

# Откровенно ГОВОРЯ

✓ Почему эмоциональная  
и сексуальная сферы  
одинаково важны  
для отношений

✓ Как получать  
не только  
удовольствие, но  
и удовлетворение

18+

интимные секреты, которые можно  
ДОВЕРИТЬ  
ТОЛЬКО

**Марта  
Шарейко**  
журналист,  
культуролог

✓ Кто такие  
сексологи  
и чем они  
занимаются

СЕКСОЛОГУ

Академия женского здоровья

Марта Шарейко

**Откровенно говоря. Интимные  
секреты, которые можно  
доверить только сексологу**

«ЭКСМО»

2020

УДК 613.88  
ББК 57.0

## **Шарейко М.**

Откровенно говоря. Интимные секреты, которые можно доверить только сексологу / М. Шарейко — «Эксмо», 2020 — (Академия женского здоровья)

ISBN 978-5-04-118073-7

Удивительно, что такая важная тема, как секс и сексуальность, до сих пор остается табуированной в нашем обществе. Мы стесняемся говорить о том, о чем надо кричать; не получаем помощь только потому, что считаем свои проблемы стыдными; годами страдаем от токсичных отношений, полагая, что так и должна жить женщина. Марта Шарейко уверена: пора ломать стереотипы, установившиеся не один век назад. А начать можно с того, чтобы подслушать, о чем же говорят сексологини со своими пациентками. В этой книге вы найдете интервью с женщинами-сексологами различных специализаций, которые отвечают на самые частые, неожиданные и «глупые» вопросы. Вы узнаете их профессиональные секреты и истории пациентов. А главное, поймете: вам нечего стыдиться. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.88  
ББК 57.0

ISBN 978-5-04-118073-7

© Шарейко М., 2020  
© Эксмо, 2020

## Содержание

Вместо предисловия	6
СТРАХ, или Разговор о том, почему женщины, которые приходят к сексологу, спрашивают, нормальные ли они	7
СВОБОДА, или Разговор о том, чему можно научиться у женщин, которых не хотят замечать	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Марта Шарейко**  
**Откровенно говоря: интимные секреты,**  
**которые можно доверить только сексологу**

Marta Szarejko

SEKSUOLOŻKI.

Sekrety gabinetów

Copyright © by Marta Szarejko

This translation is published by arrangement with Społeczny Instytut Wydawniczy Znak Sp. z o.o., Kraków, Poland.

© Арбузова С.А., перевод, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

**БОМБОРА™**

Москва 2021

## Вместо предисловия



Я испытываю к ним слабость. Я люблю их жизнелюбие, чувство юмора, ум, открытость. Их объединяет то, что они отличницы, для них нет ничего сложного. У них есть сила. И умение шутить над собой. То, что они говорят, не оставляет иллюзий: в жизни женщины нет ничего более губительного, чем пренебрежение к собственному телу. И ничто так не помогает в жизни, как принятие своего тела (но уж точно не фетишизация).

Сначала я брала у них интервью для газет. Иногда надолго задумывалась над некоторыми словами. Одна из них говорила: «Я знаю пары, которые ведут учет оргазмов в Excel». Другая: «Ко мне приходят женщины, которые мастурбируют собственным детям». Третья: «Лучше всего умеют общаться и слушать друг друга партнеры в BDSM-парах». Или: «У кого меньше потребностей в отношениях, тот всем и заправляет». Эти фразы затягивали, и я решила, что нужно узнать больше. Не буду приукрашивать, я не сразу знала, какой будет эта книга. Я была уверена, что она окажется легкой и забавной. Я встречалась с ними из любопытства.

Но моя концепция рассыпалась, как карточный домик.

Очень быстро выяснилось, что женщины приходят на консультации не с мелкими проблемами. Они сталкиваются с болью, насилием, страхами. Иногда утверждают, что лучше быть парнем, и без прямого биологического обоснования решают изменить пол. Женщины, пострадавшие от насилия, чаще всего винят себя. И не раскрывают личность насильника.

Впрочем, смотрите сами. Ничто не может подготовить вас к тому, что вы от них узнаете. Даже какое-то там вступление журналистки, которая все еще считает, что нет лучшего начала дня, чем беседа с сексологиней.

*Марта Шарейко*

## **СТРАХ, или Разговор о том, почему женщины, которые приходят к сексологу, спрашивают, нормальные ли они**

**ИЗАБЕЛА ЙОНДЕРЕК,**

*психолог, психотерапевт. Ведет частную медицинскую практику: индивидуальную, семейную, для пар. Сертифицированный до- и послетестовый консультант в области ВИЧ/СПИД в Национальном СПИД-центре Министерства здравоохранения. Работала в Центре Терапии Лев-Старович, специализирующемся на нарушениях, связанных с сексуальностью и психическим здоровьем.*

**– «НОРМАЛЬНАЯ ЛИ Я?» – КАЖЕТСЯ, ИМЕННО С ЭТОГО ВОПРОСА ЖЕНЩИНЫ ЧАСТО НАЧИНАЮТ СВОЮ БЕСЕДУ С СЕКСОЛОГОМ. ЧТО ВЛИЯЕТ НА ТО, ЧТО ОНИ ДУМАЮТ О СЕБЕ КАК О НЕНОРМАЛЬНЫХ?**

– Например, то, что они не хотят иметь детей, что у них никогда не было секса, хотя им 35 лет. Что чувствуют боль во время секса. Или им уже несколько месяцев его не хочется.

Но я начну с конца, так как в области сексуальности очень сложно однозначно определить, что является нормой. Во-первых, существует общественная норма, первая, в которой женщина воспитывается. Очень важно, какие представления она усвоила в родительском доме о роли жены и матери, а также о сексе, которым должна или не должна заниматься.

**– МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ДЕВУШКИ ДОВОЛЬНО ЧАСТО ХОТЯТ ДЕЙСТВОВАТЬ ВОПРОТИВ СЕМЕЙНОМУ МНЕНИЮ, ОСОБЕННО МНЕНИЮ МАТЕРИ.**

– Есть те, кто так поступает, но есть и те, кто полностью подчиняется правилам. И если они захотят их нарушить, одновременно они будут испытывать чувство вины за то, что такие мысли вообще приходят им в голову. Они будут убеждены, что делают что-то вопреки воле семьи, а это для них неприемлемо.

В этом вопросе также значимую роль играют религиозные нормы, которые часто идут рука об руку с общественными. Они оказывают огромное влияние на то, будут ли у женщины угрызения совести из-за того, что она не хочет иметь детей, выбирает карьеру и планирует развиваться в профессии. Те мои клиентки, для которых важна религиозность или мнение семьи, часто под давлением соглашались на свадьбу или ребенка или задаются вопросом, можно ли жить с партнером до свадьбы. Вроде бы это мелочи, но они очень существенны. Два дня назад была такая история: девушка забеременела от своего жениха, и родители в гневе, что перед алтарем она будет «с пузом». В ней нет бунта, она не понимает, что что-то не так. Она лишь испытывает вину за секс до свадьбы.

**– ЗА ЧТО ЕЩЕ РУГАЮТ СЕБЯ РЕЛИГИОЗНЫЕ ЖЕНЩИНЫ?**

– Религия по-прежнему имеет огромное значение в контексте удовольствия, которое может получить наше тело. Могу ли я себе его позволить? Могу ли я мастурбировать? Подобные сомнения и страхи сильно влияют на то, как мы себя принимаем. Они мешают женщинам реализовывать свой потенциал. Я говорю не только о сексуальной активности – речь о потенциале индивидуальности, женственности, разных потребностях, их выражении и реализации. Потому что независимо от того, что женщина выберет, – если это не семья, ее будут корить и осуждать. Любое стремление к удовольствию, реализации себя – это зло.

**– СЕКС СВЯЗАН С ЧУВСТВОМ ВИНЫ, А НЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ.**

– Для многих женщин секс до сих пор ассоциируется с грехом, чем-то ненужным, неинтересным. К сожалению, родители редко говорят дочерям, что секс приносит удовольствие, помогает формировать связь. Их, наоборот, пугают, что секс – это искушение, а человек должен держать свое тело в узде. Очень часто приходится выслушивать истории из детства: стыд, наказание, избегание темы, когда девочка спрашивает про мастурбацию или созревание. Одна из моих клиенток однажды сказала, что девочкой призналась в костеле, что мастурбирует, а ксендз<sup>1</sup> сказал ей, что, когда случится такое искушение, надо думать о человеческих страданиях.

**– НЕ ПОНИМАЮ.**

– Ей нужно было представлять себе, как люди плачут, страдают, короче говоря, вызывать в себе грусть, вину, сочувствие. Вместо этой «ерунды». Такой девочке, которая свяжет для себя удовольствие со стыдом и чувством вины, потом самостоятельно будет сложно разорвать эту связь и наслаждаться сексом. Мало того, в конце концов она передаст это своей дочери. Случается, что женщины приходят и говорят: «Я сегодня хочу поговорить о другом. Моя дочь мастурбирует – это нормально? Что мне сказать в детском саду? Что сказать свекрам?» Ребенок, который «делает это», – позор. Но больше всего поражает то, что о детской мастурбации говорят сейчас очень много, эту тему постоянно обсуждают в СМИ: в газетах, в утренних телешоу. Мне кажется, уже просто невозможно думать, что если ребенок мастурбирует, то он какой-то извращенец, что этим заниматься нельзя. При этом, к сожалению, такие мысли еще есть, их сложно переломить, так глубоко они сидят. Религиозные ценности ситуацию не облегчают.

**– А КАК РЕЛИГИОЗНЫЕ И ОБЩЕСТВЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ СООТНОСЯТСЯ С ОБРАЗОВАНИЕМ, ИНТЕЛЛЕКТОМ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ К ВАМ ОБРАЩАЮТСЯ?**

– Никак: образование само по себе, вера сама по себе. Они могут идти рука об руку, совершенно не мешая друг другу. Во время сессий с женщинами, которые открыто говорят, что религия важна для них, я иногда спрашиваю: «Каков ваш Бог?» Часть из них говорит, что он суровый, требовательный. Часть – что на него можно опереться, он дает чувство безопасности, поддерживает, помогает принимать решения. Возникает парадокс, потому что оказывается, что, собственно, при принятии любого решения им нужен какой-то ориентир: он может либо ограничивать, либо разрешать, но согласие все равно каждый раз нужно спрашивать. А это лишает собственного стержня, решительности, автономности. Поэтому у женщин такие жуткие угрызения совести, если они хотят расстаться с мужем, потому что в тот момент, когда они решились выйти замуж, они действительно верили, что пронесут эту связь через всю жизнь. Они давали присягу верности, обещали быть с партнером «в радости и печали». Поэтому они не хотят расставаться. Впрочем, не только бог в чем-то субъективном понимании мешает принимать решения. Чаще всего это страх одиночества, пустоты, создания жизни с нуля. Чтобы они на это решились, нужна по-настоящему веская причина.

**– ДЛЯ РАССТАВАНИЯ ВИНА ДОЛЖНА БЫТЬ СО СТОРОНЫ МУЖА, например серия измен?**

– Да. Но чувство вины все равно остается. Кроме того, о расставании нужно рассказать семье, а это ужасно трудно и часто останавливает женщин: религия – это одно, а семья – другое. Иногда женщин высмеивают, иногда их матери не принимают такого решения, особенно если сами живут с мужем в зависимых отношениях. Они чаще всего спрашивают: «Что я скажу

---

<sup>1</sup> Польский католический священник. – Прим. ред.



людям?» А потом: «Ты поступаешь неправильно, так нельзя, у тебя дети, вы столько лет были вместе!»

