

К. Дж. КАСПЕРСОН

ЛЮБОВЬЮ  
♀♂  
занимаются

Как на самом деле *хочет* и *может* женщина

*Доказательная сексология*

18+

**К. Дж. Касперсон**  
**Любовью занимаются.**  
**Доказательная сексология.**  
**Как на самом деле**  
**хочет и может женщина**  
Серия «Отношения и психология»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69921097](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69921097)*

*Любовью занимаются. Как на самом деле хочет и может женщина.*

*Доказательная сексология: Издательство АСТ; М.; 2023*

*ISBN 978-5-17-158235-7*

### **Аннотация**

Можете ли вы назвать вашу сексуальную жизнь потрясающей? Наверное, нет. Как у большинства женщин она состоит из неуверенности, неудовлетворенности и постоянного чувства вины. Поблагодарите за это голливудские фильмы и современные романы. Редко женщина знает, что на самом деле делает секс замечательным, почему важно понимать анатомию или почему наше удовольствие не просто важно, а жизненно необходимо.

Автор этой книги врач, уролог, много лет посвятила вопросам женской сексуальности. Вы получите профессиональное мнение

о женской физиологии. Вы узнаете, как устроено ваше тело, что может доставить вам удовольствие, научитесь правильно говорить о сексе со своим партнером, а главное, поймете, что голливудский фантастический секс для вас возможен. Помните, что хороший секс создает основу для хороших отношений. Не пренебрегайте им!

Сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие	6
Только реальные знания!	10
Так к кому идти?	13
Пробелы в знаниях	16
Включайтесь в разговор	19
Часть первая. Ты не виновата!	25
Глава 1. Общество заблуждается	25
Устраняем ущерб	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Келли Дж. Касперсон  
Любовью занимаются.  
Как на самом деле  
хочет и может женщина.  
Доказательная сексология**

*Посвящаю эту книгу ночи, когда мои родители  
занимались сексом и зачали меня. Если бы не это,  
меня бы не существовало.*

KJ Casperson

You Are Not Broken: Stop «Should-ing» All Over Your Sex  
Life

© 2022 Kelly Casperson

© Коваленко Влада, перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

# Предисловие



Рыдающей пациентке, которая пожаловалась, что с некоторых пор ей реже хочется заниматься сексом, – ладно, давайте посмотрим правде в глаза, ей вообще не хочется, – я могла предложить лишь коробку с бумажными салфетками. Конечно, отсутствие секса не развалит брак, но женщина все равно ощущала себя несчастной, лишившись близости с мужем. И хотя я, уролог, вылечила у нее рак мочевого пузыря, но обнаружила, что не знаю, как помочь ей справиться с этой гораздо менее опасной для жизни проблемой.

Протянув ей салфетки, я подумала: *«Я окончила медицинский институт и последние десять лет проводила операции в области малого таза. В своей жизни я видела больше вульв, чем 99,9 % людей в мире. Так почему же я не знаю, что делать?»* (И, кстати, я тоже замужем, у меня есть дети, и я довольно часто занимаюсь сексом. И все равно – никаких идей.)

Когда я училась на уролога, нам читали множество лекций о строении и функциях пениса, но ни одной – о том, как происходит возбуждение у женщин. Я знала все о мужской половой функции, но складывалось впечатление, будто клитора – женского эквивалента пениса – в природе вообще не существует. В тех редких случаях, когда сексуальные проблемы женщин всплывали в разговоре, «эксперты», все до одного – мужчины, списывали женщин со счетов, считая их сложными и загадочными существами. Одним словом: *«Нечего задавать такие вопросы профессионалам, вы все равно не поймете, к тому же мы сами ничего не понимаем»*.

Да, мне предстояло заняться самообразованием, чтобы помочь пациентке, а также всем женщинам, которые могли обратиться ко мне за советом в будущем. Более того, мне просто стало любопытно. Почему я этого *не* знаю? Кто-нибудь вообще в этом разбирается? И станет ли *моя* интимная жизнь лучше, если я разберусь в этом вопросе?

Я подозревала, что у женщин много вопросов о сексуальном здоровье (хотя в то время я понятия не имела, сколько их будет), поэтому занялась исследованиями, чтобы выяснить все, что можно, о женской сексуальности, и начала рассказывать всем, кто был готов слушать, о том, что узнала.

