

Як довго бажає жінка. Наука (і мистецтво!) створення тривалих сексуальних зв'язків

КУПИТИ

«Як довго бажає жінка» - це всеохопна, доброзичлива та обнадійлива книжка. Кожна пара, яка має тривалі стосунки, знайде щось корисне для себе.

Існує твердження, що у тривалих стосунках складно підтримувати щасливе інтимне життя. Мовляв, бажання та задоволення є найвищими на початку стосунків і неминуче знижуються з роками. Та невже подружжя або пари, які давно зустрічаються, із часом приречені на незадовільний секс?

Емілі Наґоскі розвіює міфи про сексуальне життя з постійними партнерами та дає дієві поради, як отримувати задоволення від фізичної близькості тим, хто вже давно знає свою другу половинку.

Еміль
Harockki

ЯК *добро* БАЖАЄ Жінка

НАУКА (І МИСТЕЦТВО!)
*створення прихвалих
сексуальних зв'язків*

КСД

Еміль
Нароскі

ЯК *довго*
БАЖАЄ
Жінка

НАУКА (І МИСТЕЦТВО!)
*створення тривалих
сексуальних зв'язків*

ХАРКІВ **КСД**
2024



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2024

ISBN 978-617-15-1007-4 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

Видавництво не несе відповідальності за можливі наслідки виконання наведених рекомендацій. Книга не може замінити консультації кваліфікованого спеціаліста

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Перекладено за виданням:
Nagoski E. COME TOGETHER: The Science (and Art!) of Creating Lasting Sexual Connections / Emily Nagoski. — New York : Ballantine Books, 2024. — 368 p.

Переклад з англійської Олени Савінової

Дизайнер обкладинки Анастасія Федай

Нагоскі Е.

Н16 Як довго бажає жінка. Наука (і мистецтво!) створення тривалих сексуальних зв'язків / Емілі Нагоскі ; пер. з англ. О. Савінової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2024. — 496 с.

ISBN 978-617-15-0717-3

ISBN 978-059-35-0084-2 (англ.)

УДК 618.1

© Emily Nagoski, Ph.D., 2024

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2024

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2024

Для «r stevens», подружній евфемізм

Вступ. «Як це виправити?»

Колись давно (приблизно у 2014 році) я написала «Як бажає жінка» — книгу про науку щодо жіночого сексуального добробуту. За іронією долі, процес щоденних роздумів, читання та написання про секс настільки мене виснажив, що я не мала жодного бажання *займатися* сексом.

Місяцями — жоднісінького.

Мій партнер був неймовірно терплячим і чуйним, навіть коли я відчувала себе винною.

Потім книгу таки опублікували! Я поїхала в книжковий тур! Об'їздила весь світ, розмовляючи з усіма, хто хотів слухати про науку про сексуальний добробут жінок! І коли я поверталася додому з цих поїздок, намагалася встановити сексуальний зв'язок зі своїм партнером, але здебільшого завалювалася в ліжку і... просто засинала.

Ще місяці! *Нічогісінько!*

Це тривало так довго, що врешті-решт я віддалилася від свого партнера і від власного еротичного «я», мене збили з ніг і розчавили втома, перевантаження, проблеми зі здоров'ям та екзистенційні кризи, які, здавалося, насувалися на мене хвиля за хвилею антиеротичної повсякденності.

Мені не вистачало сексу. Мені бракувало зв'язку з моїм партнером, і мені бракувало тієї грайливої еротичної частини мене.

Я з тих людей, які хотіли б продовжувати розвивати сексуальний зв'язок з моєю особливою людиною до глибокої старості. Хочу хихотіти, цьомкатися і притискатися, коли нам буде по дев'яносто п'ять, якщо нам пощастить прожити так довго.

І я далеко не самотня у цьому — саме тому існує так багато книг, статей і загальних порад для пар, які хочуть знати, як мати щасливе сексуальне життя у довготривалих стосунках. Більшість з нас у певний момент намагається зберегти сексуальний зв'язок, і ми шукаємо рішення.

Як у педагогині із сексуальної освіти, що займається науковими дослідженнями, у мене нудний підхід до розв'язання власних сексуальних труднощів. Я одразу звернулася до рецензованих досліджень. Те, що я там знайшла, суперечило всім поширеним (але неправдивим!) наративам про «збереження іскри». Можливо, ви вже

маєте уявлення про те, який вигляд мають чудові довготривалі сексуальні стосунки — яким сексом займаються люди в таких стосунках, як часто, де і коли вони ним займаються, як і що вони відчують під час таких сексуальних утіх.

Виявляється, що, ймовірно, все це не відповідає дійсності.

Що, на вашу думку, є ключем до чудового сексу в довгостроковій перспективі?

Деякі люди думають, що справа в частоті. Це не так. Існує дуже незначний зв'язок між частотою сексу і сексуальним задоволенням або задоволенням від стосунків. Навряд чи хтось із нас займається сексом дуже часто; *нам бракує часу*.

Деякі люди думають, що це новизна і пригода. Але це не так. І справа не в оргазмах, не в позиціях, не в різноманітності сексуальної поведінки чи в чомусь іншому. Чесно? Якщо й існує «сексуальна поведінка», яка пророкує задоволення від сексу і стосунків, то це обійми після сексу. Дикий оригінальний секс може приносити вам задоволення (а може і не приносити), але це не те, що робить сексуальне життя довготривалим і приємним для більшості людей.

Люди думають, що ключ до задоволення від сексу у довготривалій перспективі — це моногамія чи поліаморія, перегляд порно чи не перегляд порно, збочення чи «ваніль». Це не так. Це просто різні способи сексуальної та емоційної взаємодії людей зі світом. Кожен вирішує сам на власному досвіді, діють вони чи ні. Люди можуть мати чудове (або жахливе) сексуальне життя за будь-яких умов.

Люди думають, що справа у привабливості, в тому, щоб постійно мати гарний вигляд, або в ідеальних стосунках, або в ідеальному тілі, або в «навичках», наприклад, у тому, щоб знати секрети неперевершеного орального сексу. Жодна з цих речей не гарантує чудового сексу в довгостроковій перспективі. Ідея «вправного» коханця — це міф. Якщо ви не намагаєтеся технічно виконувати БДСМ-практики, як-от гра зі свічками, єдина «навичка», яка вам потрібна, — це здатність приділяти увагу партнеру і власним внутрішнім переживанням одночасно.

Можливо, насамперед люди думають, що вся справа у несподіваному потягу до сексу, палкому і нестримному збудженні, яке змушує людей постійно хотіти засунути язика до рота одне одному. Саме це часто мають на увазі люди, коли говорять про «іскру», яку ми всі повинні прагнути зберегти жевріючою.

З наукової літератури я дізналася три основні характеристики пар, які підтримують зв'язок протягом тривалого часу, і про жодну з них ви навіть не могли б здогадатися.

Я рада розповісти вам свої висновки просто тут і зараз, на початку книги. Ось три характеристики партнерства, які підтримують міцний сексуальний зв'язок протягом десятиліть:

1. Вони друзі — або, якщо говорити точніше, вони довіряють одне одному і захоплюються одне одним.

2. Вони ставлять секс на перше місце — тобто усвідомлюють, що він важливий для їхніх стосунків.

3. Замість того, щоб зважати на думку інших про те, як вони повинні займатися сексом у своєму партнерстві, вони ставлять на перше місце те, що справді підходить саме їм і що працює в їхніх унікальних стосунках.

І що ж вони роблять, ці «друзі», які ставлять секс на перше місце і цінують одне одного, а не будь-які уявлення оточення про те, яким має бути секс?

