

Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я  
Емілі Нагоскі

- Бестселер New York Times
- Книжка № 1 про жіноче сексуальне здоров'я за версією Amazon

Чого бажає жінка? Бути жаданою і жадати. Здавалося б, усе так просто. Тоді чому у вашому інтимному житті бракує феєрверків пристрасті? Чому так важко зрозуміти власні бажання, своє тіло й отримати максимальне задоволення? Може, з вами щось не так?

Емілі Нагоскі знає відповіді на ці та інші запитання. Про всі «секретики» і «точки» жіночого тіла, про сексуальне бажання, механізм його дії та ідеальні умови для його пробудження. На сторінках видання ви знайдете практики розкриття власного сексуального потенціалу, інформацію про ті самі «ідеальні умови», а також про зв'язок мозку й лібідо. Історії реальних жінок, їхні запитання й відповіді на них поряд із результатами досліджень кваліфікованих фахівців... Ви відкриєте те заповітне щось, яке поліпшить ваше сексуальне життя і змінить розуміння того, що означає бути сексуальною, бажаною та здоровою.

Видавництво не несе відповідальності за можливі наслідки виконання наведених рекомендацій.

Книга не може замінити консультації кваліфікованого спеціаліста

Емілі Нагоскі

Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я

Моїм студентам

Вступ

Так, ви нормальна

Якщо ви секс-педагог, то вас постійно про щось запитують. У ідальні коледжу з тарілкою в руках я відповідаю на запитання про оргазм. Мене зупиняють у вестибюлях готелів на професійних конференціях, щоб розпитати про вібратори. Я сиджу на лавці в парку й відкриваю свої соціальні мережі на телефоні лише для того, щоб знайти там запитання від незнайомки про її асиметричні геніталії. Я отримую імейли від студентів, друзів, друзів їхніх друзів, абсолютно незнайомих мені людей про сексуальне бажання, сексуальне збудження, сексуальне задоволення, біль під час сексу, оргазм, фетиші, фантазії, виділення й багато іншого.

Запитання на кшталт...

- Якщо мій партнер ініціює близькість, то я відгукуюсь, але, здається, мені ніколи навіть не спадає на думку почати самій. Чому так?
- Мій хлопець каже: «Ти не готова, ти досі суха». Але я ще й як готова. То чому ж я не «потекла»?
- Я чула про жінок, які не можуть насолоджуватися сексом, бо весь час переймаються виглядом свого тіла. Я одна з них. Як мені припинити перейматися?
- Я читала про жінок, котрі за якийсь час у стосунках більше не хочуть сексу, навіть якщо вони досі кохають свого партнера. Це я. Як мені почати знову хотіти сексу з моім партнером?
- Здається, під час оргазму я пісяю..?
- Здається, у мене ніколи не було оргазму..?

Усі ці питання означають насправді одне:

Я нормальна?

(Відповідь майже завжди - «так».)

Ця книжка - збірка відповідей. Я бачила, як ці відповіді змінюють життя людей, відповіді, що базуються на даних найсучаснішої науки і особистих історіях жінок, що, краще зрозумівши секс, змінили стосунки з власними тілами. Ці жінки - мої героїні, і я сподіваюся, що, розповідаючи їхні історії, я надихну вас торувати власний шлях для розкриття свого глибокого й унікального сексуального потенціалу.

Правдива історія сексу

Як так сталося, що після стількох книжок, після усіх цих блогів, телевізійних шоу, радіопередач у форматі «запитання-відповідь» у нас досі залишилося так багато запитань про секс?

Що ж. Жорстока реальність полягає в тому, що нам усім брехали. Не навмисно, це не чийсь лихий задум, але все-таки брехали. Нам розповідали не ту історію.

З давніх-давен у західній науці й медицині жіноча сексуальність розглядалась як «полегшений» варіант чоловічої сексуальності – в принципі те саме, але трохи гірше.

Наприклад, передбачалося, що оскільки чоловіки досягають оргазмів шляхом сексу пенісу-вагіні (статевий акт), то й жінки мають переживати оргазми під час статевих актів, а якщо вони їх не досягають, то це означає, що з ними щось не так.

Насправді лише приблизно 30 % жінок переживають оргазми під час статевих актів. Решта 70 іноді, рідко чи ніколи не відчувають оргазму під час коїтусу, і вони повністю здорові й нормальні. Жінка може досягати оргазму багатьма іншими способами: через мануальний або оральний секс, за допомогою вібраторів, стимуляції грудей, смоктання пальців на ногах, у будь який інший спосіб, який ви лише можете уявити, і все одно не відчувати оргазму під час статевого акту. Це нормально.

Також популярною є версія, що оскільки геніталії чоловіків в основному поводяться так само, як і їхній мозок, – якщо пеніс ерегований, чоловік відчуває збудження, – то й жіночі геніталії мають відображати емоційний стан жінки.

І знову ж таки. У деяких жінок відображають, у багатьох – ні. Цілковито нормальна і здорова жінка може бути схильною до «нонконкординативності» – коли стан її геніталій (змащені чи сухі) не відповідає її ментальному станові (почувається вона збудженою чи ні).

Також передбачається, що оскільки чоловіки час від часу переживають спонтанне, абсолютно несподіване жадання сексу, то й жінки повинні хотіти сексу спонтанно.

І знову ж таки, виявляється, іноді це справді так, але не обов'язково. Жінка може бути абсолютно нормальною і здоровою, але ніколи не відчувати спонтанного бажання сексу, бо їй властиве бажання у відповідь, тобто таке, що виникає лише в дуже еротичному контексті.

Насправді чоловіки й жінки різні.

Але чекайте. І жінки, й чоловіки відчувають оргазм, жадання, збудження, і чоловіки також можуть проявляти бажання у відповідь, нонконкординативність і відсутність оргазму при статевому акті. Жінки й чоловіки можуть закохуватися, фантазувати, мастурбувати, почуватися спантеличеними в питаннях сексу й відчувати естетичне задоволення. І чоловіки, й жінки виділяють рідини, подорожують забороненими стежками сексуальної уяви, пізнають несподівані й приголомшливі прояви сексу в усіх сферах життя і стикаються з несподіваними і приголомшливими випадками, коли секс чомно або й не дуже прощається і відмовляється повертатися.