Я занимаюсь частной урологической практикой, веду популярный подкаст и еженедельно (иногда ежедневно!) в прямом эфире отвечаю на вопросы в «Инстаграме»<sup>1</sup>. Встреча-

---

<sup>1</sup> Принадлежит Meta, которая признана экстремистской в России и запреще-

ются женщины, которые, подобно той рыдающей пациентке, считают, что с ними что-то не так, раз они не хотят секса и не получают от него такое удовольствие, как, по их мнению, «следовало бы». Эти женщины говорят «да», хотя на самом деле в большинстве случаев им хочется ответить «нет», а потом удивляются, почему не испытывают желания и не получают удовольствия. Они не уверены в себе, не могут рассказать о том, чего им хочется в сексе, и даже не знают, как работает женская сексуальность.

Итак, давайте на этом кончим – уж простите за каламбур, – раз и навсегда развенчав заблуждение: *с вами все нормально!* И еще одно: хватит говорить себе «я должна», когда дело касается секса. Думать, что проблема в вас, – это огромное бремя, которое вы взваливаете на себя, и я хочу снять этот груз с ваших плеч прямо сейчас. Отсутствие желания или недостаточное наслаждение сексом – это не ваша вина, и все это поправимо. Я собираюсь рассказать вам все, что нужно знать, чтобы улучшить интимную жизнь, начиная с сегодняшнего дня. Серьезно. Шаг первый вы уже знаете – прекратите твердить себе: «Я должна». Если вы будете заставлять себя заниматься сексом, при этом страдая от стыда и вины, это ничем вам не поможет.

Моя цель – помочь женщинам понять, насколько все, что мы знали о сексе, неверно. Большинство из нас не получали полового воспитания, нам рассказывали лишь о контрацеп-

ции и профилактике ЗППП. Хотя каждой женщине необходимо знать, как защитить себя от болезней и избежать нежелательной беременности, эта информация не имеет ничего общего с сексуальным влечением, возбуждением, удовольствием и оргазмом у женщин.

Я хочу показать вам, как на самом деле работают наши тела и мозги, и как общество использует нашу сексуальность против нас, чтобы вы могли вновь (а, возможно, даже впервые в жизни) заняться отличным сексом. Эта книга предназначена для всех женщин вне зависимости от того, есть у вас сексуальный партнер или нет.

# Только реальные знания!

Поскольку в медицинском институте мне, как и всем остальным врачам, не рассказывали о женском возбуждении, я «записалась» на прием к доктору Гуглу. Он направил меня напрямик в Международное общество по изучению сексуального здоровья женщин (МОИСЗЖ), которое вообще-то было основано двадцать лет назад урологом Ирвином Голдштейном. Ура, урология! Кто ж знал? (Как мы видим, доктор Гугл.) Я начала посещать собрания, собирая информацию и общаясь с другими людьми, которые занимаются вопросами сексуального здоровья женщин, – врачами, практикующими медсестрами, сексопатологами, психиатрами и физиотерапевтами. Нас всех привело туда желание помочь пациенткам, которым, похоже, больше некуда обратиться.

Параллельно с этим я начала читать все, что попадалось под руку по этой теме.

Большинство книг, которые я нашла, были двух типов:

◆ из разряда *«называйте свою вагину – йони, дышите селезенкой (я это не выдумала, так на самом деле было написано в одной книге), откройте в себе принцессу / богиню / воина»*. О боже! У многих из нас нет религиозных верований, времени медитировать полчаса в день или желания изучать тантрическое дыхание. Да, осознанность – это замечательный способ привнести удовольствие в свою жизнь, и мы

расскажем об этом далее, но если для вас это просто еще одно «я должна», забудьте об этом. Кроме того, если бы мы все могли позволить себе восемь часов в день посвящать своей йони, я практически уверена, что мы бы не чувствовали, что у нас нет времени, энергии или желания заниматься сексом,

◆ книги, оформленные как сборники научных статей, с мелким шрифтом, написанные, чтобы произвести впечатление на коллег, с использованием таких заумных терминов и длинных предложений, что вам нужно быть доктором философских наук, чтобы разобраться в тексте или вообще заинтересоваться подобной книгой. Я обнаружила несколько книг о сексе, написанных ужасно сухим и скучным языком, а ведь раньше даже не подозревала, что такое возможно. Эти книги не интересны обычному человеку. Они слишком нудные и непонятные.

Небольшой процент книг, тем не менее, оказался потрясающим. Например, *«Точка наслаждения»* доктора Лори Минц, *«Как хочет женщина»* Эмили Нагоски и *«Она кончает первой»* Яна Кернера. Последняя книга из этого списка, написанная для мужчин, до краев наполнена полезной информацией, короткими предложениями и описанием фактов. Для себя я решила, что женщинам нужны книги наподобие «Как быстро получить удовольствие», а не «Как испытать семнадцать различных видов оргазма с помощью йони, пахнущей ароматическими свечами».