Вони спільно створюють контекст, який полегшує доступ до задоволення.

Ось і все.

Коли я побачила цю закономірність, відчула, що вона допомагає звільнитися від упереджень, прощати, і вона настільки легко здійсненна, що мені захотілося поділитися нею з усіма.

Тому я написала цю книгу, щоб пояснити цю напрочуд просту істину про секс у довготривалих стосунках і надати конкретні, спеціальні інструменти для максимізації еротичного потенціалу в будь-яких щасливих довготривалих сексуальних відносинах.

Ця книга — результат мого багаторічного досвіду роботи в галузі статевого виховання, десятиліть роботи над науковою літературою та десятиліття шлюбу, в якому мій власний сексуальний зв'язок із моїм партнером то згасав, то розпалювався.

Можливо, ви перебуваєте в моногамному партнерстві, або у відкритих стосунках, або у відданому потрійному, мультиплікативному (здається, я вигадала це слово, але воно звучить правильно, чи не так?) чи полі-сексуальному зв'язку. Може, у вас були тривалі стосунки, в яких сексуальний зв'язок не зберігся, і ви хотіли б зрозуміти, чому це сталося і як запобігти цьому в майбутньому. Можливо, у вас ще не було

тривалих стосунків, але ви хотіли б мати їх колись, і ви хотіли б з першого дня знати, як побудувати сексуальний зв'язок, який буде тривати довго. Якщо ви людина, яка має фізіологічні особливості тіла, і хочете дізнатися більше про хороший секс, справді хороший секс, захопливий і запаморочливий секс з іншою людиною, і хочете зберегти його таким впродовж тривалого часу, — ця книга для вас.

Обіцянка книжки *«Як довго бажає жінка»* полягає в наступному: я покажу, який насправді чудовий секс у довготривалій перспективі у реальному світі, як створити його у власному житті та що робити, коли виникнуть труднощі — а вони обов'язково виникнуть.

Як користуватися цією книжкою

Моя чверть століття роботи педагогинею із сексуальної освіти навчила мене, що люди прагнуть простих, покрокових інструкцій, які допоможуть їм дістатися з того місця, де вони є, туди, де вони хочуть бути, представлених у вигляді серії чітко визначених, передбачуваних етапів. Іноді люди беруть до рук цю книгу, з нетерпінням чекаючи на відповіді щодо їхньої конкретної ситуації; вони хочуть, щоб я просто пояснила їм, що робити!!!

«Просто полагодьте це!» — кричать вони до книжки.

Я відчувала себе так само. Я кричала це собі.

Але.

Я не можу сказати вам, як «полагодити» вашу сексуальність... тому що ви не зламані.

Замість того, щоб думати про свою сексуальність як про проблему, яку потрібно вирішити, подумайте про неї з точки зору метафори грядки, яку я використовувала у книзі *«Як бажає жінка»*:

У день вашого народження ви отримуєте абсолютно нове поле з багатим і родючим ґрунтом — грядку вашої сексуальності. І одразу ж ваша сім'я починає насаджувати уявлення про тіло, гендер, секс, задоволення, безпеку і любов. У вашу грядку потрапляють різні бур'яни та «загарбники» — насіння міфів про «ідеальну сексуальну людину», які розносив вітер, та ліани стандартів краси, що розповзаються отруйним плющем попід парканом і через садову стіну.

Декому з нас пощастило. Наші сім'ї випололи «загарбників» і посадили лише здорові, спрямовані на задоволення ідеї, тож все, що

нам залишається, — це доглядати і збирати врожай.

Але більшість з нас застрягла в досить токсичному лайні. Нам доводиться прополювати наші грядки ряд за рядом, вивчати те, що ми там знаходимо, і робити вибір, що залишити і вирощувати... а що вирвати і викинути на компостну купу, щоб воно згнило.

Це несправедливо, що нам доводиться виконувати цю роботу. Зрештою, у нас не було можливості обирати рослини, які наші сім'ї та культури висаджували на наших грядках. Ніхто не дочекався, поки ми дамо згоду, і не запитав нас: «Нічого, якщо я посаджу цю гігантську, задушливу ліану ганьби просто тут?» Ні, вони просто вирощували її — іноді навіть удобрювали її власним соромом.

Це несправедливо, що ми маємо ці токсичні речі на наших грядках; ми їх не обирали. Але в нас є *можливість* це змінити. У вас є шанс сформувати сексуальну свідомість, яку ви *оберете самі*, замість успадкованої від сім'ї чи культури, яка не давала вам можливості висловити свою думку про те, що підходить для вашої квітучої грядки.

Ваша сексуальність — це не проблема, яку потрібно вирішити, і не розлад, який потрібно лікувати. Ваша сексуальність — це грядка, яку ви можете обробляти.

У «Як бажає жінка» я забула згадати про те, що відбувається, коли ви вирішуєте створити спільну грядку з кимось іншим, з наміром продовжувати доглядати за цим городом протягом багатьох наступних років.

Ви приносите рослини зі своїх грядок і допомагаєте розмножувати рослини з грядки вашого партнера, знаходячи способи розташувати їх так, щоб кожна рослина мала все необхідне для квітування. Оскільки ви плануєте прожити разом багато років, у вас є достатньо часу; ви можете експериментувати, а якщо щось піде не так, як ви планували, у вас є можливість виправити будь-яку шкоду, яку ви могли ненавмисно заподіяти.

Створювати спільну грядку можна почати з ентузіазмом, але в якийсь момент невідповідність рослин, які ви пересаджуєте, може здатися нездоланною, і ви опустите руки. Або зміни у відносинах не забезпечують достатньо сприятливого середовища для квітування рослин на спільній грядці. Або ж інші пріоритети беруть гору, і грядкою нехтують. Таке трапляється. Це сталося і зі мною.

З часом ми можемо ставати все кращими і кращими в обробці грядок, максимізуючи їхню красу і щедрість, навчаючись від самих рослин, як

найкраще за ними доглядати. З роками ви вивчаєте їхні цикли, від безплідності коротких холодних днів до достатку довгих теплих днів.

Коли ви обробляєте свою власну і спільну грядку, ви робите добро не лише для себе і своїх еротичних стосунків, ви робите добро *для світу*. Щоразу, коли ви викидаєте бур'яни самокритики тіла чи сексуального сорому, ви послаблюєте соціальну лозу, роблячи її набагато легшою для вашої сестри, вашої доньки чи племінниці, ваших клієнтів і пацієнтів, ваших романтичних і сексуальних партнерів. Коли ви обробляєте грядку, яка є винятково вашою, наповненою тим, що приносить вам задоволення, ви робите так, щоб іншим було трохи легше робити те саме.

Як організовано книжку

«*Як довго бажає жінка*» складається з двох частин.

У першій частині книги, «Задоволення — це мірило», я описую, як парам підтримувати міцний сексуальний зв'язок у довгостроковій перспективі. Я розповім про те, що має значення в сексуальному зв'язку, що означає розставляти пріоритети в сексі, що відбувається в нашому мозку, щоб сприяти або пригнічувати сексуальний інтерес, і що з цим робити. Я також опишу основні інструменти для створення контексту, який полегшує доступ до задоволення.