Такие слова из уст матерей еще долго мучают женщин, которые потом страдают от чувства вины и годами бьются за принятие со стороны мамы. Это ужасное одиночество женщин. И история об отсутствии тепла со стороны собственных матерей, которые для них, вообще-то, являются архетипом женственности, особенно в период взросления. Отсутствие поддержки, понимания, независимо от влияния норм, часто становится основным объектом терапии.

#### **– У НАС ЕСТЬ ОБЩЕСТВЕННЫЕ НОРМЫ И РЕЛИГИОЗНЫЕ. КАКИЕ ЕЩЕ?**

– Культурные, связанные с традицией страны, в которой мы живем. Но они тесно переплетены с общественными. Есть также партнерская норма, то есть то, о чем договаривается конкретная пара: как часто заниматься сексом, какие формы секса они допускают, хотят ли открытые отношения или нет. Есть статистические нормы, например, в каком возрасте чаще всего происходит сексуальная инициация в конкретной стране, или у какого процента женщин пониженное либидо, или чувствуют ли они боль во время секса. Такими нормами женщины тоже интересуются: они приходят ко мне и узнают, что восемь процентов испытывают боль, а двадцать пять процентов – проблемы с достижением оргазма. У них есть, с кем себя сравнить.

#### **– ЧТО ЕЩЕ ИХ ВОЛНУЕТ?**

– Некоторые задумываются над тем, нормально ли, что они плачут во время оргазма: они никогда о таком не слышали. Или нормально ли, что они получают оргазм только при клиторальной стимуляции, а партнер хочет, чтобы оргазм был от проникновения пениса. Женщины с вагинизмом, то есть дисфункцией, связанной со спазмом влагалища, почти всегда думают, что с ними что-то не так: все занимаются сексом, а я не могу, значит, я не нормальная. Женщины, у которых было мало партнеров, тоже могут испытывать стыд. Если у меня было двое, а у подруги – пятнадцать, как же так?

Те женщины, которые по какой-то причине не имели половых контактов, скажем, до тридцати пяти лет, часто думают, что они не в порядке. Особенно из-за того, что, чем они старше, тем сложнее становится говорить об этом с потенциальным партнером или партнершей. В зависимости от исследований, статистики, доступной в конкретной стране, множатся разные сомнения, проблемы, страхи и убеждения, что «скорее всего, я ненормальная».

Еще один достаточно популярный в последнее время вопрос: у меня не состоялись одни отношения, потом другие, вот спустя три года распались третьи – что со мной не так?

#### **– ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ БЕРУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РАССТАВАНИЕ?**

– Конечно, абсолютное большинство считает, что это их вина. И здесь важны два аспекта: во-первых, мать, которая часто вешает на дочь ответственность за отношения: нужно делать все, чтобы партнер был доволен, закрывать глаза на его поведение, потому что важно, чтобы он вернулся и заботился о детях. Во-вторых, женщин учат тому, что они не должны слишком многого требовать, наоборот, они должны быть спокойными, сдержанными, в идеале максимально мягкими.

#### **– ПОДАТЛИВЫМИ.**

– Максимально нейтральными. Это особенно воспитывается в маленьких девочках, а потом все удивляются, что взрослая женщина не стала пробивной, не строит карьеру. А как она будет добиваться своего, если ее годами учили не выделяться?

#### **– ГОВОРЯТ, СЕЙЧАС У СЕКС-РОБОТОВ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ ТЕМПЕРАМЕНТЫ. ПОДАТЛИВЫЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ НАИБОЛЬШЕЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ.**

– Ситуация не меняется, а, наоборот, усиливается. Но все больше женщин не хотят быть такими: занимаются образованием, развиваются, строят свою личность, необязательно основываясь на том, чему их учили. Они считают, что навязывание женщинам ответственности за дом, работу, секс ужасно. Иногда в кабинете я слышу, как мужчины говорят своим партнерам: «Это из-за тебя я пью столько алкоголя». Или: «Из-за тебя я стал зависимым от секса». Иногда: «Из-за тебя я не хочу возвращаться домой, потому что мы не занимаемся сексом четыре раза в неделю, а ведь мы должны, мы так договаривались!» Она отвечает, что ей плохо, что он уделяет ей мало внимания, а он в ответ утверждает, что это потому, что секс должен был быть чаще, чем теперь. Многие женщины чувствуют, что их не понимают, бросают один на один с их проблемами.

**– СЛУЧАЕТСЯ, ЧТО К ВАМ ПРИХОДЯТ ЖЕНЩИНЫ, СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ КОТОРЫХ ВЫШЕ, ЧЕМ У ИХ ПАРТНЕРОВ?**

– Да, и все чаще. Их по-прежнему не очень много, но становится все больше. Это женщины, которые открыто говорят о своих потребностях и ожиданиях, но они тоже не чувствуют себя нормальными, ведь они не только хотят больше секса, чем партнер, но даже рассматривают это как причину для расставания. А ведь их все время убеждают, что это вовсе не причина, вообще стыдно об этом говорить. Такая мелочь! Есть ведь столько других вещей, на которые нам стоит обращать внимание, столько плюсов: мужчина богатый, занимается детьми, возит семью в отпуск. И расстаться с ним из-за секса? Я помню двух таких клиенток: одна отменила свадьбу, другая развелась.

**– ДОЛЖНО БЫТЬ, ЭТО ОЧЕНЬ СБИВАЕТ С ТОЛКУ.**

– Да, и протекает очень болезненно. Это сложная проблема, в сущности, связанная не с сексом, а с вниманием к близкому. Секс – лакмусовая бумажка отношений: если его нет, чаще всего это не истинная причина расставания, а вторичная. Иногда отсутствие секса связано с болезнью, стрессом, усталостью, которые у мужчин могут приводить к проблемам с эрекцией или отсутствию сексуального желания. Их партнерши предлагают обратиться ко врачу, но не всегда мужчины воспринимают эти идеи с энтузиазмом. Одна из моих клиенток сказала мужу: «Я бы хотела, чтобы ты обратился к специалисту, это для меня важно, я чувствую, что мы теряем что-то очень ценное. Но ты годами с этим ничего не делаешь. И меня бесит не само отсутствие секса, а то, что ты полностью игнорируешь мои потребности». К сожалению, он так ничего и не сделал, и она ушла. А вторая, несмотря на то что у них была назначена дата свадьбы, отменила ее и сказала, что ничего не выйдет. Если он еще перед свадьбой пренебрегает ею, то что будет потом?