Изучив столько информации, в итоге я стала лайф-коучем. Знаю, знаю, это название у меня тоже до сих пор вызывает стон. Как, черт возьми, дипломированный врач доказался до этого шарлатанства? Вообще-то, по сути, это древняя философия, призванная помочь нам познать и изменить себя к лучшему. В колледже я специализировалась на неврологии, поэтому мне интересно все, что связано с мозгом, а, как уролог, я уже хорошо знакома с женской анатомией. Лайф-коучинг помогает осознать мысли, понять нюансы работы мозга и внимательно относиться к потребностям тела. Я использую все знания, чтобы научить женщин получать максимальное удовольствие от секса.

И вот что вышло в итоге. Я написала книгу, по моему мнению, жизненно необходимую таким женщинам, как вы и я, которым просто нужны реальные знания о сексе без обильной порции невероятного космического блаженства в придачу. Это книга, которую я хотела бы прочесть в молодости, и которую теперь наверняка прочтут мои дочери, когда станут достаточно взрослыми для этого.

## Так к кому идти?

Если вы вдруг подумали: «Пациентка просто обратилась с этой проблемой *не к тому* врачу», спешу вас разочаровать. Большинство людей считают, что вопросы о сексуальном влечении следует задавать акушерам-гинекологам, но те по горло заняты другой работой: помогают женщинам рожать детей, решают проблемы контрацепции, нерегулярных менструаций, ЗППП и менопаузы. Они не могут тратить время на столь неопасное для здоровья низкое либидо.

Дело в том, что нет «правильного» врача, к которому можно обратиться по поводу женских сексуальных проблем. На конференции МОИСЗЖ я столкнулась с давней приятельницей по мединституту, которая работает акушером-гинекологом. Когда я спросила: «Почему *ты-то* здесь?», она ответила, что гинекологов тоже не обучают решению сексуальных проблем у женщин. Приплыли. А кто же тогда заботится о людях, спящих с людьми, которым я, как уролог, прописываю «Виагру»?

Ни одна медицинская специальность не занимается этим вопросом. Что неудивительно, если учесть, что западная медицина довольно патриархальна и сосредоточена на острых заболеваниях, а не на хронических проблемах «образа жизни» или профилактической медицине. Так исторически сложилось с самых давних пор, когда врачами были только муж-

чины.

**Не забавный факт.** Элизабет Блэкуэлл, первую женщину, получившую высшее медицинское образование, приняли в медколледж, по сути, случайно: «Декан, полагая, что студенты мужского пола никогда не согласятся на то, чтобы женщина вступила в их ряды, позволил им проголосовать за ее поступление с условием, что одного голоса «против» будет достаточно для отказа. Студенты же решили, что это такая смешная шутка, и все проголосовали «за», и Элизабет получила допуск, несмотря на нежелание большинства учащихся и преподавателей»<sup>2</sup>.

Нашу систему здравоохранения создавали мужчины и для мужчин. Показательный пример: до недавнего времени клинические испытания большинства лекарств, представленных на рынке, проводились только на мужчинах. Поскольку женщины – это не отдаленное подобие мужчин, перед нами большая проблема. Из-за пренебрежительного отношения к слабому полу в медицине очень мало внимания уделяют таким специфическим для женщин проблемам, как беременность, менопауза, тазовые боли и сексуальная жизнь. Учебная программа медицинских институтов также почти не затрагивает тему секса. За весь мой курс обучения только одно аудиторное занятие было посвящено половой жизни. Студенты смеялись, когда им показали видео, в котором расска-

---

<sup>2</sup> [Электронный ресурс] // [https://cfmedicine.nlm.nih.gov/physicians/biography\\_35.html](https://cfmedicine.nlm.nih.gov/physicians/biography_35.html)

зывалось о половом акте между пожилыми людьми. Думаю, смысл видео был в том, что каждый может заниматься сексом, несмотря на возраст или инвалидность, – отличный посыл, – но никто никогда не объяснял нам этого и не углублялся в тему. Нам показали семидесятилетних людей, аудитория покатила со смеху, и на этом половое воспитание завершилось.