У другій частині, «Хороші речі трапляються», я застосовую всі ці інструменти до проблем, які часто виникають у довготривалих сексуальних стосунках, включаючи як власне труднощі у стосунках, так і культурні бар'єри. Моя мета у другій частині — надати вам практичні рекомендації щодо побудови та підтримки тривалого сексуального зв'язку. Поспіх — ворог задоволення. Це те, про що ніхто ніколи не говорив мені, і те, про що я хочу, щоб усі дізналися. Навіть якщо ми визнаємо, що не знаємо, що чекає на нас у майбутньому, ми можемо підійти до змін у наших сексуальних стосунках так, ніби у нас є достатньо часу це з'ясувати.

Як і в «*Як бажає жінка*» та «*Вигорянні*», ви стежитимете за історіями кількох вигаданих персонажів. Це реальні історії, які я поєднала, щоб створити приклади того, як різні типи партнерів можуть застосувати інформацію з цієї книжки до своїх реальних стосунків. Майк і Кендра, Ама і Ді, Марго і Генрі — це вигадані персонажі, але їхні історії

складено з реальних історій людей, яких я знаю. Я використовую такі композиції, щоб показати не лише окремі моменти в житті пари, але й весь спектр того, як партнери можуть переживати, змінюватися і зростати разом із часом.

Наприкінці кожного розділу ви знайдете список «Нд, нч» («Надто довго, не читайте»), грубувату аббревіатуру з інтернету, що означає «Переходьмо одразу до суті». Кожен «Нд, нч» коротко підсумовує основні думки розділу.

У додатку 1 ви знайдете те, що я називаю «Але, Емілі!» — запитання, які я отримую від людей, які, можливо, вивчили наукову літературу, але ще не знайшли способу інтегрувати отримані знання у своє життя. Серед них будуть запитання на кшталт «Але, Емілі, а що, якщо проблема насправді в моєму партнері?» або «Але, Емілі, я просто хочу, щоб мій партнер хотів мене так сильно, що не міг втриматися! Як мені цього досягти?». Мої поради допоможуть вам знайти конкретні засоби в цій книжці (або в інших моїх книжках), які допоможуть вам знайти відповіді на ці запитання.

Зрештою, ви отримаєте знання та навички, щоб максимізувати еротичний потенціал між вами та вашим партнером у довготривалих стосунках. І, можливо, найважливіше: ви побачите величезний потенціал, величезні можливості, доступні для всіх нас, коли ми вирішуємо спільно з кимось плекати спільну грядку протягом багатьох сезонів, протягом багатьох років.

Застереження щодо наукової літератури

Я люблю науку. Це потужна протиотрута від фальшивих моралізаторських настанов, із якими багато хто з нас виростає навколо сексу. Тому я покладаюся на неї в цій і в усіх своїх книжках. Але наукова література — не єдиний спосіб пізнання світу, і, як і всі способи пізнання, вона має свої межі. Я роблю застереження щодо наукової літератури в усіх своїх книжках, але тут воно ще важливіше, ніж в інших.

Наукову літературу створюють люди, а люди є «продуктами свого часу». У пошуках досліджень, в яких брали участь найрізноманітніші люди, я витратила більше часу на відсіювання упереджених, непереконливих робіт, ніж на читання хороших матеріалів. Справа не

лише в тому, що дослідження «жіночої сексуальності» стосуються майже виключно цисгендерних жінок, а й у тому, що дослідження, яке включає 90 % або більше білих жінок, описується як дослідження сексуальності *всіх* жінок, а не лише білих жінок. Дослідження сексуальності людей з аутизмом порівнювало людей з розладами зі «здоровою контрольною групою». І це дослідження було опубліковане наприкінці 2010-х років, наче воно не було надзвичайно проблематичним. (Аутистичні люди не є «хворими», запам'ятайте, і дякую.) Поліаморні та моногамні стосунки дуже часто вивчають окремо, так, ніби людські зв'язки якимось фундаментально відрізняються і залежать від структури стосунків. Трансгендерні люди беруть участь у сексуальних дослідженнях, а дослідники пишуть про результати мовою, яка майже напевно здається глибоко образливою для трансгендерних учасників. Я не додаю виноски до жодної з цих робіт-прикладів, бо не думаю, що їх варто читати. Поки наука не стане толерантнішою, я не зможу написати книгу про людей з інклюзіями, яка буде тісно і прозоро пов'язана з дослідженнями. Оскільки *«Як довго бажає жінка»* призначена для всіх, хто цікавиться сексом у довготривалих стосунках, ця книга спирається як на розмови з реальними людьми, які є справжніми експертами власного досвіду, так і на академічні дослідження.

Ще одне застереження — застереження, на яке варто звернути увагу більшій кількості науковців. Я пишу зі специфічного соціального середовища, яке передбачає цілу низку привілеїв. Я біла цисгендерна жінка з північного сходу США, із трьома науковими ступенями. Я не гетеросексуальна, але користуюся привілеями гетеросексуалів. Мої вади здебільшого непомітні, тому я користуюся привілеями здорових людей. Мій вік і форма тіла постійно змінюються, як і у всіх інших, але зараз я перебуваю десь посередині між середнім поколінням Х і «маленькими товстунами».

Попри обмеження, притаманні моєму соціальному становищу, я прагну, щоб кожен читач знайшов у цій книжці себе, тому я включила історії та дослідження людей, які дуже відрізняються від мене, зокрема людей різних рас, релігій, етнічних груп, статі, сексуальної орієнтації та структури сексуальних чи романтичних стосунків; людей з різним досвідом дитинства та батьківства, різним досвідом формальної освіти та обмежень, а також людей з різною формою тіла, різним віком,

різними фізичними можливостями та різним досвідом психічного стану. Сподіваюся, що я справедливо висвітлила їхні історії.

╰(ツ)╯

Отже. Зробіть глибокий очищувальний вдих. Приготуйтеся витратити трохи часу на те, щоб оглянути свої грядки і з'ясувати, чого вони потребують.

Почніть першу сторінку першого розділу з нагадування собі: «Я не зламаний / -а». Ніхто не зламаний. Ми всі робимо все можливе з тими недосконалими ресурсами, які доступні нам у цьому недосконалому світі.

Подібно до того, як із часом занедбану грядку можна обробити і вдихнути в неї життя і славу, еротичний сад також може знову зацвісти. Ця книга вже зробила це для мене. Вона може зробити те саме для вас.

Розділ перший. Чи важливий секс?

У цьому розділі я представляю інший погляд на секс. Що, якщо ми відкладемо на полицю всю концепцію бажання і замість неї поставимо на перше місце задоволення і те, як ми отримуємо його у своєму житті? Якщо ви отримуєте задоволення від сексу, ви робите все правильно, незалежно від того, наскільки сильно ви прагнете сексу (або не прагнете) і незалежно від того, як часто ви ним займаєтеся (або не займаєтеся).

Чудовий секс у довготривалих стосунках не залежить від того, наскільки сильно ви бажаєте сексу або як часто вам доводиться ним займатися. Це не про те, що ви робите, в якій позі, з ким, де і в якому вбранні, і навіть не про те, скільки оргазмів ви отримуєте. Річ у тім, чи подобається вам секс, яким ви займаєтеся.

Ваше завдання як партнерів полягає в тому, щоб дослідити способи створення спільного контексту — спільного життя, зв'язку, душевного стану, способу бути разом, — який зробить задоволення легкодоступним. Це починається з розуміння того, чому секс має значення у ваших стосунках — якщо він взагалі має значення, хоча це не завжди так. Далі ми розглянемо, коли, чому і як секс приносить задоволення — якщо він приносить задоволення, а це не завжди так.

Тож наскільки важливий секс?