Тож... чоловіки й жінки справді різні?

Проблема полягає в тому, що нас учили розглядати секс у категоріях радше поведінки, аніж біологічних, психологічних і соціальних процесів, що лежать в основі цієї поведінки. Ми думаємо про нашу фізіологічну поведінку: приливає кров, геніталії виділяють секрет, пришвидшується серцебиття. Ми думаємо про нашу соціальну поведінку: що ми робимо в ліжку, з ким ми це робимо і як часто. Багато книжок про секс зосереджуються на цих речах; вони розповідають вам, скільки разів на тиждень середньостатистична пара займається сексом, або надають інструкції з досягнення оргазму, і це може стати у пригоді.

Але якщо ви справді хочете зрозуміти людську сексуальність, самої поведінки недостатньо. Намагатися зрозуміти секс, спостерігаючи за поведінкою, – це те саме, що намагатися осягнути кохання, роздивляючись весільну фотографію пари... і їхнє свідцтво про розлучення. Сам опис того, що сталося, – двоє людей одружились і розлучилися – недалеко нас заведе. Ми хочемо знати, чому і як це сталося. Чи ці чоловік і жінка розлюбили один одного після одруження й тому вирішили розлучитися? Чи вони ніколи й не кохали, їх змусили побратись, і вони нарешті звільнилися, розлучившись? Без детальнішої інформації ми загалом лише здогадуємося про це.

Донедавна так само було і з сексом – здебільшого здогади. Але ми переживаємо ключову мить в історії науки про секс, бо після десятиліть досліджень, які описували, що відбувається, ми нарешті з'ясовуємо, чому і як, – вивчаємо процес, який зумовлює поведінку.

В останнє десятиліття ХХ століття дослідники Ерік Янссен і Джон Бенкрофт з Інституту імені Кінсі з вивчення статі, гендеру й репродукції виробили модель людської сексуальної реакції, яка підводить нас до основного принципу розуміння справжньої історії сексу. Відповідно до їхньої «моделі подвійного контролю», механізм сексуальної реакції в нашому мозку складається з пари універсальних компонентів – сексуального «запалювання» й сексуального «гальма», – і ці компоненти реагують на різноманітні категорії сексуальних подразників, зокрема на чутливість геніталій, візуальну стимуляцію та емоційний контекст. І чутливість кожного компонента в різних людей варіюється.

У результаті сексуальне збудження, пристрасть і оргазм є універсальними категоріями, але коли і як ми їх відчуваємо, значною мірою залежить від чутливості наших «гальм», «запалювань» і видів стимуляції, яким вони піддаються.

Чому і як – це механізм, що лежить в основі поведінки. А ось правило, якому підпорядковується все, про що я розповім вам у цій книжці: ми всі створені з однакових частин, але в кожного з нас ці частини поєднані унікальним чином, що змінюється протягом нашого життя.

Жодна організація не є кращою чи гіршою за інші, і жодна фаза нашого життя не є кращою чи гіршою за інші; вони просто різні. Яблуна може бути здоровою, незалежно від того, який саме сорт яблук вона родить, хоч один може потребувати постійного сонячного світла, а іншому необхідна тінь. Яблуна може бути здоровою й коли вона ще насінина, й коли вона саджанець, і коли восени з неї опадає листя, так само як і наприкінці літа, коли її

віти ломляться від плодів. Але це дерево має різні потреби в різні періоди свого життя.

І ви також є нормальними і здоровими на початку ваших сексуальних досліджень, коли ростете й коли збираєте плоди довіри й радості всередині вашого тіла. Ви здорові й коли вам потрібно багато сонця, і коли вам подобається затінок. Це правдива історія. Ми всі однакові. Ми всі різні. Ми всі нормальні.

Як упорядковано книжку

Книжку поділено на чотири частини: 1) «Основи (не такі вже й основні)»; 2) «Секс у контексті»; 3) «Секс у дії» і 4) «Екстаз для всіх». Три розділи в першій частині описують базові елементи, з якими ви народилися, – тіло, мозок і світ. У першому розділі я розповідаю про геніталії – їхні складові, значення, яке ми надаємо цим складовим, і наукові дослідження, що остаточно доводять: так, ваші геніталії є абсолютно здоровими і прекрасними саме такими, якими вони є. Другий розділ деталізує механізм сексуальної реакції в мозку – модель подвійного контролю стримування і збудження, або гальмування й запалювання. У третьому розділі я ознайомлю вас із тим, як ваші сексуальні гальма й запалювання взаємодіють із багатьма іншими системами в мозку й середовищі, формуючи чи то особливе відчуття, чи то образ людини, яка «заводить» вас зараз, у цю саму мить.

У другій частині книжки, «Секс у контексті», ми поміркуємо про те, як усі базові елементи: ваші емоції, стосунки, почуття щодо власного тіла й ваше ставлення до сексу – функціонують у контексті вашого життя. Четвертий розділ зосереджується на двох основних емоційних системах – коханні та стресі – й тих несподіваних і суперечливих впливах, які вони можуть чинити на вашу сексуальну чутливість. Розділ п'ятий описує культурні чинники, що формують і обмежують сексуальне функціонування, й пояснює, як максимізувати гарне в цьому процесі й подолати руйнівне. Ми дізнаємося, що контекст – ваші зовнішні обставини й ваш теперішній ментальний стан – має таке само вирішальне значення для вашого сексуального здоров'я, як тіло та мозок. Засвойте зміст цих розділів – і ваше сексуальне життя зміниться, а можливо, й решта вашого життя також.

Третя частина цієї книжки – «Секс у дії» – присвячена власне сексуальній реакції, і тут я розвінчаю два давніх і небезпечних міфи. Розділ шостий доводить, що сексуальне збудження може мати, а може й не мати нічого спільного з тим, що відбувається у ваших геніталіях. Саме з цього розділу ми дізнаємося, чому нонконкординативність, яку я згадувала раніше, є нормальним і здоровим явищем. Після прочитання сьомого розділу, чуючи, як хтось говорить про «сексуальні потреби», ви завжди промовлятимете подумки: «Ох, але ж секс не потреба». У цьому розділі я поясню, як працює «бажання у відповідь». Якщо ви (або ваш партнер) переживали зміну вашої сексуальної зацікавленості (підсилення чи послаблення), то цей розділ для вас важливий.

