самое трудное не узнать, что вы обладаете ответным влечением, или нонконкордантностью, или чем-то еще, в данный момент характерным для вашей сексуальности. Самое трудное — это полюбить свою сексуальность такой, как есть, когда мир десятилетиями пытался убедить вас, что вы неисправны. Самое трудное — это увидеть красоту в пейзаже, не совпадающем с картой.

Почему это трудно? У того, что я сейчас скажу, нет прямых научных доказательств — я даже не уверена, как могли бы выглядеть эти научные доказательства. Но я честно скажу вам, что думаю, основываясь на своих знаниях о науке и на опыте женщин, сумевших достичь сексуального благополучия. Я думаю, чтобы отпустить негативные мета-эмоции (и прочувствовать скрывающиеся под ними мысли «Я не должна быть такой» и «Я хочу, чтобы моя сексуальность была другой»), вашей маленькой наблюдательнице придется пройти через пропасть отчаяния, признав, что поставленные ранее цели недостижимы или, по крайней мере, недостижимы теми способами, на которые вы рассчитывали.

В наших сценариях и картах четко прописано, какой должна быть наша сексуальность, ее цели, количество усилий и сроки исполнения. Мы должны с легкостью испытывать оргазм, иметь спонтанное влечение и прочие мужские по умолчанию мифы. Избавиться от этого часто так же сложно, как избавиться от самокритики, обсуждаемой в главе 5. Мы думаем, что, если мы отпускаем цель, значит, мы сдаемся или теряем надежду. Мы переживаем это как неудачу. Для целей, связанных с сексом (стиль влечения, оргазм, удовольствие), это так же верно, как для всех остальных целей в жизни: завершить отношения, передумать получать диплом или поступать в магистратуру, согласиться с тем, что форма вашего здорового тела не соответствует (нездоровому) культурному идеалу.

Именно это так затрудняет процесс изменения вашей карты. Чтобы сделать это, требуется пройти через пропасть отчаяния, оплакивая карту, оказавшуюся совершенно неправильной, и все те места, в которые вы в итоге не смогли попасть.

Эмоции похожи на туннель: вы должны пройти сквозь темноту, чтобы в конце выйти на свет. Иногда это довольно просто. Иногда это ужасно больно. Иногда отказаться от определенной цели все равно что отказаться от самого себя.

И когда отпускание причиняет боль, в игру вступает отказ от оценки.

Как отпустить: отказ от оценки

Если ваша сексуальность вызывает у вас беспокойство, или вы сердитесь на себя за то, что испытываете (или не испытываете) определенные чувства, или вы чего-то стыдитесь, вы нередко помещаете это чувство в коробку и прячете ее где-то глубоко внутри. И чувство сидит в коробке, ожидая, когда можно будет завершить свой цикл. Вы не избавились от него, вы просто поставили его на паузу. Какая-то небольшая часть вас сидит в замершем на вершине подъема вагончике на американских горках — рано или поздно ей придется соскользнуть вниз. Она должна это сделать, чтобы завершить цикл.

Теперь представьте, что вы не прячете свое отношение к сексуальности в коробку, а признаете его присутствие и начинаете с любопытством рассматривать, или чувствуете к нему заботливую симпатию, какую могли бы почувствовать к плачущему новорожденному или пугливому котенку, или просто нейтрально наблюдаете за этим отношением из-за кулис внутренних ощущений. Эта сочувственная осознанность создает контекст, не бьющий по тормозу и позволяющий вашему внутреннему состоянию завершить свой цикл.

Раньше я думала, что именно осознанность внутреннего состояния имеет значение, но одно исследование за другим подтверждает, что «наблюдение» за внутренним состоянием не является значимым прогнозом благополучия [12]. Нет, лучший мета-эмоциональный прогноз благополучия дает переменная, которую называют «отказ от оценки».

Люди, которым плохо дается отказ от оценки, соглашаются с утверждениями: «Я говорю себе, что не должна думать так, как я думаю» и «Когда у меня появляются расстраивающие мысли и образы, я оцениваю себя как плохую или хорошую в зависимости от того, с чем связана эта мысль или образ». Люди, которые достигли высот в отказе от оценок, говорят совсем другое: когда их расстраивают какие-то мысли, они просто признают, что это происходит, не оценивая происходящее как плохое или хорошее, правильное или неправильное. Другими словами, отказ от оценки позволяет вам чувствовать то, что вы чувствуете, не важно, видите ли вы в этом какой-то смысл, комфортно это или нет, верите вы или нет, что должны это чувствовать. Отказ от оценки позволяет нейтрально рассматривать свой внутренний настрой.

В качестве иллюстрации я приведу свою любимую научную статью на эту тему, небольшое исследование, изучавшее роль осознанности в жизни

людей с тревожным расстройством. Исследователи рассматривали в числе прочего симптомы тревожности участников и то, насколько эти симптомы мешали им в повседневной жизни, а также ответы участников на анкету «Пять факторов осознанности». Одним из пяти факторов значилось «наблюдать» (замечать внутренние ощущения), другим — «не оценивать» (не категоризировать внутренние ощущения как хорошие либо плохие).

И представьте себе: меньше подвержены тревожным симптомам оказались не те участники исследования, у которых они были выражены слабее, и не те, кто лучше сознавал свое внутреннее состояние (фактор «наблюдать»). Нет. Меньше подвержены тревожным симптомам оказались те, кто умел не давать происходящему оценок! Насколько тревожность нарушает течение жизни человека, прогнозировали не сами симптомы, а то, как человек к ним относился. Не то, что вы чувствуете, — и даже не то, насколько вы осознаете, что чувствуете. А то, что вы чувствуете о своих чувствах. Как вы к ним относитесь. Люди, не оценивающие свои чувства, справляются лучше.

Корпус исследований, посвященных конкретно роли отсутствия оценок в сексуальности, невелик, но постепенно растет. В небольшом исследовании на тему сенсорно-моторной секс-терапии женщины из проходящей лечение группы сообщали, что благодаря терапии перестали чувствовать, будто должны что-то ощущать, и начали относиться к себе мягче и снисходительнее [169]. (Ничего не напоминает из, скажем, главы 5? Сочувствие к себе, помните?) Исследование было слишком узким для получения статистически значимых результатов, однако качество этих находок внушает надежду и подкрепляет гипотезу о том, что значение имеет не осознание своей сексуальности, а то, как именно вы ее осознаете.

Отказ от оценки = эмоциональный коучинг

Я не раз говорила: каждая эмоция — это туннель. Чтобы выйти на свет, вы должны пройти туннель до конца. И если вы будете просто переставлять ноги, одну за другой, то рано или поздно придете туда, куда хотели. Некоторые знают, как идти по туннелю, потому что выросли в семье, где их этому научили. Некоторые знают, потому что самостоятельно освоили этот навык во взрослой жизни. А некоторые пока не имели возможности научиться. Но мы всегда можем исправить это упущение, став для себя личным эмоциональным коучем.

В книге «Эмоциональный интеллект ребенка»^[20] Джон Готтман

описывает четыре различных родительских отклика на чувства ребенка: эмоциональный коучинг, пренебрежение, неодобрение и невмешательство. Я буду называть три последних, менее поддерживающих, отклика общим термином «пренебрежение эмоциями» [94].

Эмоциональный коучинг учит следующему.

- * Вы можете распознавать эмоции низкой интенсивности и разбираться с ними до того, как они обострятся.

- * Негативные эмоции — это естественный ответ на негативные события в жизни. Поскольку негативные события в жизни порой неизбежны, неизбежны и негативные эмоции.

- * Негативные эмоции — это нормальная часть жизни, поэтому их обсуждают, им дают имена и сопереживают им.

- * «Иногда это трудно, и это нормально», «Когда тебе плохо, мы любим тебя так же, как когда тебе хорошо», «Можешь плакать сколько угодно, милая».

- * Ваша печаль, гнев и страх — признаки вашей человечности.

В то же время пренебрежение эмоциями учит вас вот чему.

- * Вы должны игнорировать тонкие и низкоинтенсивные эмоции — они не играют значимой роли.

- * Негативные эмоции токсичны, опасны для вас и для окружающих.

- * Вы выбираете негативные эмоции, так же как утром выбираете, что сегодня надеть. Поскольку это осознанный выбор, негативные эмоции можно наказывать, даже если они не связаны прямо с недопустимым поведением.

- * «Просто забудь об этом», «Будь благодарна за все, что у тебя есть» или «Ну хватит, улыбнись, милая!».

- * Ваша печаль, гнев и страх — признак неудачи, личной или семейной.

То есть эмоциональный коучинг говорит вам, что чувство — это туннель и, пройдя сквозь темноту, вы обязательно выйдете на свет. Пренебрежение эмоциями, напротив, внушает вам, что чувство — это не туннель, а пещера, где текут ядовитые реки и тысячи крыс шуршат в темноте и где вы окажетесь заперты навечно. Поэтому, что бы ни происходило, держитесь от пещеры подальше.

Во многих семьях в зависимости от контекста или конкретной эмоции используют оба подхода. И не забывайте о том, что люди нередко пренебрегают чужими эмоциями из лучших побуждений. Слова «не плачь, милая» представляются вполне благожелательными, и человек, который их произносит, очевидно, хочет помочь и утешить вас. Но в этих словах скрывается тонкий намек на то, что чувства нежеланны. Что вы

доставляете неудобство другим. Что для всех было бы легче, если бы вы этого не чувствовали, поэтому, пожалуйста, прекратите.

Однако дискомфортные чувства все же случаются. Это нормальный здоровый ответ на негативные события в жизни. Если вы сталкиваетесь с несправедливостью, то возникает гнев. Если вы сталкиваетесь с потерей — то печаль. Если вы сталкиваетесь с препятствиями на пути к цели — то фрустрация. Если вы сталкиваетесь с опасностью — то страх. И даже если вы только предугадываете все эти события, вы можете заранее начать испытывать эмоции, и они вызовут у вас такой же дискомфорт. Все, что возникает, имеет конец. Все проходит и заканчивается, если только вы не бьете по тормозу и не останавливаетесь посередине туннеля.

Отказ от оценки: советы начинающим

Если вам повезло и ваша семья научила вас проходить сквозь эмоциональный туннель, отлично! Применяйте те же навыки для сексуального благополучия. Если ваша семья больше походила на мою, то вам понадобятся некоторые подсказки, чтобы научиться двигаться сквозь туннель дальше, когда, по мнению вашего мозга, вы все глубже заходите в пещеру. Вот три способа приучить себя к отказу от оценки, успех которых я наблюдала в действии.

1. Помните, что чувства — это биологические циклы, имеющие встроенные начало, середину и конец. Вы поверили мне, когда я сказала это раньше? Когда за нами гнался лев? И когда ребенок очнулся от анестезии? Если вы ощущаете эмоцию, это не значит, что вы теперь заперты в ней навечно, напротив, вы можете двигаться сквозь нее, как сквозь туннель. Это бывает невесело или даже опасно. Но ваше тело знает, что делать. Все, что нужно, — позволить ему это.

2. Некоторым становится легче, когда они представляют, что позволять себе испытывать чувства так же важно, как позволять себе писать и какать. Эти функции встроены в систему. Вы не говорите себе, что не должны писать, вы просто находите для этого подходящее место и время. И если вам срочно необходимо пописать, вы ищете для этого оптимальный контекст. То же касается чувств. Это естественная часть человеческого бытия, встроенная в нашу природу. Культурные предписания гласят, что мы не можем просто испытывать наши чувства где хотим, но мы можем найти для них подходящее время и место.

3. Вспомните метафору птичьей стаи из главы 8: отказаться от оценки

— значит позволить всем птицам стаи вместе улетать от хищника. Иногда люди боятся, что, если они дадут своим птицам разлететься, спасаясь от хищника, те никогда не вернуться. Но эта система работает иначе. Как только птицы спасутся от хищника (или спонтанно заметят, что хищника на самом деле не было), они снова развернутся и полетят по направлению к магнитному полюсу. Но если вы не позволите им улететь — если вы скажете себе «Я не должна испытывать это чувство» и ударите по тормозу, — вы посадите птиц, пытающихся лететь, в клетку. Как отреагируют на это птицы? Они испугаются еще больше, начнут биться о прутья, одновременно отчаянно пытаясь спастись от хищника и вырваться из клетки. Так что позвольте птицам спастись и не сомневайтесь: они снова вернуться в стаю.

И наконец, предложение: начинайте с малого. На тренингах, посвященных медитациям и осознанности, сначала обычно учат уделять внимание простым вещам, сосредоточившись на том, как вы дышите или едите изюм. Вкус и запах у изюма простой и совершенно неопасный по сравнению с ощущениями гнева, стыда или горя. Научившись замечать запах, вкус, текстуру изюма, вы выстроите платформу, на которой сможете испытывать более сложные чувства, сохраняя то же нейтральное внимание — не давая оценки.

Что говорит «Ты великолепна в постели!» убедительнее, чем оргазм вашего партнера? Только то, что партнер не способен удержать себя от оргазма, особенно если у него не слишком податливая педаль газа.

Камилла логически продумала проблему «Я приготовил тебе пиццу, а ты попробовала только кусочек, что я должен чувствовать?» и пришла к изящному решению. Они с Генри установили правило, запрещающее ей испытывать оргазм.

Во всем остальном они могли делать что угодно, но отныне Камилле не разрешалось испытывать оргазм. Трудно поверить, что простейший прием реверсивной психологии действительно работает в реальной жизни: «Ты не хочешь иметь оргазм? Отлично. Тогда тебе нельзя иметь оргазм!»

Правило изменило две вещи. Во-первых, оно избавило Камиллу от давления, а Генри — от тщетного ожидания. Они оба смогли расслабиться и забыть об этом, отчего стали чувствовать себя свободнее. Правило сделало кое-что еще. Генри уже изменил свое отношение к прелюдии и начал рассматривать их отношения в целом как один бесконечный способ дразнить Камиллу. Новое правило вывело игру на новый уровень.

Сняв со счетов оргазм, этим они озадачили маленькую наблюдательницу Камиллы. Если Генри, например, занимался с Камиллой

оральным сексом и она чувствовала себя настолько возбужденной, что могла вот-вот испытать оргазм, она вспоминала, что вообще-то не должна его испытывать, и ее маленькая наблюдательница начинала ежеминутно проверять уровень возбуждения и сравнивать его с целевым состоянием (удержаться от оргазма), а значит, постоянно думала об оргазме и о том, насколько близко к нему находится. Внутри запрета «не иметь оргазм» скрывается... «иметь оргазм». Если вы скажете себе «не думать о медведе», что случится сразу после этого?

Оргазмы не возникают автоматически, как мысли, но в правильном секс-позитивном контексте, если вы договорились, что оргазм запрещен, а потом дали человеку достаточно времени, чтобы попробовать от него удержаться... Я просто скажу, что это весьма увлекательная игра и вам стоит ее как-нибудь попробовать. Что возвращает меня к оргазму, от которого ваш партнер не может удержаться.

Генри соображает так же хорошо, как Камилла. Я знаю это, потому что однажды она позвонила мне и сказала, что он придерживается их уговора строже, чем она сама. Во время секса он использовал вибратор, и, когда она почти дошла до оргазма и в самом деле хотела его испытать, он остановился. Она была раздосадована. Пожалуй, даже взбешена. Но эй, ведь это она придумала правило. Он просто вел себя как джентльмен. Он дважды проделал это снова — почти довел ее до оргазма, а потом остановился. Потому что был джентльменом. В конце концов он подвел ее так близко, что она просто не смогла удержать себя, и оргазм случился сам собой. Это ловкий трюк — у женского оргазма нет «точки невозврата», такого как эякуляция у мужчины. Поэтому, чтобы довести женщину до такого состояния, чтобы она не сумела удержаться от оргазма, требуется высокий уровень постоянного возбуждения.

Да, я повторю это снова, секс-педагог — лучшая работа на свете, потому что люди рассказывают вам такие истории.

«Не вижу смысла»

С этой мета-эмоцией я сталкиваюсь очень часто: «Если дискомфортное чувство не имеет решения, значит, нет никакого смысла позволять себе его испытывать». И все же смысл есть. Испытывать чувство, с которым вы ничего не в силах сделать, нужно затем, чтобы оно разрядилось, завершило цикл, закончилось.

Я разговаривала об исследовании безоценочного отношения с моей

коллегой Джен, и она поделилась со мной, что в прошлые выходные попала как раз в такую ситуацию. Она заметила, что пришла в необъяснимую ярость из-за сущего пустяка — потеряла марку от письма, которое собиралась отправить. Позднее она догадалась, что на самом деле ее гнев вызвала не марка. Гнев возник в ней прошлым вечером, когда она посмотрела фильм об одном придурке-женоненавистнике, напомнивший ей собственную историю отношений с таким же женоненавистником, случившуюся двадцать лет назад.

— И что ты сделала с гневом? — спросила я.

— Я сказала себе, что не нужно испытывать гнев, потому что придурок давно исчез из моей жизни.

— То есть ты дала оценку? Нажала на тормоз?

— А что еще я должна была сделать? Беситься из-за парня, которого не видела двадцать лет?

Угроза — придурок-женоненавистник — была уже далеко, Джен не могла сразиться с ним или убежать от него. И все же она испытывала чувство гнева. Что же ей стоило предпринять? Она могла завершить цикл. Ведь ощущения существовали в ее теле без всякой связи с придурком, благополучно оставленным позади.

Однако в детстве этому почти никого не учат, а данный навык требует тренировки. Когда у нас возникают чувства, с которыми мы действительно ничего не можем поделать, и мы не знаем, как позволить себе просто почувствовать и ничего не предпринимать, наш мозг начинает искать ситуацию, в которой он способен что-то сделать, и пытается перенести чувства на эту ситуацию. Поэтому не злитесь на парня, которого давно нет в вашей жизни. Просто пропустите гнев сквозь себя. Не важно, чем вызван гнев, это просто случайная эмоция, чувства, оставшиеся от прошлого, которым нужно выгореть. Не жмите на педаль газа, не жмите на педаль тормоза. Заметьте гнев и позвольте ему быть. Сохраняйте спокойствие, и он пронесется сквозь вас, как горячий пустынный вихрь или тайфун.

Отказ от оценки в посттравматической терапии

Когда человек испытывает травму, это выглядит как будто кто-то проник в его сад и вырвал все растения, которые он долго и заботливо выращивал. Особенно ужасно, если человек, разрушивший сад, не незнакомец, а тот, кому вы доверяли. Вы испытываете ярость, чувство, что вас предали, горе при виде того, во что превратился сад, и страх, что он

никогда не станет прежним. Но пройдет время, и он снова расцветет. Так происходит со всеми садами. И вы поможете своему саду, позволив ему расти дальше таким, как есть, а не таким, каким он был до этого или каким вы хотели бы его видеть. Как это сделать? Сочувствие к себе: снисходительность, простая гуманность и осознанность. Терпение. Вам плохо, но вы не сердитесь на себя. Боль сопровождает исцеление. Если вы сломали ногу, в процессе заживания нога вряд ли будет чувствовать себя лучше, чем после. Вы ощущаете боль, зуд, потерю сил. С того момента, как вы сломали ногу, она безостановочно болит. Но эта боль, вполне закономерная, постепенно начинает отступать.