¬_(ツ)_/

Секс справді важливий для деяких людей, у деяких стосунках або в певних контекстах. Але з точки зору нашого повсякденного життя, секс здебільшого не має великого значення. Ніхто не помре і навіть не захворіє, якщо не займатиметься сексом. Ніхто не втратить нічого і не стане невдахою, якщо секс здаватиметься йому більшим клопотом, ніж він того вартий, так само як ніхто не втратить нічого і не стане невдахою, якщо секс здаватиметься йому нагально важливим кожного дня.

Незалежно від того, чи здається секс важливим, чи ні, у вас є лише двадцять чотири години і сім днів на тиждень. Ніхто не має більше, і ми повинні встигнути зробити багато речей за цей час. Можливо, у нас є сім'я, про яку треба пікуватися, можливо, ми повинні працювати, закінчити навчання, виконати домашні справи, прихистити цуценя,

вилікувати хронічну хворобу. Ми повинні спати, їсти, митися, можливо, розмовляти з друзями, які не є нашими сексуальними партнерами, можливо, навіть, боронь Боже, ми просто хочемо трохи подивитися телевизор і подрімати.

Коли моє власне сексуальне життя «випарувалося», у мене була перевага, якої немає у більшості людей: я знала, що пари, які підтримують задовільний сексуальний зв'язок, — це пари, які вирішили, що секс настільки важливий для їхніх стосунків, що вони спеціально виділяють простір, час та енергію для сексу. Вони перестають займатися всіма іншими справами, які могли б робити, зачиняють двері перед усіма іншими обов'язками та задоволеннями і поринають у еротичні «я» одне одного.

Але чому, коли у нас є так багато інших справ, якими ми могли б займатися, ми обираємо секс?

Навіщо займатися сексом?

Погляньмо правді в очі, секс — це трохи безглузда справа. Ми, гідні люди, пхаємо язика одне одному до рота, припадаємо вустами до геніталій сексуального партнера, тремося одне об одного і борюкаємось, наче сліпі цуценята, демонструємо всі прояви оргазму навіть за присутності спостерігача. Ми підстрибуємо, крекчемо, звиваємось і сочимося. Що ж такого відбувається під час усього цього безглуздя, що *заради цього* варто відкласти всі інші справи?

Для деякого з вас все очевидно. Ви навіть не можете зрозуміти, до чого це запитання. Якщо ви належите до когорти людей, для яких секс дуже, дуже важливий — і, можливо, навіть просто почувши, що «секс важливий лише іноді для деякого», ви трохи панікуєте, — сумніви геть. Ви нормальний! Але навіть ви не помрете, не постраждаєте і не захворієте, якщо не займатиметеся цією безглуздою, часто приємною, іноді не дуже, іноді надзвичайно важливою справою, якою ми, люди, можемо займатися.

Дехто з вас роками шукає відповідь на запитання «Навіщо займатися сексом?». Можливо, ви відчуєте певне полегшення або навіть отримаєте виправдання, прочитавши, що секс не обов'язково має бути дуже важливим. І ви теж нормальні!

Незалежно від того, як ви ставитеся до думки, що сексу не потрібно надавати великого значення, я хочу, щоб ви дуже серйозно розглянули наступне запитання:

Що ви хочете отримати від сексу з партнером?

Підказка: відповідь здебільшого не «оргазм». Якщо ви хочете оргазму, отримайте його. Ви можете досягти цього самотійно. Але чого ви хочете від сексу з партнером, з яким плануєте підтримувати сексуальний зв'язок в осяжному майбутньому?

Не поспішайте з відповіддю і копніть глибше. Що саме в сексі з *цією, іншою, людиною* мотивує і надихає вас? Що ваш партнер дає вам, коли приділяє вам свою увагу на еротичному рівні? Що ви отримуєте, коли сексуальний партнер вас торкається? І якщо якась частина вас думає: *«Я просто хочу сексу, і це єдина людина, з якою я маю ним займатися»*, ...подумайте про те, що саме в сексі з іншою людиною для вас має значення. Що змінюється, коли поруч є хтось інший, до кого можна прилинути й отримати доторки у відповідь?

За останні кілька років я ставила це запитання кільком сотням людей. На семінарах, під час онлайн-заходів і в інтернет-опитуваннях я просила людей поділитися своїми відповідями на це запитання, щоб краще зрозуміти, які образи й пріоритети виникають у їхній свідомості.

У моїх неформальних опитуваннях відповіді на запитання *«Що ви хочете отримати від сексу з партнером?»* зазвичай зводилися до того, що я почала називати «великою четвіркою»: Зв'язок, Спільне задоволення, Відчуття бажаності й Свобода.

1. ЗВ'ЯЗОК. У переважній більшості випадків люди повідомляли, що найчастіше хочуть мати зв'язок зі своїм партнером. Що саме люди мають на увазі під «зв'язком»? Я залишу це запитання на ваш розсуд. Але деякі з отриманих мною відповідей показують, що «зв'язок» може бути фізичним та емоційним і навіть більше, ніж просто фізичним — наприклад:

«Я хочу обіймати і щоб обіймали мене, цілуватися і досліджувати тіла одне одного».

«Я хочу відчувати, що мене слухають і піклуються про мене».

Якщо «зв'язок» є частиною вашої відповіді, ви можете поставити собі додаткові запитання, наприклад: «На що схожий зв'язок? Де в моєму тілі, розумі та / або душі я відчуваю зв'язок? Які слова чи поведінка посилюють моє відчуття зв'язку?»

2. СПІЛЬНЕ ЗАДОВОЛЕННЯ. Як і оргазм, задоволення — це те, що ми можемо відчувати самі, але це не те, що люди кажуть, коли хочуть сексу з партнером. Найчастіше це задоволення від спостереження за задоволенням партнера, від того, що наш партнер отримує задоволення від нашого власного задоволення, або від того, що ми *розділяємо* задоволення. Люди не просто хочуть насолоджуватися відчуттям тертя своїх частин тіла об когось іншого; вони хочуть, щоб задоволення отримували всі учасники процесу. Люди говорять такі речі, як-от:

«Я хочу, щоб хтось піклувався про моє задоволення».

«Я хочу зосередитися на тілі мого партнера — його рухах, смаках, звуках і запахах».

Задоволення наших партнерів важливе для нас, і ми хочемо, щоб наше власне задоволення було важливим для наших партнерів.

3. БУТИ БАЖАНИМ. Про це згадували так само часто, як і про задоволення. Коли люди хочуть сексу, вони хочуть бути бажаними для свого партнера; не лише у відповідь на задоволення, яке ми отримуємо разом, але й в очікуванні задоволення, яким ми можемо поділитися:

«Я хочу відчувати, що мій партнер любить і цінує кожен аспект мого тіла і розуму, навіть недоліки».

«Я хочу схвалення і прийняття».

Інші описували це як бажання «відчувати себе бажаним» або «відчувати себе сексуальним». Коли я розмовляла з людьми, для яких відчуття бажаності чи спроможності бути бажаним — це те, чого вони хотіли, багато з того, що вони хотіли, під відчуттям бажаності, було схваленням. Багато хто з нас бореться з ображеними частинами себе, які на певному рівні переконані, що ми небажані або навіть нелюблені, а відчуття бажаності заспокоює цю частину нас самих.

Одна квір-жінка в перименопаузі, розмірковуючи про випадкові статеві зв'язки своїх двадцяти років, сказала про це так: «Є частини мене, які в глибині душі вважають, що мене неможливо трахнути, і це ті частини мене, які хотіли відчувати себе бажаними. Я відчувала фізичний потяг, і це було зворушливо, але (секс) задовольняв потреби тих частин мене, які хотіли бути бажаними». Якщо під час сексу з партнером ви хочете відчувати себе сексуальним / бажаним або бути чи відчувати себе бажаним, спробуйте відповісти на наступні запитання: «Чого я хочу, коли хочу відчувати себе сексуальним або бажаним? Чи відрізняється поняття “бажаність” від здатності відчувати себе або бути бажаним?»