Обе чувствовали себя ненормальными, думали, как они будут объяснять это семье, друзьям.

**– ИНТЕРЕСНО ТО, ЧТО ОБЫЧНО РУЛИТ ТОТ, У КОГО ПОТРЕБНОСТИ НИЖЕ.**

– Власть у того, кто отказывает, потому что он держит ситуацию в своих руках. Этим он вынуждает второго злиться, впадать во фрустрацию, ведь это у второго есть потребности и это он чего-то ожидает. Дополнительно такая ситуация усиливает чувство вины у просящего.

**– УЖАСНО УНИЗИТЕЛЬНО.**

– Женщины обычно борются в таких ситуациях. Они пытаются этого мужчину (или женщину в однополых парах) изменить. Они приходят и говорят: «Что мне сделать, чтобы он изме-

нился? Вел себя иначе?» А я развожу руками, потому что я не Кашпировский<sup>2</sup> и мало что могу сделать, если партнер сам не хочет меняться. Если в отношениях что-то происходит, я приглашаю на парную терапию, но для этого нужна мотивация обеих сторон, убежденность, что необходимо что-то изменить.

Женщины часто это отрицают, так как уверены, что сами изменяют мужчине, найдут способ.

**– ЗАЧЕМ? ВЕДЬ ОНИ ВЛЮБЛЯЮТСЯ В ЭТОГО КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА.**

– Да, но им кажется, что можно будет его «подправить». Что он начнет убираться, заботиться об их отношениях, станет более трудолюбивым, старательным. Ну, вряд ли, если сам он того не хочет. Он не изменится.

**– ПОЧЕМУ ОНИ НЕ ВЫБИРАЮТ ТОГО, КОГО МЕНЯТЬ НЕ НУЖНО?**

– Потому что им кажется, что нужно всего чуть-чуть. Я слышу это очень часто. «Чтобы быть счастливыми, нам нужно всего чуть-чуть». При этом ни у кого из нас нет такой силы: чем быстрее мы это примем, тем лучше. Если кто-то сам не хочет меняться, мы его не изменим.

**– НА ЧТО ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ЖАЛУЮТСЯ?**

– У них свое представление о времени, которое мужчина должен им посвящать. И о том, как он должен заботиться об их отношениях и доме. Короче говоря, он мало делает или делает, только если его попросить, потому что его научили покорять мир, а не убираться. Когда я спрашиваю женщин, считают ли они, что состоят в партнерских отношениях, чаще всего в ответ я слышу, что мужчина помогает по дому. ПОМОГАЕТ.

**– И ВСЕ ВСЕ РАВНО ИМ ВОСХИЩАЮТСЯ.**

– Не бывает так, что мужчина обладает полным набором прав и обязанностей только по причине, что это его ребенок, дом и сад, при этом достаточно лишь иногда помогать. А женщина хотела чего-то другого, иначе все себе представляла, поэтому она хочет ситуацию изменить.

Другие сначала думают, что оба будут работать, а потом в отношениях оказывается, что он предпочел бы, чтобы она сидела дома. И начинается: она согласна, потому что думает, что это ненадолго, кроме того, он обеспечивает ей неплохую, спокойную жизнь. Поэтому она отказывается от работы, от своих увлечений, потребностей, дружбы. Полностью отдается отношениям. Даже не отношениям, а просто домашней работе.

**– И НЕИЗВЕСТНО КОГДА, НЕИЗВЕСТНО КАК, ОНА ВДРУГ ПЕРЕСТАЕТ ИНТЕРЕСОВАТЬ ПАРТНЕРА.**

– Прежде всего себя. В определенный момент это переливается через край, наступает пограничная ситуация, когда она говорит: «Но я никогда этого не хотела! Как произошло, что я вдруг оказалась в таком положении?» А ситуация действительно безнадежная, потому что работы у нее нет, денег нет, они живут в его доме и у них маленькие дети. Она понятия не имеет, что делать. Это ужасно трудно, потому что нужно учиться независимости заново. Несмотря на то, что она взрослая женщина.

Конечно, не во всех отношениях, построенных по этому пути, все плохо. Некоторых устраивает такое положение, оно исходит из ролей, на которые изначально договорились оба:

---

<sup>2</sup> Речь об Анатолии Кашпировском, советском психотерапевте, получившем широкую известность «чудо-целителя» после выхода телепередачи «Сесансы здоровья врача-психотерапевта Анатолия Кашпировского» в 1989 году. – *Прим. ред.*

он работает, она хочет быть с детьми. Однако чаще всего такой порядок не заканчивается благополучно, особенно для женщины.

**– А БЫВАЕТ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ДУМАЮТ, ЧТО ОНИ НЕНОРМАЛЬНЫЕ, ПОТОМУ ЧТО ИМ НРАВЯТСЯ ДРУГИЕ ЖЕНЩИНЫ?**

– Да. Например, они состоят в отношениях с мужчиной и вдруг понимают, что им нравится женщина. Тогда им приходится заново строить свою индивидуальность: кто я? Кем была до этого? Значит ли это, что я всегда была лесбиянкой? Нужно ли мне с этого момента так себя называть? Вроде я не совсем такая. А может, я бисексуальна? А что я скажу своему партнеру, с которым у нас дети?