Когда я решила выбрать основной специальностью урологию, мне посоветовали пройти стажировку (дополнительное обучение после ординатуры) и специализироваться на лечении рака или камней в почках, чтобы «не пришлось лечить женщин», так как это трудно, не всегда удается и отнимает слишком много времени. Несмотря на такую оскорбительную манеру мышления, урологи, как правило, самые забавные и лучшие врачи из всех, что меня очень привлекало. (На случай, если вам интересно: нет, я так и не пошла на стажировку. Меня никогда не пугали женщины, их таз или их «проблемы». Поэтому я и написала эту книгу.)

# Пробелы в знаниях

Как вы уже поняли, я понятия не имела, что сказать той плачущей женщине в моей клинике! Мне, как и многим другим, никто никогда не рассказывал о влечении, возбуждении или получении удовольствия у женщин – ни мои родители, ни учителя, которые вели курсы по половому воспитанию в старшей школе, ни даже профессора в мединституте, – не говоря уже о том, как разжечь или вернуть утраченное желание. Мне пришлось получать знания так, как это делаем все мы: спрашивать у своих половых партнеров и таких же ничего не знающих друзей, смотреть далекие от реальности голливудские фильмы и действовать методом проб и ошибок. Это нельзя назвать рецептом отличного секса.

По состоянию на 1 октября 2020 года в тридцати штатах и округе Колумбия в государственных школах ведутся курсы полового воспитания<sup>3</sup>, и из них только в двадцати двух штатах закон требует, чтобы это обучение было точным с медицинской точки зрения. Всего в восьми штатах и округе Колумбия предписано напоминать подросткам о том, что секс должен происходить по взаимному согласию, и то такое нововведение действует с 2019 года<sup>4</sup>. (Возможно, именно по-

---

<sup>3</sup> [Электронный ресурс] // <https://www.ncsl.org/research/health/state-policies-on-sexeducation-in-schools.aspx>

<sup>4</sup> [Электронный ресурс] // <https://sites.bu.edu/dome/2021/01/24/theres-no-such->

этому многим женщинам трудно отказаться заниматься сексом и в конечном итоге они соглашаются, уступая желанию партнера.)

Возьмем, например, Техас: в 58 % школ там учат подростков лишь воздержанию до брака, а в 25 % школ вообще не ведут курсы полового просвещения<sup>5</sup>. Как можно ожидать, что люди станут вести здоровую сексуальную жизнь при таком недостатке образования?

Даже когда такие курсы проводятся, половое просвещение основано на страхе – молодежи рассказывают, как избежать беременности и ИППП. Никто никогда не говорит о том, что секс *должен быть* приятным и приносить удовольствие, или, боже упаси, как вообще получить оргазм, или что даже у нормальных любящих пар могут возникать сексуальные проблемы. Когда я попыталась выяснить, в каких именно штатах рассказывают о получении удовольствия, – не нашлось ни одного.

Благодаря программе планирования семьи я, наконец, выяснила, что *ни один* штат не обязан включать тему получения удовольствия в образовательные курсы, а это значит, что этому вообще никто не учит. Неудивительно, что мы понятия не имеем, что делать и чувствовать в постели.

Ужасно рада сообщить, что теперь я помогаю ликвидиро-

---

thing-as -sex-without-consent

<sup>5</sup> [Электронный ресурс] // <https://www.prnewswire.com/news-releases/texas-voters-supportabstinence-plus-sex-education-in-schools-a-new-bipartisan-pollshows-301078365.html>

вать пробелы в знаниях о сексе. Но вот в чем дело: как хирург, я могу уделить пациентке на осмотре всего от пятнадцати до тридцати минут.

Этого не хватает, чтобы рассказать о том, как десятилетиями нам не преподавали нужных знаний об особенностях строения тела, различиях в получении оргазма у мужчин и женщин, о мучительном стыде, сексе без добровольного согласия и постоянных «я должна».

К сожалению, из-за того, как построена наша система здравоохранения, вы не получите всех знаний в моей клинике.

# Включайтесь в разговор

Все это вместе взятое, наверное, и привело к тому, что, пока я становилась секс-экспертом, в моей голове звучал голос, говоривший: «Нужно найти способ охватить более широкую аудиторию. Женщинам *необходимо* знать это». Полгода я пыталась игнорировать этот голос, но в итоге он стал настолько раздражать меня, что я купила микрофон для мобильного телефона, порылась в шкафу (где-то читала, что одежда влияет на акустику) и запустила подкаст «*Все с тобой нормально*». Позже, после головокружительного взлета в чартах *Apple*, я обнаружила, что мое глубокое погружение в проблемы половой жизни было своевременным и необходимым: у женщин *так много* вопросов о сексе, желании, оргазме, менопаузе и многом другом. Мой подкаст и эта книга – это безопасное, комфортное место, где вы узнаете, как избавиться от навязанных обществом стереотипов и научиться любить свое сексуальное тело. Да, женщина, ты рождена, чтобы быть сексуальной и наслаждаться этим!