І четверта частина книжки – «Екстаз для всіх» – пояснить, як зробити секс повною мірою вашим, тобто створити пік сексуального екстазу у вашому житті. Розділ восьмий присвячений оргазмам – чим вони є й чим не є, як переживати їх і як зробити їх такими, як ті, про які ви читали, – такими, від яких зірки перед очима. І нарешті, в дев'ятому розділі я опишу те єдине найважливіше, що ви можете зробити, щоб поліпшити своє сексуальне життя. Але я розкрию цей секрет просто зараз: виявляється, найважливіше – це не частини, з яких ви складаєтесь, а те, як ви почуваетесь щодо цих частин. Коли ви приймаєте свою сексуальність саме такою, якою вона є просто зараз, – це контекст, який створює найбільший потенціал для вашого неймовірного задоволення.

Кілька розділів уміщують анкети та інші інтерактивні завдання. Багато з них забавні: наприклад, у третьому розділі я пропоную пригадати, коли ви мали гарний секс, і визначити, які саме аспекти контексту зробили цей секс гарним. Усе це перетворює теоретичну науку на щось практичне й може справді змінити ваше сексуальне життя.

Протягом цієї книжки ви будете стежити за історіями чотирьох жінок – Олівії, Меррітт, Камілли й Лорі. Ці жінки не існують як окремі особистості, вони є сполукою історій багатьох інших жінок, яких я навчала, з якими говорила, обмінювалася імейлами чи підтримувала зв'язок за двадцять років роботи секс-педагогом. Ви можете уявити кожен з цих жінок як колаж зі знімків: обличчя з однієї фотографії, руки – з другої, ноги – з третьої... Кожна частина представляє когось реального, і зображення загалом має сенс, але я вигадала зв'язок між частинами.

Я вирішила створити ці конструкції, а не розповідати історії реальних жінок з двох причин. По-перше, люди довіряють мені свої історії, сподіваючись на конфіденційність, і щоб захистити їхні особистості, я змінила порядок деталей, бо волію залишити їхні історії їхніми історіями. І по-друге, мені здається, що я можу описати ширший спектр варіацій жіночого сексуального досвіду, фокусуючись не на окремій жінці, а на ширших наративах, які я зустрічала в життях сотень жінок.

І нарешті, наприкінці кожного розділу ви знайдете список «Нд, нч» («Надто довге, не читайте»), грубувату аббревіатуру з Інтернету, що означає «Переходьмо одразу до суті». Кожен «Нд, нч» коротко підсумовує чотири найважливіші думки розділу. Якщо ви раптом подумаете: «Моя подруга Еліс мала би прочитати цей розділ повністю!» або «Мені дуже хотілося б, щоб мій партнер це знав», – ви можете почати з того, що покажете ім[1 – У книжці я часом використовую займенник «вони» замість «він» або «вона». Це простіше й прийнятніше для людей, що перебувають за межами гендерного розподілу.] список «Нд, нч». Або якщо ви, як і я, надто захопитесь цими ідеями, щоб тримати їх у собі, ви можете ходити за своїм партнером по дому, читаючи вголос список «Нд, нч» і примовляючи: «Вачиш, зайчику, причина в нонконкординативності!», або «Виявляється, в мене бажання у відповідь!», або «Ти створив/ла для мене ідеальний контекст, сонечку!»

Кілька зауваг

По-перше, коли в цій книжці я говорю «жінки», я переважно маю на увазі людей, які народилися в жіночих тілах, виховувалися як дівчата й зараз мають соціальну роль і психологічну ідентифікацію «жінки». Досить багато жінок не мають однієї чи кількох із цих характеристик, але існує надто мало досліджень транс- і гендерквірних сексуальних функцій, щоб я могла стверджувати, що те, що є правдою для сексуального здоров'я цистгендерних жінок, так само підходить і для трансгендерів. Я гадаю, що підходить, і дослідження наступного десятиліття це покажуть, але тим часом я хочу зазначити, що здебільшого це книжка для цистгендерних жінок.

І якщо ви не втямили, що все це означає, просто забийте.

По-друге, захоплюючись роллю науки в утвердженні сексуального здоров'я жінок, у цій книжці я намагалася коротко сформулювати результати досліджень і змусити їх навчити жінок жити в мирі та гармонії зі своїми тілами. Але я дуже вибаглива щодо емпіричних деталей, які я додавала в текст або вилучала з нього. Я запитувала себе: «Чи допоможе цей факт жінкам жити кращим сексуальним життям, чи це просто захоплива й важлива емпірична загадка?»

І я викидала просто загадки.

Я залишала лише ті наукові факти, які безпосередньо стосуються повсякденного життя жінок. Тож те, що ви знайдете на сторінках цієї книжки, – не вся історія жіночої сексуальності. Я взагалі не впевнена, що вся історія може вміститися в книжку. Натомість я вмістила ті частини цієї історії, які вважаю найдієвішими в моїй практиці сексуального педагога, що пропагує жіноче сексуальне здоров'я, автономію та задоволення.

Мета цієї книжки – запропонувати новий, побудований на науковому підході спосіб сприйняття жіночого сексуального здоров'я. Як і всі нові підходи, він ставить багато запитань і кидає виклик знанням, що вже існують. Якщо хочете копнути глибше, ви знайдете посилання у виносках разом із деталями того, як я стискала складні й розрізнені дослідження до якихось практичних засобів.

Якщо ви почуваетесь неповноцінною чи знаєте когось, хто так почуваетесь

І ще одне, перш ніж ми перейдемо до першого розділу. Пам'ятаєте, як я сказала, що нам усім брехали, але це не чийсь лихий задум? Я хочу окреслити шкоду, заподіяну цією брехнею.

Так багато жінок приходять на мій блог, на мої курси чи публічні виступи з переконанням, що вони мають сексуальні вади. Вони вбачають у собі якийсь розлад. Почуваяться ненормальними. І на додачу до цього вони стривожені, розчаровані, зневірені браком інформації та підтримки від медиків, терапевтів, партнерів, родини і друзів.

Зазвичай їм кажуть: «Просто розслабся», «Випий бокал вина», або «Жінки не так сильно хочуть сексу. Облиш це», або «Інколи секс завдає болю, не звертай уваги».