**– И КАК НАЧАТЬ СТРОИТЬ НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ?**

– В том числе сексуальные, ведь у меня нет никакого опыта. Как открыться новым чувствам? Сексуальная роль в однополых отношениях бывает переменчива, в гетеро обычно доминирует мужчина. Внезапно нужно найти себя в обеих ролях – иногда активной, иногда пассивной. Некоторым женщинам сложно это объединить. Они думают, смогут ли доставить другой женщине удовольствие. Хотят хорошо себя показать, хотят, чтобы их партнерше было хорошо. Это, конечно, вопрос практики, но сначала им бывает трудно избавиться от страха.

**– А ОНИ СТЫДЯТСЯ ТОГО, ЧТО СМОТРЯТ ПОРНО?**

– Сейчас многие женщины смотрят порнографию. Особенно женщины в однополых отношениях.

**– ПОЧЕМУ ИМЕННО в них?**

– Потому что они вообще более открытые. Они перенесли уже столько ограничений в своей жизни, что с большей легкостью ищут разнообразия, у них меньше сдерживающих факторов. Они приходят и открыто говорят о том, что смотрят, чаще всего у них вообще нет с этим проблем. Гетеросексуальные женщины, зажатые в нормах, правилах, патриархате, тоже смотрят, но реже об этом говорят и чаще стыдятся.

**– А ЖЕНЩИНАМ СТЫДНО, ЧТО У НИХ НЕ БЫВАЕТ ОРГАЗМА?**

– Конечно. Большинство визитов к сексологу – это история стыда. Это наша культура, секс в ней тесно связан с ним.

**– И СКЛОННОСТЬЮ СТЫДИТЬ ДРУГИХ.**

– Поэтому проблемы в отношениях мы воспринимаем не как то, что нужно решить, а как то, чего нужно стыдиться. И пока о них можно не говорить, ни в коем случае нельзя в них признаваться.

**– ЖЕНЩИНЫ СТЕСНЯЮТСЯ ТОГО, ЧТО У НИХ СЛИШКОМ МАЛО ИЛИ СЛИШКОМ МНОГО СЕКСА?**

– Части женщин кажется, что что-то проходит мимо, а части, – что нельзя так громко говорить о том, что они любят секс. И что у них много партнеров.

**– ПОЧЕМУ? МОЖЕТ, ТАКОВ ИХ ВЫБОР, МОЖЕТ, ОНИ ИМЕННО ЭТОГО И ХОТЕЛИ.**

– Да, но, когда вы боитесь, что вас будут сравнивать и оценивать, сложно это принять. Впрочем, в опросах мужчины обычно завышают количество сексуальных партнерш, а женщины занижают число партнеров, если считают, что их было слишком много.

**– ЭТО НЕМНОГО СТРАННО, ОСОБЕННО С УЧЕТОМ, ЧТО ОПРОСЫ АНОНИМНЫЕ – ЗАЧЕМ ЭТО ДЕЛАЕТСЯ?**

– Эту историю часто приносят в кабинет мужчины: если они узнают, что у женщины было слишком много партнеров, они перестают ей доверять. Зато начинают думать, как это выглядело, почему их было столько, почему они расстались, не будет ли она ему изменять, если она такая раскрепощенная? Можно ли верить, что она будет верной партнершей, хорошей женой? Женщины хотят избежать таких подозрений, размышлений, страхов. Конечно, если у него было много партнеров, то все в порядке, значит, он опытный.

**– ВЫ СКАЗАЛИ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ СЧИТАЮТ СЕБЯ НЕНОРМАЛЬНЫМИ, ЕСЛИ НЕ ХОТЯТ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ.**

– Да, потому что в нашей культуре по-прежнему норма – это желание иметь ребенка. Те, кто не хочет, подвергаются критике. Те, кто рождает, конечно, тоже. Причем, как правило, со стороны других женщин: за то, какие были роды, за способ вскармливания, уход за младенцем, желание выйти на работу. Оказывается, любую женщину можно за что-то презирать.

Однажды я вела в вузе занятия по родительству, и одним из упражнений было отвечать на вопросы, которые на интернет-форумах задают психологам женщины. Я давала студентам анализировать их, и тут же начиналась битва. За каждым советом стояли собственные убеждения, критика, отсутствие желания понять и принять другого, одна студентка вообще вышла из аудитории. А я готова сказать (и это не такая уж экстравагантная мысль): нет такой вещи, как материнский инстинкт. Не каждая женщина хочет быть матерью. Точка.

**– А ЖЕНЩИНЫ С ДЕВИАЦИЯМИ ЧАСТО ПРИХОДЯТ? КАК ЧАСТО БЫВАЕТ ЧТО-ТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВНЕ НОРМЫ?**

– У меня таких клиенток не было.

**– МОЖЕТ, ФЕТИШИ?**

– Это да. Кожа, латекс, резиновые сапоги.

**– Я ПОМНЮ, КАК МЕНЯ УДИВИЛ ВИД ПОЛКИ С ТАКИМИ САПОГАМИ В СЕКС-ШОПЕ.**

– Это связано с запахом, особенно зимой.

**– ЗАПАХОМ РЕЗИНЫ?**

– Стоп! Резиновые сапоги могут быть сексуальными из-за погоды: когда идет дождь, сыро, сапоги – аксессуар, возбуждающий разные фантазии. Вообще высокая обувь и запах стоп – это популярные фетиши.

**– ЧЕМ В АСПЕКТЕ СТЫДА РАЗЛИЧАЮТСЯ ЗРЕЛЫЕ И МОЛОДЫЕ ЖЕНЩИНЫ?**

– У них схожий стыд, но разные уровни рефлексии. Чаще всего ко мне приходят женщины за тридцать, но не всегда. Бывают и младше, двадцатилетние, и гораздо старше. Их объединяет то, что они часто не могут о себе позаботиться, ставят себя на последнее место. Сначала парень, муж, партнерша, семья, дети, а где-то в хвосте они сами. Они суровы к себе, критичны, убеждены, что должны заслужить любовь. И не должны заботиться о себе. Я часто привожу им пример с кислородной маской в самолете: сначала нужно позаботиться о себе, чтобы потом была возможность заботиться о ребенке! А они удивляются, говорят: «Я все думаю, как так? Я бы сразу надела маску на ребенка!»

**– ИНТЕРЕСНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ВЫШЕЛ БЫ.**

– Иногда мне хочется их встряхнуть, сказать напрямую, чтобы они о себе заботились, чтобы помнили, насколько они важны.

Конечно, я не могу ничего навязывать, только идти с ними по этому пути и поддерживать: хвалить, если они что-то делают для себя, сказать, что горжусь ими, если они думают о себе. Но это очень длинный путь, полный сложных развилок, сомнений. Как правило, когда я спрашиваю: «Ты за что-нибудь себе благодарна, за что-нибудь себя ценишь?» – женщины отвечают: «Нет».

Психотерапевт – это «инструмент», его задача – создание условий, в которых клиент или пациент сможет посмотреть на себя со стороны, самостоятельно. Лучше себя понять, решить, что ему не подходит, что он хочет изменить.

Пожалуй, самое прекрасное, что можно дать пациентке – это чувство собственной ценности, внутренний стержень, признание своих чувств. Осознание, что она может чего-то не хотеть. И что теперь она знает, каковы ее потребности, ее ценность. И только потом можно что-то поменять.

**– ВСТРЯХНУТЬСЯ.**

– Самостоятельно. Это просто прекрасно.

## **СВОБОДА, или Разговор о том, чему можно научиться у женщин, которых не хотят замечать**

АЛИЦИЯ ДЛУГОЛЕНЦКАЯ,  
секс-просветитель, педагог, психотерапевт. Преподаватель  
факультета реабилитации Академии физической культуры в Варшаве  
и постдипломного курса по сексуальному воспитанию Варшавского  
университета. Автор книг и статей, в том числе монографии «Сексуальное  
воспитание», «Обычная книга о том, откуда берутся дети», «Секс на  
“Высоких каблуках”», «Благодарность». Особая сфера ее интересов –  
проблематика сексуальности женщин с разными видами недееспособности,  
детей и молодежи, пожилых людей.

### **– СЛОВО «ГЕДОНИЗМ» В УСТАХ ЖЕНЩИНЫ ЗВУЧИТ КАК-ТО НЕ ОЧЕНЬ, НЕ ТАК ЛИ?**

– Мы живем в культуре с инструментальным отношением к телу, использованием его по максимуму, концентрированием на боли и болезнях. А вместе с тем – отделение от собственной сексуальности и в физическом, и психическом аспектах. Если вы радуетесь, получаете удовольствие во всех областях, это вызывает подозрения, сразу включается внешний критик. Неловко открыто говорить о каких-либо удовольствиях, тем более приносимых нашими органами чувств, телом; удовольствиях, связанных с сексуальной самореализацией, свободой выбора. Собственно, на каждом уровне есть внутренняя и внешняя цензура. Особенно, когда об этом говорит женщина. База у нашего отношения к себе просто ужасная.

### **– Я ПОМНЮ, КАК РАССКАЗЫВАЛА ПОДРУГАМ О РОМАНЕ, КОТОРЫЙ У МЕНЯ В ТОТ МОМЕНТ БЫЛ, СОВЕРШЕННО ПРЕКРАСНОМ. ВНЕЗАПНО Я ПОНЯЛА, ЧТО ВИЖУ В ИХ ГЛАЗАХ СМЕСЬ ПРЕЗРЕНИЯ И ЗАВИСТИ.**

– Хорошо, что вы об этом говорите, ведь подобные эмоции со стороны окружающих проявляются в разных ситуациях, например, когда женщины развелись, прекратили отношения, потому что были в них несчастны. С одной стороны, в глазах других женщин они видят жалость, означающую «ты не смогла построить свою жизнь». (Определение, которое я терпеть не могу, потому что «построение жизни» вовсе не сводится к жизни в моногамных гетеросексуальных отношениях и наличию двоих детей. Построить жизнь – понятие субъективное. Каждый из нас сам чувствует, получилось у него или нет.) С другой стороны, эта жалость часто связана с определенной завистью, что у этого человека была смелость принять решение, освободиться из ситуации, в которой он участвовать не хочет. То же самое с романом, сексуальной ориентацией. Мы слишком быстро оцениваем других вместо того, чтобы пытаться их понять.

Я помню, как проводила исследования в среде гомосексуальных женщин, определяющих себя как лесбиянок, и после этого у меня было много клиенток, которые определяли себя как гетеросексуальных, но приходили с сомнениями, просьбой «поставить диагноз». При этом их чувства в отношении лесбиянок были амбивалентными: смесь восторга с завистью и фрустрацией. С одной стороны, они считали, что в нашем обществе лесбиянкам сложнее жить, а с другой – легче, так как им не нужно принимать столько «гетеро»-решений, в которых они сами не уверены.

### **– МЫ ЖИВЕМ В ТАКОЙ МОДЕЛИ ОБЩЕСТВА, В КОТОРОЙ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОТСТУПЛЕНИЯ ОТ ПРИНЯТОГО ВОСПРИНИМАЮТСЯ НЕБЛАГОЖЕЛАТЕЛЬНО.**

– Женщин, которые решаются быть без партнера, которые не хотят иметь детей, тоже оценивают. Не говоря уже о женщинах 50+, состоящих в отношениях с партнерами моложе, женщинах в полиаморных отношениях<sup>3</sup> или тех, кто нашел себя в культуре BDSM. Все эти меньшинства принято замалчивать. Мы сами себе очень вредим, вычеркивая их из своего сознания. В феминистических движениях подчеркивается, что нас учат воспринимать мир с перспективы белой, гетеросексуальной, фертильной, дееспособной, молодой женщины с неплохим достатком. Нам необходимо сменить точку зрения, потому что эта нас очень ограничивает, тормозит, делает несчастными, вешает ярлыки – да и еще много чего можно тут добавить.