Если заглушить физическую боль, процесс выздоровления в теле идет по-прежнему. Однако если мы попытаемся «заглушить» эмоциональную боль, мы получим передышку, но, увы, процесс исцеления тоже приостановится. Люди более просветленные, чем я, могут сбалансированно проживать эмоции горя и паники, но для большинства из нас исцеление сердца неизбежно сопряжено со страданиями. Мне жаль, но это так.

Недавно я работала с женщиной, подвергшейся сексуальному насилию. Она находилась на ранней стадии терапии. Она по очереди впадала то в гнев, то в отчаяние, то замирала и уходила в себя — и постоянно испытывала страх. Она долгое время практиковала медитации, но сотрясающие ее эмоции оказались слишком интенсивными, и она не могла пропустить их сквозь себя; они скапливались на выходе, как у бутылочного горлышка, и создавали внутри нее пробку. Она чувствовала, что паникует и не способна избавиться от боли. Она хотела знать, что делать со всеми этими чувствами, как их исправить. Она хотела знать, как ей остановить боль и скоро ли боль закончится.

— Я могу сказать тебе, — начала я, — что все твои ощущения, все противоречивые чувства, вся боль — это нормальная часть процесса выздоровления. Каждый проходит через это по-разному, и нет способа узнать, как долго это будет длиться. Какое-то время все просто ужасно, потом постепенно начинает становиться лучше. Но вот что точно: все, кого я знала, находили выход.

Мы посидели молча, пока она впитывала в себя мысль о том, что невозможно заранее узнать, когда боль закончится, и ей придется просто доверять своему телу и своему сердцу, верить, что они излечатся. Наконец она сказала:

— Я как будто... сижу с оглушенной птицей в ладони. Если я нервничаю и пытаюсь ее растормошить, она никак не реагирует. Но если я буду неподвижно ждать, достаточно долго и терпеливо, птица очнется и

улетит.

Да. Именно так.

Когда от вас отмахивается партнер

Я постоянно наблюдаю это. Люди слушают мои рассказы об эмоциональном коучинге, а затем рассказывают, как партнеры пренебрегают их эмоциями. Они спрашивают, что с этим можно сделать. Я обнаружила два исключительно важных общих правила для пар, которые собираются поговорить о сексе.

Никто из вас не выбирает свои чувства — но вы оба выбираете, как к ним относиться. Одно из самых проблематичных посланий в мета-эмоциях пренебрежения состоит в том, будто эмоциональная реакция может быть произвольной. Вы как будто «выбираете», иметь ответное влечение или не иметь, или «выбираете» не испытывать оргазм при вагинальном сексе. Но на самом деле от вас это не зависит. Вы не выбирали химию мозга, с которой родились, не выбирали семью или культуру, в которой вас воспитывали, и вы не выбираете, что ваше тело делает сегодня в ответ на сексуально релевантные стимулы. Вы выбираете другое: как относиться ко всему перечисленному выше, и такой же выбор способен сделать ваш партнер. Именно ваше нейтральное отношение к происходящему меняет дело. Если в ваших отношениях один партнер хочет секса больше, чем другой, вам никак не поможет уверенность в том, что один из вас сознательно «выбрал» свой уровень влечения. Помните динамику преследования из главы 7?

Вы можете выбрать сопереживание — или нет. Выбрать терпение — или нет. По отношению к себе и к партнеру. Когда вы обнаружите, что в споре о сексе зашли в тупик и испытываете фрустрацию, спросите громко: «Мы оба сейчас выбираем сопереживание и терпение?» (Намек: заставить человека быть терпеливым можно не больше, чем заставить его испытать оргазм. Для этого нужно сначала создать подходящий контекст, а потом позволить этому случиться.)

Сами по себе чувства не опасны, но их можно использовать во вред. Одно из главных посланий мета-эмоции пренебрежения состоит в том, что чувства по природе своей опасны — они токсичны и наносят вред вам самим и окружающим. Обычно в это верят люди, выросшие в обстановке, где другие использовали чувства, чтобы задеть их или манипулировать ими, и для них самих использовать чувства, чтобы намеренно ранить

человека, — это игра против правил. Самое важное: вам не разрешается использовать свои чувства, чтобы ранить себя или манипулировать собой! (Сочувствие к себе!) Точно так же вам не разрешается использовать их, чтобы задеть партнера или других людей или манипулировать ими. И другим людям, в том числе и партнеру, не разрешается использовать чувства против вас.

Но испытывать свои ощущения можно и безопасно. Чувствовать эмоциональный дискомфорт не значит сразу же оказаться в опасности. Это даже не слишком страшно — если вы твердо знаете, что, когда дискомфортное чувство завершит свой цикл, в конце вам неизбежно станет лучше.

Наблюдать за ощущениями партнера может быть некомфортно для вас. Это может пробудить в вас желание сделать партнеру лучше или решить его проблему. Это нормально, это неплохо. Но помните, что сделать человеку лучше и решить его проблему — значит позволить ему пройти через туннель до самого конца, завершить цикл. Это не стимульно-реактивная схема — «если партнер плачет, тогда немедленно начните его подбадривать». Нет. Если ваш партнер плачет или проживает какие-то другие интенсивные эмоции, помните, что это не ваш спящий ежик и ваша работа здесь — слушать, что нужно ежику, и дать партнеру возможность завершить цикл.

Если вы боитесь чувств или сердитесь на чувства, свои или партнера, это только увеличивает процент гнева и страха в отношениях, а значит, делает хуже и сексуальную жизнь. Отказываясь от оценки чувств, вы создаете пространство, в котором ваш партнер может завершить цикл и таким образом убрать досадное препятствие, стоящее на пути вашей уверенности, радости и экстаза.

Вспомните спящего ежика. Ни вам, ни вашим ощущениям не поможет, если вы сунете их в лицо партнеру с криком: «Прими это!» Как бы вы ответили, если бы партнер так поступил с вами? Если вы не святая непревзойденной кротости и терпения, вы займете — и вполне обоснованно — оборонительную позицию. Совать свои ощущения в лицо партнеру — значит использовать их как оружие, а это никогда не приносит ничего хорошего.

О том, как слушать партнера и как управлять чувствами в отношениях, написано много прекрасных книг. В главе 4 я советовала книгу Сью Джонсон Love Sense и теперь добавляю к этой рекомендации книгу Джона Готтмана и Нэн Сильвер «Как сохранить любовь в браке»^[21].

Как повлиять на маленькую наблюдательницу. Первое: измените критерий скорости

Теперь, когда мы определили самое большое препятствие на пути изменения мета-эмоций — пропасть отчаяния, куда мы падаем, отпуская старую цель, — и узнали лучший способ пройти через это препятствие — не давать оценок, чтобы иметь возможность завершить цикл, — давайте перейдем к практике.

Если вы недовольны своей сексуальностью, у вас есть три рычага, влияния на поведение наблюдательницы:

- 1) — цель;
- 2) — количество и качество затраченных усилий;
- 3) — критерий скорости — ваша оценка того, сколько усилий нужно приложить для достижения цели.

Начнем с изменения критерия скорости. Множество женщин сталкиваются с этой проблемой, когда решаются завести ребенка. У них есть цель — фантастический, самый желанный магнитный полюс, к которому летит вся стая, — поэтому их интерес к сексу какое-то время бьет все рекорды. Но месяц проходит за месяцем, а результата все нет, и они начинают чувствовать фрустрацию, беспокойство, затем приходят в ярость или испытывают опасения. И наконец, они падают с утеса критерия скорости в пропасть отчаяния. Реалистические ожидания могут полностью изменить дело — например, если знать, что на успешное зачатие у пары уходит в среднем от шести до двенадцати месяцев, а 15 % пар вообще не удается зачать ребенка в первый год совместной жизни. Скорректировав свои ожидания о нужном количестве усилий, вы освободите силы для того, чтобы получать удовольствие от секса и открыть свой разум для изучения других подходов к родительству, которые, возможно, больше вам подойдут.

Если вас беспокоят болезненные ощущения при сексе, то, скорректировав свои ожидания, вы вовремя обратитесь за помощью. Однажды мне представилась возможность поговорить с Кэролайн Пьюкалл, написавшей в соавторстве с Эндрю Голдштейном и Ирвином Голдштейном книгу *When Sex Hurts* («Когда секс причиняет боль»). Она заметила, что некоторые женщины терпят боль при сексе «просто потому что уверены, будто так и должно быть». Кэролайн продолжила: «Есть что-то в женщинах, которые переносят боль дольше, чем нужно». Возможно, это отражается и в других областях жизни, не только в сексе. Они терпят боль, потому что думают, будто других вариантов не существует, что

эффективное лечение недоступно (хотя оно доступно!) или поиски лечения доставляют столько хлопот, что это сводит на нет потенциальную пользу (но это не так!). Профессиональные медики иногда подкрепляют эту тенденцию, не принимая жалобы женщин всерьез или предполагая, что, если у женщины нет инфекции или травмы, боль существует «только в ее голове».

Если бы женщины (и наблюдающие их врачи) имели в вопросе женских генитальных болей такой же критерий скорости, как и в вопросе мужских генитальных болей, они без всяких колебаний обращались бы за помощью. Желание прикладывать больше усилий (в данном случае терпеливо переносить боль) не врожденное, а выученное. И его реально изменить, просто признав существование боли и допустив возможность, что все должно быть иначе. Боль — это сигнал: ваше тело нуждается в помощи. Если вы опираетесь на внутренние ощущения, а не на внушаемый культурой критерий скорости и считаете их более достоверным источником знаний о сексе, вы услышите сигналы вашего тела о помощи и воспримете их всерьез. Трудно найти лучший пример. Дело не в том, что вы чувствуете (боль). Дело в том, как вы относитесь (терпимо или нет) к тому, что вы чувствуете.

Чего маленькие наблюдательницы не должны терпеть

Такие истории всегда наполняют меня праведным негодованием. Однажды после моего публичного выступления ко мне приблизилась женщина в инвалидной коляске и сказала, что здесь она впервые услышала о существовании эффективного лечения вагинизма (хронического напряжения мышц тазовой диафрагмы, из-за которого проникновение во влагалище либо невозможно, либо крайне болезненно). Наблюдавшие ее доктора никогда не говорили ей, что вагинизм излечим.

Почему они ничего ей не сказали? Потому что доктора не знали этого? Или им было некомфортно обсуждать вопросы секса со взрослой двадцатилетней женщиной? Или им просто не пришло в голову, что женщина в инвалидной коляске имеет такое же право на полноценную сексуальную жизнь, как и любая другая? Я не знаю. Но я невольно задаю себе вопрос, стали бы эти доктора игнорировать жалобы на сексуальную дисфункцию и боль, если бы они исходили от двадцатилетнего мужчины в инвалидной коляске.

Как повлиять на маленькую наблюдательницу. Второе: измените качество усилий

На стене в моем офисе висит большой плакат-демотиватор. На нем изображен пингвин, удаляющийся от камеры, и подпись: «Ограничения. Пока не расправишь крылья, не узнаешь, как далеко можешь уйти».

Разумеется, это шутка, но я купила этот плакат, когда писала свою диссертацию, потому что он показался мне действительно мотивирующим. Каждый раз, когда я натыкалась на неожиданные трудности, каждый раз, когда они оказывались сложнее, чем я ожидала, пингвин напоминал мне, что я найду способ обойти препятствие или преодолеть его. Если я не в силах долететь до нужного места на крыльях, то доберусь каким-нибудь другим способом, пусть даже и пешком.

Если вы хотите чего-то добиться, но выясняется, что ваш план не работает, это не значит, что вам никогда не попасть в нужное место или что вы не должны пытаться; это значит, что вы должны найти другой способ. Если вы хотите, чтобы ваше сексуальное благополучие изменилось к лучшему — что бы под этим ни подразумевалось, починка и ремонт или поиски небывалого экстаза, — возможно, вам просто нужно изменить качество усилий, прикладываемых вами для достижения цели.

Если ваша цель — оргазм при вагинальном сексе, полезно знать, что только четверть всех женщин способны испытать оргазм во время вагинального секса без дополнительной стимуляции (этот факт может изменить ваш критерий скорости). Но еще полезнее узнать, что есть более надежный путь к оргазму — клиторальная стимуляция. Чтобы получить оргазм во время вагинального акта, измените качество прикладываемых усилий: добавьте клиторальную стимуляцию. Своей рукой, рукой партнера или вибратором или прижимаясь лонной костью к аналогичной точке на теле партнера.

Если цель — спонтанное влечение, знание о том, что это сравнительно редкое явление, поможет изменить ваш критерий скорости. Но если вы поймете, как создавать секс-позитивный контекст, это позволит вам прикладывать усилия более эффективно. Оптимальный контекст, как мы убедились, подразумевает включение всех включателей и выключение всех выключателей. Или, если обратиться к другой метафоре, оптимальный контекст — это прополка сорняков секс-негативной культуры в вашем саду. Вернитесь к анкетам и посмотрите, какие аспекты вы в силах изменить, чтобы создать контекст, одновременно поощряющий и удовольствие, и

стремление.

Тренировка в искусстве отказа от оценок — самое крупное и серьезное вложение в улучшение работы вашей сексуальности. Если семья и культура посадили в вашем саду ростки, которые вы хотели бы выколоть и заменить чем-то новым, отказ от оценки — это инструмент, позволяющий вам тихо стоять в своем саду и смотреть, как чахнут сорняки. Даже те сорняки, которые вас учили лелеять и беречь. Позвольте сорнякам зачахнуть в интересах всего сада.

Меррит никогда не делает то, чего от нее ожидаешь, и в этом ей нет равных. Она начала доверять себе не когда смогла доставить себе удовольствие, а когда доставила удовольствие партнерше. Она приняла себя как сексуальную женщину... когда позволила себе не быть сексуальной. Она погрузилась в интенсивное удовольствие... после того, как решила больше не пытаться получить удовольствие.

— Так оттаивают руки, когда приходишь с мороза. Сначала немного больно, потом пальцы согреваются, — вот как она описала ощущения, испытанные, когда она отпустила ту сексуальность, которую предположительно должна была иметь, и освободила место для сексуальности, которую на самом деле имела. — Можно было предположить, что лесби средних лет не попадет на эту удочку и не станет безоговорочно верить всему, что говорят вокруг об устройстве женской сексуальности, но отпустить все это оказалось нелегко.

— У тебя чувствительный тормоз, — сказала я, — и возможно, он был заблокирован намного раньше того времени, когда в политику пришли феминистки.

И еще одна история напоследок.

Меррит и Кэрл поженились вскоре после того, как их дочь окончила старшую школу. Этот ребенок — разумеется, она была секс-педагогом для всех сверстников в школе — организовала для своих мам девичник с подарками. Кроме прагматичных подарков вроде сертификатов магазина садовых товаров и новых полотенец там была преподнесенная дочерью корзинка с бантиком, в которой обнаружилась бутылка игристого сидра, ароматизированные свечи и массажное масло.

— Не могу поверить, наш ребенок дарит своим родителям принадлежности для свидания, — сказал Меррит.

— Ой, да ладно вам. Это же не дилдо и хлыст!

На этом Меррит и Кэрл, покраснев и рассмеявшись, попытались отправить девочку на кухню мыть посуду. Но она продолжала:

— Я хочу сказать, оглянитесь, на дворе XXI век. Вы здесь, вы такие,

как есть, вы иногда раздеваетесь и ложитесь в постель, потому что любите друг друга. Пора уже к этому привыкнуть.

Именно это Меррит и делала с тех пор, бок о бок с Кэрл.

Как повлиять на маленькую наблюдательницу. Третье: измените цель

В главе 8 я говорила о том, как изменить целевое состояние, чтобы достичь оргазма. Заменяя старую цель (достижение оргазма) на новую (получение удовольствия), вы переключаете внимание маленькой наблюдательницы на более доступную мишень, способную, однако, принести вам множество негативных мета-эмоций. Это нормально. Если вы заметите, что внутренне сопротивляетесь мысли, будто удовольствие стоит ценить выше оргазма, просто заметьте это чувство, отступите в сторону и позвольте фрустрации перетечь в горе. Это ваша маленькая наблюдательница отпускает старую цель и позволяет горю открыть дверь к удовольствию.

В главе 7 я говорила также о том, как изменить цель, чтобы оптимизировать свое сексуальное влечение. Отпустив старую цель (спонтанное влечение) и позволив себе действовать в русле ответного и контекстно зависимого влечения, вы удовлетворите вашу маленькую наблюдательницу и найдете контекст, позволяющий использовать преимущества вашего стиля по максимуму. Возможно, культурный багаж снова помешает вам согласиться с тем, что ответное влечение ничем не хуже спонтанного. Заметьте этот порыв и позвольте себе пройти через туннель. Каждый раз, когда у вас внутри будет возникать оценка контекстно зависимого влечения, тренируйтесь просто замечать ее, не соглашаясь с ней и не споря. Просто признайте ее, позвольте ей пройти сквозь вас и покинуть вас.

Я также описывала изменение цели в условиях неконкордантного возбуждения в главе 6. Само по себе обретение конкордантности вряд ли сильно повлияет на качество вашей сексуальной жизни. Поэтому ваша задача — признать, что иногда неконкордантность случается, использовать лубрикант, если ваших вагинальных выделений недостаточно для задуманного, и научить партнера прислушиваться к вашим словам. Не забывайте, что вокруг неконкордантности сложилась масса культурных оценок и разногласий и вам, вероятно, потребуется отпустить негативные мета-эмоции, связанные с этой темой. Данный процесс происходит так же: нужно позволить этим чувствам завершить их циклы и отпустить их, чтобы

освободить пространство для новой цели.

Когда я рассказываю о переназначении цели, люди иногда делают вывод, что самая трудная задача во всем этом — выбрать правильную цель. Но на самом деле это довольно легко (хотя и не всегда). Правильная цель отвечает вашему внутреннему содержанию прямо сейчас. Сократите дистанцию между целевым состоянием и вашим нынешним состоянием. Ваша цель — быть такой, какая вы есть, прямо сейчас.

Чувство принадлежности

Трудность изменения цели заключается не в том, что делать, а в том, как это сделать. Как вам отпустить старую цель и почувствовать, что вам действительно хорошо в нынешнем положении? Вспомните миссис Б. из начала главы. Как вы думаете, какова ее цель? Удовольствие? Контакт с партнером? Самопознание? Из того немногого, что нам о ней известно (и из того, что нам вообще известно о социализации женщин вокруг секса), представляется вероятным, что подсознательная цель миссис Б. — соответствовать ожидаемому идеалу. Она хочет, чтобы влечение приходило к ней спонтанно, чтобы она могла испытывать оргазм во время вагинального секса. Коротко говоря, она хочет чувствовать себя «нормальной». Но мы уже знаем, что такого понятия, как норма, не существует — вернее, что мы все нормальны. Мы все собраны из одних и тех же элементов, но в особом, уникальном порядке. Двух одинаковых людей нет. И все же большинство из нас хотят чувствовать себя нормальными. (Это одно из нормальных свойств вашей сексуальности — время от времени беспокоиться о том, нормальны ли мы. Да, беспокоиться о своей нормальности — это... нормально.)