Я розумію, наскільки розчаровує цих жінок їхній досвід, до якого відчаю він їх доводить, і в другій частині книжки я розповідаю про неврологічні процеси, що вражають людей у цьому розчаруванні та відчаї, відрізаючи їх від надії та радості, і я описую побудовані на науковому підході способи вибратися з цього полону.

Але ось що я хочу сказати просто зараз. Інформація в цій книжці доведе вам: хоч що б ви переживали у своїй сексуальності – проблеми зі збудженням, бажанням, оргазмом, болем, сексуальною нечутливістю, – це результат правильного функціонування механізму вашого сексуального реагування... у неправильному світі. Ви нормальні; це світ навколо вас ненормальний.

І це погані новини.

Гарні новини полягають у тому, що, коли ви розумієте механізм своїх сексуальних реакцій, ви можете почати контролювати своє середовище і свій мозок, щоб максимізувати свій сексуальний потенціал навіть у недосконалому світі. А коли ви змінюєте своє середовище і свій мозок, ви можете змінити – і зцілити – свою сексуальну функцію.

Ця книжка містить інформацію, яка, я бачила, трансформує жіноче відчуття сексуального благополуччя. Я бачила, як ця інформація змінює розуміння чоловіками своїх партнерок. Я бачила, як партнерки однієї статі дивились одна на одну й говорили: «О, так он воно що». Студенти, друзі, читачі блогу й навіть колеги секс-педагоги читали пости у блозі чи слухали мої лекції й говорили: «Чому ніхто не сказав мені цього раніше? Це все пояснює!» Я напевно знаю: те, що я написала в цій книжці, може вам допомогти. Можливо, цього буде недостатньо, щоб зцілити всі рани, завдані вашій сексуальності культурою, у якій іноді здається, що жінка не може правильно «виражати» свою сексуальність, але це забезпечить потужні інструменти для такого зцілення.

Як я знаю?

Досвід, звісно!

Наприкінці одного семестру я попрохала 187 своїх студенток записати одну справді важливу річ, яку вони винесли з моїх лекцій. Ось приклади того, що вони написали:

Я нормальна!

Я НОРМАЛЬНА.

Я дізналася, що все НОРМАЛЬНО, і тепер можу решту життя жити з довірою й радістю.

Я дізналася, що я нормальна! І я дізналася, що в деяких людей виникає спонтанне бажання, а деякі мають бажання у відповідь, і цей факт допоміг мені зрозуміти моє особисте життя.

Жінки різні! І лише те, що я не відчуваю свою сексуальність так, як багато інших жінок, не робить мене ненормальною.

Жіноче бажання, збудження, реакція дуже різні.

Я дізналася про сексуальність, що її прояви в людей відрізняються, дуже.

Усі різні, і все нормально; двох однакових не знайти.

Не існує двох однакових людей!

І ще багато подібного. Більше половини написали варіації фрази «Я нормальна».

Я сиділа у своєму кабінеті й читала ці відгуки зі сльозами на очах. Моїм студенткам чомусь було важливо відчути себе «нормальними», і якимось чином наш курс проторував дорогу до цього відчуття.

Наука про жіноче сексуальне здоров'я молода, і тут іще стільки всього потрібно дослідити... Але ця молода наука вже узнала про жіночу сексуальність дещо таке, що змінило відносини моїх студенток із їхніми тілами, – і вона напевне змінила моє ставлення до власного тіла. Я написала цю книжку, щоб поділитися науковими досягненнями, історіями й секс-позитивним розумінням, щоб довести нам, що, незважаючи на вкорінені на рівні культури прагнення змусити нас почуватися неповноцінними, дисфункційними, нелюбими й не здатними до любові, насправді ми всі повною мірою здатні переживати довірливий радісний секс.

Обіцянка книжки «Як бажає жінка»: незалежно від того, де саме зараз ви перебуваєте у своїй сексуальній подорожі, – чи то у вас прекрасне сексуальне життя й ви хочете розширити його межі, чи ви переживаєте труднощі, які намагаєтесь подолати, – ви дізнаєтеся щось, що поліпшить ваше сексуальне життя і змінить розуміння того, що означає бути сексуальною. І ви відкриєте для себе, що, навіть коли зараз ви так не почуваетесь, ви є сексуально повноцінною і здоровою.

Так каже наука.

І я доведу це.

Частина перша

Основи (не такі вже й основні)

Розділ перший

Анатомія. Не існує двох однакових

Мастурбуючи, Олівія полюбляє дивитися на себе в дзеркало.

Як і багато жінок, Олівія мастурбує, лежачи на спині й стимулюючи свій клітор руками. На відміну від багатьох жінок, вона піднімається на лікті навпроти свого дзеркала в людський зріст і дивиться, як її пальці рухаються у складках вульви.

«Я почала це робити ще підлітком, – розповіла вона мені. – Я побачила порно в Інтернеті, і мені стало цікаво, яка я на вигляд там, тож я взяла дзеркало й розсунула статеві губи, щоб подивитися на клітор. І що я можу сказати? Це було приємно, тож я почала мастурбувати».

Це не єдиний спосіб, яким вона мастурбує. Вона також відчуває насолоду від «пульсування» струменя її душу, у неї є невеличка колекція вібраторів, і вона витратила кілька місяців, щоб навчитись отримувати «дихальні» оргазми зовсім без доторків до свого тіла.

Це те, що жінки розповідають вам, якщо ви секс-педагог.

Вона також сказала мені, що, розглядаючи свою вульву, дійшла висновку, що її сексуальність більше схожа на чоловічу, бо її клітор порівняно великий, «розміром із невелику морквину», що, на її думку, робить її більш маскулітною. Очевидно, він більший, бо в неї більше тестостерону, і тому, зі свого боку напевне, вона така палка жінка.

Я сказала їй:

– Насправді немає доказів зв'язку між гормональним рівнем дорослої жінки й формою чи розміром її геніталій і сексуальним бажанням або реакцією.

– Ви впевнені? – перепитала вона.

– Ну, бажання деяких жінок залежить від рівня тестостерону, – відповіла я, поміркуювши. – Це означає, що їм необхідний певний дуже низький мінімум Т, але це не те саме, що «високий рівень тестостерону». І від відстані між клітором і уретрою залежить здатність жінки досягти оргазму під час статевого акту, але це вже зовсім інша розмова. Я б із задоволенням поглянула на результати досліджень безпосередньо цього питання, але наявні докази свідчать, що відмінності у формі, розмірі та кольорі жіночих геніталій ніяк не визначають рівень сексуальної зацікавленості жінки.