**Совет лайф-коуча: всегда прислушивайся к внутреннему голосу. Это говорит твоя будущая «я», зовущая тебя вперед. Моя внутренняя «я» хотела, чтобы я стала революционером в области сексуального здоровья женщин. А чего хочет твоя? Как ты проживешь свою единственную**

## замечательную жизнь?

Теперь я – медицинский эксперт по вопросам секса и просто не могу держать знания при себе. Очень важно, чтобы женщины поняли: с ними все нормально. Более того, не нужно тратить много денег или прикладывать уйму усилий, чтобы разжечь желание и получать удовольствие от секса.

Самое поразительное в том, что я не расскажу ничего нового. Никаких откровений вроде: *«Как оказалось, один лишь вагинальный секс не приносит удовольствия большинству женщин, но, к счастью, мы открыли для себя клитор!»* Существует множество исследований и книг на эту тему, но информация, похоже, не доходит до людей. И поскольку никто этого не знает, а знать нужно всем, я решила прийти на помощь и создать то, чего не смогли все эти «мистические йони» и скучные научные тексты.

Проясним ситуацию: эта книга не задумана как всеобъемлющее руководство по половому воспитанию. Существуют разные точки зрения, и я уверена, что не все согласятся со мной. Используйте полученные знания как трамплин и продолжайте учиться. Ваша сексуальность подобна отпечатку пальца – уникальному, не похожему на другие, – поэтому также нужно будет много заниматься самопознанием. Нельзя точно сказать, что именно вам подойдет. Вам предстоит это выяснить самостоятельно!

А еще эта книга – не медицинское пособие. Я – доктор, но не *ваш* лечащий врач. Все, описанное здесь, предназна-

чено исключительно для информационных и развлекательных целей, а не для постановки диагноза, самолечения или замены рекомендациям медицинского работника. Поделитесь новообретенными знаниями со своим лечащим врачом и совместно с ним трудитесь на благо вашего здоровья и счастья.

Пусть эта книга включит вас в разговор – с самой собой, с половым партнером, с врачом – и поможет понять, что с вами все нормально и вы ошибались, думая, что это не так. Разберитесь, почему вы не удовлетворены, что можно с этим сделать и как сообщить партнеру о своих желаниях. Начните смотреть на вещи по-другому и поступать иначе не только в вопросах секса, но и во всех аспектах жизни.

Итак, если вы готовы к потрясающему путешествию, которое научит вас получать удовольствие в постели и за ее пределами, читайте дальше и узнаете:

- ◆ как общество и средства массовой информации неправильно понимают секс;
- ◆ как устроено женское тело, чем оно похоже на мужское и чем от него отличается;
- ◆ что у вас есть клитор, с помощью которого можно достичь полного удовольствия, и он при вас двадцать четыре часа в сутки (и нет, рядом с вами не обязательно должен быть кто-то обнаженный, чтобы вы могли им пользоваться);
- ◆ как в обществе принято сводить секс лишь к мужскому удовольствию и как раздвинуть эти рамки, включив в них

женский оргазм;

◆ что приятная сексуальная жизнь зависит от вас: все в *ваших* руках (нет, правда!);

◆ как сообщить партнеру о своих потребностях и желаниях и выслушать его в ответ;

◆ что не надо заикливаться на страсти, она не всегда приводит к хорошему сексу и можно вообще обойтись без нее (ого!).

Не старайтесь вернуть сексуальное влечение. Возможно, вы вообще впервые испытаете его. Скажу больше: чаще всего решение проблемы кроется не в таблетках, игрушках, сексуальной технике или зельях – они и раньше были у вас под рукой (точно так же, как клитор!).

Вспомним слова доброй волшебницы Глинды из сказочной страны Оз: «У тебя всегда была сила, моя дорогая, тебе просто нужно было научиться этому самой». На самом деле никто, кроме вас, не является экспертом в вашей сексуальной жизни. Начните любить, слушать и почитать «сексперта», которым вы всегда были. Признайте свою власть над сексуальностью. Она не принадлежит никому другому.