4. СВОБОДА. Це відчуття повного занурення в еротичний досвід. Люди хочуть *втекти* від повсякденності, перестати думати про щось інше і пережити момент, сповнений насолоди. Вони хочуть розчинитися у хтивості — наприклад:

«Я хочу очистити голову і перестати думати. Захопитися своїм партнером настільки, щоб земля пішла з-під ніг».

«Я хочу розслабитися, відпустити контроль і бути повністю присутнім у моменті».

Протилежна картина з'явилася і тоді, коли респонденти описували те, чого вони *не* хочуть або не люблять. Люди не хочуть або не люблять секс, коли вони відчують, що відволікаються, що їхні думки тягнуться в мільйон напрямків. Вони не хочуть і не люблять, коли на них тиснуть, щоб вони «працювали». Вони не хочуть і не люблять відчувати себе зобов'язаними займатися сексом.

Коротко кажучи, коли люди хочуть сексу, часто вони хочуть бути вільними від бажання чогось іншого. Вони хочуть відійти від стресів, страждань, незадоволеності та дистресу. Вони хочуть зануритися у простір, надто сповнений насолоди, щоб там не залишилося місця для чогось іншого.

«Я не хочу цього»

Важливо зазначити, що деякі люди просто не хочуть сексу, навіть якщо вони хочуть інших речей, які можуть бути пов'язані із сексом.

Вони кажуть щось на кшталт:

«Я навіть не пам'ятаю, коли востаннє по-справжньому хотів сексу».

«Я взагалі його не хочу. Думаю, коли я хотіла його — в минулому, — то насправді хотіла схвалення, а не сексу».

Якщо це ви, вітаю! Ви не зобов'язані хотіти сексу! Ви можете задовольняти свої потреби і бажання через досвід, який не є сексуальним.

Є багато причин, чому людина може прийти до того, щоб не хотіти сексу. Можливо, вона асексуальна — тобто не відчуває сексуального потягу ні до кого, навіть якщо це романтично чи естетично приваблива особа. Або, можливо, вона пережила багато розчарувань, болю або небажаного сексу, і тепер її тіло і розум зрозуміли, що секс не вартий того, щоб його хотіти. Можливо, вона відчувала сексуальний потяг і мала чудовий секс у минулому, але зараз перебуває у стані стресу, депресії, тривоги, розчарування або виснаження. Цілком розумно не хотіти сексу, якщо у вашому житті немає місця для відпочинку, задоволення і радості.

У будь-якому випадку, наступним важливим кроком буде дати собі або своєму партнеру дозвіл *не змушувати себе* хотіти сексу. Для успішних людей дозвіл не намагатися — це звільнення від культурних наративів «обов'язкової сексуальності», які змушують людей відчувати себе невдахами, якщо вони не хочуть, не люблять або не займаються сексом часто. Що, якби вам більше ніколи не довелося змушувати себе? Ви вільні! Назавжди!

Люди, які мали багато поганого досвіду, можуть насолоджуватися тим, що їм не потрібно намагатися хотіти сексу, створюючи при цьому контекст, в якому можна зцілитися від поганого або небажаного сексу (у п'ятому розділі я розповім вам про все від негативного досвіду до циклу зцілення; а у восьмому розділі я безпосередньо торкнуся теми травми, нехтування та насильства). Спробуйте встановити зв'язок з усіма видами задоволення, починаючи з несексуальних засобів задоволення, таких як подих вітру на обличчі, улюблений аромат, шматочок смачної їжі або спостереження за тим, як сміється ваш найкращий друг.

Для людини, яка перевантажена і виснажена, можливість не намагатися хотіти сексу зміщує фокус із запитання: «Як мені / моєму партнеру частіше хотіти сексу?» на запитання: «Що можна зробити мені / моєму партнеру, щоб отримати більше часу на відпочинок і заручитися допомогою?».

У відповідях: «Я не хочу сексу» було багато болісного досвіду. Історії про болісні молочниці, фізичні та психічні зміни, пов'язані з менопаузою, а також про різні травми. Все це та багато іншого було пов'язано з небажанням або неприязню до сексу, особливо коли партнер, здавалося, забував про необхідність створення простору і ніжності в такому контексті. Але, мабуть, найбільше історії про зобов'язання проявлялися у відповідях про те, чого люди не хочуть і не люблять, як-от: *«Почуваюся зобов'язаною, ніби виконую роль»*, *«Почуваюся не зручно, але зобов'язаною»*, *«Відчуваю, що мій партнер зацікавлений лише у власному оргазмі, коли відчуває, що це його обов'язок»*.

Тому в цій книзі я витрачаю багато часу на те, щоб дозволити людям перестати намагатися займатися сексом, хотіти чи любити його. Я це роблю для того, щоб допомогти читачам звільнитися від будь-якого почуття обов'язку, а їхнім партнерам — усвідомити необхідність створення простору, де немає жодних передумов, очікувань чи зобов'язань, і де кожен може трохи вільніше досліджувати задоволення в безпечному та автономному середовищі.

Приємно спокійно обмірковувати відповіді на всі ці запитання самостійно, але я заохочую вас поговорити з партнером, якщо він у вас є, або з другом чи терапевтом. Різноманітність того, чого хочуть люди, коли вони хочуть сексу з партнером, практично безмежна. Я не знаю, чого саме хочете ви, коли прагнете сексу з партнером, але пропоную вам подумати над цим запитанням.

Ваші відповіді, ймовірно, зміняться з часом, коли зміниться ваш контекст. Запишіть свої відповіді зараз і поверніться до них наступного року, за п'ять років або за двадцять і подивіться, що ви відчуваєте з приводу того, що ви написали.

МАРГО І ГЕНРІ

Генрі — Тед Лассо поліаморної* еротики, невтомний оптиміст, який вірить у саму віру, переконаний, що тільки надія може зробити все, що завгодно. Він одружений з однією людиною ще з 80-х років, і їхній шлюб завжди був відкритий для інших партнерів — сексуально, емоційно та в інших

планах — за взаємною згодою, сповненою любові та ентузіазму.

Я хочу розповісти вам не про стосунки Генрі з дружиною (яка є дивовижною людиною з безліччю власних історій), а про його стосунки з давнім партнером, Марго, яка не проживає разом з ним. Під «давніми» я маю на увазі два десятиліття. Вони з Марго коханці довше, ніж я знаю свого чоловіка.

Генрі і Марго познайомилися, коли Марго щойно пережила болісне розлучення. Спочатку їй подобалося бути «другою половинкою», партнером того, хто вже мав когось іншого, хто задовольняв усі його прагматичні потреби, когось іншого, хто виховував дітей, і когось іншого, хто займався домашніми справами, а вона могла просто насолоджуватися часом, проведеним з ним.

Що довше вони були разом, то більше перепліталися їхні життя одне з одним... і так поступово Марго стала не стільки другорядним партнером, скільки додатковим. Вона допомагала піклуватися про його дітей та онуків, а він допомагав піклуватися про її дітей та онуків (лише деякі з дітей знали про їхній сексуальний зв'язок, і ніхто з онуків не знав). Різні люди приймають різні рішення щодо розкриття немоногамних стосунків своїм нащадкам. Оскільки вони не вели спільного господарства, їхній еротичний зв'язок здебільшого мав форму рідкісних, особливих вихідних, звільнених від інших обов'язків. Вони часто «виривалися» на кілька годин на розкішний курорт, щоб буквально географічно втекти від усього цього, щоб провести вихідні у відновлювальній, зцілювальній, смачній, радісній насолоді. Ви можете уявити, що це автоматично створить контекст, в якому буде легко хотіти і любити секс.