Почему нормальность становится целью? Чего на самом деле хотят люди, когда они хотят быть нормальными? Я думаю, чувство нормальности дает ощущение принадлежности, ощущения себя своим в группе. Помните, что сказала Камилла в главе 1: «Мы все пытаемся чему-то принадлежать». Мы хотим знать, что находимся в безопасности, в границах общего человеческого опыта, что на нашей карте обозначено то же, что на картах у других. Если мы не находим на своей карте место, в которое попали (то есть испытываем ощущения, для которых у нас нет ни схемы, ни подсказки, ни сценария), мы теряемся. Неизвестная территория кажется пугающей и небезопасной — помните, в главе 4: «Я заблудилась / я дома». На неизвестной территории мы чувствуем: «Я в опасности!» У нас включается

стрессовый ответ, и мы становимся как крыса с Игги Попом: нам кажется, что все вокруг представляет для нас угрозу.

Но если кто-то подходит к нам и говорит: «С тобой все в порядке — смотри, на моей карте есть это место. Здесь точно должно быть так», мы расслабляемся. Теперь мы знаем, что мы недалеко от дома, в безопасности, внутри границ. Здесь наше место.

Когда люди спрашивают меня: «Я нормален?» — на самом деле они хотят знать: «Меня признают своим?» Ответ на этот вопрос: да. Вы принадлежите своему телу. Вы принадлежите миру. Вы принадлежали ему с момента рождения, и это ваш дом. Вы не обязаны соответствовать придуманным кем-то сексуальным стандартам, чтобы заработать это право.

Если вы меняете свою цель и хотите «к чему-то принадлежать», значит, вы уже добились успеха, потому что вы уже здесь.

«Вот оно»

К двери моего офиса приклеена маленькая карикатура. На ней старый буддийский монах сидит рядом с молодым монахом. Старый монах говорит: «Дальше не происходит ничего. Вот оно».

Будучи скорее ботаном, чем монахиней, я вижу в этом комментарий об уменьшающей несоответствие петле обратной связи, и о критерии скорости, и о том, как важно обучить маленькую наблюдательницу наслаждаться настоящим, а не рваться в будущее. Каждый раз, входя в офис, я напоминаю себе: «Вот оно. Прямо сейчас».

Но что, если... я понимаю, это радикальная мысль, но просто выслушайте меня. Что, если бы вы точно так же отнеслись к вашей сексуальности? Что, если сексуальность, которая есть у вас прямо сейчас, одна и другой не будет? Что, если это и есть оно?

Когда я задаю этот вопрос, он вызывает у женщин самую разную реакцию, от сияющей улыбки до внезапных отчаянных рыданий. Если мысль, что ваша сексуальность, такая как есть, и есть оно, заставляет вас улыбаться — превосходно! Надеюсь, эта книга поможет вам приумножить и наполнить новыми силами ваше сексуальное благополучие. Если при мысли, что сексуальность, которую вы имеете сегодня, и есть ваш единственный вариант, вы чувствуете горе, стыд, отчаяние, ярость, неуверенность, фрустрацию или страх, тогда читайте дальше.

В тот день, когда вы родились, мир мог выбирать, что рассказать вам о вашем теле. Он мог научить вас жить с вашим телом уверенно и радостно.

Он мог рассказать вам, что ваше тело и ваша сексуальность — прекрасные дары. Но вместо этого мир научил вас относиться к себе критически, быть недовольными своей сексуальностью и телом. Вас научили раздавать оценки и ждать от своей сексуальности того, что не совпадало с ее изначальными параметрами. Вам рассказали историю о том, что случится в вашей сексуальной жизни, и эта история оказалась фальшивой. Вам солгали. От вашего имени я взбешена ложью, которую вам внушал мир. И я работаю над созданием мира, который не станет больше лгать женщинам. Я не способна отменить раны, которые мир вам нанес, и вы тоже не можете этого сделать. Но вы в силах исцелить их.

Как и ваши гениталии, ваша сексуальность совершенна и прекрасна именно в том виде, в каком она есть. Вы нормальны. И если вы не испытываете боли, вы совершенно здоровы. Поэтому, когда вы замечаете, что недовольны своей сексуальностью, когда замечаете стыд, фрустрацию или горе, направьте эти чувства прочь от себя, сосредоточьте их на культуре, рассказавшей вам неправильную историю. Направьте ярость не на себя, а на лгавшую вам культуру. Плачьте не о том, что вы не соответствуете выдуманному «идеалу», в лучшем случае безосновательному, а в худшем представляющему собой акт подавления и насилия, — плачьте о великодушном мире, который вы заслуживали по праву рождения... и не получили.

Когда вы позволяете себе испытывать все эти ощущения, вы не ставите перед собой цели изменить мир. Вы делаете это для того, чтобы ваши ощущения получили разрядку, освободились, расчистили пространство для чего-то нового внутри вас. Когда вы пропускаете сквозь себя горе и выпускаете его наружу, вы отказываетесь от той сексуальности, которая, как вам внушали, у вас «должна быть», от фантомной личности, слишком долго занимавшей место у вас в голове. Отпустив фантом, вы освобождаете место для новой сексуальности — вашей собственной. И когда мы все, одна за другой, сделаем это — мир изменится.

Сексуальность, которая есть у вас сейчас, — это оно. И она прекрасна, даже если — особенно если! — отличается от того, чему вас учили.

Я не знаю, на кого вы больше похожи: на Оливию, Камиллу, Меррит или Лори, или не похожи вообще ни на одну из встреченных мною женщин. Я не знаю, насколько легко вы открываете и создаете контексты, в которых рождается желание и наслаждение. Я не знаю, насколько уверенно вы чувствуете себя в своей сексуальности, в своем личном саду. Но я знаю, что этот сад принадлежит вам. И чем больше внимания вы ему уделяете, тем более здоровым и пышным он вырастет. Я знаю, что вы прекрасны и у

вас есть все данные для того, чтобы в вашей жизни появились уверенность, радость и отличный секс. Я знаю, что вы нормальны.

Лори и Джонни жили с тех пор долго и счастливо — по крайней мере, «счастливо» занимало бо́льшую часть «долго». Жизнь — сложная штука, и Лори по-прежнему иногда загоняет себя или переутомляется, и тогда ее тело замыкается и отвергает любые удовольствия. Но в жизни Джонни и Лори полностью изменились три вещи.

Первое: Лори научилась обращать безоценочное внимание на свои ощущения, и это научило ее быть такой же доброй и щедрой с собой, как со всеми, кого она любила. Она научилась замечать маленькие удовольствия и разрешила себе наслаждаться жизнью.

Второе: хотя Лори немного могла сделать, чтобы уменьшить реальные факторы стресса в своей жизни, она была способна уменьшить стресс, предпринимая более обдуманные попытки снизить давление и завершая каждый новый цикл стрессового ответа. Она позволяла себе плакать. Она стала дольше принимать душ, обращая внимание на ощущение струящейся по телу воды, а после душа не выливала на себя лосьон для тела, словно масло в сковородку, а медленно втирала его, думая о том, как это приятно и какая у нее красивая кожа. Делая зарядку, она визуализировала стресс как оранжевого монстра из мультфильма про Багза Банни — того, которому Багз Банни делал маникюр, — и представляла, как убегает от него через входную дверь и попадает в объятия Джонни. Она начала ощущать разрядку стресса как приятное переживание — по крайней мере, оно больше не было для нее источником страданий.

И наконец, она стала намного снисходительнее к себе самой. Заметив, что снова придирается к своему телу или чувствует вину, позволив себе какое-то удовольствие, она больше не говорила себе: «Прекрати это!» Она просто думала: «Ага, вот опять эти самокритичные мысли». Она тренировалась не давать оценок.

Возможно, эти перемены не продержались бы долго, если бы Джонни не разглядел скрытые в них возможности. Освоившись с мыслью о необходимости выключить ее выключатели, он начал замечать все новые и новые способы помочь Лори отпустить тормоз. Иногда это были простые вещи: например, вымыть посуду и вытереть кухонный стол. Иногда это было «Давай сегодня вечером не будем переживать, будет у нас секс или нет, а просто полежим и поболтаем». Иногда нужно было организовать свидание, на котором Лори получала достаточно времени, чтобы расслабиться.

Партнеры с более высоким влечением могут подумать: «Просто она

должна хотеть этого так же сильно, как я!» Они проявляют негативные мета-эмоции по отношению к сексуальным чувствам партнера. Но Джонни понял, что дело не просто в желании секса, а в создании контекста — скорее даже, в создании образа жизни, — где есть место для потребностей обоих партнеров. Он с любопытством складывал пазл, пытаясь понять, как выключить выключатели Лори. Он не уставал удивляться тому, как изумительно раскрывается и расцветает сексуальность Лори, словно первые цветы на голой весенней земле. Он испытывал настоящее благоговение перед тем, как ее страсть бурно разрастается и перебрасывает лозы через стены сада под ласковым теплым дождем и солнцем правильного контекста.

Дело не в том, что вы чувствуете. Дело в том, как вы относитесь к своим чувствам.

Резюмируя

* Самое важное, что вы можете сделать, чтобы получить потрясающую сексуальную жизнь, — это принять свою сексуальность такой, какая она есть прямо сейчас, даже если она не та, какой вы ожидаете ее видеть.

* Чтобы избавиться от устаревших надуманных культурных стандартов, вы должны пройти процесс горевания и преодолеть отчаяние маленькой наблюдательницы.

* Чтобы облегчить этот процесс, приучите себя к безоценочным мета-эмоциям (эмоциональный коучинг). Признайте, что чувства — нормальная часть жизни и, когда случается что-то плохое, совершенно нормально испытывать гнев, страх или печаль.

* Когда вы даете себе разрешение быть и чувствовать без ограничений, ваше тело получает возможность завершить цикл, преодолеть туннель и выйти на свет.

Заключение. Секретный ингредиент — это ВЫ

Итак, что же мы выяснили? Мы выяснили, что все мы созданы из одинаковых элементов, расположенных по-разному, и двух одинаковых людей не существует. Что сексуальное возбуждение — это процесс одновременного включения включателей и выключения выключателей. Что контекст (ваше окружение и ваш внутренний настрой) влияет на то, как и когда активизируются включатели и выключатели. Мы выяснили, что генитальный ответ и сексуальное возбуждение не всегда совпадают. Что влечение может быть спонтанным и ответным и оба варианта нормальны. Что некоторые женщины способны испытать оргазм при вагинальном сексе, но большинству это не удастся, однако и те и другие нормальны, и ни тот ни другой случай не заслуживают больше внимания, чем вы готовы им уделить.

И самое главное, мы выяснили, что важнейшее значение для сексуальной жизни имеет не функционирование вашей сексуальности, а то, как вы к ней относитесь. Это отношение определяет, чем будет наполнена ваша сексуальная жизнь: тревогами и расстройствами или уверенностью и радостью. Чтобы прийти к этому выводу, мы обсудили анатомию, физиологию, бихевиоральную и сравнительную психологию, эволюционную психологию, психологию здоровья, моральную психологию, гендерные исследования, медиаисследования и многое другое. Я использовала метафоры, рассказывала истории, привлекала свой двадцатилетний педагогический опыт и достижения науки за последние сто лет. Глубина и сложность женской сексуальности требуют всего этого и даже большего.

Почему я написала эту книгу

Как многих из вас, меня в подростковом возрасте учили неправильным вещам. Повзрослев, я сделала все возможные ошибки. А потом по велению счастливого случая я оказывалась там, где могла научиться, как делать правильно: например, в Институте Кинси или на единственном докторском курсе со специализацией в сексологии.

Я написала эту книгу, чтобы поделиться обретенными знаниями, которые помогли мне самой и на моих глазах помогли другим женщинам. Я написала ее для сестры и своей матери, для приемных дочерей-подростков моей сестры, для племянницы, только приближающейся к подростковому возрасту, и больше всего для своих студентов. Я написала ее, чтобы поделиться научными данными, убедившими меня, что я сама, моя сестра, моя мать, мои друзья — все мы нормальны и здоровы. Я написала эту книгу, чтобы дать всем нам разрешение отличаться друг от друга.

Я написала ее, потому что мне надоело жить в мире, где женщина постоянно слышит ложь о своем теле, где женщина считается объектом сексуального желания, а не субъектом сексуального наслаждения, где секс используют как оружие против женщин и где женщины верят, что их тело уязвимо, просто потому что это не мужское тело. Мне надоело жить в мире, где с самого рождения женщине внушают, что она должна относиться к своему телу как к врагу.

Я написала эту книгу, чтобы женщины научились жить в радости и уверенности.

Если вы запомните хотя бы одну из мыслей, изложенных в этой книге (двух одинаковых людей не существует, тормоз и газ, контекст, неконкордантность возбуждения, ответное влечение), и используете их, чтобы улучшить отношения с собственной сексуальностью, вы поможете мне в достижении этой цели. И если вы поделитесь моими идеями хотя бы с одним человеком, вы увеличите в мире пространство, где женщины могут жить в радости и уверенности.

В каком-то смысле это маленькая цель. Я не пытаюсь уберечь людей от рака, решить проблему глобального потепления или восстановить мир на Ближнем Востоке. Я просто пытаюсь помочь людям радостно и уверенно жить в своем теле — и, может быть, только может быть, если достаточному количеству людей удастся достигнуть этой цели, мы в конце концов увидим мир, где уважают сексуальную независимость каждого.

Считаю ли я, что жизнь, наполненная радостью, уверенностью и уважением к сексуальной независимости каждого, сыграет роль в борьбе против рака, решении климатического кризиса или воцарении мира во всем мире? На самом деле да. Но это совсем другая история.

Где еще искать ответы

У меня нет ответов на все вопросы — у меня нет ответов даже на

половину вопросов. Наука постоянно растет и расширяется, многое становится ясным и более определенным. В этой книге я дала ответы, которые на моих глазах помогли другим женщинам, и надеюсь, вам они тоже помогут исцелить, обновить и раскрыть свою сексуальность.

Все мы заняты непрерывным возвращением своего сада: мы удаляем сорняки и заботимся о полезных растениях. Часто это занятие приносит нам радость, иногда оно причиняет боль, но оно всегда остается глубоко личным. И каждый, заботясь о своем саде, поглядывает по сторонам, чтобы подтвердить, что его ощущения нормальны. Мы обращаемся к близким за утешением, когда расстроены. Мы обращаемся к специалистам, когда нам нужен ответ, а мы не в состоянии отыскать его самостоятельно. Так поступают все — от маленькой девочки, которая падает, когда учится ходить, до талантливой мыслительницы, которая медленно восстанавливается после пережитого изнасилования. Мы все сопоставляем свой опыт с картиной, что нам показывает мир, и говорим: «Это больно. Со мной все в порядке? Я правильно это делаю?» (Вы делаете это правильно. С вами все в порядке. Если вас ранили, вы можете исцелиться.)

Психология стрессового ответа выглядела гораздо более осмысленной в те времена, когда стрессовые факторы обладали быстрыми лапами и острыми когтями. Точно так же привычка оглядываться по сторонам и искать извне подтверждение, что с нами все в порядке, имела больше смысла, когда люди, к которым обращались за «подтверждением извне», были не далекими медиаперсонами, а членами нашей общины и с ними мы были хорошо знакомы в реальной жизни.

Мы живем в мире бесконечных списков и рейтингов, где каждый месяц появляются очередные двенадцать новых способов крышесносного орального секса, а тем, в свою очередь, наступают на пятки шесть новых сексуальных позиций, которые он всегда хотел попробовать. Этот мир полон веселья, азарта, развлечений и экспериментов, притягивающих и удерживающих наше внимание.

Но истина складывается из намного более тихих и медленных, более личных и намного более интересных переживаний, чем эти простые развлечения. Истина живет исключительно у вас внутри, в тихих моментах радости, в будоражащих моментах беспокойства, в полных смятения моментах, когда ваша стая пытается лететь одновременно прочь от угрозы и вперед к наслаждению.

И когда вы заметите внутри себя что-то неожиданное и оглянетесь по сторонам, чтобы убедиться, нормально ли это, вспомните, что я вам говорила: с вами все в порядке. Пусть эта книга будет зеркалом: когда вы

поднимаете взгляд, вы видите себя. И понимаете, что вы прекрасны.

Доверяйте своему телу. Прислушивайтесь к тихому голосу внутри, который нашептывает: «Да! Еще!» или «Нет. Хватит». Особенно внимательно прислушивайтесь, когда голос говорит и то и другое одновременно. Когда это случается, будьте снисходительны к себе. Не торопитесь.

Оглядевшись по сторонам, вы найдете вдохновение, развлечения, удивительные научные факты и, конечно, поддержку. Но вы не найдете вовне правду о вашем собственном сексуальном благополучии: чего вы хотите, что вам нравится, что вам нужно. Чтобы найти все это, загляните внутрь, в себя.

Я думаю, когда люди читают такие блоги, как мой, посещают такие лекции, как мои, или читают такие книги, как эта, они надеются найти некий секретный ингредиент, могущественное тайное знание, превращающее бушующий хаос их сексуальной жизни в осмысленный порядок. Итак, что же это за секретный ингредиент? Ну как вам сказать. Вы смотрели мультфильм «Кунг-фу Панда»? В нем рассказывается о панде по имени По, который стал мастером кунг-фу благодаря усердию, поддержке учителя и мудрости драконьего свитка, где был спрятан «ключ к безграничной власти» — тот самый секретный ингредиент. Развернув свиток, По с разочарованием увидел, что в нем ничего не написано. Это оказалось зеркало, и в нем отражалось его собственное лицо. А затем По осенило: «Нет никакого секретного ингредиента. Это ты сам».

Итак. Я повторю еще раз, для полной ясности. Да, вы нормальны. Более того, вы не просто нормальны. Вы артистичная. Бесподобная. Великолепная. Горячая. И так далее до самых последних букв алфавита (эротичная и яркая). Ваше тело прекрасно, и ваши желания совершенны — такие, какие они есть. Секретный ингредиент — это вы. Так говорит наука. И теперь у вас есть доказательства.

Благодарности

Благодарности

Прежде всего я хочу поблагодарить всех женщин, которые рассказывали мне о своей сексуальной жизни, из чьих историй сложились образы Камиллы, Оливии, Меррит, Лори и других героев этой книги. Надеюсь, я воздала должное вашему опыту.

Благодарю всех исследователей, педагогов и консультирующих психологов, общавшихся со мной, читавших отрывки из моей книги, говоривших мне, что нет, я не похожа на сумасшедшую, говоривших, что да, я похожа на сумасшедшую, и/или сочувственно кивавших, когда я извинялась за разницу между научным текстом и научно-популярным текстом для широкой аудитории. В алфавитном порядке: Кент Берридж, Синтия Грэм, Чарльз Карвер, Робин Милхаузен, Кэролайн Пьюкалл, Келли Сачински, Кристен Чемберлин, Мередит Чиверс. Если в тексте есть какие-либо научные неточности, они целиком и полностью на моей совести — эти прекрасные люди сделали все, чтобы снабдить меня максимально точными и четкими отзывами.

Благодарю мисс Эрику Моэн, которая великолепно рисовала гениталии. Благодарю своих бета-ридеров, особенно Эндрю Уилсона и Сабрину Голонку, Патрика Кинсмана, Рут Коэн, Анну Кук и Джен Моррис.