**– МЫ В ОПРЕДЕЛЕННОМ СМЫСЛЕ САМИ ЭТО С СОБОЙ ДЕЛАЕМ, ПОТОМУ ЧТО В ДАННУЮ МОДЕЛЬ ВПИСАНО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВОСПИТАНИЕ, ТО, ЧТО МЫ МАЛЕНЬКИМИ ДЕВОЧКАМИ И ПОДРОСТКАМИ ПЕРЕНИЯЛИ У ДРУГИХ ЖЕНЩИН.**

– У каждой из нас своя сложная история, но чаще всего в ней нет воспитания, которое готовило бы нас получать удовольствие, принимать самостоятельные решения, связанные с сексуальностью. Обобщая, скажу, что нас вообще этому не учат. Поэтому я хотела бы обратить внимание на то, чему мы можем научиться у женщин, которых принято не замечать: область, в которой они функционируют, показывает нам правду о нас. Иногда они вынуждены создавать эту область, иногда это их самостоятельное решение, то есть это бывает сложно и болезненно, а бывает, приносит много открытий. Для меня, как сексолога, это самая ценная область: мой сексуальный кругозор в области женщин сформировали именно такие группы.

**– ТО ЕСТЬ?**

– Все началось с той группы, которая сейчас кажется нам абсолютно очевидной, – с лесбиянок. В 1980-е в общественном сознании такие женщины жили только за границей, а скорее вообще не существовали. Не было мобильных телефонов, интернета – и это был очень герметичный, скрытый круг.

**– НО БОЛЕЕ СВОБОДНЫЙ, ЧЕМ ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ?**

– А что вы понимаете под словом «свободный»?

**– ОТКРЫТОСТЬ УДОВОЛЬСТВИЯМ, ГОТОВНОСТЬ К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ.**

– Я понимаю свободу совершенно по-другому. Лесбиянка с точки зрения категории женственности точно такая же женщина, как и гетеросексуальная: у нас одинаковые культурные условия, уровень стыда и подход к сексу, одинаковые проблемы. Мое открытие в этой группе касалось двух вопросов: эмоциональной плоскости ориентации и сексуальной флюидности<sup>4</sup>. Ранее я пользовалась шкалой Кинси<sup>5</sup>, которая с позиции нашего времени является ужасным упрощением, потому что описывает только поведение. Очень быстро выяснилось, что женщины, которые определяют себя как гомосексуальных, неоднократно в молодости имели больше сексуального опыта с мужчинами, чем гетеросексуальные женщины. Они экспериментировали, пытались измениться, узнавали себя, но то, что они любили женщин, оставалось неизменным. И формировало их сексуальную идентичность. Тогда я поняла, что сексуальная

---

<sup>3</sup> *Полиамория* – тип согласованной немонагамии, при котором у человека может одновременно быть несколько партнеров, с учетом согласия и одобрения со стороны всех участников этих отношений. – *Прим. ред.*

<sup>4</sup> Неоднократная смена сексуальной ориентации/идентичности при сохранении гендерного самоопределения. Автором термина считается американский психолог Лиза Даймонд. – *Прим. ред.*

<sup>5</sup> Тест для определения сексуальной ориентации, созданный американским зоологом и сексологом Альфредом Кинси и опубликованный в 1948 году. Шкала Кинси колеблется от 0 (гетеросексуальная ориентация) до 6 (гомосексуальная ориентация), а также имеет особую отметку «X» – «асексуальность». – *Прим. ред.*



ориентация – это, прежде всего, эмоциональная преференция<sup>6</sup>, из которой вытекает все, что связано с желанием, страстью и сексуальным удовольствием. Дело не в том, с кем мы спим, а в том, какие эмоции испытываем.

**– СЕГОДНЯ ПОДОБНЫМ ОБРАЗОМ ГОВОРЯТ О ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ: ЧТО ОНА ОЧЕНЬ ТЕКУЧАЯ, НЕ ВСЕГДА ОПРЕДЕЛЕНА, И НЕТ СМЫСЛА ПЫТАТЬСЯ ЕЕ ЗАПИХНУТЬ В РАМКИ.**

– Мы любим в первую очередь людей, поэтому все деления оказались искусственными, придуманными медиками категориями, в которые запихивают человека. А он там не помещается. Сексуальность, особенно женская, очень сложна, сексуальную экспрессию определяет множество факторов: эмоциональная вовлеченность, интерес к новым удовольствиям, жизненный этап, способ воспитания. Поэтому то, что я узнала людей за рамками «мэйнстрима», помогло мне не только перешагнуть книжные классификации, но и сформировало позицию: я держусь от классифицирования на большой дистанции. Каждый сам ищет свою сексуальную индивидуальность, а когда откроет ее – сможет описать, определить, назвать, но при этом он не должен делать этого каким-то конкретным образом. Это стало для меня открытием: сексуальная идентичность не обязательно должна описываться однозначно. Если нам хорошо, у нас есть возможность себя реализовать, то все в порядке.

**– ЭТО ВЫ НАЗЫВАЕТЕ СВОБОДОЙ?**

– Мне не нравится слово «свобода», потому что оно подразумевает...

**– СНАЧАЛА НЕСВОБОДУ.**

– Точно. Скорее я бы сказала, что это определенный способ открытий, иногда даже озарений. Я знаю такое по описаниям: женщины говорят, что это была секунда, мгновение, чье-то слово, прикосновение, неожиданная мысль, пока ведешь машину. Внезапно приходил момент открытия, когда рассыпанные части складывались в целое, и этот момент я называю осознанным открытием себя.

Культурная обусловленность, как правило, усиливается системой образования, иногда достаточно мягко, но ощутимо. Особенно если наши мамы, тети, бабушки отказывались от себя и относились к посвящению себя чему-то или кому-то как к обязанности, то есть не знали другой модели поведения, всю свою жизнь вели себя определенным образом. Тогда почему мы должны были бы ставить под сомнение отношения женщин, которые нам не говорили, что принимали решения против своей воли и реализовывали жизненные сценарии, которые писали не они?