\* \* \*

Я долго размышляла, какой тон взять в этой книге. Писать сухим, скучным языком эксперта по нейробиологиче-

ским данным? Это отталкивает, и такие книги уже существуют. Рассуждать как саркастичная, язвительная, веселая подруга? Кому-то понравится, кому-то – нет. Как ярая феминистка? Да, но не в том смысле, что я «ненавижу мужчин или общество в целом».

Я – человек, который всю жизнь стремится угодить людям, но мне просто придется смириться с тем фактом, что не всем понравится эта книга. Некоторым будет казаться, что по одной теме написано «слишком много», а по другой – «недостаточно». Если это ваш случай, не волнуйтесь. Я уже все обдумала, так что не обижусь. Заранее приношу самые искренние извинения, если что-то придется вам не по душе. Я не могу написать книгу о сексе, которая понравится всем, но знайте, что я сделала все возможное, чтобы предоставить достоверную информацию и обучить вас так, как хотела бы быть обученной (и как сама себя обучала). Прошу прощения за любые неточности или резкие высказывания. В конце концов, я просто хочу помочь женщинам и их вторым половинкам и дать моим дочерям повод гордиться тем, что их мама пыталась что-то изменить.

И последнее: секс использовался против женщин с незапамятных времен. Я с большим уважением отношусь к тому, что у всех нас есть уникальное прошлое, и зачастую оно включает в себя психологические травмы и жестокое обращение. Секс и удовольствие от природы доступны каждому, и все мы имеем право наслаждаться своим телом. Нам да-

но испытать это в земной жизни, все необходимое находится внутри нас, и никто не может отнять это без нашего разрешения. Люди способны исцеляться и возвращать себе силу. Терапия или коучинг с проработкой психологических травм очень сильно помогают многим добиться успеха, и я настоятельно поощряю это. Иногда справиться в одиночку невозможно. Ах да, и если бы я действительно верила, что смогу написать книгу, которая никого не обидит, я бы:

- ◆ никому не дала ее прочитать;
- ◆ или написала ее не о сексе.

Эта книга – моя правозащитная деятельность. Когда увлечение человека включает в себя помощь другим, это называется его дхармой. Это – моя дхарма. Приятного чтения!

# Часть первая. Ты не виновата!



## Глава 1. Общество заблуждается

Почему женщины испытывают такое замешательство и двойственное отношение к сексу? Я виню противоречивые послы общества, религиозных традиций, средств массовой информации и других организаций, которые одновременно хотят привлечь наше внимание и контролировать нас. Ежедневно нами манипулируют самыми различными способами.

Мы живем в патриархальном обществе, где мужчины обладают основной властью и являются доминирующей силой. Они занимают руководящие посты, считаются моральным авторитетом и обладают социальными привилегиями. Ценность женщины заключается в ее желанности, а ценность мужчины – в его способности желать. Предполагается, что мужчины сексуальны, а женщины желанны. Они ведут себя

активно, в то время как от нас ожидают пассивности.

Это тяжело. И становится только хуже.

Общество побуждает нас быть сексуальными и при этом пассивно ждать внимания Прекрасного Принца, но как только он, наконец, появляется, мы не можем *искренне* желать заняться с ним сексом, потому что тогда нас сочтут распутными. Это правило действует до тех пор, пока мы не выйдем за него замуж, и тогда мы должны хотеть заниматься с ним сексом *постоянно*. А если не хотим, значит, мы – фригидные и неправильные.

Почему в нашей культуре мужчины желают женщин из-за их сексуальной привлекательности, но при этом мы должны стыдиться своей сексуальности? Почему нас ценят за недоступность вместо того, чтобы уважать как личность и партнера? Хотела бы я оказаться в мире, где мы будем любимы за то, какие мы есть, *и* получим сексуальную свободу.

К сожалению, это еще не все. Нам нельзя желать *ничего* для себя. Нельзя желать быть красивой, потому что тогда мы тщеславны. Нельзя совмещать работу с воспитанием детей, потому что мы вряд ли хорошо справимся и с тем, и с другим. Нельзя стремиться к руководящей должности, потому что ни один мужчина не захочет жениться на ком-то более успешном, чем он сам. Нельзя преуспевать в спорте, потому что тогда мы слишком конкурентоспособны. Нам не *позволено* ничего желать, и мы чувствуем себя неправильными, потому что ничего не желаем. Это ловушка.