Благодарю читателей моего блога, обсуждавших первые наброски к этой книге, четыре года комментировавших мои посты, поддерживавших во мне интеллектуальную и эмоциональную честность, побуждавших меня перепроверять все и помогавших мне совершенствоваться как писательнице.

Благодарю моих студентов из колледжа Смита: они задавали вопросы, до этого никогда не приходившие мне в голову («Каково эволюционное происхождение девственной плевы?»), и подталкивали меня к более глубокому пониманию предметов, которые я преподавала, помогая мне совершенствоваться как педагогу.

Спасибо всем вам.

И еще есть благодарность, для которой нет слов, чувство, переполняющее сердце, о котором невозможно говорить. Вы знаете это чувство? То самое, что подталкивает вас: пойдя к этому человеку, встань на колени, закрой лицо руками и вознеси ему безмолвную хвалу, потому что он слишком велик и прекрасен, чтобы выразить это словами.

Я уверена: люди, к которым я испытываю эти чувства, почувствовали бы себя очень и очень неловко, если бы я в самом деле сделала нечто подобное. Поэтому я просто напишу их имена.

Вот в приблизительном хронологическом порядке те, кто помогли мне намного больше, чем можно представить: Нэнси Натт-Чейз, Синтия Грэм и Джон Бэнкрофт, Эрик Янсен, Дэвид Лорманн, Ричард Стивенс, Линдси Эджкомб, Сара Найт, Джули Охотники, Амелия Нагоски, Стивен Кроули.

Спасибо вам.

Приложение 1.

Терапевтическая мастурбация

Если вы испытываете фрустрацию в связи с оргазмом или, например, учитесь испытывать оргазм в одиночестве, с партнером или увереннее контролировать свои оргазмы — я предлагаю вам это руководство.

1. Найдите свой клитор (см. инструкции в главе 1).

2. Создайте оптимальный контекст. Для этого можно воспользоваться анкетами из главы 3 и главы 7. В общих чертах это должен быть контекст, где вы в течение хотя бы 30 минут сможете не беспокоиться о том, что вам помешают, и будете чувствовать себя спокойно и комфортно, не отвлекаясь на внешние тревоги.

3. Начните прикасаться к своему телу и замечайте, какие ощущения это вызывает. Прикоснитесь к своим ступням и ногам, к ладоням и рукам, к шее и коже головы. Сначала, если вы только учитесь испытывать оргазм, остановитесь на этом. Посвятите этому все 30 минут. Повторяйте это упражнение несколько раз в неделю в течение пары недель. Постепенно начните прикасаться к груди, низу живота, внутренней поверхности бедер.

4. Теперь попробуйте перейти к непрямой стимуляции клитора. Для начала можно просто подумать о своем клиторе. Просто уделите ему немного тихого нежного внимания. Потом попробуйте подвигать бедрами вперед и назад или по кругу, чтобы привлечь внимание к тазовой области. Вы заметите (но необязательно), что ваше внимание к клитору вызывает у вас некие эмоции. Это нормально. Позвольте себе испытывать эти чувства и потренируйтесь относиться с мягким пониманием к себе, к своим гениталиям, ко всем этим чувствам. Когда вы почувствуете, что готовы (на это могут уйти дни и недели, и это нормально), переходите к дистальной стимуляции, то есть к непрямой, периферийной стимуляции клитора. Пробуйте те способы, что покажутся вам подходящими. Ниже приведены несколько примеров.

* Осторожно сожмите половые губы между большим и указательным пальцами, потяните их наружу, потом из стороны в сторону. Это позволит опосредованно воздействовать на клитор и кожу над ним (клиторальный капюшон).

* Накройте ладонью лобок, прижмите и подвигайте вниз и вверх, по направлению к животу. Это снова создаст мягкое давление на клитор и

кожу вокруг него. Попробуйте надавливать с разной силой, двигать рукой с разной скоростью (например, один раз длинно и медленно, потом несколько раз быстро) или в разном направлении (по кругу).

* Положите ладони на внутреннюю поверхность бедер, так чтобы края больших пальцев прижимались к половым губам, возможно, даже сжимали их между собой. Потритесь бедрами о свои ладони.

Некоторые предпочитают непрямую стимуляцию прямой. Изучая эти приемы, вы можете заметить, что мускулы ваших рук, ног, ягодиц и/или пресса напрягаются. Это нормальная часть процесса возбуждения. Возможно, изучая тот или иной вид стимуляции, вы даже обнаружите, что не хотите останавливаться. В этом случае я убедительно прошу вас прислушаться к своему внутреннему голосу и не останавливаться. Продолжайте до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие, однако не забывайте уделять внимание приятным ощущениям, мысленно отмечать их, не пытаясь изменить и даже понять.

5. Попробуйте перейти к прямой стимуляции. Большинству женщин прямая стимуляция клитора доставляет удовольствие, только когда они уже достаточно возбуждены, поэтому после того, как вы хорошо разогреетесь, попробуйте следующее.

* Кончиком одного, двух или трех пальцев слегка прикоснитесь к головке клитора, подвигайте пальцами вперед и назад. Попробуйте делать это медленно, быстро, в любом темпе, доставляющем вам удовольствие, прикасайтесь легко и почти невесомо, слегка надавливайте, надавливайте сильнее. Пробуйте разные сочетания скорости и давления.

* Обводите клитор по кругу, быстро или медленно, надавливая сильно или слабо, как вам нравится, любым количеством пальцев.

* Любым количеством пальцев, с любой скоростью и интенсивностью попробуйте ритмично оттягивать клиторальный капюшон.

* Любым количеством пальцев, с любой скоростью и интенсивностью слегка подталкивайте снизу вверх головку клитора.

Замечайте и запоминайте, что происходит с вашим телом по мере того, как растет возбуждение. Не пытайтесь ничего изменить. Если вы заметите, что мозг начинает переполняться тревогами и страхами, отметьте это как факт и, зная, что вы обдумаете это позднее, отпустите мысли и верните свое внимание к ощущениям тела.

6. Не забывайте дышать. Когда вы испытываете сексуальное удовольствие, мышцы сокращаются, вы непроизвольно задерживаете дыхание или начинаете дышать прерывисто и неглубоко. Время от времени проверяйте, как вы дышите, и расслабляйте мышцы брюшного пресса.

7. Не пытайтесь ничего достигнуть, просто замечайте, на что это похоже, и позвольте своему телу делать то, что ему хочется. Если вы беспокоитесь, что теряете контроль над своим телом, расслабьтесь и скажите себе, что вы в безопасности и можете остановиться в любой момент, когда захотите. Разумеется, если ощущения окажутся слишком интенсивными, вы тоже можете в любой момент остановиться. Чем дольше вы держитесь, тем больше напряженного удовольствия постепенно распространится по вашему телу. Оно преодолет невидимый порог и рано или поздно взорвется.

Если вы учитесь испытывать оргазм с партнером, сначала проделывайте все вышеперечисленное в одиночестве в течение недели (или трех), затем попробуйте сделать это, положив рядом с собой фото партнера. Посвятите этому этапу еще неделю (или три). Затем привлечите к процессу вашего любимого — пусть в это время он будет находиться в соседней комнате или разговаривает с вами по телефону. Затем он может быть с вами в одной комнате, но на некотором расстоянии, в темноте, с завязанными глазами или смотреть в другую сторону. Постепенно сокращайте расстояние между вами или добавляйте больше света. После того как вы достигнете оргазма, когда партнер будет рядом с вами в постели, покажите ему, что вам нравится. Можно использовать вариации упражнений, приведенных в предыдущей главе, для пар с разным уровнем влечения. Направляйте руки партнера, чтобы показать, что вам особенно нравится.

Всегда замечайте, если начинаете испытывать фрустрацию, и напоминайте себе, что вы уже достигли целевого состояния: вы испытываете удовольствие.

Приложение 2. Продолжительный оргазм

Техника достижения продолжительного и более сильного оргазма сродни медитации. Если до этого вы никогда не медитировали, возможно, вам будет проще начать тренировки в другом, несексуальном контексте. Вот как это сделать.

Начните с простого дыхательного упражнения, например с того, что описано в разделе про спектаторинг. Вдохните через нос и задержите дыхание на пять секунд. Затем выдохните через рот и задержите дыхание на десять секунд. Повторите восемь раз в течение двух минут. Пока вы выполняете это упражнение, ваши мысли будут разбредаться. Это нормально и естественно! Ваша задача не удерживать мысли в фокусе, а заметить, когда вы начинаете отвлекаться, отпустить посторонние мысли и снова сосредоточиться на дыхании. Дышать, конечно, хорошо, но гораздо важнее научиться замечать, когда ваше внимание начинает рассеиваться, и возвращать его к назначенной цели (процессу дыхания).

Делайте это упражнение каждый день, и постепенно вы заметите, что начали постоянно осознавать, куда направлено ваше внимание в течение дня. Когда это начнет происходить спонтанно, вы будете готовы двигаться в сторону продолжительного оргазма.

Когда вы будете готовы, создайте контекст, в котором у вас окажется достаточно времени для себя (или для вас с партнером) и ничто не станет отвлекать вас или мешать вам. Для этого вам понадобится час или два часа. Если вы сейчас подумали: «Но мне негде взять лишних два часа на оргазм», вы правы! Продолжительный оргазм — это марафонский забег в сексе. Вы можете быть вполне здоровым человеком, но не участвовать в марафоне. Просто совершайте пробежку несколько раз в неделю, и этого вполне достаточно! Но иногда вам выпадает возможность поставить перед собой амбициозную цель, и вы уделяете ей дополнительное время и внимание. Будь то марафонский забег или достижение экстаза, выбор остается за вами и зависит от того, насколько это укладывается в вашу жизнь.

Итак. Создайте контекст. Начните с дыхательных упражнений: выполняйте их две минуты, тренируясь возвращать рассеивающееся внимание к дыханию. Затем начните небольшое чувственное исследование, уделяя внимание ощущениям тела, используя все техники терапевтической мастурбации, описанные выше (см. приложение 1).

Представьте, что ваше возбуждение колеблется по шкале от 0 до 10, где 0 — отсутствие возбуждения, а 10 — оргазм. Начните с нуля и позвольте возбуждению подняться до пяти — это значит, что вы определенно возбуждены и заинтересованы. Затем спуститесь обратно к единице. Пусть мышечное напряжение полностью растворится. Снова поднимитесь к шести. И спуститесь до двух.

В это время не забывайте отмечать моменты, когда вы начинаете отвлекаться на посторонние мысли, отпустите эти мысли и снова сосредоточьтесь на ощущениях тела. И не забывайте дышать.

Вверх до семи, вниз до трех. Семь соответствует довольно сильному возбуждению. Когда вы доходите до семи, вашему телу уже трудно остановиться, оно разогналось и всеми силами стремится к оргазму. И здесь в игру вступает главное умение — снимать ногу с газа, не трогая педаль тормоза. Просто включите выключатели, не выключая выключателей. Расслабьте мышцы, и пусть возбуждение медленно рассеется.

Вверх до восьми, вниз до четырех. Вверх до девяти, вниз до пяти. Девять — это очень, очень высокий уровень возбуждения, и ваше тело к этому моменту полностью напряжено и собрано. Оно торопится к пункту назначения. Поэтому в первые несколько раз вам, возможно, будет непросто расслабить в этот момент брюшной пресс, ноги и ягодицы настолько, чтобы возбуждение немного уменьшилось. Когда это произойдет, вы почувствуете, как по всему телу распространяется тепло или приятное покалывание. Быстрые оргазмы, как правило, сосредоточены непосредственно в гениталиях, но медленные оргазмы распространяются по всему телу. Пусть это случится.

По-прежнему обращайтесь внимание на моменты, когда ваши мысли будут разбредаться, и возвращайте их к ощущениям тела.

Вверх до девяти с половиной, вниз до шести. Девять с половиной — это горько-сладкое преддверие оргазма, где вы уже не можете сдерживать крик. Возможно, поначалу вам будет трудно отпустить в этот момент газ. В первые несколько раз вы вполне можете не пытаться удерживать себя любыми средствами. В конце концов, худшее, что может случиться, — вы испытаете оргазм! Но когда вы освоитесь с этим трюком, позвольте своему возбуждению опуститься до шести, потом доведите его до девяти с половиной и снова сбросьте до семи.

Здесь вам понадобится сделать целенаправленное усилие, чтобы расслабить брюшной пресс, ноги и ягодицы: напряжение так велико, что вы готовы сорваться в любой момент. Расслабляясь, вы почувствуете, как возбуждение растекается от гениталий во все стороны, освещая все ваше

тело.

Обратно к девяти с половиной и вниз до восьми. Обратно к девяти с половиной и вниз до девяти. К этому моменту вы постоянно кружите вокруг оргазма, удерживая себя на пике сексуального напряжения, на максимуме, который способно выдержать ваше тело. Это и есть продолжительный оргазм. Поздравляю! Со временем вы сможете удерживаться в нем так долго, как захотите, столько, сколько выдержит ваше тело, постоянно замечая, на что вы обращаете внимание, и мягко направляя его обратно к ощущениям тела. На этом этапе вы похожи на бассейн из математической задачи: напряжение втекает в вас с одной стороны и с той же скоростью уходит с другой стороны. Если напряжение начнет прибывать быстрее, чем уходит, вы преодолеете порог и испытаете оргазм. Если напряжение, наоборот, начнет уходить быстрее, чем прибывать, вы окажетесь дальше от пика удовольствия. Здесь не может быть неудачи, только разные виды успеха, потому что так или иначе вы испытываете интенсивное удовольствие.

Этот процесс может продолжаться от сорока пяти минут до часа, и в это время у вас, без сомнения, возникнет множество ощущений. И даже если вам не удастся испытать продолжительный оргазм, вы все равно получите море удовольствия!

Самое лучшее в экстатическом удовольствии — то, что оно не сосуществует со стыдом, стрессом, страхом, гневом, горечью, яростью или изнеможением. Тренируясь испытывать экстаз, вы тренируетесь оставлять позади все эти эмоции, учитесь отпускать их. Это так же полезно, как свежие овощи, бег по утрам, полноценный сон и глубокое дыхание.

Примечания

Глава 1. Анатомия

Только в последнее время началось открытое обсуждение реального назначения девственной плевы. к примеру, этому вопросу посвящен документальный фильм *How to Lose Your Virginity* («как потерять девственность») и сделанная после выхода фильма публикация [77].

Не всем понятен термин «интерсексуальность». Некоторые предпочитают говорить «несформированные гениталии», а в последнее время все чаще используется выражение «патология сексуального развития» (см. публикацию Дрегера [68]). Мне кажется, что вне медицинского контекста термин «интерсекс» наиболее приемлем.

Сейчас это кажется абсолютно очевидным, но на протяжении нескольких десятков лет активисты боролись за то, чтобы все признали: и у людей обоих полов, и у интерсексуалов гениталии устроены из одних и тех же элементов. С точки зрения биологии оправдан только такой подход. И лишь принятые в культуре догмы заставляют некоторых усомниться. На Земле есть еще немало мест, где медики проводят операции, чтобы «привести в норму» гениталии, не похожие на другие (данные Organization Intersex). В 2013 году ООН выпустила «конвенцию против пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания», в которой обсуждались и случаи подобных операций. В докладе осуждается практика хирургического вмешательства «с целью приведения в норму», так как результат — «незаживающие шрамы, утрата чувствительности к сексуальным ощущениям, постоянные боли, недержание, затяжная депрессия. Подобные операции не соответствуют принятому в научном мире подходу, наносят пациенту серьезный вред и способствуют дискриминации».

Глава 2. Модель двойного контроля

Низкая чувствительность системы возбуждения, независимо от того, как работает система подавления, может указывать на асексуальность, когда человек в принципе не испытывает потребности в сексе (не путать с тем, кто готов касаться и ласкать партнера, но сам не терпит прикосновений). Известно несколько исследований поведения людей, считающих себя асексуальными, в ходе которых подтверждается, что у таких людей система возбуждения принципиально менее чувствительна, чем у их партнеров (см. [192]). При этом система подавления у таких людей работает, как и у большинства. Вероятно, проблема асексуальности объясняется тем, что мозг не способен отзываться на факторы, стимулирующие сексуальное возбуждение. Разумеется, это лишь частичное объяснение, ведь число асексуальных людей не превышает 1 % от общей популяции, тогда как низким уровнем SES обладают 5-10 % женщин. Еще раз повторю: тут нет никакого нарушения или аномалии. Механизм сексуального реагирования асексуальных людей состоит из тех же элементов, что и у всех нас, просто организованы эти элементы иначе.

Опросник разработан на основе работы Милхаузена и др. [167].

В таблице приведены данные о влиянии эмоционального состояния на сексуальные предпочтения [151]. См. также [121].

Состояние	Рост (%)	Без изменений	Снижение (%)
Депрессия			
Мужчины	10	55	35
Женщины	9,5	40	50
Тревожность			
Мужчины	25	58	17
Женщины	23	57	34

Этому существует объяснение на уровне генетики. В 2005 году были опубликованы результаты двух проведенных независимо друг от друга исследований. Они показали, что около 40 % факторов, обуславливающих разнообразие проявления оргазма у женщин, связано с генетикой [71]. Исследования генетических аспектов сексуальной реакции у мужчин показывает, что около 36 % SIS типа 1 («ручной тормоз») и чуть менее 20 %

SIS типа 2 («ножной тормоз») наследуется [234]. Интеллектуальные же способности, к примеру, являются наследуемыми в пределах 30–80 %, в зависимости от того, как вести оценку [118]. Попробую пояснить это на примере. Представьте, что вы разговаривали с женщиной, сидящей рядом с вами в самолете, и узнали, что у нее есть сестра-близнец. Если ваша собеседница обладает сильным интеллектом, то вы можете уверенно утверждать, что и ее сестра не менее умна. Если разговор вдруг зайдет о сексуальных удовольствиях и ваша соседка сообщит вам, что она стабильно достигает оргазма при стимулировании вагины, то нет никаких оснований предполагать то же и о ее сестре.

Заметим, что человеческая сексуальная ориентация устроена совершенно иначе. Мальчики, которые становятся геями, с большой вероятностью рождаются с нетрадиционными склонностями, постепенно развивающимися в нетрадиционную ориентацию. Мужчины-геи с рождения демонстрируют чувствительность к факторам, отличным от тех, на которые реагируют мужчины традиционной ориентации. Им не нужен никакой особый опыт, чтобы интуитивно понять, с людьми какого пола они предпочли бы вступать в сексуальные отношения. Точно так же и гетеросексуальным мужчинам не требуется особый опыт, чтобы осознать свою сексуальную ориентацию. Очевидно, вопрос требует дальнейшего изучения и прояснения, аналогично ли формируется женская сексуальность. На эту тему написано немало книг (к примеру, см. [66]). Сейчас я лишь хочу подчеркнуть, что никто из нас не рождается «чистым листом» и ни один младенец не готов просто усвоить и принять предлагаемый ему подход к проявлению собственной сексуальности. Помните: некоторые, хоть и немногочисленные, аспекты нашей сексуальности являются врожденными и не связаны с непосредственным опытом.