Але ви помиляєтесь.

На момент початку їхніх стосунків життя Марго було дуже складним: один з її дорослих дітей перебував у процесі розлучення, а вона виховувала його дитину (свого онука) з особливими потребами. Марго доглядала за дитиною,

надавала емоційну підтримку та готувалася до того, що її син і онук можуть переїхати до неї. Це було занадто.

Навіть за нормальних обставин у відкритих стосунках потрібно багато любові, щедрості, часу і співпраці, щоб створити умови, в яких пара людей може «втекти» на дві ночі, і Марго відчувала вдячність партнерці по шлюбу Генрі; його власній дружині, яка взяла на себе багато сімейних обов'язків; і всім іншим, хто допомагав зробити ці вихідні умиротворення можливими... Дивно, наскільки обтяжливою може стати вдячність, коли так багато людей так допомагають, а ти не можеш знайти шлях до спокою та насолоди, які вони намагаються забезпечити.

Мало того, що Марго привезла із собою на розкішний курорт весь свій стрес і занепокоєння, вона додала до них почуття провини і розпачу через те, що не змогла відпустити все це і просто зосередитися на Генрі в той особливий час, для створення якого всі доклали стільки зусиль. Вона відчувала, що заборгувала не лише Генрі, але й собі та всім людям, які «тримали оборону», поки її не було вдома.

А оскільки у них було лише дві ночі, вона відчувала тиск, який змушував її якнайшвидше привести себе в «потрібний настрій», наскільки це було можливо в людських силах. Що, вочевидь, унеможливлювало відчуття чогось іншого, окрім стресу.

Генрі — невблаганний оптиміст — запропонував натомість просто поговорити про те, чого саме вони хотіли, коли прагнули сексу.

Для Генрі це було легко:

— Ну звісно, я хочу задоволення, я в цьому впевнений, наші палкі тіла сплітаються, вони мокрі і пульсуючі. Але я люблю, коли задоволення поглинає нас обох. Я люблю бачити, як ти збуджуєшся, люблю, коли ти можеш відпустити все інше і просто впиватися, як декадентський гедоніст, задоволена свиня Джеремі Бентам, чистою насолодою, досить інтенсивною, щоб врівноважити все розмірене життя. І мені

подобається робити це разом з тобою. Це наче найкраща відпустка, яку тільки можна собі уявити, це безкоштовно, це божественно, це розпусно, і це ми. Ось що робить секс важливим для мене. А для тебе?

— Якщо не згадувати про задоволену свиню, — сказала Марго. — Що робить секс важливим для мене? Чому я маю проводити з тобою час, займаючись сексом, замість того, щоб займатися чимось іншим? Значна частина цього часу — це просто бути з тобою. Ти так легко йдеш на це, і я хочу піти з тобою. Ти кажеш, що йдеш туди зі мною, але насправді ти показуєш мені шлях. Але тоді виникає запитання, чи це так. Навіщо йти туди, де б це «щось» не було?

— «Щось» — це нічим не обмежена насолода, — відповів Генрі.

— Навіщо йти до безмежної насолоди? — здивувалася Марго. — Чесно кажучи, я просто знаю, що це добре для мене. Зникає біль у руках і суглобах на кілька хвилин. Я відчуваю заземлення в цьому тілі, яке мені досі не знайоме. Я відчуваю людський зв'язок, який ніщо інше не може повторити. Ніби ми голі на повітряній кулі, і мені знову двадцять три роки, з усіма хорошими речами, які з цього випливають, але без жодних поганих. І коли ми повертаємося на Землю, я ношу із собою частину цього відчуття ще кілька днів після сексу.

— Це важливо, — сказав Генрі.

— Так, справді, — погодилася Марго. — І це справді мотивує мене будувати для нас плани, триматися за нас. Але я не можу сказати, що від цього легше «відсторонитися» від мого життя або перестати відчувати себе зобов'язаною тобі і всім, відчувати себе певним чином.

Не хвилюйтеся, вони вирішать це запитання, коли ми зустрінемо їх наступного разу, у четвертому розділі.

Примітка: У попмузиці та народних піснях середини століття напрочуд багато чоловіків на ім'я Генрі. «Roll with Me, Henry», яку іноді співають як «Танцюй зі мною, Генрі», а також «I'm Henry VIII, I am», кожна народна балада про

Джона Генрі, і улюблена пісня Марго «Oh, Henry», ска-бop у виконанні Міллі Смолл, про безпритульне цуцєня, яке слїдує за співачкою додому. Я маю вказати, описуючи цей сценарій розмови, скорочений для наочності, що дєсь на пївдорозі вони зробили перерву, щоб увімкнути ці пісні і потанцювати у своєму готельному номері, чергуючи пісні про поні, автостоп і плавання.

Я — свїдок мудрості старшого покоління, я від цього в захваті, і я вдячна їм.

Акселератор (прискорювач) і гальма

Відповідаючи на запитання на кшталт: «Чого саме я хочу, коли прагну сексу?», ви формуєте відчуття того, що робить секс кращим за перегляд телевізора. Якщо ми знаємо, чому секс з нашим партнером важливий, якщо він важливий, ми можемо зосередитися на тому, як створити контекст для його втілення.

Ваш мозок має власну думку про те, коли секс є (або не є) важливим. Це пов'язано з мозковим механізмом, з яким вже знайомі ті, хто читав книгу «Як бажає жінка». Коли ви вперше дізнаєтесь про нього, це здається цілковитим одкровенням, але коли ви вже знаєте про нього, вам здається, що ви знали його завжди. Ось що я маю на увазі.

Мозковий механізм, який керує сексуальною реакцією, складається з двох частин: акселератора і гальма. Прискорювач помічає всі пов'язані із сексом стимули в навколишньому середовищі — все, що ви бачите, чуєте, нюхаєте, торкаєтесь, пробуєте на смак, думаєте, вірите чи уявляєте, а також всі внутрішні відчуття тіла, які він кодує як такі, що стосуються сексу, — і посиляє сигнал «старт», знайомий багатьом з нас. Він працює постійно, на рівні, нижчому за свідоме. Активувати акселератор можуть будь-які речі, від звуку голосу вашого партнера до вигляду сексуальної частини тіла або спостереження за тим, як він робить щось зовсім несексуальне, що змушує вас захоплюватися ним і відчувати себе щасливим бути його партнером. Багато з ваших відповідей на запитання: «Чого саме я хочу, коли прагну сексу?» будуть тими речами, які активують акселератор.

Гальма помічають всі вагомі причини не вмикатися прямо зараз — все, що ви бачите, чуєте, нюхаєте, торкаєтесь, пробуєте на смак,

думаєте, вірите чи уявляєте, плюс ваші внутрішні відчуття тіла, які мозок кодує як потенційну загрозу — і посиляють сигнал «стоп». Він теж функціонує постійно, на рівні, який ми не усвідомлюємо. Гальмувати його може що завгодно: конфлікт у стосунках, стрес, виснаження, травма, проблеми з тілом, негативне ставлення до сексуальних стосунків, занепокоєння, що діти заважатимуть, і дратівлива піщинка на простирадлі.