– О! – промовила вона. І цей єдиний звук сказав мені: «Емілі, ти пропустила головне».

Олівія закінчує психологічний факультет, вона моя колишня студентка, зацікавлена проблемами жіночого репродуктивного здоров'я, зараз вона займається власним дослідженням. Саме так ми розпочали цю розмову, тож я була в захваті від можливості поговорити про науку. Але з цього тихого «О!» я зрозуміла, що для Олівії це не питання науки.

Це її боротьба зі сприйняттям свого тіла й сексуальності такими, якими вони є, коли стільки всього в її культурі намагалося переконати її, що з нею щось не так.

Тож я сказала:

- Ви знаєте, ваш клітор абсолютно нормальний. Геніталії всіх людей утворені з тих самих частин, лише зорганізованих трохи по-різному. Відмінності не обов'язково щось означають, вони просто варіанти краси і здоров'я. Насправді, - продовжила я, - це може бути найважливіша річ, яку ви колись дізнавалися про людську сексуальність.

- Справді? - запитала вона. - Чому?

Цей розділ і є відповіддю на її запитання.

Середньовічні анатоми називали зовнішні статеві органи жінок pudendum, словом, утвореним від латинського pudere, що означає «присоромлювати». Наші геніталії охрестили так через «сором, який відчувають жінки, коли доводиться їх показувати»[2 - Aristotle, Complete Master-Piece, 60.].

Зачекайте... Що?

Пояснювалося це так: жіночі геніталії розташовані між ногами, неначе вони прагнуть заховатися, тоді як чоловічі виставлені вперед, на загальний огляд. А чому чоловічі й жіночі геніталії в цьому відрізняються? Якщо ви середньовічний анатом, що дотримується моралі сексуальної цноти, то причина - сором.

Зараз, якщо ми виснуємо, що сором не є причиною розташування жіночих геніталій знизу (а я дуже сподіваюся, всім зрозуміло, що сором тут ні до чого), чому ж тоді чоловічі геніталії спереду, а жіночі знизу з погляду біології? Відповідь - насправді жіночі геніталії не внизу! Клітор, еквівалент пеніса у жінок, розташований попереду, в тому ж місці, що й пеніс. Клітор не такий помітний, як пеніс, бо він менший, але менший не через сором, а через те що жінкам не потрібно передавати ДНК зі своїх тіл у чиюсь інші. А жіночий еквівалент мошонки, зовнішні статеві губи, розташований у тому ж місці, що й мошонка, але через те що жіночі гонади (яєчники) всередині, а не ззовні, як яєчка, статеві губи не займають багато місця на тілі, тож вони й менш помітні. Ще раз, яєчники всередині не через сором, а тому, що саме ми вагітніємо.

Коротше кажучи, жіночі геніталії здаються «захованими», лише якщо дивитися на них крізь призму культурних упереджень, а не біології.

У цій книжці ми знову й знову спостерігатимемо: культура бере випадкові біологічні риси й намагається надати їм Значення з великої літери З. Ми метафоризуємо геніталії, вбачаючи в них щось, на що вони схожі, а не те, чим вони є насправді, ми накладаємо на них культурне Значення, як Олівія наклала значення маскулінності на свій великий клітор, щоб виснувати, що її анатомія має якийсь вплив на її «чоловічу» сексуальність.

Коли ви можете побачити своє тіло тим, чим воно є, а не тим, що, як проголошує культура, воно Значить, тоді ви відчуєте, наскільки легше вам із ним жити й любити свої геніталії, як і решту своєї сексуальності, такими, якими вони є.

Тож у цьому розділі, знявши культурні окуляри, ми розглянемо ваші геніталії крізь призму біології. По-перше, я доведу вам, що чоловічі й жіночі геніталії складаються з тих самих частин, лише по-різному зорганізованих. Я вкажу на те, що там, де біологія говорить одне, культура говорить інше, і саме ви можете вирішити, що має для вас сенс. Я проілюструю, як ідея однакових частин, по-різному зорганізованих, виходить далеко за межі анатомії, до кожного аспекту людської сексуальної реакції, і доведу, що це, ймовірно, найважливіша річ, яку ви будь-коли дізнавалися про свою сексуальність.

І наприкінці я запропоную нову основну метафору замість тих дурних, упереджених і безглузвих, які культура намагається нав'язати жіночим тілам. У цьому розділі моя мета – ознайомити вас із альтернативним розумінням вашого тіла й вашої сексуальності, щоб ви могли взаємодіяти зі своїм тілом на його умовах, а не на умовах, які хтось обрав для вас.

Почнімо спочатку

Уявіть два запліднені яйця, які щойно імплантувалися в матці. Одне – ХХ – генетично жіноче, а друге – ХУ – генетично чоловіче. Різноюйцеві двійнята, брат і сестра. Обличчя, пальці й ноги – брат і сестра розвинуть ті самі частини тіла, але ці частини будуть зорганізовані по-різному, щоб дати їм індивідуальні тіла, які миттєво розрізнятимуть, коли діти виростуть. І так само як їхні обличчя матимуть два ока, один ніс і один рот – і все це розташовуватиметься в більш-менш тих самих місцях, – їхні геніталії теж матимуть базові елементи, влаштовані загальною однаковою. Але, на відміну від їхніх облич, пальців і ніг, їхні геніталії ще до народження розвинуться в такі форми, що їхні батьки автоматично розрізнятимуть їх як хлопчика й дівчинку.

Ось як це відбувається. Приблизно через шість тижнів після того, як запліднене яйце імплантується в матці, відбувається промивка маскулініними гормонами.

Ті самі частини, по-різному зорганізовані. До шостого тижня вагітності геніталії всіх тіл однакові, а тоді універсальна генітальна заготовка починає набувати чи то жіночої, чи то чоловічої форми.

Чоловіча бластоциста (група клітин, що формують ембріон) реагує на це, розвиваючи свою «заготовку» універсальної геніталії в чоловічу форму пеніса, яччок і мошонки. Жіноча бластоциста зовсім не відповідає на гормональний потік і замість цього розвиває свою «заготовку» універсальної геніталії – жіночу форму клітора, яччників і статевих губ.