Глава 3. Контекст

По данным исследования Карпентера и др. [50], этот показатель составляет 4 %. По данным моих совершенно ненаучных опросов в блоге и в ходе семинаров, этот показатель приближается к 8 %.

Многочисленные исследования подтверждают, что и у людей, и у крыс контекст способен менять реакцию мозга на стимулы. В результате картирования человеческого мозга выяснилось, что изменение уровня неопределенности и риска может влиять на реакцию прилежащего ядра [1] и что прилежащее ядро человека с хронической болью в спине реагирует на «болевое тепловое воздействие» (проще говоря, на ожог) не так, как у людей, не живущих постоянно с ощущением боли [13]. Вообще данные о мозговой активности людей с хронической болью в спине очень интересны: когда эти люди фокусировали внимание на жжении в районе спины, они говорили, что им больно; когда они переключали внимание на боль в мышцах спины, им казалось, что они чувствуют не жжение, а приятное тепло. Так что контекст меняется и в зависимости от того, на чем мы фокусируемся. Прилежащее ядро играет роль даже в изучении эффекта плацебо [245, 224]. Вспомним эффект плацебо из главы 2: около 40 % людей, принимавших сахарную пилюлю, которая, как они думали, стимулирует их интерес к сексу, утверждали, что испытывали более интенсивное желание. Я думаю, что в ходе последующих исследований подтвердится, что такой эффект обеспечивает именно прилежащее ядро.

Як Панксепп и Люси Бевин [180] относят к лимбической доле следующие понятия: стремление, ярость, страх, вожделение, заботу, панику/горе и игру. Фредерик Тоутс относит сюда же, помимо стресса и секса, поведение в социуме, агрессию, стремление к исследованиям [219]. Пол Экман, используя анализ мимики, выделяет основные эмоциональные категории: злость, отвращение, страх, радость, грусть, удивление (см. работу «Психология эмоций»^[22]). Неудивительно, что до сих пор не существует единой и признанной всеми системы классификации эмоций человека. Как нет и признанного всеми определения понятий «эмоция» и «мотивация», а также согласия насчет того, одно и то же ли обозначают эти два слова. Я лично разделяю позицию Берриджа и Винкильмана [30] и Панксеппа [179].

См. [27]. Гарвардский психолог Дэн Гилберт пишет о Берридже как об «одном из лучших нейрочученых в мире» [28]. Но я вижу, что от других

исследователей в области нейронауки его отличает и еще одна крайне важная деталь: он автор эксперимента с музыкой Игги Попа и метафоры о «кольце всевластия», и только его сценарии экспериментов кажутся мне по-настоящему смешными.

Авторы щедро используют кавычки (Берридж пишет «желание» и «нравится») и большие буквы (Панксепп и Бевин в *Archaeology of Mind* пишут «стремление» всеми прописными), чтобы подчеркнуть разницу между осознанным наслаждением, ожиданием и нетерпением — и этими же ощущениями в контексте мезолимбической системы. Я подчеркиваю это различие следующим образом: когда говорю об осознанной мотивации, изучении, удовольствии или страдании (слова, с помощью которых люди рассказывают о том, чего хотят, знают или что чувствуют), я пишу «вы хотите/ знаете/ чувствуете». Когда речь идет об эмоциональной мотивации, изучении и чувствах (нетерпение, ожидание, наслаждение), я говорю «ваш мозг хочет/ знает/ чувствует».

Глава 4. Эмоциональный контекст

Разумеется, в реальности все сложнее. Педаль тормоза в здоровой нервной системе связана с автономной педалью газа, поэтому, когда внешние обстоятельства стимулируют систему возбуждения, то есть педаль газа, тормоз ослабляется; когда воздействие внешних обстоятельств на педаль газа снижается, включается тормоз. Так работает блуждающий нерв млекопитающего или, как называет его Стивен Порджес, «вагусный тормоз» — в противоположность блуждающему нерву рептилии, замедляющий сердце и включающий реакцию торможения по типу «замри» [189].

Это подтверждается и примерами из жизни, и вымышленными историями, скажем, историей Форреста Гампа, который говорил «я бежал, потому что надо было бежать», или знаменитой цитатой Пэлама Вудхауза из сборника писем «Дрессированная блоха»: «Однажды мотоцикл переехал щенка, но тот остался невредимым, хотя и слегка разнервничался. Нам пришлось гнаться за ним через пол-Лондона, пока щенок не присмирел. Он как помчался от мотоцикла, так и бежал, пока не пришел в себя».

В одном из отчетов Всемирной организации здравоохранения отмечается: «35 % женщин во всем мире либо сталкиваются с насилием со стороны партнера, либо оказываются жертвой сексуального насилия со стороны посторонних людей». По данным службы криминальной юстиции США, около 18 % женщин в Америке становятся жертвами сексуального насилия. Около 25 % женщин становятся жертвами изнасилования, нападений, избиений со стороны собственных партнеров; это же касается 8 % мужчин (Департамент юстиции США).

В профессиональной медицинской практике применяется классификация, которую приводит Гаффни в [83].

Для составления перечня критериев я с разрешения авторов использовала опросник Experiences in Close Relationships («Опыт в близких отношениях») [80]. Полный опросник доступен на сайте <https://wellnessatsmith.wordpress.com/2012/11/12/attachment-styles/>.

Глава 5. Культурный контекст

А может, мы начинаем отказываться от этой установки? Опрошенные в рамках одного из исследований студентки колледжа (преимущественно белые) утверждают, что им лично больше нравится, когда девушка позитивно говорит о своем теле, чем если она настроена по отношению к нему негативно. При этом, по мнению большинства опрошенных, в среднем женщины будут позитивнее относиться к тем женщинам, которые склонны критиковать себя и свое тело [222].

В 2009 году я участвовала в конференции по проблемам расстройства нарушения пищевого поведения, где обсуждалось, как под влиянием массовой культуры сформировалось мнение о том, что идеальное тело — это непременно худое тело. В ходе дискуссии я поняла, что все дело в социальном статусе мужчины. Идеализация женской худобы возникла в западной культуре на фоне того, что женщина рассматривалась как собственность мужчины и символ его статуса. В XVII веке идеалом было округлое, мягкое, полное женское тело. Только женщины из состоятельных семей могли позволить себе употреблять в пищу сдобное тесто, масло, хорошую муку, да еще вести сидячий образ жизни, в результате чего и приобретались рубенсовские формы. К середине XIX века на фоне промышленной революции и быстрого формирования среднего класса мужчина стал считаться состоятельным и успешным, если мог позволить себе взять в жены женщину слабую и хрупкую, неспособную работать. Стало престижным иметь жену небольшого роста, худощавую, способную лишь изящной походкой прогуливаться по дому или саду, но не способную трудиться. Это полностью противоречит логике эволюционного развития, в ходе которого женщина формировалась как сильная, устойчивая, здоровая, рослая самка, способная зачать, выносить и родить, а потом кормить детей. В XXI веке тело все еще остается символом социального статуса: состоятельные женщины могут позволить себе качественные продукты и располагают временем на спортивные тренировки и уход за собой. Таким образом, требования, предъявляемые модой к женскому телу, связаны с социальным статусом, но не соответствуют логике эволюции и не имеют отношения к способности к деторождению — если только эволюция не стала теперь опираться на социальный статус в ущерб здоровью. Так стоит ли доверять культуре, требующей, чтобы женское тело выглядело только так и никак иначе?

На сайте Джонатана Хайда <http://moralfoundations.org> вы найдете более подробную информацию. Существенную критику этого подхода предложили Шулер и Черчленд в работе [213].

И это еще мягко сказано. Более подробно читайте об этом в [244].

Почти одинаково. Существуют схожие категории стимулов: «нарушение границ тела», связанное с физическим насилием, кровью и болью; и «базовое отвращение», связанное с системой пищеварения. Разные виды отвращения стимулируют разные реакции [203].

Упражнение разработано на основе материалов с сайта <http://self-compassion.org>, где вы найдете и другие любопытные идеи.

В работе Бекера и др. [24] говорится, что 35 % опрошенных подтвердили, что в последние 28 дней проводили очищение организма с помощью натурального травяного слабительного. Томас и др. в работе [217] утверждают, что 74 % из тех, кто принимал растительное слабительное, признают, что делали это с целью снижения веса, а не по медицинским соображениям.

В обществе одновременно существуют две конфликтующие модели: моральная и медийная. Это проявляется, в частности, в растущей популярности женского образа «мадонна-шлюха». Я советую вам прочесть работу Толмана [221], где подробно говорится о том, как такой образ становится частью сексуальности молодых женщин.

Глава 6. Возбуждение

Если вы проведете этот эксперимент, взяв вместо фотоплетизмографа термистор (маленький датчик, который прикрепляется к малым половым губам изнутри и измеряет температуру, свидетельствующую об увеличении притока крови), вы получите чуть более выраженное наложение результатов [110]. При использовании магнитно-резонансной визуализации, позволяющей с высокой точностью измерять динамику притока крови в области таза, вы получите чуть менее выраженное наложение результатов [101]. Если у вас будет по-настоящему точная техника и вы измерите не только приток крови к гениталиям и субъективное возбуждение, но и активность мозга с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии, вы обнаружите, что генитальный ответ у женщин вообще не пересекается с активностью мозга [8].

Недавно вышел специальный выпуск *Biological Psychology*, посвященный исследованиям конкордантности, ни одно из которых не было связано с сексом [117].

См. [170]. Акин сначала извинился за свое высказывание, однако в 2014 году написал, что сожалеет об извинении, потому что стресс — возникающий, разумеется, вследствие изнасилования — препятствует оплодотворению, и именно это он имел в виду, когда говорил о «способах все это прекратить» [72]. Уточним: его мнение как бывшего (и потенциально будущего) парламентария состоит в том, что, если у женщины не происходит выкидыш, значит, она не была «легально» изнасилована.

Подобные исследования не раз повторялись за последние двадцать лет, однако самые первые данные на эту тему получили Морокофф и Хейман [173].

Конкретнее: от среднего показателя 2,51 без лекарственного препарата до 2,98 с использованием препарата, по шкале от 1 до 5 [233]; обратите внимание, этот результат является статистически значимым. Более подробную критику статистики в психологических исследованиях см. в [206].

Я выбрала эти три примера на основании женщин, проходящих терапию. Участниц разделили на две группы: в первую вошли те, кто реагировал на тестостерон и стандартный препарат от эректильной дисфункции (контрольная группа), во вторую — те, кто не реагировал на

препараты (терапевтическая группа). Участницы, входившие в обе группы, были примерно одного возраста, имели примерно одинаковый индекс массы тела, почти все были белыми женщинами с одинаковым статусом менопаузы и историей использования противозачаточных средств. Терапевтическая группа существенно отличалась от контрольной группы по трем пунктам: у женщин в терапевтической группе было больше детей, они состояли в более длительных отношениях и в два раза больше сообщали о перенесенном в прошлом негативном сексуальном опыте. Единственную разницу между группами составляли эти три контекстных фактора: дети, длительность отношений и жизненная история.

Глава 7. Влечение

Это приблизительные цифры, не стоит воспринимать их как непреложную истину. Важны не конкретные пропорции, а достоверная разница широкой палитры видов сексуального поведения и мыслей. Ниже я привожу цифры, основанные на результатах исследования. Из 225 сорокалетних голландских женщин 32,4 % сообщили, что никогда не испытывали «спонтанного либидо» [85]. Из 1749 женщин в Соединенных Штатах 33 % сообщили об отсутствии влечения и интереса к сексу [166]. В рамках того же исследования об отсутствии интереса к сексу сообщили 16 % мужчин. В группе, состоящей преимущественно из участников студенческого возраста, 28 % женщин и 15 % мужчин сообщили, что им хочется секса раз в неделю или реже; 7 % женщин и 52 % мужчин сообщили, что им хочется секса как минимум раз в день [22]. Из 853 американских женщин 29 % сообщили, что за последний месяц «с интересом думали о сексе или возбуждались» реже одного раза в неделю; 14 % думали о сексе или возбуждались ежедневно [16]. В мультиэтнической выборке из 3248 женщин в возрасте 40–45 лет 42 % сообщили, что за последний месяц испытывали желание заняться сексом не более двух раз [47]; 30 % сообщили, что хотят секса с регулярностью раз в неделю/ежедневно. Из 3687 португальских женщин 30,7 % сообщили, что часто или всегда испытывают влечение только после того, как возбуждаются [51]; около 12 % участниц этого исследования «часто» фантазировали о сексе и 12 % «очень часто или всегда» делали первый шаг, предлагая секс своему партнеру. Среди норвежских и португальских мужчин в возрасте 18–45 лет 74 % продемонстрировали спонтанное влечение, 2,5 % — ответное влечение и 24 % — «пониженное» (в терминологии авторов исследования) влечение [212]. Единственную прогнозируемую разницу между группами составляла «подверженность сексуальной скуке в отношениях», что, позволю себе предположить, было связано с чувствительностью SES.

Разумеется, у разных людей это происходит по-разному. Сценарий 1 может показаться спонтанным человеку с менее чувствительным к стрессу тормозом, а сценарий 3 может показаться ответным человеку, чей газ требует больше стимуляции, прежде чем затеплившееся возбуждение вспыхнет и превратится во влечение. Но по сути этот процесс происходит у всех одинаково. Возбуждение + правильный контекст (подходящие

внешние обстоятельства и внутренний настрой) = влечение.

См. [21]. Краткое изложение истории концепции секса как потребности см. в: [108].

См. [70]. Увы, эти доводы, предложенные с похвальной целью защитить женщин от сексуальных привилегий мужчин, часто уходят в другую крайность и начинают проповедовать абсолютное воздержание. Вот почему так важно признать секс поощрительно-мотивационной системой, такой же естественной, как любопытство или тяга к исследованию и игре.

Более точное и научное описание маленькой наблюдательницы (уточняющее, например, что на самом деле никакой наблюдательницы в вашем мозгу, конечно, не существует) вы найдете в [55].

Кроме того, это делается с целью избежать чего-либо. Это «антицели», и они — мишень цепей обратной связи, увеличивающих, а не сокращающих несоответствие [54].

В сравнительной психологии феномен любопытства рассматривается как «исследование» [219, 180].

Из четырех краеугольных камней эротизма, предложенных секс-терапевтом Джеком Морином, три связаны с процессами уменьшающих несоответствие цепей обратной связи — маленькой наблюдательницей: тяготение и предвкушение, нарушение запретов и преодоление неопределенности. Только стремление к власти не связано непосредственно с процессом сокращения разрыва [172].

В некоторых случаях, в основном медицинского характера, гормоны действительно способны вызвать проблемы с влечением. Например, женщины, перенесшие двойную овариэктомию (удаление яичников) в возрасте до сорока пяти лет, вероятно, будут испытывать пониженное влечение. Также существует подгруппа женщин (около 15 %), чья способность к сексуальному возбуждению зависит от тестостерона, в основном во время приема гормональных контрацептивов; точнее, их механизм сексуального ответа отличается низкой восприимчивостью к тестостерону, поэтому, чтобы в них пробудился сексуальный интерес, им нужно больше тестостерона. Около трети женщин теряют интерес к сексу, начав принимать противозачаточные препараты, но каждая пятая женщина, наоборот, начинает испытывать к сексу повышенный интерес, а оставшаяся половина не замечает разницы [200]. Поэтому, если ваш интерес к сексу пошел на спад после того, как вы начали пить гормональные контрацептивы, и вы хотите его вернуть, поменяйте таблетки либо попробуйте диафрагму, внутриматочное кольцо, противозачаточный имплант или другое гормональное средство. Тело каждой женщины по-

своему отвечает на разные сочетания гормонов. Также было обнаружено, что возрастное снижение интереса к сексу у женщин, о котором шло столько разговоров, связано не с гормонами, а с возрастом как таковым [75]. Это сложный процесс, и, конечно, существуют исключения, но в целом проверенное правило подсказывает, что гормоны способны помочь с генитальными/периферийными проблемами — болью, сухостью, потерей ощущений и так далее, — но не с проблемами мозга. А влечение зарождается в мозге [19].

Чарльз Карвер предположил, что удовольствие может быть сигналом: здесь все в порядке, перестаньте обращать внимание на эту область и сосредоточьтесь на чем-нибудь менее приятном [53].

Эта мысль легла в основу моего диссертационного исследования, в котором я наблюдала, как изменялось распространение болезни среди населения в искусственной модели мира на основе сравнительной плотности распределения [174].

Глава 8. Оргазм

Кинси определяет оргазм как «внезапную разрядку, вызывающую отдельные локальные спазмы либо более продолжительные и обширные конвульсии». Мастерс и Джонсон говорят об «оргазмической стадии» — это «несколько секунд, в течение которых вазоконцентрация [сужение кровеносных сосудов] и миотония [сокращение мышц], возникшие в результате сексуальной стимуляции, резко прекращаются. Этого пика можно непроизвольно достигнуть в любой момент, когда сексуальное напряжение становится максимальным в данном конкретном случае». Как вы заметили, это довольно широкие определения, в отличие от принятого в XXI веке «консенсуса о том, что женский оргазм представляет собой внезапный пиковый скачок интенсивного сексуального удовольствия, сопровождающегося ритмическими сокращениями околовагинальной мускулатуры таза, часто с сопутствующими сокращениями матки и ануса» [32]. Этот «консенсус» противоречит исследованиям, посвященным неконкордантности и контекстуальному отсутствию удовольствия при оргазме.

В мозге происходит множество процессов. Подробнее о них в [86].

Исследования обнаружили, что около 30 % женщин испытывают ночной оргазм [154].

Также верно, что во время вагинальной и клиторальной стимуляции «освещаются» различные участки мозга [132]. Разные отделы мозга связаны с разными частями тела. Но мы не называем это «вагинальным соматосенсорным кортикальным оргазмом» или «клиторальным соматосенсорным кортикальным оргазмом». Женщины с травмами позвоночника могут вообще исключить из процесса спинной мозг и испытывать оргазм в результате стимуляции черепно-мозгового нерва, который проходит напрямую между шейкой матки и мозгом [131]. И это не «нейрочерепной оргазм». Все это просто оргазмы, и им не требуется дополнительных классификаций. Не важно, какую часть тела или какие отделы мозга вы стимулируете, процесс остается неизменным: оргазм — это внезапная разрядка сексуального напряжения.