Ваш рівень сексуального збудження в будь-який момент — це баланс між тим, наскільки сильно активований акселератор і наскільки сильно натиснуто гальма.

У людей виникають проблеми з будь-яким аспектом сексуального функціонування, будь то оргазм, бажання, збудження або задоволення. Іноді це відбувається тому, що не вистачає стимуляції для акселератора. Моя давня подруга, одружена, з двома дітьми, має надзвичайні стосунки зі своїм партнером. Вона змогла відповісти на запитання: «Чого саме я хочу, коли прагну сексу зі своїм партнером?» по-іншому. Вона перефразувала запитання: «Який секс вартий того, щоб знехтувати всім іншим?» Подумала про це і сказала своєму партнеру: «Що я справді люблю, так це коли ти смикаєш мене за волосся, як ти це іноді робиш, наприклад, коли трахаєш мене ззаду, знаєш?»

І що ж на це їй відповів її партнер? «О! Так! Я маю на увазі, я можу це робити!» Чи знітила його її прямота? Чи відчував він критику або осуд? Чорт забирай, ні, тому що все, що він почув, — це похвала за те, що він і так робив добре.

Іноді все так просто.

Але часто це не так. Часто проблеми виникають не через брак стимуляції акселератора, а через *надмірну стимуляцію гальм*. Гальма вмикаються тому, що ваш мозок вважає, що секс не є пріоритетним у цей момент.

Це означає, що нормально відчувати менше збудження, менше бажання і менше задоволення, коли ви турбуєтеся про гроші або дітей, коли робота викликає сильний стрес, коли ви в розпалі суперечки з партнером, коли ви відчуваєте, що зобов'язані займатися сексом, щоб задовольнити свого партнера, але насправді ви б вважали за краще закінчити складати білизну, слухаючи подкаст, або коли секс болючий, нудний або з інших причин неприємний. Це нормально! Це не розлад! У вашій сексуальній реакції немає нічого поганого. Це можна виправити, змінивши *контекст*.

Деякі справді хороші запитання, які варто собі поставити:

- Що активує акселератор? Це ті речі, які підвищують збудження, задоволення та інтерес до сексу.
- Що гальмує? Це речі, які зменшують збудження, задоволення та інтерес до сексу.
- Як створити контекст, який більше активує прискорювач і, що ще краще, зменшує вплив гальм?

Не соромтеся писати списки речей, які, на вашу думку, гальмують або активують акселератор.

Я прошу людей писати такі списки вже понад десять років на тренінгах та семінарах. Ось дещо з того, що вони кажуть. Це допоможе вам запустити ваш власний мозковий штурм.

МОЖЕ АКТИВУВАТИ АКСЕ- ЛЕРАТОР • Несексуальні дотики • Інтимність різного роду • Довіра — як довіра до партнера, так і відчуття довіри з боку партнера • Стрес — адреналін, реакція бий-чи-біжи, самотність • Флірт і зваблення • Інтелектуальні або емоційно-інтимні розмови • Знання того, що у нас є необхідний час • Насолода від відпочинку з моїм партнером • Розмови про секс • Ентузіазм партнера / знання того, що мій партнер хоче цього	МОЖЕ АКТИВУВАТИ ГАЛЬ- МА • Біль • Тривога або депресія (або і те, й інше) • Тиск / очікування / почуття обов'язку або «боргу» • Стрес — перенапруження, виснаження, розчарування з будь-якого приводу, включаючи секс • Нудьга / виснаження / втома • Відсутність емоційного зв'язку • Відчуття поспіху / відчуття, нетерплячості партнера • Відчуття, що мною маніпулюють або на мене тиснуть, щоб я займався сексом • Розмови про секс • Відчуття, що мій партнер цього не хоче
МОЖЕ АКТИВУВАТИ АКСЕЛЕРАТОР • Хвилювання від того, що нас можуть «застукати» • Носіння сексуального одягу / коли партнер носить сексуальний одяг • Хвилювання від того, що нас можуть підслухувати	МОЖЕ АКТИВУВАТИ ГАЛЬМА • Відволікання / вторгнення думок • Хвилювання через те, що мене можуть перервати • Занепокоєння щодо свого зовнішнього вигляду • Занепокоєння, що нас можуть підслухувати

Як бачите, те, що активує прискорювач для одних людей, може стати гальмом для інших. Для деяких людей реальний ризик бути перерваним виступає гальмом під час сексу з партнером, але коли вони займаються мастурбацією наодинці, фантазія про цей ризик може активувати акселератор.

Ось ще одне запитання, яке варто поставити собі і своєму партнеру: «Коли ви думаєте про часи, коли задоволення було легко отримати, як ви ставилися до своєї роботи, грошей, сім'ї чи стану світу?»

Багато людей, особливо ті, хто має проблеми у сфері сексу, часто можуть перерахувати багато речей, які гальмують задоволення (діти! робота! батьки мого партнера! гроші! новини! я так втомився!), але потім вони зосереджуються і намагаються уявити, що ж активує акселератор. Якщо ви відчуваєте, що застрягли на якомусь етапі, часто може допомогти спогад про позитивний сексуальний досвід або фантазію, яку ви мали, і подумати, що саме в цьому досвіді або фантазії працює для вас.

Іноді ваші гіпотетичні уявлення про те, що створює чудовий сексуальний контекст, не втілюються в реальному житті так, як ви очікуєте. Одна моя знайома пара геїв похилого віку внесла на Новий рік у свій список планів займатися хоча б трохи сексом щодня. Вони думали, що збережуть «іскру», якщо будуть мати сексуальний зв'язок раз на двадцять чотири години. Спочатку так і було. Вони пробували нові речі, досліджували та експериментували разом. Але через кілька тижнів їх охопило відчуття, що секс — це рутинна робота, яку вони просто виконують замість того, щоб насолоджуватися нею, і все тому, що вони вирішили зайнятися цим *проектом*. Вони мимоволі створили контекст, в якому відчували себе зобов'язаними займатися сексом, а відчуття обов'язку є одним з найуніверсальніших контекстів, що гальмують бажання.

Вони замінили «хоча б трохи сексу щодня» на «тільки легкі дотики щодня, за винятком одного дня на тиждень, коли ми можемо робити все, що завгодно». «Легкі дотики» для них — це здебільшого не генітальні дотики. Вони могли цілуватися і пестити одне одного, торкатися і тертися, але без орального сексу, мануального сексу або генітальних дотиків. Це було набагато веселіше, тому що «легкі» дні діяли як своєрідна цілотижнева прелюдія до одного дня всього, що їм подобалося.

Такі експерименти показують, чому найкращу пораду щодо сексу ви не знайдете у книжці. Вона прийде з власного досвіду. Все залежить від того, як ви використовуєте свої знання про акселератор і гальма, чого ви обидва хочете і що вам подобається в сексі, а також від того, як ви спілкуєтесь одне з одним про все це.

Ось один з моїх улюблених прикладів: жінка, її чоловік і троє дітей завжди відпочивали в одному і тому ж маленькому містечку на Середземному морі, щороку винаймаючи той самий старовинний і красивий будинок. І вони з чоловіком завжди мали чудовий секс під час відпустки.

Одного року їхній звичайний будинок був недоступний для бронювання, але не хвилюйтеся, вони зняли інший гарний будинок. Але цього року... був посередній секс у відпустці! Що ж сталося?