**Когда в последний раз вы испытывали любопытство? Став взрослыми, мы забываем об этом. Дети любопытны. Они познают новое, терпят неудачу и начинают сначала. Они не корят себя за провалы и попытки все исправить. Проявите любопытство к своим желаниям. Чего вы на самом деле хотите от единственной потрясающей жизни? Вы заслуживаете того, чтобы желать!**

Когда я спрашиваю пациенток в клинике, чего они искренне хотят, мне часто отвечают непонимающим взглядом. Женщины даже не задумываются над этим. И неудивительно, учитывая противоречивое отношение общества к женщинам, у которых есть желания.

Нам внушают, что наши желания делают нас *нежеланными* и что эгоистично хотеть чего-либо для себя. В итоге мы отказываемся от мечты и думаем, что это нормально – вообще не иметь никаких желаний. В довершение всего нам кажется, что с нами что-то не так, потому что нам не хочется того единственного, чего, по мнению общественности, мы должны желать. (А это, как вы помните, страстное и похотливое стремление каждый день с момента вступления в брак и до конца жизни заниматься одним и тем же видом секса.)

Да, это жестко. Не поймите меня неправильно, я очень благодарна за дары и привилегии, которые мне были даны, но просто довольствоваться тем, что есть, – это пассивная

жизнь, которая лишает сил любого человека.

Женщинам стыдно быть шлюхами и стыдно быть ханжами. Даже наш язык настроен против нас. Женщину, которая спит со многими людьми, называют «шлюхой», но мужского эквивалента этого слова не существует, так как подразумевается, что оно изначально относится только к женскому полу. Меня часто называют женщиной-врачом, но парней не называют мужчинами-врачами. Значит, мужчины по умолчанию считаются докторами, а женщины по умолчанию – шлюхами? Так нечестно.

Неудивительно, что «фальшивые новости» о сексе, которыми нас пичкают, исходят от мужчин. Я имею в виду, что мужчины по-прежнему снимают подавляющую долю фильмов, новостных передач, сериалов и интернет-контента, а это значит, что сюжеты пишут люди, которые не знают ничего о женщинах, и рассказывают историю со своей точки зрения – о том, что их заводит и чего они желают. Риз Уизерспун недавно заявила, что Голливуд с его повторяющимися узкими стереотипами мышления давно устарел, и я с ней согласна<sup>6</sup>. Эти стереотипы не являются нашей реальностью, но мы все равно их принимаем.

**Думаете, я сообщила что-то новое? Нет. Еще Аристотель писал, что женщины неполноценны по своей природе: «Женщина – это неполноценный мужчина или, так сказать,**

---

<sup>6</sup> [Электронный ресурс] // <https://www.youtube.com/watch?v=JKKRBNpDpBY>

уродство»<sup>7</sup>. Мы терпели унижения с древних времен Греции и Рима, а возможно, и раньше. Пришло время для культурного обновления! Пришло время для женских историй.

Именно так общество пытается – и довольно успешно – контролировать нашу сексуальность, и я хочу заострить на этом внимание, потому что мы часто не видим леса за деревьями. Пришло время вернуть себе власть. У вас есть полное право хотеть большего, чем кто-то вам позволяет. Пришло время заявить права на свою сексуальную жизнь.

## Устраняем ущерб

Давайте начнем с того, что забудем практически все, что мы знали о сексе. Все, чему нас учило общество, неверно. Ого, это серьезное утверждение... неужели *все-все* неверно? Ну почти. Ладно, «сперматозоид достигает яйцеклетки и происходит зачатие ребенка» – это верная информация. Но остальное – нет.

Показательный пример: в обществе принято думать, что введение пениса во влагалище считается сексом, а все остальное – *не* секс (отныне буду называть это «традиционным сексом», и нет, этот термин придумала не я). Помните, как президент Билл Клинтон отрицал, что занимался сексом

---

<sup>7</sup> Witt, Charlotte, and Lisa Shapiro. 2016. Feminist History of Philosophy. In The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2016 ed.), ed. Edward N. Zalta.

со стажеркой? Невероятно ограниченное понятие секса – вот что позволило ему сделать такое нелепое заявление.

Традиционный секс сводится лишь к мужскому удовольствию. Обычно мужчины испытывают оргазм через три-пять минут после вагинального проникновения (*боже мой*, да, люди действительно проводят исследования и подсчитывают время), а женщины при традиционном сексе достигают оргазма только в 20–30 % случаев и уж точно не раньше, чем через пять минут. Это не значит, что мы неправильные. Это означает, что мы – женщины, и наши тела нуждаются в ином виде возбуждения и сексуального удовольствия.