Эти показатели воспроизводились множество раз с использованием самых разных методик на разных этапах, включая работы Кинси и «Отчет» Хайт. Самые высокие показатели пенетрации во время мастурбации я обнаружила в исследовании 2007 года, где женщин просили ответить на

вопрос, используют ли они вибратор или вводят другие предметы в вагину. 21,4 % участниц ответили «положительно, по крайней мере иногда» [52]. Важно отметить, что вибратор, как правило, используется для внешней стимуляции; Дэвис, Бланк, Лин и Бониллас [61] обнаружили, что 3 % женщин мастурбировали с вибратором, «изначально» введенным в вагину, а 24 % стимулировали вибратором различные части гениталий, среди которых могла быть вагина; 14 % сообщили о том, что двигают вибратором только внутрь и наружу; 79 % женщин сообщили, что стимуляция клитора вибратором во время одиночной мастурбации приводит к оргазму «часто или всегда»; 30 % сообщили, что такой же эффект имеет стимуляция вибратором вагины. Кроме того, согласно данным Хайт, 1,5 % женщин мастурбируют исключительно путем вагинальной пенетрации; 5 % всегда вводят какие-либо предметы в вагину во время мастурбации; 1 % вводит какие-либо предметы в вагину во время оргазма, одновременно стимулируя другой рукой вульву; еще 1 % вводит пальцы в вагину, чтобы получить смазку. Кинси обратил внимание на анатомическую разницу между вагиной и входом во влагалище: многие женщины, сообщавшие о вагинальной пенетрации при мастурбации, в действительности не отличали преддверие влагалища (густо пронизанное нервными окончаниями) от самой вагины (к которой подходит мало нервных окончаний). Во многих случаях женщина вводила пальцы ненамного глубже мускульного кольца, расположенного на входе во влагалище, чтобы обеспечить удобное положение для руки, которой стимулировала внешние части гениталий.

Эти показатели также воспроизводились во множестве исследований с использованием самых разных методик на протяжении большей части прошедшего века. Исчерпывающую рецензию см. в [147].

Подробный разбор исследования точки G в моей статье <https://medium.com/@enagoski/the-definitive-answer-to-the-question-does-the-g-spot-exist-5d962de0c34c#.vdoppmo3t>.

Далеко не все согласны с выводами Ллойд — начать хотя бы с авторов двадцати с лишним теорий, которые она отвергает.

См. [96]. В исследовании случайной выборки австралийских женщин 8 % сообщили о сложностях и стрессе [104]; в исследовании более крупной выборки населения 10 % женщин сообщили о сложностях и стрессе [240]; из 17 000 фламандских женщин 6,5 % сообщили о дисфункции оргазма [109].

См. [7]. Какая стимуляция оказалась наиболее эффективной для достижения оргазма с новым партнером? Стимуляция клитора рукой.

Рид, Кинг и Уотсон [193] обнаружили 7 % в общем клиническом

образце.

Саймонс и Кэри [207] в своей рецензии на исследование пишут: 7–10 %. Обратите внимание на то, что 80 % женщин с диагностированной «пожизненной» аноргазмией с успехом проходят психологическую терапию [107]. Именно это натолкнуло меня на подозрение, что количество женщин, действительно страдающих пожизненной аноргазмией, существенно меньше 5–10 %. Полная рецензия на это исследование размещена в моем блоге: <http://www.thedirtynormal.com/blog/2014/07/17/women-never-orgasm/>.

Половина участников исследования, не надевших носки, все же достигла оргазма, однако, когда они надели носки, этот показатель увеличился до 80 %.

Глава 9. Мета-эмоции

См. [230, 205]. Во второй работе автор неожиданно приходит к выводу, что наблюдаемую разницу обеспечивает интероцепция — осознание собственного тела, — несмотря на то что фактор «наблюдать» значительно не изменился, а фактор «отказ от оценки» изменился наиболее существенно.

См. [116]. В ходе подобного исследования тревожного расстройства и депрессии, сравнивающего шкалу осознанности и шкалу сочувствия к себе, было установлено, что сочувствие к себе более точно прогнозирует качество жизни, чем осознанность [231].

Сходные идеи (необходимость ставить перед собой более подходящие цели) изложены в модели «достаточно хороший секс», разработанной Майклом Метцем и Барри Маккарти и описанной в их книге [165]. Чтобы сохранять сексуальную удовлетворенность в долговременных отношениях, согласно их концепции, нужно следить за реалистичностью своих ожиданий, шире толковать игривость и удовлетворение, практиковать гибкость, разнообразие, асинхронность (не испытывать одновременно одно и то же чувство) и понимать «рисунок эротического потока» вашего партнера [160, 165].

Библиография

1. Abler, Birgit, Henrik Walter, Susanne Erk, Hannes Kammerer, and Manfred Spitzer. Prediction Error as a Linear Function of Reward Probability Is Coded in Human Nucleus Accumbens. *NeuroImage* 31, no. 2 (2006): 790–95.
2. Acevedo, Bianca P., Arthur Aron, Helen E. Fisher, and Lucy L. Brown. Neural Correlates of Long-Term Intense Romantic Love. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2011.
3. Alzate, H., B. Useche, and M. Villegas. Heart Rate Change as Evidence for Vaginally Elicited Orgasm and Orgasm Intensity. *Annals of Sex Research* 2 (1989): 345–57.
4. Angier, Natalie. Conversations/Ellen T. M. Laan; Science Is Finding Out What Women Really Want. *New York Times*, August 13, 1995.
5. Ariely, Dan. *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. Rev. ed. New York: Harper, 2009.
6. Aristotle [pseud.]. *The Complete Master-Piece of Aristotle the Famous Philosopher, Displaying the Secrets of Nature in the Generation of Man*, revised by Nicholas Culpepper. 1814.
7. Armstrong, Elizabeth A., Paula England, and Alison C. K. Fogarty. Accounting for Women's Orgasms and Sexual Enjoyment in College Hookups and Relationships. *American Sociological Review* 77, no. 3 (2012): 435–62.
8. Arnow, B. A., L. Millheiser, A. Garrett, M. Lake Polan, G. H. Glover, K. R. Hill, and A. Lightbody, et al. Women With Hypoactive Sexual Desire Disorder Compared to Normal Females: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study. *Neuroscience* 158, no. 2 (2009): 484–502.
9. Aubrey, Allison. Feeling a Little Blue May Mask Our Ability to Taste Fat. *National Public Radio*, June 6, 2013.
10. Bacon, Linda. *The HAES Manifesto. From Health at Every Size: The Surprising Truth About Your Weight*. Dallas: BenBella Books, 2010.
11. Baer, Ruth A. Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Mediating and Nonmediating Samples. *Assessment* 15, no. 3 (2008): 329–42.
12. Baer, Ruth A., Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer, and Leslie Toney. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment* 13, no. 1 (2006): 27–45.
13. Baliki, Marwan N., Paul Y. Geha, Howard L. Fields, and A. Vania Apkarian. Predicting Value of Pain and Analgesia: Nucleus Accumbens

Response to Noxious Stimuli Changes in the Presence of Chronic Pain. *Neuron* 66, no. 1 (2010): 149–60.

14. Balzer, Alexandra M. Efficacy of Bibliotherapy as a Treatment for Low Sexual Desire in Women. PhD diss., University of Missouri — Columbia, 2012.

15. Bancroft, John, and Cynthia A. Graham. The Varied Nature of Women's Sexuality: Unresolved Issues and a Theoretical Approach. *Hormones and Behavior* 59, no. 5 (2011): 717–29.

16. Bancroft, John, Jeni Loftus, and J. Scott Long. Distress About Sex: A National Survey of Women in Heterosexual Relationships. *Archives of Sexual Behavior* 32, no. 3 (2003): 193–208.

17. Basson, Rosemary. Biopsychosocial Models of Women's Sexual Response: Applications to Management of 'Desire Disorders.' *Sexual and Relationship Therapy* 18, no. 1 (2003): 107–15.

18. Basson, Rosemary. The Female Sexual Response: A Different Model. *Journal of Sex & Marital Therapy* 26, no. 1 (2000): 51–65.

19. Basson, Rosemary. Hormones and Sexuality: Current Complexities and Future Directions. *Maturitas* 57, no. 1 (2007): 66–70.

20. BBC News. Words Can Change What We Smell. September 26, 2005.

21. Beach, Frank A. Characteristics of Masculine "Sex Drive". *Nebraska Symposium on Motivation*, vol. 4. Lincoln: University of Nebraska Press, 1956, 1–32.

22. Beck, J. Gayle, Alan W. Bozman, and Tina Qualtrough. The Experience of Sexual Desire: Psychological Correlates in a College Sample. *Journal of Sex Research* 28, no. 3 (1991): 443–56. Becker, Anne E. *Body, Self, and Society: The View from Fiji*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1995.

23. Becker, Anne E., Rebecca A. Burwell, David B. Herzog, Paul Hamburg, and Stephen E. Gilman. Eating Behaviours and Attitudes Following Prolonged Exposure to Television Among Ethnic Fijian Adolescent Girls. *British Journal of Psychology* 180 (2002): 509–14.

24. Becker, Anne E., Jennifer J. Thomas, Asenaca Bainivualiku, Lauren Richards, Kesaia Navara, Andrea L. Roberts, Stephen E. Gilman, and Ruth H. Striegel-Moore. Validity and Reliability of a Fijian Translation and Adaptation of the Eating Disorder Examination Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders* 43, no. 2 (2010): 171–78.

25. Bergner, Daniel. *What Do Women Want? Adventures in the Science of Female Desire*. New York: Harper, 2013^[23].

26. Bergner, Daniel. Women Who Want to Want. *New York Times*, November 24, 2009.

27. Berridge, Kent. The Mechanisms of Self-Control: Lessons from

Addiction. Video, The Science Network, May 13, 2010.

28. Berridge, Kent, Richie Davidson, and Daniel Gilbert. The Neuroscience of Happiness. Video, Aspen Ideas Festival, 2011.

29. Berridge, Kent C., and Morten L. Kringelbach. Neuroscience of Affect: Brain Mechanisms of Pleasure and Displeasure. *Current Opinion in Neurobiology* 23, no. 3 (2013): 294–303.

30. Berridge, Kent, and Piotr Winkielman. What Is an Unconscious Emotion? (The Case for Unconscious ‘Liking’). *Cognition & Emotion* 17, no. 2 (2003): 181–211.

31. Besser, Avi, Gordon L. Flett, and Richard A. Davis. Self-Criticism, Dependency, Silencing the Self, and Loneliness: A Test of a Mediational Model. *Personality and Individual Differences* 35, no. 8 (2003): 1735–52.

32. Bianchi-Demicheli, Francesco, and Stéphanie Ortigue. Toward an Understanding of the Cerebral Substrates of Woman’s Orgasm. *Neuropsychologia* 45, no. 12 (2007): 2645–59.

33. Bifulco, A., P. M. Moran, C. Ball, and O. Bernazzani. Adult Attachment Style. I: Its Relationship to Clinical Depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 37 (2002): 50–59.

34. Birnbaum, Gurit E., Harry T. Reis, Mario Mikulincer, Omri Gillath, and Ayala Orpaz. When Sex Is More Than Just Sex: Attachment Orientations, Sexual Experience, and Relationship Quality. *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 5 (2006): 929–43.

35. Bitzer, Johannes, Annamaria Giralaldi, and Jim Pfaus. Sexual Desire and Hypoactive Sexual Desire Disorder in Women. Introduction and Overview. Standard Operating Procedure (SOP Part 1). *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 1 (2013): 36–49.

36. Bloemers, Jos, Jeroen Gerritsen, Richard Bults, Hans Koppeschaar, Walter Everaerd, Berend Olivier, and Adriaan Tuiten. Induction of Sexual Arousal in Women Under Conditions of Institutional and Ambulatory Laboratory Circumstances: A Comparative Study. *Journal of Sexual Medicine* 7, no. 3 (2010): 1160–76.

37. Bloemers, Jos, Kim van Rooij, Saskia Poels, Irwin Goldstein, Walter Everaerd, Hans Koppeschaar, and Meredith Chivers, et al. Toward Personalized Sexual Medicine (Part 1): Integrating the ‘Dual Control Model’ into Differential Drug Treatments for Hypoactive Sexual Desire Disorder and Female Sexual Arousal Disorder. *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 3 (2013): 791–809.

38. Bohlen, Joseph G., James P. Held, Margaret Olwen Sanderson, and Andrew Ahlgren. The Female Orgasm: Pelvic Contraction. *Archives of Sexual Behavior* 11, no. 5 (1982): 367–86.

39. Borg, Charmaine, and Peter J. de Jong. Feelings of Disgust and Disgust-Induced Avoidance Weaken Following Induced Sexual Arousal in Women. *PLoS ONE*, 2012.
40. Borg, Charmaine, Peter J. de Jong, and Willibrord Weijmar Schultz. Vaginismus and Dyspareunia: Relationship with General and Sex-Related Moral Standards. *Journal of Sexual Medicine* 8, no. 1 (2011): 223–31.
41. Both, Stephanie, Walter Everaerd, and Ellen Laan. Modulation of Spinal Reflexes by Aversive and Sexually Appetitive Stimuli. *Psychophysiology* 40, no. 2 (2003): 174–83.
42. Bradford, Andrea, and Cindy Meston. Correlates of Placebo Response in the Treatment of Sexual Dysfunction in Women: A Preliminary Report. *Journal of Sexual Medicine* 4, no. 5 (2007): 1345–51.
43. Bradford, Andrea, and Cindy Meston. The Impact of Anxiety on Sexual Arousal in Women. *Behaviour Research and Therapy* 44, no. 8 (2006): 1067–77.
44. Britton, Lauren E., Denise M. Martz, Doris G. Bazzini, Lisa A. Curtin, and Anni LeaShomb. Fat Talk and Self-Presentation of Body Image: Is There a Social Norm for Women to Self-Degrade? *Body Image* 3, no. 3 (2006): 247–54.
45. Brotto, Lori A., A. John Petkau, Fernand Labrie, and Rosemary Basson. Predictors of Sexual Desire Disorders in Women. *Journal of Sexual Medicine* 8 (2011): 742–53.
46. Buck, Ross. Prime Theory: An Integrated View of Motivation and Emotion. *Psychological Review* 92, no. 3 (1985): 389–413.
47. Cain, Virginia S., Catherine B. Johannes, Nancy E. Avis, Beth Mohr, Miriam Schocken, Joan Skurnick, and Marcia Ory. Sexual Functioning and Practices in a Multi-Ethnic Study of Midlife Women: Baseline Results from Swan. *Journal of Sex Research* 40, no. 3 (2003): 266–76.
48. Canner, Liz. *Orgasm, Inc.* DVD. New York: First Run Features, 2009.
- Cantazaro, Amy, and Meifen Wei. Adult Attachment, Dependence, Self-Criticism, and Depressive Symptoms: A Test of a Mediational Model. *Journal of Personality* 78, no. 4 (2010): 1135–62.
49. Carpenter, Deanna L., Cynthia Graham, Erick Janssen, Harrie Vorst, and Jelte Wicherts. The Dual Control Model: Gender, Sexual Problems, and Prevalence of Sexual Excitation and Inhibition Profiles.
50. Carpenter, Deanna, Erick Janssen, Cynthia Graham, Harrie Vorst, and Jelte Wicherts. Women's Scores on the Sexual Inhibition/Sexual Excitation Scales (SIS/SES): Gender Similarities and Differences. *Journal of Sex Research* 45, no. 1 (2008): 36–48.
51. Carvalheira, Ana A., Lori A. Brotto, and Isabel Leal. Women's Motivations for Sex: Exploring the Diagnostic and Statistical Manual, Fourth

Edition, Text Revision Criteria for Hypoactive Sexual Desire and Female Sexual Arousal Disorders. *Journal of Sexual Medicine* 7, no. 4 (2010): 1454–63.

52. Carvalheira, Ana, and Isabel Leal. Masturbation Among Women: Associated Factors and Sexual Response in a Portuguese Community Sample. *Journal of Sex & Marital Therapy* 39, no. 4 (2013): 347–67.

53. Carver, Charles S. Pleasure as a Sign You Can Attend to Something Else: Placing Positive Feelings Within a General Model of Affect. *Cognition & Emotion* 17, no. 2 (2003): 241–61.

54. Carver, Charles S., and Michael F. Scheier. Cybernetic Control Processes and the Self-Regulation of Behavior. In *The Oxford Handbook of Human Motivation*, edited by Richard M. Ryan, 28–42. New York: Oxford University Press, 2012.

55. Carver, Charles S., and Michael F. Scheier. Self-Regulation of Action and Affect. In *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 2nd ed., edited by Kathleen D. Vohs and Roy F. Baumeister, 3–21. New York: Guilford Press, 2013.

56. Childress, Anna Rose, et al. Prelude to Passion: Limbic Activation by ‘Unseen’ Drug and Sexual Cues. *PLoS ONE* 1 (2008).

57. Colson, M. — H. Female Orgasm: Myths, Facts, and Controversies. *Sexologies* 19, no. 1 (2010): 8–14.

58. Cooper, Lynne M., Mark Pioli, Ash Levitt, Amelia E. Talley, Lada Micheas, and Nancy L. Collins. Attachment Styles, Sex Motives, and Sexual Behavior: Evidence for Gender-Specific Expressions of Attachment Dynamics. In *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex*, edited by Mario Mikulincer and Gail S. Goodman, 243–74. New York: Guilford Press, 2006.

59. David, Daryn H., and Karlen Lyons-Ruth. Differential Attachment Responses of Male and Female Infants to Frightening Maternal Behavior: Tend or Befriend Versus Fight or Flight? *Infant Mental Health Journal* 26, no. 1 (2005): 1–18.

60. Davila, Joanne, Dorli Burge, and Constance Hammen. Why Does Attachment Style Change? *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 4 (1997): 826–38.

61. Davis, Clive M., Joani Blank, Hung, Yu Lin, and Consuelo Bonillas. Characteristics of Vibrator Use among Women. *Journal of Sex Research* 33, no. 4 (1996): 313–20.

62. Dawood, Khytam, Katherine M. Kirk, J. Michael Bailey, Paul W. Andrews, and Nicholas G. Martin. Genetic and Environmental Influences on the Frequency of Orgasm in Women. *Twin Research and Human Genetics* 8, no. 1

(2012): 27–33.

63. de Jong, Peter J., Mark van Overveld, and Charmaine Borg. Giving in to Arousal or Staying Stuck in Disgust? Disgust-Based Mechanisms in Sex and Sexual Dysfunction. *Journal of Sex Research* 50, no. 3 (2013).

64. de Jong, Peter J., Mark van Overveld, Willibrord Weijmar Schultz, Madelon L. Peters, and Femke M. Buwalda. Disgust and Contamination Sensitivity in Vaginismus and Dyspareunia. *Archives of Sexual Behavior* 38, no. 2 (2009): 244–52.

65. Dewitte, Marieke. Different Perspectives on the Sex-Attachment Link: Towards an Emotion-Motivational Account. *Journal of Sex Research* 49, no. 2–3 (2012): 105–24.

66. Diamond, Lisa M. *Sexual Fluidity: Understanding Women's Love and Desire*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2008.

67. Dickerson, S. S., and M. E. Kemeny. Acute Stressors and Cortisol Response: A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research. *Psychological Bulletin* 130, no. 3 (2004): 335–91.

68. Dreger, Alice Domurat. Why 'Disorders of Sex Development'? (On Language and Life). November 17, 2007.

69. Drysdale, Kirsten, Ali Russell, and Andrew Glover. *Labiaplasty: Hungry Beast*. ABC TV Australia, 2010.

70. Duffey, Eliza Bisbee. *The Relations of the Sexes*. 1876. New York: Arno Press, 1974.

71. Dunn, Kate M., Lynn F. Cherkas, and Tim D. Spector. Genetic Influences on Variation in Female Orgasmic Function: A Twin Study. *Biology Letters* 1, no. 3 (2005): 260–63.