Коли вони повернулися з відпустки, вони з чоловіком ретельно обмірковували свої внутрішні переживання в кожному з будинків і прийшли до простого усвідомлення. Їхній звичний будинок для відпочинку був настільки старим, що ліжко було вбудоване в стіну! Це означало, що воно не скрипіло і не билося об стіну. Так вони не турбувалися про те, що діти прокинуться і заважатимуть! Тепер, коли зник цей єдиний відвабливий фактор, вони могли вільно насолоджуватися відпочинком, не відволікаючи частину свого мозку на постійний моніторинг шуму. Безшумне ліжко виявилось ключем до їхнього дивовижного сексу.

* Поліаморія — система етичних поглядів на кохання, яка припускає можливість існування множинних любовних стосунків у однієї людини з кількома людьми одночасно, з дозволу і схвалення всіх учасників цих стосунків. Поліаморією також називають практику любовних стосунків, що втілює ці погляди у реальності. — *Прим. перекл.*



У деяких старовинних будинках Середземномор'я ліжка вбудовані у стіну.

Замість того, щоб хвилюватися чи соромитися труднощів, ця пара разом *цікавилася* ними. Це виявилось дуже важливим інструментом у розв'язанні сексуальних проблем. Замість того, щоб запитати: «Що не так?», вони вирішили запитати: «Що гальмує?».

Історія має несподіваний гепі-енд! Коли вони побудували свій власний будинок для відпочинку, вони вбудували ліжко в стіну у своїй спальні.

Мені б ніколи не спало на думку порадити комусь вмурувати своє ліжко в стіну, як у старовинному середземноморському будинку. Це рішення ви знайдете, якщо зрозумієте, чому ви займаєтеся сексом, а чому іноді не робите цього.

Нд, нч

- Коли люди хочуть сексу, вони прагнуть не просто оргазму, а зв'язку, задоволення, відчуття, що вони потрібні, і відчуття свободи від буденного життя.

- Деякі люди, з різних причин, можуть не хотіти сексу. У такому випадку варто запитати себе: «Чого саме я *не* хочу, коли уникаю

сексу?».

- У вашому мозку є як сексуальний акселератор, який посиляє сигнал «старт» у відповідь на будь-яку сексуальну стимуляцію, так і сексуальні гальма, які посиляють сигнал «стоп» у відповідь на будь-яку сприйняту загрозу. Коли люди відчують сексуальні труднощі, іноді це відбувається через недостатню стимуляцію акселератора, але частіше — через надмірну стимуляцію гальм.

Кілька хороших запитань:

- Чого саме я хочу, коли прагну сексу?
- Що мені подобається у сексі?
- Що активує мій акселератор?
- Що гальмує моє бажання?
- Які контексти дають мені змогу відпустити гальма?

Розділ другий. Зосередьтеся на задоволенні

Коли я вперше вступила у довготривалі сексуальні стосунки під час навчання в коледжі, я повірила старомодному твердженню, в яке, гадаю, багато хто з нас вірив, щодо того, як працює бажання. Нам кажуть, що на початку стосунків є пристрасть та «іскра», і це триває, можливо, кілька років; потім у нас з'являються діти, ми купуємо шикарний будинок або взагалі занурюємося в роботу та рутину, а іскра згасає, особливо після п'ятдесяти, коли, очевидно, всі гормони, які ми колись мали, розчиняються у морі старіння, і ми залишаємося, безстатеві та кастровані, тримаючись за руки на заході сонця. Нам кажуть, що ми можемо або змиритися з тим, що наше бажання сексу згасає, або боротися з ним, інвестувати свій час, увагу і навіть гроші в те, щоб «підтримувати іскру жевріючою».

Виявляється, що кожна частина цього наративу не просто хибна, а безглузда. Багато книжок про секс у довготривалих стосунках присвячені «збереженню іскри», і вони теж помилкові. Зараз же двадцяте століття, з його жорсткими гендерними сценаріями та до болю спрощеними уявленнями про секс та еволюцію.

Я називаю цю плутанину помилкою імперативу бажання.

Імператив бажання стверджує:

- На початку сексуальних та / або романтичних стосунків ми повинні відчувати «іскру», спонтанне, запаморочливе бажання сексуальної близькості з нашим (потенційним) партнером, яке може бути навіть нав'язливим.

- Іскристе бажання, яке ми повинні відчувати на початку стосунків, — це правильний, найкращий, здоровий, нормальний тип бажання, і якщо ми його не відчуваємо, то між нами немає нічого вартого уваги.

- Якщо нам доводиться готуватись чи планувати наше сексуальне життя, значить бажання не «достатньо».

- Якщо наш партнер не хоче нас спонтанно, як грім серед ясного неба, без зусиль і підготовки, регулярно, він хоче нас не «достатньо».

Цей імператив ставить бажання в центр нашого визначення сексуального добробуту. Він говорить, що є лише один правильний

спосіб відчувати бажання, а без цього все інше не має значення. І тому люди турбуються про сексуальний потяг.

Якщо сила бажання змінюється або здається, що воно відсутнє, люди хвилюються, що щось не так. Це найпоширеніша причина, через яку пари звертаються до секс-терапевта.

У цьому полягає іронія імперативу бажання. Чи всі ці хвилювання про «іскру» активують акселератор і полегшують виникнення бажання і любов до сексу? Навпаки, занепокоєння здебільшого активує гальма і віддаляє нас від сексу.

Але є альтернатива: зосередьтеся на задоволенні.

Бажання — це не те, що має значення. Не «пристрасть», не «збереження іскри».

Задоволення — ось що справді має значення.

Зосередьтеся на задоволенні, тому що чудовий секс у довгостроковій перспективі — це не те, наскільки сильно ви хочете сексу, а про те, наскільки вам подобається секс, яким ви займаєтеся.

Я повторюватиму це багато разів, тому що ми всі витратили стільки років, вбираючи в себе імператив бажання, що навіть люди, які знають достатньо багато (включаючи мене!), можуть знову скотитися до занепокоєння про бажання.

Ось корисна аналогія між задоволенням і бажанням, про яку я дізналася від секс-терапевта Крістін Гайд:

Уявіть, що ваш найкращий друг запрошує вас на вечірку. Ви погоджуєтесь, тому що це ваш найкращий друг! І це вечірка!

З наближенням дати ви починаєте думати: «Ух, нам треба домовитися про догляд за дітьми... там буде так багато заторів... чи справді я захочу вдягати свій святковий одяг наприкінці довгого тижня?».

Але ви сказали, що підете, тож ви домовляєтесь про догляд за дитиною, вирішуєте проблему з дорожнім рухом і вдягаєте вечірнє вбрання — можливо, ви навіть підтанцюватимете під веселу музику, підстрижете волосся у вухах і носі, нанесете на тіло блискітки і взуєте туфлі на підборах-платформі.

Ви з'являєтесь на вечірці.

*І що відбувається далі?
Зазвичай на вечірці весело!
Якщо всі веселяться на вечірці, значить, ви все робите
правильно.*

Метафора вечірки — це м'який і простий спосіб пояснити, що сексуальне задоволення полягає не в «іскрі», а в тому, щоб з'єднати вас і вашого партнера таким чином, щоб ви відчували, що ви чогось варті. Ще простіше пояснити це так:

Задоволення — це мірило

Задоволення — це мірило сексуального добробуту. Як я вже говорила у вступі, чудовий секс у довгостроковій перспективі не залежить від того, як часто ви ним займаєтеся, або де ви ним займаєтеся, або з ким, або в яких позах, або не те, скільки оргазмів ви отримуєте, і навіть не те, з яким ентузіазмом ви чекаєте на секс, а те, наскільки вам подобається секс, яким ви займаєтеся.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

BOOK2GO
ЕЛЕКТРОННІ КНИГИ

КУПИТИ