Хорошо, если девочка осознает для себя возможность решить, что для нее значит быть женщиной. А наша, зрелых женщин, задача заключается в поддержке девочек на пути открытия себя и избегании оценок этого процесса. Фундамент всего – доброта и уважение: в отношении того поколения, которое дало нам жизнь и нас воспитало, и того, которое приходит после нас. Это означает сестринство.

**– ТАКИМ ОБРАЗОМ, МИР ЛЕСБИЯНОК ПОЗВОЛИЛ ВАМ ПОСТАВИТЬ ПОД СОМНЕНИЕ ПРИНЦИПЫ КАТЕГОРИЗАЦИИ.**

– Да, их мир открыл передо мной абсолютно новые перспективы. Так же, как контакты и работа с женщинами с интеллектуальной инвалидностью<sup>7</sup>, у которых часто при низком

---

<sup>6</sup> Предпочтение. – Прим. ред.

<sup>7</sup> В американской классификации DSM-5 и Международной классификации болезней одиннадцатого пересмотра (МКБ-11) термин «умственная отсталость» (англ. mental retardation) заменен термином «интеллектуальная инвалидность». – Прим. пер.

уровне познавательного интеллекта наблюдается высокий уровень эмоционального: отношения с ними всегда очень самобытны. Я специально использую слово «самобытный», потому что их сексуальность не подлежит строгим правилам процессов познания. Их можно наблюдать в чистом виде. Там нет критиков – женщины с глубокой интеллектуальной инвалидностью не сталкивались с культурной обусловленностью, они вне ее рамок.

**– ЧТО ИЗ ЭТОГО СЛЕДУЕТ?**

– То, что женское сексуальное влечение – большая сила, и оно не особо отличается от мужского. А еще то, что, чем глубже интеллектуальная инвалидность, тем больше человек сосредоточен на своем теле. Люди с глубокой интеллектуальной инвалидностью имеют потребность снимать напряжение при помощи мастурбации и ищут разные способы стимуляции больше, чем сексуального контакта с другим человеком. При этом у мужчин с интеллектуальной инвалидностью снятие напряжения посредством мастурбации воспринимается как что-то само собой разумеющееся, а у женщин – нет. Это был еще один важный момент в моих размышлениях о женской сексуальности вообще: у женщин такие же сексуальные потребности, как и у мужчин, но они не могут так же очевидно их реализовывать, как мужчины.

**– СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРАВА ЖЕНЩИН С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ИНВАЛИДНОСТЬЮ НЕ СУЩЕСТВУЮТ.**

– Да, речь не идет о том, что их нарушают: их вообще не существует. Кроме того, этих женщин не учат снимать напряжение, не говоря уже о цивилизованном способе реализации своих потребностей. Это вдвойне увеличивает опасность, что их будут использовать. Я считаю, диагноз нашего общества абсолютно ясен, потому что, как сексолог, невооруженным глазом вижу, что сексуальные потребности не зависят от пола, а культура подавляет сексуальность женщин. Среди женщин с интеллектуальной инвалидностью это усилено во много раз. Впервые я столкнулась с этой ситуацией более 25 лет назад, но мне кажется, сегодня мало что поменялось. Иногда на занятиях появляется мать, у которой дочь дошкольного возраста с синдромом Дауна, и говорит: «Я знаю, что она женщина, я хотела бы, чтобы она могла реализовывать свои сексуальные потребности. Вы можете посоветовать что-нибудь, рассказать об этом? Я в этом не понимаю, но не хочу бежать от существующей проблемы, я не боюсь ее».

**– ПРЕКРАСНО.**

– Это свобода! И тут уместно еще одно мое открытие: наша сексуальная энергия ничем не отличается от мужской. Нас убеждают, что только мужчины думают о сексе, но это огромное культурное недопонимание.

Также на мои рассуждения повлиял контакт с людьми, которые были в коме, сразу после их пробуждения, а также с теми, кто за такими людьми ухаживал. Я скажу одно, потому что мне хотелось бы быть ближе к жизни, к осознанным решениям: благодаря им я узнала, что наша сексуальность, как и потребность близости, умирает последней. У этого есть и биологическое обоснование: на уровне рептильного мозга<sup>8</sup> с момента достижения половой зрелости у нас формируется сексуальная потребность, необходимость в чувственных удовольствиях. Они являются базовыми, нравится нам это или нет, так что, может, стоит уже их принять?

Помню разговор с мужчиной, жена которого была больна раком мозга. Он рассказывал, как его трогало и одновременно пугало, что его жена, уже не осознающая, кто она, была по-прежнему очень восприимчива к голосу и прикосновениям. И сексуально реактивна<sup>9</sup> – все

---

<sup>8</sup> Или ретикулярный мозг. Согласно теории Пола Маклина о «триедином мозге», наиболее древний отдел мозга, отвечающий за базовые функции и инстинкты, обеспечивающие выживание человека. Стоит отметить, что гипотеза Маклина на данный момент неврологами признана несостоятельной. – *Прим. ред.*

<sup>9</sup> То есть способна отвечать на воздействия извне. – *Прим. ред.*

сексуальное приносило ей очевидное удовольствие. Он очень ее любил, но перед ним стояла дилемма: она все еще является собой или уже нет? Он понимал ее потребность, но уже не чувствовал с ней ментальной связи. Это сложный вопрос, но такие ситуации показывают, что сексуальность будет с нами всегда, до конца.

Для меня невероятно важен контакт с людьми, которые родились с измененным телом. И абсолютно осознают это.

– **КАК ГЕРОЙ ФИЛЬМА «НЕДОТРОГА» (TOUCH ME NOT)<sup>10</sup>.**

– Который с самого начала не вписывается в рамки. В жизни я встречала женщин, которые, как и он, родились с телом, выходящим за границы конвенциональной привлекательности: обеспеченной, белой, фертильной...

---

<sup>10</sup> Другой вариант названия – «Не прикасайся». Речь о фильме режиссера Адины Пинтилие, вышедшем в прокат в 2018 году. – *Прим. ред.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.