72. Eichelberger, Erika. Todd Akin Not Sorry for His Insane Rape Comments. *Mother Jones*, July 10, 2014, accessed July 27, 2014.

73. Ekman, Paul. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. 2nd ed. New York: Henry Holt, 2007^[24].

74. Ellin, Abby. More Women Look Over the Counter for a Libido Fix. *New York Times*, July 2, 2012.

75. Erikson, Elisabeth A., Deanna K. Martin, Kejia Zhu, Maria M. Ciarleglio, Divya A. Patel, Marsha K. Guess, and Elena S. Ratner. Sexual Function in Older Women After Oophorectomy. *Obstetrics and Gynecology* 120, no. 4 (2012): 833–42.

76. Feeney, Judith A., and Patricia Noller. Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 58, no. 2 (1990): 281–91.

77. Feeney, Nolan. Living Myths About Virginity. Atlantic, February 7, 2014.

78. Flaten, Magne Arve, Terje Simonsen, and Harald Olsen. Drug-Related Information Generates Placebo and Nocebo Responses That Modify the Drug Response. *Psychosomatic Medicine* 61, no. 2 (1999): 250–55.

79. Foster, William Trufant. *The Social Emergency: Studies in Sex Hygiene and Morals*. Boston: Houghton Mifflin, 1914.

80. Fraley, R. Chris, Neils G. Waller, and Kelly A. Brennan. An Item-Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology* 78, no. 2 (2000): 350–65.

81. Frühauf, Sarah, Heike Gerger, Hannah Maren Schmidt, Thomas Munder, and Jürgen Barth. Efficacy of Psychological Interventions for Sexual Dysfunction: A Systematic Review and Meta-analysis. *Archives of Sexual Behavior* 42, no. 6 (2013): 915–33.

82. Fulu, Emma, Xian Warner, Stephanie Miedema, Rachel Jewkes, Tim Roselli, and James Lang. Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It? Quantitative Findings from the United Nations MultiCountry Study on Men and Violence in Asia and the Pacific. Bangkok: UNDP, UNFPA, UN Women and UNV, 2013.

83. Gaffney, D. Established and Emerging PTSD Treatments. *Mental Health Clinician* 2, no. 7 (2013): 35.

84. Gans, Margery. What's It All About? Attending to the Meaning of Eating Disorders. Paper presented at the Collaborative Ways to Address Disordered Eating on Campus: It Takes a Village conference. Cambridge, MA, April 17–18, 2009.

85. Garde, K., and I. Lunde. Female Sexual Behavior: A Study in a Random Sample of 40-Year-Old Women. *Maturitas* 2 (1980): 240–55.

86. Georgiadis, J. R., Rudie Kortekaas, M. L. Kringelbach, and K. C. Berridge. The Sweetest Taboo: Functional Neurobiology of Human Sexuality in Relation to Pleasure. In *Pleasures of the Brain*, edited by Morten L. Kringelbach and Kent. C. Berridge, 178–201. New York: Oxford University Press, 2010.

87. Germer, Christopher K. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: Guilford Press, 2009.

88. Glass, Ira, and Deborah Blum. 317: Unconditional Love Transcript. *This American Life*, Chicago Public Media. September 15, 2006.

89. Glickman, Charlie, and Aislinn Emirzian. *The Ultimate Guide to Prostate Pleasure: Erotic Exploration for Men and Their Partners*. Berkeley: Cleis Press, 2013.

90. Goldacre, Ben. Ben Goldacre at Nerdstock. YouTube video, 2009.
91. Goldstein, Andrew, Caroline F. Pukall, and Irwin Goldstein. *When Sex Hurts: A Woman's Guide to Banishing Sexual Pain*. Boston: Da Capo Press, 2011.
92. Gollwitzer, Peter M., and Gabriele Oettingen. *Implementation Intentions*. New York University.
93. Gottman, John M. *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*. New York: W. W. Norton, 2011.
94. Gottman, John, and Joan DeClaire. *The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child*. New York: Simon and Schuster, 1997^[25].
95. Gottman, John, and Nan Silver. *What Makes Love Last? How to Build Trust and Avoid Betrayal*. New York: Simon and Schuster, 2013^[26].
96. Graham, Cynthia A. The DSM Diagnostic Criteria for Female Orgasmic Disorder. *Archives of Sexual Behavior* 39 (2010): 256–70.
97. Graham, Cynthia A., Stephanie A. Sanders, and Robin R. Milhausen. The Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory for Women: Psychometric Properties. *Archives of Sexual Behavior* 35, no. 4 (2006): 397–409.
98. Graham, Cynthia A., Stephanie A. Sanders, Robin R. Milhausen, and Kimberly R. McBride. Turning On and Turning Off: A Focus Group Study of the Factors That Affect Women's Sexual Arousal. *Archives of Sexual Behavior* 33, no. 6 (2004): 527–38.
99. Greenwald, Mark K., Edwin W. Cook, and Peter J. Lang. Affective Judgment and Psychophysiological Response: Dimensional Covariation in the Evaluation of Pictorial Stimuli. *Journal of Psychophysiology* 3 (1989): 51–64.
100. Gruen, Rand J., Raul Silva, Joshua Ehrlich, Jack W. Schweitzer, and Arnold J. Friedhoff. Vulnerability to Stress: Self-Criticism and Stress-Induced Changes in Biochemistry. *Journal of Personality* 65, no. 1 (1997): 33–47.
101. Hall, Kathryn S., Yitzchak Binik, and Enrico Di Tomasso. Concordance Between Physiological and Subjective Measures of Sexual Arousal. *Behaviour Research and Therapy* 23, no. 3 (1985): 297–303.
102. Hamilton, Lisa Dawn, and Cindy M. Meston. Chronic Stress and Sexual Function in Women. *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 10 (2013): 2443–54.
103. Hawkins, Nicole, P. Scott Richards, H. Mac Granley, and David M. Stein. The Impact of Exposure to the Thin-Ideal Media Image on Women. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention* 12, no. 1 (2004).
104. Hayes, Richard D., Lorraine Dennerstein, Catherine M. Bennet, and Christopher K. Fairley. What Is the 'True' Prevalence of Female Sexual

Dysfunctions and Does the Way We Assess These Conditions Have an Impact? *Journal of Sexual Medicine* 5, no. 4 (2008): 777–87.

105. Hayes, Sharon, and Stacey Tantleff-Dunn. Am I Too Fat to Be a Princess? Examining the Effects of Popular Children's Media on Young Girls' Body Image. *British Journal of Developmental Psychology* 28, no. 2 (2010): 413–26.

106. Hegazy, A. A., and M. O. Al-Rukban. Hymen: Facts and Conceptions. *The Health* 3, no. 4 (2012): 109–15.

107. Heiman, Julia R. Psychologic Treatments for Female Sexual Dysfunction: Are They Effective and Do We need Them? *Archives of Sexual Behavior* 31, no. 5 (2002): 445–50.

108. Heiman, Julia R., and Donald Pfaff. Sexual Arousal and Related Concepts: An Introduction. *Hormones and Behavior* 59, no. 5 (2011): 613–15.

109. Hendrickx, Lies, Luk Gijs, and Paul Enzlin. Prevalence Rates of Sexual Difficulties and Associated Distress in Heterosexual Men and Women: Results from an Internet Survey in Flanders. *Journal of Sex Research* 51, no. 1 (2014): 1–12. doi: 10.1080/00224499.2013.819065.

110. Henson, Donald E., H. B. Rubin, and Claudia Henson. Analysis of the Consistency of Objective Measures of Sexual Arousal in Women. *Journal of Applied Behavior Analysis* 12, no. 4 (1979): 701–11.

111. Herbenick, Debby, and J. Dennis Fortenberry. Exercise-Induced Orgasm and Pleasure Among Women. *Sexual and Relationship Therapy* 26, no. 4 (2011): 373–88.

112. Herbenick, Debra, Michael Reece, Stephanie Sanders, Brian Dodge, Annahita Ghassemi, and J. Dennis Fortenberry. Prevalence and Characteristics of Vibrator Use by Women in the United States: Results from a Nationally Representative Study. *Journal of Sexual Medicine* 6 (2009): 1857–66.

113. Hess, Amanda. Women Want Sex, but Men Don't Want Them to Know It. *Slate*, June 4, 2013.

114. Hitchens, Christopher. *Hitch-22: A Memoir*. New York: Grand Central Publishing, 2010.

115. Hite, Shere. *The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality*. New York: Macmillan, 1976.

116. Hoge, Elizabeth A., Britta K. Holzel, Luana Marques, Christina A. Metcalf, Narayan Brach, Sara W. Lazar, and Naomi M. Simon. Mindfulness and SelfCompassion in Generalized Anxiety Disorder: Examining Predictors of Disability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (2013).

117. Hollenstein, Tom, and Dianna Lanteigne. Models and Methods of Emotional Concordance. *Biological Psychology* 98 (2014): 1–5.

118. Jacobs, Nele, Sofie Van Gestel, Catherine Derom, Evert Thiery, Philip Vernon, Robert Derom, and Robert Vlietinck. Heritability Estimates of Intelligence in Twins: Effect of Chorion Type. *Behavior Genetics* 31, no. 2 (2001): 209–17.
119. James, E. L. *Fifty Shades of Grey*. New York: Vintage Books, 2012^[27].
120. Janssen, Erick, and John Bancroft. The Dual Control Model: The Role of Sexual Inhibition and Excitation in Sexual Arousal and Behavior. In *The Psychophysiology of Sex*, edited by Erick Janssen, 197. Bloomington: Indiana University Press, 2007.
121. Janssen, Erick, Kathryn R. Macapagal, and Brian Mustanski. Individual Differences in the Effects of Mood on Sexuality: The Revised Mood and Sexuality Questionnaire (MSQ-R). *Journal of Sex Research* 50, no. 7 (2013): 676–87.
122. Johnson, Sue. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little, Brown, 2008.
123. Johnson, Sue. *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*. New York: Little, Brown, 2013.
124. Jozkowski, Kristen N., Debby Herbenick, Vanessa Schick, Michael Reece, Stephanie A. Sanders, and J. Dennis Fortenberry. Women's Perceptions About Lubricant Use and Vaginal Wetness During Sexual Activities. *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 2 (2013): 484–92.
125. Kaplan, Helen Singer. *Sexual Desire Disorders: Dysfunctional Regulation of Sexual Motivation*. New York: Routledge, 1995.
126. Kingsberg, Sheryl A., Natalia Tkachenko, Johna Lucas, Amy Burbrink, Wayne Kreppner, and Jodi B. Dickstein. Characterization of Orgasmic Difficulties by Women: Focus Group Evaluation. *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 9 (2013): 2242–50.
127. Kinsale, Laura. *Flowers from the Storm*. New York: Harper, 1992^[28].
128. Kinsey, Alfred Charles, Wardell Baxter Pomeroy, and Clyde E. Martin. *Sexual Behavior in the Human Male*. Philadelphia: W. B. Saunders, 1948. Kinsey, Alfred C., Wardell B. Pomeroy, Clyde E. Martin, and Paul H. Gebhard. *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia: W. B. Saunders, 1953.
130. Koehler, Sezin. From the Mouths of Rapists: The Lyrics of Robin Thicke's Blurred Lines. *The Society Pages*, September 17, 2013.
131. Komisaruk, Barry R., Beverly Whipple, Audrita Crawford, Sherry Grimes, Wen-Ching Liu, Andrew Kalnin, and Kristine Mosier. Brain Activation During Vaginal Self-Stimulation and Orgasm in Women with Complete

Spinal Cord Injury: fMRI Evidence of Mediation by the Vagus Nerves. *Brain Research* 1024 (2004): 77–88.

132. Komisaruk, Barry R., Nan Wise, Eleni Frangos, Wen-Ching Liu, Kachina Allen, and Stuart Brody. Women's Clitoris, Vagina, and Cervix Mapped on the Sensory Cortex: fMRI Evidence. *Journal of Sexual Medicine* 8, no. 10 (2011): 2822–30.

133. Koos Slob, A., Cindy M. Bax, Wim C. J. Hop, David L. Rowland, and Jacob J. van der Werff ten Bosch. Sexual Arousability and the Menstrual Cycle. *Psychoneuroendocrinology* 21, no. 6 (1996): 545–58.

134. Kring, Ann M., and Albert H. Gordon. Sex Differences in Emotion: Expression, Experience, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology* 74, no. 3 (1998): 686–703. Kylastra, Carolyn. 10 Lessons About the Female Orgasm. *Men's Health*, August 20, 2010.

135. Laan, Ellen, and Stephanie Both. What Makes Women Experience Desire? *Feminism & Psychology* 18, no. 4 (2008): 505–14.

136. Laan, Ellen, Walter Everaerd, and Andrea Evers. Assessment of Female Sexual Arousal: Response Specificity and Construct Validity. *Psychophysiology* 32, no. 5 (1995): 476–85.

137. La Guardia, Jennifer G., Richard M. Ryan, Charles E. Couchman, and Edward L. Deci. Within-Person Variation in Security of Attachment: A Self-Determination Theory Perspective on Attachment, Need Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 79, no. 3 (2000): 367–84.

138. Lankveld, Jacques van. Self-help Therapies for Sexual Dysfunction. *Journal of Sex Research* 46, no. 2–3 (2009): 143–55.

139. Laumann, E. O., A. Nicolosi, D. B. Glasser, A. Paik, C. Gingell, E. Moreira, and T. Wang. Sexual Problems Among Women and Men Aged 40–80 y: Prevalence and Correlates Identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *International Journal of Impotence Research* 17 (2005): 39–57.

140. Levin, Roy J. The Human Female Orgasm: A Critical Evaluation of Its Proposed Reproductive Functions. *Sexual and Relationship Therapy* 26, no. 4 (2011): 301–14.

141. Levin, Roy J., and Willy van Berlo. Sexual Arousal and Orgasm in Subjects Who Experience Forced or Non-Consensual Sexual Stimulation — A Review. *Journal of Clinical Forensic Medicine* 11, no. 2 (2004): 82–88.

142. Levin, Roy J., and Gorm Wagner. Orgasm in Women in the Laboratory — Quantitative Studies on Duration, Intensity, Latency, and Vaginal Blood Flow. *Archives of Sexual Behavior* 14, no. 5 (1985): 439–49.

143. Levine, Peter. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010.

144. Levine, Peter. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997^[29].
145. Lewandowski, G. W. Jr., and A. P. Aron. Distinguishing Arousal from Novelty and Challenge in Initial Romantic Attraction Between Strangers. *Social Behavior and Personality* 32, no. 4 (2004): 361–72.
146. Lisak, David, and Paul M. Miller. Repeat Rape and Multiple Offending Among Undetected Rapists. *Violence and Victims* 17, no. 1 (2002).
147. Lloyd, Elisabeth A. *The Case of the Female Orgasm: Bias in the Science of Evolution*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2005.
148. Longe, Olivia, Frances A. Maratos, Paul Gilbert, Gaynor Evans, Faye Volker, Helen Rockliff, and Gina Rippon. Having a Word with Yourself: Neural Correlates of Self-Criticism and Self-Reassurance. *NeuroImage* 49, no. 2 (2010): 1849–56.
149. LoPiccolo, Joseph, and Leslie LoPiccolo, eds. *Handbook of Sex Therapy*. New York: Plenum, 1978.
150. The Loving Lab. (<http://www.lovinglab.com>)
151. Lykins, Amy D., Erick Janssen, and Cynthia A. Graham. The Relationship Between Negative Mood and Sexuality in Heterosexual College Women and Men. *Journal of Sex Research* 43, no. 2 (2006): 136–43.
152. MacPhee, David C., Susan M. Johnson, and Monika M. C. van Der Veer. Low Sexual Desire in Women: The Effects of Marital Therapy. *Journal of Sex & Marital Therapy* 21, no. 3 (1995): 159–82.
153. Magnanti, Brooke. *The Sex Myth: Why Everything We're Told Is Wrong*. London: Weidenfeld & Nicolson, 2012.
154. Mah, Kenneth, and Yitzchak M. Binik. The Nature of Human Orgasm: A Critical Review of Major Trends. *Clinical Psychology Review* 21, no. 6 (2001): 823–56.
155. Marcus, Bat Sheva. Changes in a Woman's Sexual Experience and Expectations Following the Introduction of Electric Vibrator Assistance. *Journal of Sexual Medicine* 8, no. 12 (2011): 3398–3406.
156. Masters, William H., and Virginia E. Johnson. *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown, 1966.
157. Matejka, Moritz, Philipp Kazzer, Maria Seehausen, Malek Bajbouj, Gisela Klann-Delius, Winfried Menninghaus, Arthur M. Jacobs, Hauke R. Heekeren, and Kristin Prehn. Talking About Emotion: Prosody and Skin Conductance Indicate Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology* 4 (2013).
158. McCall, Katie, and Cindy Meston. Cues Resulting in Desire for Sexual Activity in Women. *Journal of Sexual Medicine* 3 (2006): 838–52.
159. McCall, Katie, and Cindy Meston. Differences Between Preand

Postmenopausal Women in Cues for Sexual Desire. *Journal of Sexual Medicine* 4 (2007): 364–71.

160. McCarthy, Barry, and Lana M. Wald. Mindfulness and Good Enough Sex. *Sexual and Relationship Therapy* 28, no. 1 (2013): 39–47.

161. McDowell, Margaret A., Cheryl D. Fryar, Cynthia L. Ogden, and Katherine M. Flegal. Anthropometric Reference Data for Children and Adults: United States, 2003–2006. *National Health Statistics Report* no. 10 (October 2008).

162. Meizner, I. Sonographic Observation of In Utero Fetal ‘Masturbation’. *Journal of Ultrasound Medicine* 6, no. 2 (1987): 111.

163. Mesquita, Batja. Emoting: A Contextualized Process. In *The Mind in Context*, edited by Batja Mesquita, Lisa Feldman Barrett, and Eliot R. Smith, 83–104. New York: Guilford Press, 2010.

164. Meston, Cindy M., Elaine M. Hull, Roy J. Levin, Marcia L. Sipski, and Julia R. Heiman. *Women’s Orgasm*.

165. Metz, Michael E., and Barry W. McCarthy. The ‘Good-Enough Sex’ Model for Couple Sexual Satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy* 22, no. 3 (2007): 351–62.

166. Michael, Robert T., John H. Gagnon, Edward O. Laumann, and Gina Kolata. *Sex in America: A Definitive Survey*. Boston: Little, Brown, 1994.

167. Milhausen, Robin R., Cynthia A. Graham, Stephanie A. Sanders, William L. Yarber, and Scott B. Maitland. Validation of the Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory for Women and Men. *Archives of Sexual Behavior* 39, no. 5 (2010): 1091–1104.

168. Mitchell, John Cameron, and Stephen Trask. *The Origin of Love from Hedwig and the Angry Inch: Original Cast Recording*. Atlantic Compact Disc 13766. 1999.

169. Mize, Sara J. S., and Alex Iantaffi. The Place of Mindfulness in a Sensorimotor Psychotherapy Intervention to Improve Women’s Sexual Health. *Sexual and Relationship Therapy* 28, no. 1 (2013): 63–76.