Ласкаво прошу в дивовижний світ біологічної гомології!

Гомологи – це органи, що мають однакове біологічне походження, хоч можуть виконувати різні функції. Кожна частина зовнішніх геніталій має гомолога в геніталіях протилежної статі. Дві з них я уже згадувала: і жінки, й чоловіки мають заокруглений дуже чутливий багатокамерний орган, до якого під час сексуального збудження приливає кров. У жінок це клітор, у чоловіків – пеніс. І чоловіки, й жінки мають орган, який є м'яким, еластичним і заростає лобковим волоссям після статевого дозрівання. У жінок це зовнішні статеві губи (великі статеві губи), у чоловіків – мошонка. Ці частини не лише зовні схожі, вони розвинулися з тієї самої тканини плоду. Якщо ви придивитесь до мошонки, то помітите лінію, яка проходить у центрі, – шов мошонки. Це те місце, де мошонка перетворилася б на статеві губи, якби розвивалися жіночі геніталії.

Гомологія також пояснює, чому і брат, і сестра матимуть соски. Соски в самок життєво важливі майже для всіх видів ссавців, включно з людьми (хоч є чимало давніх ссавців, таких як качкодзьоб, які не мають сосків і виділяють молоко зі своєї черевної порожнини), тож еволюція створила соски на самому початку розвитку плоду. Потрібно менше енергії, щоб просто залишити їх там, де вони є, аніж для того, щоб якимось чином їх позбутися, а еволюція дуже ледача, тож і самці, й самки мають соски. Однакове біологічне коріння – різні функції.

Клітор, тільки клітор і нічого, крім клітора

Клітор і пеніс – зовнішні генітальні органи, густо вкриті нервовими закінченнями. Видима частина клітора, головка, розташовується просто зверху над геніталіями, на деякій відстані від вагіни, ви помітите. (Цей факт матиме вирішальне значення, коли я говоритиму про оргазм у восьмому розділі.) Клітор – це...

Хокі-покі[3 – Хокі-покі – в англійських країнах пісня і груповий танець під неї, а також ідіома, яка позначає святкове й веселе. (Прим. пер.)] – ось про що йдеться.

Дві вертушки й мікрофон – це про те, де він.

Картка Visa – він скрізь, де ви захочете.

Це ваша Велика центральна станція еротичних відчуттів. У середньому клітор становить лише одну восьму розміру пеніса, але вдвічі переважає його за кількістю нервових закінчень. Клітор може варіювати в розмірах від майже непомітної горошини до невеликого корнішона чи являти собою щось між цими двома крайнощами, і це все нормально і прекрасно.

На відміну від пеніса, єдиним завданням клітора є відчуття. Пеніс виконує чотири функції: відчуття, проникнення, еякуляція й сечовипускання.

Два різних способи функціонування, одне біологічне походження.

Видима частина клітора, головка, – це лише вершина клітора, так само як головка пеніса, герметизований ковпачок на кінці його стовбура, – теж лише його вершина. Стовбур пеніса багатьом знайомий. Він складається з трьох відділень – пари порожнистих тіл (*corpora cavernosa*) та губчастого тіла (*corpus spongiosum*), через яке протікає сеча. Усі ці три відділи заходять глибоко в тіло. *Corpus spongiosum* закінчується в корені статевого члена, глибоко всередині тазу. *Corpora cavernosa* відходять один від одного й торкаються тазової кістки.

Культурне розуміння клітора зводиться до того, що це «маленька горошина зверху вульви». Але біологічне розуміння клітора – «протяжна внутрішня анатомічна структура з головкою, що розташована над вульвою». Як і пеніс, клітор складається з трьох відділів: пари ніжок (*crura*), які тягнуться глибоко в тканині вульви і є гомологічними до *corpora cavernosa*, і кліторальної цибулини, гомологічної до *corpus spongiosum*, включно з коренем пеніса. Порожнина – це вхід до вагіни; кліторальні цибулини простягаються глибоко від головки клітора у тканину вульви, потім розходяться, щоб обійти сечівник і піхву. Правильно, клітор простягається аж до отвору піхви.

Анатомія клітора. Культурне значення клітора часто зводиться до зовнішньої частини – головки. Біологічне ж охоплює велику кількість внутрішніх печеристих тканин, що простягаються до отвору піхви.

Анатомія пеніса. Так само як і в клітора, культурне значення пеніса обмежене зовнішньою частиною цього органу – головкою і стовбуром. І так само як клітор, пеніс має внутрішню печеристу тканину. Ті самі частини, зорганізовані по-різному.

Капюшон клітора вкриває його головку, так само як його гомолог, крайня плоть, вкриває головку пеніса. А чоловіча вуздечка – точка Y біля головки, де крайня плоть приєднується до стовбура, – це гомологія жіночого fourchette («виделка» французькою), викривлення тканини в нижньому кутку піхви. Це дуже чутливе й недооцінене джерело справжньої насолоди і в чоловіків, і в жінок.

Погляньте на свій клітор

Якщо ви ніколи безпосередньо не розглядали свій клітор, зараз саме час. (Навіть якщо в минулому ви мали з ним гарні стосунки, використайте цю можливість для поновлення знайомства.) Ви можете знайти його візуально чи на дотик. Після того як прочитаєте наступні кілька абзаців, покладіть книжку і спробуйте якийсь із цих способів.

Щоб знайти клітор візуально, візьміть дзеркало, розсуньте свої статеві губи (м'які, порослі волоссям стулки вашої вульви) і просто подивіться на нього. Ви побачите потовщення над вульвою.

Або ви можете знайти його за допомогою пальців. Почніть із кінчика середнього пальця, просуньте його в отвір своїх статевих губ. М'яко натисніть, проведіть пальцем уперед-назад і повільно просуньте кінчик пальця між ваших статевих губ, доки не відчуєте маленький, схожий на гумовий, вузлик під шкірою. Другою рукою також можна натягувати шкіру вгору, на лобок. Варто зволожити палець слиною, лубрикатом, гіпоалергенним кремом для рук чи навіть невеликою кількістю оливкової олії.

У мене є вагома причина просити вас поглянути на свій клітор.