Женское оборудование устроено по-другому, но на самом деле работает очень похоже на мужское. К сожалению, нас не учат уделять себе внимание и стимулировать чувствительные места во время секса. А если нас этому не учат, то владельцы пенисов явно тоже не читали памятку по работе с нашим оборудованием.

Итак, начнем с основ: клитор – это наш орган удовольствия. Женщины испытывают оргазм с помощью клитора, а не влагалища. Если оргазмы и случаются во время традиционного секса, это происходит потому, что клитор стимулируется *через* влагалище (подробнее об этом позже). Секс без дополнительной стимуляции клитора – это секс, где удовольствие в основном получает мужчина. (Не хочу забежать вперед и рассказывать о Высшей Школе Улучшенного Оргазма и женщинах, способных получать удовольствие силой мыс-

ли или поглаживая сосок, мочку уха или другую часть тела. Это, во-первых, выходит за рамки книги, а, во-вторых, лишь доказывает, что мозг играет *очень* важную роль в сексе.)

Читающие эту книгу психологи наверняка сейчас подумали о Фрейде и о том, что он называл вагинальные оргазмы «зрелыми», а клиторальные – «инфантильными». Дело в том, что женщины испытывают «вагинальные оргазмы» исключительно благодаря стимуляции клитора. Тем не менее женщинам в то время действительно делали операции по пересадке клитора ближе к влагалищу, потому что Фрейд считал их неполноценными из-за того, что они не испытывали оргазма при вагинальном проникновении. Это было не только болезненно и ненужно, но и опасно, потому что не существовало антибиотиков для лечения неизбежных при операции инфекций. Никто – особенно Фрейд – не должен вводить женщин и мужчин в заблуждение о том, как работают их тела.

Раз уж мы затронули тему женского оргазма... в отличие от мужского оргазма, который наступает через три-пять минут после вагинального проникновения, женщинам требуется от тринадцати до пятидесяти минут (по различным исследованиям), чтобы достичь оргазма во время секса с партнером. С большей вероятностью женщины получают удовольствие при оральном сексе, с помощью рук и игрушек, чем при сексуальном контакте. Почему? Да потому что все эти языки, руки и игрушки воздействуют на клитор.

Недавно проводилось исследование на тему того, сколько времени требуется женщинам для достижения оргазма после «интенсивного возбуждения», которым считается «сильное желание секса после эротической стимуляции». Результаты показали, что средние временные рамки составляют 13,4 минуты плюс-минус 7,67 минуты. В этом исследовании 68 % женщин заявили, что одного полового акта недостаточно для достижения оргазма<sup>8</sup>.

На случай, если вам интересно: да, женщины достигают оргазма намного быстрее, когда делают это в одиночку. Исследователь секса Альфред Кинси обнаружил, что женщинам требуется около четырех минут, чтобы достичь оргазма при мастурбации. Я лично знаю женщин, которые могут сделать это меньше чем за минуту. Почему? Да потому что женщины знают, что возбуждает их, когда они одни.

Это миф, что женщинам требуется больше времени, чтобы достичь оргазма. Это правда, что женщинам требуется больше времени, чтобы достичь оргазма, когда их возбуждению не уделяется внимание. Примечание: стремительное достижение оргазма вообще не является целью – на случай, если вы не поняли. Это не гонка. Позвольте партнеру уделить достаточно времени вашему удовольствию, и вы будете поражены результатами.

---

<sup>8</sup> G. Baht, A. Shastry. Average Time to Orgasm (TitOr) in Females during Heterosexual Penovaginal Intercourse, J Sex Med. 16, Issue 6, Supplement 3, S6, June 01, 2019. [Электронный ресурс] // <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.03.469>

**Если вы ненавидите термин «мастурбация» – возможно, вас учили, что это неправильно (по многим причинам, одна из которых заключается в том, что женщины должны «приберегать» сексуальность для партнера). Или вам внушали, что, лаская себя, вы окажетесь в аду или просто будете «плохой девочкой». Предлагаю другой термин: самопознание. Звучит красиво, не так ли? (Я почерпнула его из одной книги про «йони».) Как будто вы познаете свое тело и разум – то, кем являетесь, – и оказываете себе достойный уход. Если это так, не мастурбируйте, занимайтесь самопознанием! Кроме того, самопознанием занимаются в одиночку. Никто не наблюдает за вами и не осуждает. Не нужно получать от кого-то разрешение на самопознание. Это естественно и полезно для здоровья (на эту тему было проведено много исследований). Но если вам нужно разрешение от врача – держите! Я даю его.**

# 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.