170. Moore, Lori. Rep. Todd Akin: The Statement and the Reaction. *New York Times*, August 20, 2012.

171. Moran, C., and C. Lee. What’s Normal? Influencing Women’s Perceptions of Normal Genitalia: An Experiment Involving Exposure to Modified and Nonmodified Images. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology* (2013).

172. Morin, Jack. *The Erotic Mind: Unlocking the Inner Sources of Passion and Fulfillment*. New York: Harper, 1995.

173. Morokoff, Patricia J., and Julia R. Heiman. Effects of Erotic Stimuli on

Sexually Functional and Dysfunctional Women: Multiple Measures Before and After Sex Therapy. *Behaviour Research and Therapy* 18, no. 2 (1980): 127–37.

174. Nagoski, Emily, Erick Janssen, David Lohrmann, and Eric Nichols. Risk, Individual Differences, and Environment: An Agent-Based Modeling Approach to Sexual Risk-Taking. *Archives of Sexual Behavior* 41, no. 4 (2012): 849–60.

175. Nakamura, J., and M. Csikszentmihalyi. Flow Theory and Research. In *The Handbook of Positive Psychology*, edited by C. R. Snyder and S. J. Lopez, 195–206. Oxford: Oxford University Press, 2009.

176. Neff, Kristin D. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass* 1 (2011): 1–12.

177. Ogden, Pat, Kekuni Minton, and Clare Pain. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W. W. Norton, 2006.

178. Organisation Intersex International Australia. Public Statement by the Third International Intersex Forum.

179. Panksepp, Jaak. What Is an Emotional Feeling? Lessons about Affective Origins from Cross-Species Neuroscience. *Motivation and Emotion* 36, no. 1 (2012): 4–15.

180. Panksepp, Jaak, and Lucy Bevin. *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York: W. W. Norton, 2012.

181. Pazmany, Els, Sophie Bergeron, Lukas Van Oudenhove, Johan Verhaeghe, and Paul Enzlin. Body Image and Genital Self-Image in Pre-Menopausal Women with Dyspareunia. *Archives of Sexual Behavior* 42, no. 6 (2013): 999–1010.

182. Perel, Esther. *Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence*. New York: Harper, 2006^[30].

183. Perel, Esther. The Secret to Desire in a Long-Term Relationship. TED video, February 2013.

184. Peterson, Zoe D., Erick Janssen, and Ellen Laan. Women's Sexual Responses to Heterosexual and Lesbian Erotica: The Role of Stimulus Intensity, Affective Reaction, and Sexual History. *Archives of Sexual Behavior* 39 (2010): 880–97.

185. Pfaus, James G. Neurobiology of Sexual Behavior. *Current Opinion in Neurobiology* 9 (1999): 751–58.

186. Pfaus, James G., Tod E. Kippin, and Genaro Coria-Avila. What Can Animal Models Tell Us About Human Sexual Response? *Annual Review of Sex Research* 14 (2003): 1–63.

187. Pfaus, James G., and Mark F. Wilkins. A Novel Environment Disrupts

Dopulation in Sexually Naive but Not Experienced Male Rats: Reversal with Naloxone. *Physiology & Behavior* 57, no. 6 (1995): 1045–49.

188. Poels, Saskia, Jos Bloemers, Kim van Rooij, Irwin Goldstein, Jeroen Gerritsen, Diana van Ham, and Frederiek van Mameren, et al., Toward Personalized Sexual Medicine (Part 2): Testosterone Combined with a PDE5 Inhibitor Increases Sexual Satisfaction in Women With HSDD and FSAD, and a Low Sensitive System for Sexual Cues. *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 3 (2013): 810–23.

189. Porges, Stephen. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton, 2011.

190. Porges, Stephen. Reciprocal Influences Between Body and Brain in the Perception and Expression of Affect. In *The Healing Power of Emotion*, edited by Diana Fosha, Daniel J. Siegel, and Marion Solomon, 27–54. New York: W. W. Norton, 2009.

191. Powers, Theodore A., David C. Zuroff, and Raluca A. Topciu. Covert and Overt Expressions of Self-Criticism and Perfectionism and Their Relation to Depression. *European Journal of Personality* 18, no. 1 (2004): 61–72.

192. Prause, Nicole, and Cynthia A. Graham. Asexuality: Classification and Characterization. *Archives of Sexual Behavior* 36 (2007): 341–56.

193. Read, Simon, Michael King, and James Watson. Sexual Dysfunction in Primary Medical Care: Prevalence, Characteristics and Detection by the General Practitioner. *Journal of Public Health Medicine* 19, no. 4 (1997): 387–91.

194. Reichl, Corinna, Johann F. Schneider, and Frank M. Spinath. Relation of Self-Talk Frequency to Loneliness, Need to Belong, and Health in German Adults. *Personality and Individual Differences* 54, no. 2 (2013): 241–45.

195. Reynolds, Sheila M., and Kent C. Berridge. Emotional Environments Retune the Valence of Appetitive Versus Fearful Functions in Nucleus Accumbens. *Nature Neuroscience* 11 (2008): 423–25.

196. Rumi, Mevlana Jalaludin. *Teachings of Rumi (The Masnavi): The Spiritual Couplets of Jalaludin Rumi*. Translated by E. M. Whinfield. London: Octagon Press, 1994.

197. Ryan, Christopher, and Cacilda Jethá. *Sex at Dawn: The Prehistoric Origins of Modern Sexuality*. New York: Harper, 2010.

198. Sacks, Oliver. *Hallucinations*. New York: Vintage, 2012^[31].

199. Sakaluk, John K., Leah M. Todd, Robin Milhausen, Nathan J. Lachowsky, and Undergraduate Research Group in Sexuality. Dominant Heterosexual Sexual Scripts in Emerging Adulthood: Conceptualization and Measurement. *Journal of Sex Research* (2013).

200. Sanders, Stephanie A., Cynthia A. Graham, Jennifer L. Bass, and John Bancroft. A Prospective Study of the Effects of Oral Contraceptives on Sexuality and Well-Being and Their Relationship to Discontinuation. Kinsey Institute.
201. Schwartz, Gary E., Serena-Lynn Brown, and Geoffrey L. Ahern. Facial Muscle Patterning and Subjective Experience During Affective Imagery: Sex Differences. *Psychophysiology* 17, no. 1 (1980): 75–82.
202. Schwarzer, Ralf, and Peter A. Frensch, eds. *Personality, Human Development, and Culture*. New York: Psychology Press, 2010.
203. Shenhav, A., and W. B. Mendes. Aiming for the Stomach and Hitting the Heart: Dissociable Triggers and Sources for Disgust Reactions. *Emotion* (2013).
204. Siew, Belinda, and Luan Khong. Mindfulness: A Way of Cultivating Deep Respect for Emotions. *Mindfulness* 2, no. 1 (2011): 27–32.
205. Silverstein, R. Gina, Anne-Catharine H. Brown, Harold D. Roth, and Willoughby B. Britton. Effects of Mindfulness Training on Body Awareness to Sexual Stimuli: Implications for Female Sexual Dysfunction. *Psychosomatic Medicine* 73, no. 9 (2011): 817–25.
206. Simmons, Joseph P., Leif D. Nelson, and Uri Simonsohn. False-Positive Psychology Undisclosed Flexibility in Data Collection and Analysis Allows Presenting Anything as Significant. *Psychological Science* 22, no. 11 (2011): 1359–66.
207. Simons, Jeffrey, and Michael P. Carey. Prevalence of Sexual Dysfunctions. *Archives of Sexual Behavior* 30, no. 2 (2001): 177–219.
208. Stefanou, Christina, and Marita P. McCabe. Adult Attachment and Sexual Functioning: A Review of Past Research. *Journal of Sexual Medicine* 9, no. 10 (2012): 2499–2507.
209. Stice, Eric, Paul Rohde, and Heather Shaw. *The Body Project: A Dissonance Based Eating Disorder Prevention Intervention*. New York: Oxford University Press, 2013.
210. Stopes, Marie. *Married Love*. 1918. Oxford: Oxford University Press, 2008.
211. Stroupe, Natalie N. *How Difficult Is Too Difficult? The Relationships Among Women's Sexual Experience and Attitudes, Difficulty with Orgasm, and Perception of Themselves as Orgasmic or Anorgasmic*. Master's thesis, University of Kansas, 2008.
212. Štulhofer, Aleksandar, Ana Alexandra Carvalheira, and Bente Træen. Is Responsive Sexual Desire for Partnered Sex Problematic Among Men? Insights from a Two-Country Study. *Sexual and Relationship Therapy* 28, no. 3 (2013): 246–58.

213. Suhler, Christopher L., and Patricia Churchland. Can Innate, Modular 'Foundations' Explain Morality? Challenges for Haidt's Moral Foundations Theory. *Journal of Cognitive Neuroscience* 23, no. 9 (2011): 2103–16.

214. Suschinsky, Kelly D., Martin L. Lalumière, and Meredith L. Chivers. Sex Differences in Patterns of Genital Sexual Arousal: Measurement Artifacts or True Phenomena? *Archives of Sexual Behavior* 38, no. 4 (2009): 559–73.

215. Taylor, Shelley E., and Sarah L. Master. Social Responses to Stress: The Tend-and-Befriend Model. In *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*, edited by Richard J. Contrada and Andrew Baum, 101–11. New York: Springer, 2011.

216. ter Kuile, Moniek M., Daan Vigeveno, and Ellen Laan. Preliminary Evidence That Acute and Chronic Daily Psychological Stress Affect Sexual Arousal in Sexually Functional Women. *Behaviour Research and Therapy* 45, no. 9 (2007): 2078–89.

217. Thomas, J. J., R. D. Crosby, S. A. Wonderlich, R. H. Striegel-Moore, and A. E. Becker. A Latent Profile Analysis of the Typology of Bulimic Symptoms in an Indigenous Pacific Population: Evidence of Cross-Cultural Variation in Phenomenology. *Psychological Medicine* 41, no. 1 (2011): 195–206.

218. Tiefer, Leonore. Sex Therapy as a Humanistic Enterprise. *Sexual and Relationship Therapy* 21, no. 3 (2006): 359–75.

219. Toates, Frederick. *Biological Psychology*. 3rd ed. New York: Prentice Hall/Pearson, 2011.

220. Toates, Frederick. *Motivational Systems*. New York: Cambridge University Press, 1986, 151–59.

221. Tolman, Deborah L. *Dilemmas of Desire: Teenage Girls Talk About Sexuality*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2002.

222. Tompkins, K. Brooke, Denise M. Martz, Courtney A. Rocheleau, and Doris G. Bazzini. Social Likeability, Conformity, and Body Talk: Does Fat Talk Have a Normative Rival in Female Body Image Conversations? *Body Image* 6, no. 4 (2009): 292–98.

223. Toulalan, Sarah. *Imaging Sex: Pornography and Bodies in Seventeenth-Century England*. New York: Oxford University Press, 2007.

224. Tracey, Irene. Getting the Pain You Expect: Mechanisms of Placebo, Nocebo and Reappraisal Effects in Humans. *Nature Medicine* 16 (2010): 1277–83.

225. Tuiten Adriaan. Emotional Brain. (<http://www.emotionalbrain.nl>)

226. Tybur, Joshua M., Debra Lieberman, and Vladas Griskevicius. Microbes, Mating, and Morality: Individual Differences in Three Functional Domains of Disgust. *Journal of Personality and Social Psychology* 97, no. 1

(2009): 103–22.

227. Ullery, Elizabeth K., Vaughn S. Millner, Heath A. Willingham. The Emergent Care and Treatment of Women with Hypoactive Sexual Desire Disorder. *Family Journal* 10, no. 3 (2002): 346–50.

228. UN Human Rights Council. Report of the Special Rapporteur on Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment. February 1, 2013. A/HRC/22/53.

229. US Department of Justice. Full Report of the Prevalence, Incidence, and Consequences of Violence Against Women. November 2000.

230. Van Dam, Nicholas T., Mitch Earleywine, and Sharon Danoff-Burg. Differential Item Function Across Mediators and Non-Mediators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Personality and Individual Differences* 47, no. 5 (2009): 516–21.

231. Van Dam, Nicholas T., Sean C. Sheppard, John P. Forsyth, and Mitch Earleywine. Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders* 25, no. 1 (2011): 123–130.

232. van de Velde, T. H. *Ideal Marriage: Its Physiology and Technique*. Trans. Stella Brown. New York: Random House, 1926^[32].

233. van Rooij, Kim, Saskia Poels, Jos Bloemers, Irwin Goldstein, Jeroen Gerritsen, Diana van Ham, and Frederiek van Mameren, et al. Toward Personalized Sexual Medicine (Part 3): Testosterone Combined with a Serotonin1A Receptor Agonist Increases Sexual Satisfaction in Women with HSDD and FSAD, and Dysfunctional Activation of Sexual Inhibitory Mechanisms. *Journal of Sexual Medicine* 10, no. 3 (2013): 824–37.

234. Varjonen, Markus, Pekka Santtila, Maria Höglund, Patrick Jern, Ada Johansson, Ingrid Wager, Katarina Witting, Monica Ålgars, and N. Kenneth Sandnabba. Genetic and Environmental Effects on Sexual Excitation and Sexual Inhibition in Men. *Journal of Sex Research* 44, no. 4 (2007): 359–69.

235. Wallen, Kim, and Elisabeth A. Lloyd. Female Sexual Arousal: Genital Anatomy and Orgasm in Intercourse. *Hormones and Behavior* 59, no. 5 (2011): 780–92.

236. Warber, Katie M., and Tara M. Emmers-Sommer. The Relationships among Sex, Gender and Attachment. *Language and Communications Quarterly* 1 (2012): 60–81.

237. Wellcome Science. Lie Back and Think of Science. Issue 1, October 2005.

238. Williams, Mark, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn. *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*.

New York: Guilford Press, 2007^[33].

239. Wilson, S. K., J. R. Delk, and K. L. Billups. Treating Symptoms of Female Sexual Arousal Disorder with the Eros-Clitoral Therapy Device. *Journal of Gender Specific Medicine* 4, no. 2 (2001): 54–58.

240. Witting, K., P. Santtila, F. Rijdsdijk, M. Varjonen, P. Jern, A. Johansson, B. von der Pahlen, K. Alanko, and N. K. Sandnabba. Correlated Genetic and Non-Shared Environmental Influences Account for the Co-Morbidity Between Female Sexual Dysfunctions. *Psychological Medicine* 39, no. 1 (2009): 115–27.

241. Woertman, Liesbeth, and Femke van den Brink. Body Image and Female Sexual Functioning and Behavior: A Review. *Journal of Sex Research* 49, no. 2 (2012): 184–211.

242. World Health Organization. Violence Against Women: Intimate Partner and Sexual Violence against Women. Fact sheet no. 239, October 2013.

243. Wrosch, Carsten, Michael F. Scheier, Charles S. Carver, and Richard Schulz. The Importance of Goal Disengagement in Adaptive Self-Regulation: When Giving Up Is Beneficial. *Self and Identity* 2 (2003): 1–20.

244. Yeshe, Lama Thubten. Introduction to Tantra: The Transformation of Desire. (ReadHowYouWant.com}, 2010.

245. Zubieta, Jon-Kar, and Christian S. Stohler. Neurobiological Mechanisms of Placebo Responses. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1156 (2009): 198–210.

" **Издание на русском языке:** Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Зинн Дж. **Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности.** СПб.: Питер, 2011. Прим. ред.

Научно-популярное издание **Нагоски Эмили**

Как хочет женщина

Мастер-класс по науке секса

Главный редактор **Артем Степанов** Ответственный редактор **Наталья Хоренко** Литературный редактор **Юлия Ремизова** Арт-директор **Алексей Богомолов** Дизайн обложки **Наталья Савиных** Верстка **Елена Бреге**

корректоры **Наталья Витько, Юлиана Староверова**

Примечания

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.

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

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

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

В квадратных скобках приведены ссылки на первоисточники, указанные в библиографии, размещенной на сайте www.mann-ivanov-ferber.ru/books/kak-hochet-zhenshina/. Прим. ред.

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

Издание на русском языке: Джеймс Э. Л. Пятьдесят оттенков серого. М.: Эксмо, 2015. Прим. ред.

Издание на русском языке: Бергнер Д. Чего хотят женщины? Наука о природе женской сексуальности. М.: Эксмо, 2016. Прим. ред.

Психическое состояние, в котором человек полностью вовлечен в то, чем он занимается. Прим. ред.

Издание на русском языке: Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Зинн Дж. Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности. СПб.: Питер, 2011. Прим. ред.

Мюзикл режиссера Джона Кэмерона Митчелла о вымышленной рок-н-рольной группе во главе с эмигрантом-транссексуалом из Восточной Германии. Прим. перев.

Издание на русском языке: Кинсейл Л. Цветы из бури. Русич, 1994.
Прим. ред.

Поведение, способствующее поддержанию и укреплению дружеских связей. Прим. перев.

Издание на русском языке: Вельде Т. Х. ван де. Супружество и техника идеального брака. Рига: Надежда, 1991. Прим. ред.

Шир Хайт — американская феминистка и сексолог. Прим. ред.

Мэри Стоупс боролась за право женщин контролировать свою половую жизнь в браке; в 1921 году открыла первую в Великобритании клинику по контролю за рождаемостью. Прим. ред.

Тумесценция — увеличение объема кavernозных тел наружных половых органов или приобретение ими повышенной упругости при сексуальном возбуждении. Прим. ред.

Издание на русском языке: Перель Э. {Размножение в неволе. Как примирить эротику и быт.} М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. Прим. ред.

Издание на русском языке: Сакс О. Галлюцинации. М.: АСТ, 2014.
Прим. ред.

Издание на русском языке: Готтман Дж. {Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей.} М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. Прим. ред.

Издание на русском языке: Готтман Дж., Сильвер Н. Как сохранить любовь в браке. СПб.: Питер, 2014. Прим. ред.

Издание на русском языке: Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб.: Питер, 2015. Прим. ред.

Издание на русском языке: Бергнер Д. Чего хотят женщины? Наука о природе женской сексуальности. М.: Эксмо, 2016. Прим. ред.

Издание на русском языке: Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб.: Питер, 2015. Прим. ред.

Издание на русском языке: Готтман Дж. {Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей.} М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. Прим. ред.

Издание на русском языке: Готтман Дж., Сильвер Н. Как сохранить любовь в браке. СПб.: Питер, 2014. Прим. ред.

Издание на русском языке: Джеймс Э. Л. Пятьдесят оттенков серого.
М.: Эксмо, 2015. Прим. ред.

Издание на русском языке: Кинсейл Л. Цветы из бури. Русич, 1994.
Прим. ред.

Издание на русском языке: Левин П. Исцеление от травмы. СПб.: ИГ
Весь, 2012. Прим. ред.

Издание на русском языке: Перель Э. {Размножение в неволе. Как примирить эротику и быт.} М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. Прим. ред.

Издание на русском языке: Сакс О. Галлюцинации. М.: АСТ, 2014.
Прим. ред.

Издание на русском языке: Вельде Т. Х. ван де. Супружество и техника идеального брака. Рига: Надежда, 1991. Прим. ред.

Издание на русском языке: Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Зинн Дж. Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности. СПб.: Питер, 2011. Прим. ред.