Одного вечора після занять до мене підійшла студентка й розповіла, що вона говорила з мамою по скайпу про предмети того семестру і принагідно обмовилася про мій курс «Жіноча сексуальність». Студентка зазначила, що серед слайдів моєї лекції разом із діаграмами та ілюстраціями є зображення жіночої вульви. І мама сказала їй дещо неймовірне. Вона зізналася: «Я не знаю, де розташований клітор».

Мамі було п'ятдесят чотири.

Тож студентка відіслала мамі слайди з моєї лекції.

Ця історія стала причиною того, чому перший розділ моєї книжки присвячений анатомії. Саме через це я хочу надрукувати зображення вульви на футболках, стрілочкою вказати на клітор і підписати: «ОСЬ ВОНО, ТУТКИ». Саме тому мені хочеться роздавати на вулицях листівки з

інструкціями, як знайти ваші клітори й візуально, й на дотик. Мені хочеться зробити анімований фільм про те, як жінка знаходить свій клітор, і викинути його в Інтернет. Я хочу встановити білборд на Таймс-сквер. Я хочу, щоб усі знали.

Але ба більше, я хочу, щоб кожнісінька жінка, яка читає це, зупинилася просто зараз і подивилася на свій клітор. Знати, де клітор, – сила, але знати, де ваш клітор... це суперсила. Візьміть дзеркало й подивіться на свій клітор на вшанування тієї студентки та її хороброї, неймовірної мами.

Коли, починаючи працювати секс-педагогом, я вперше глянула на свій клітор, я плакала. Мені було вісімнадцять, у мене були невдалі стосунки, я шукала відповідей. І моя інструкторка сказала: «Коли сьогодні ввечері прийдеш додому, візьми дзеркало і знайди свій клітор».

Так я і зробила. І заплакала, бо не побачила в ньому нічого огидного чи дивного, це була просто... частина мого тіла. Вона належала мені.

Ця мить розпочала період відкриттів і підтверджень того, що найкращим джерелом знань про мою сексуальність є моє тіло.

Тож подивіться на свій клітор.

І оскільки ви вже почали, подивіться також на решту вашої вульви.

Я люблю, коли на мої заняття приходять незвичайні студенти – ті, які не входять до вікової категорії «від вісімнадцяти до двадцяти двох», – а Меррітт була настільки незвичайною студенткою, наскільки це можливо: лесбіянка напередодні клімаксу, авторка гейської еротики, вона мала доньку-підлітку, яку виховувала зі своєю партнеркою, стосунки з якою тривали майже двадцять років. Коли я вперше її зустріла, то була достатньо непоінформованою, щоб здивуватися, дізнавшись, що її корейські батьки – фундаментальні християни й Меррітт зростала в квінтесенції соціальних консервативних цінностей. Що робило її позиціонування себе як лесбіянки, її творчість і присутність у моєму класі ще більш показовими.

У свої сорок два Меррітт ніколи не дивилася на свій клітор. Таке навіть не спадало їй на думку, доки на першій лекції я не запропонувала це зробити (як пропоную завжди). Тож після заняття вона підійшла до мене і сказала: «Чи це справді гарна ідея – пропонувати цим дітям дивитися на їхні тіла? А раптом вони просто... закриються?»

«Це справді важливе питання, – відповіла я. – Ніхто ще не розповідав мені про таке, але це не вимога, тож, можливо, ті, хто відчуває таку небезпеку, навіть не пробували це зробити. Однак усе-таки я рекомендую поглянути на свій клітор, особливо тим студентам, які планують продовжувати займатися суспільним здоров'ям чи медициною, але це залежить від людини – хоче чи не хоче вона це робити».

Меррітт цього не зробила.

Замість цього вона попросила подивитися свою партнерку Керол, що в якомусь сенсі було навіть сміливіше, ніж подивитися самій, а вона подивилася на клітор своєї партнерки. І вони поговорили про те, що побачили, і про те, що вони ніколи раніше навмисно не знаходили часу подивитися на сексуальні частини тіл одна одної й поговорити про них. І Меррітт дізналася дещо важливе. Про це вона розповіла мені наступного тижня.

«Керол сказала, що дивилася на свою вульву! У 80-ті вона належала до угруповання, яке займалося підвищенням феміністичної свідомості, і вони збиралися всі разом у коло з дзеркалами в руках».

«Оце так!» – вигукнула я. Я й справді була здивована.

Вона простягнула руки долонями догори, зважуючи свої почуття. «Не знаю, чому такі речі мені настільки важче зробити, ніж їй. Коли справа доходить до сексу, здається, я вишу на краю прірви, розмахуючи руками».

Роздвоеність, яку відчувала Меррітт, абсолютно нормальна для будь-кого, чия родина вчила, що секс у житті має залишатися в чітко визначеному місці й нікуди звідти не потикатися. Але для Меррітт це було пов'язано ще й з іншими причинами, що мають стосунок до того, як улаштовано її мозок. Я розповім про це в другому розділі.

Великі й малі статеві губи

Жіночі внутрішні статеві губи (labia minora, чи малі губи) можуть не бути «внутрішніми», а випинатися за межі великих статевих губ, або вони можуть втягуватися, ховаючись усередині вульви, доки ви не вирішите поглянути на них. А ще внутрішні статеві губи можуть бути однорідно забарвлені або змінюватись у кольорі, темніючи до верхівок. І все це нормально, і здорово, й гарно. Довгі, короткі, рожеві, бежеві, коричневі – всі нормальні.

Чоловічий гомолог внутрішніх статевих губ – внутрішня крайня плоть. Якщо пеніс обрізали – це означає, що крайню плоть прибирали хірургічним шляхом, – то дуже часто колір змінюється на півдорозі вниз по стовбуру. Це тому, що шкіра зверху стовбура – насправді внутрішня крайня плоть. (Оскільки зміна кольору проявляється лише після статевого дозрівання, хлопці іноді запитують мене, чи вони щось зробили не так, що колір змінився. Але ні, просто деякі пеніси такі на вигляд, Боже їх благослови.)

Зовнішні статеві губи в усіх людей також різні. Деякі густо вкриті волоссям, яке доходить до стегон і ануса, тимчасом як на інших волосся дуже мало. Деякі статеві губи досить опуклі, а деякі майже не виступають із тіла. Деякі такого самого кольору, як і шкіра навколо, а деякі темніші або світліші. Усі нормальні, усі гарні.

Так само як і з клітором, культурне уявлення про статеві губи не відповідає біологічній реальності. Вульви в комп'ютеризованому порно редагуються цифровим способом, щоб відповідати специфічному стандарту «втягнутих» статевих губ однорідного кольору й видаватися «менш деталізованими»[4 - Drysdale, Russell, and Glover, "Labiaplasty"]. Це означає, що культурна репрезентація вульв обмежена досить вузьким діапазоном. У реальності існує величезна кількість варіацій геніталій, і немає жодних медичних причин порівнювати себе з якимось варіантом. Але така обмежена репрезентація жіночих тіл може насправді змінити сприйняття жінками того, яка на вигляд «нормальна» вульва.

Тож якщо ви вирішите подивитися на вульви інших жінок (що я, до речі, дуже рекомендую, але лише з їхньої добровільної згоди), ви помітите, що вони дуже відрізняються одна від одної. Небагато ви зустрінете акуратно втягнутих вульв, які бачили в «Плейбої».

Якщо ви не відчуваєте болю (а якщо відчуваєте, то сходіть до свого лікаря!), ваші геніталії ідеальні саме в тому вигляді, який вони мають.

## Дівоча пліва

Ви можете мати чи не мати дівочу пліву – тонку мембрану вздовж нижнього краю вагінального отвору. Але маєте ви її чи ні, я гарантую, що практично все, що ви знаєте про неї, брехня[5 - Правду про дівочу пліву нарешті почали обговорювати в документальних фільмах, на кшталт «Як втратити цноту», і в пов'язаних із цим ЗМІ (Фіні, «Живі міфи про цноту»)].

Найближче до правди те, що під час статевого акту дівоча пліва може спричинити біль, якщо її попередньо не розтягувати, – це одна з численних причин болю при проникненні, але не найпоширеніша (найпоширеніша – брак змашування).

Але дівоча пліва не рветься й не залишається порваною назавжди, немов якась печатка свіжості. Якщо дівоча пліва рветься або пошкоджується, вона заживає. І розмір її не змінюється від того, чи відбулося проникнення у вагіну[6 - Hegazy and Al-Rukban, "Hymen: Facts and Conceptions"]. Також зазвичай вона не кровоточить. Кров під час першого проникнення найчастіше спричиняється загальними виділеннями вагіни від браку змашення, а не пошкодженням дівочої пліви.

Єдине, що змінюється, коли жінка починає регулярно розтягувати дівочу пліву, то це те, що вона стає гнучкішою. А коли в жінки змінюється гормональний фон із закінченням періоду статевого дозрівання (орієнтовно

у двадцять п'ять років), дівоча пліва може атрофуватись і стати менш помітною, якщо вона взагалі колись була такою.

Дівоча пліва – ще один приклад різноманітності жіночих геніталій. Деякі жінки народжуються без дівочої пліви. Деякі мають зарощену пліву (тонку, але суцільну мембрану, що закриває увесь вагінальний отвір) чи мікроперфоровану (багато маленьких отворів у суцільній мембрані). У деяких жінок є септатна пліва, яка схожа на шматок шкіри, що розтягується вздовж отвору вагіни. Пліви деяких жінок міцні, а деяких – слабкі. Деякі зникають із початком статевого дозрівання, а деякі тримаються до менопаузи.

Пліви жінок відрізняються, бо, як пояснює наука, пліви не відбирались еволюцією. У них немає репродуктивних функцій. Це побічний продукт, маленький бонус, залишений поза увагою руйнівною силою процесу відбору, на кшталт сосків у чоловіків. Це гомолог сім'яного фолікула, гребінця на стінці уретри в тому місці, де вона проходить через простату і приєднується до сім'яних протоків.

Дівоча пліва – гарний зразок того, як люди метафоризують анатомію. Ось вам орган, який не має біологічної функції, і західна культура з давніх-давен виробила про нього потужний міф. Міф, який не має нічого спільного з біологією і призначений лише для контролю жінок. Культура побачила «бар'єр» на отворі вагіни й вирішила, що це знак «незайманості» (біологічно безглузде поняття). Така дивна ідея могла бути вигадана лише в суспільстві, де жінки сприймаються як майно в буквальному сенсі, а їхні вагіни – як найцінніший актив, «клуб для обраних».

Навіть незважаючи на те, що дівоча пліва не відіграє жодної фізіологічної чи біологічної ролі, багато культур створили навколо неї настільки могутні міфи, що існує навіть хірургічне втручання, здатне «поновити» дівочу пліву, немов у цьому є медична необхідність. (А де ж це операції з удосконалення чоловічих сосків?)

У певному сенсі дівоча пліва все-таки впливає на жіноче здоров'я: деяких жінок били чи навіть убивали за те, що вони не мали пліви. Деяким жінкам говорили, що їх «не могли згвалтувати», бо дівоча пліва не порушена. Для цих жінок дівоча пліва справді мала вплив на їхнє фізичне самопочуття, але не через анатомію, а через те, що культура вигадала про анатомію.

Слово про слова

І ще одна заувага про зовнішні жіночі геніталії. Назва зовнішніх жіночих геніталій – «вульва». «Вагіною» називається внутрішній репродуктивний канал, що веде до матки. Люди часто використовують слово «вагіна», маючи на увазі вульву, але тепер ви знаєте, як правильно. А якщо ви стоїте оголена навпроти дзеркала й бачите класичний трикутник, це ваш лобок, або mons pubis (лат.).

Зрозуміли?

Вагіна = репродуктивний канал.

Вульва = зовнішні геніталії.

Лобок = область над лобковою кісткою, де росте волосся.

Я не пропоную вам виправляти людей, що вживають неправильні слова, чи пікетувати «Монологи вагіни» з плакатами «Насправді це монологи вульви», але тепер ви знаєте слова, які саме ви маєте використовувати. Ви ж не називаєте своє обличчя або чоло горлом, правильно? Тож не називайте й вульву чи лобок вагіною. Зробімо світ зручнішим для жіночих геніталій.

#### Про виділення

На кожному краю входу до вагіни жінка має залози, які називаються бартоліновими залозами. Вони виділяють рідину під час статевого збудження – можливо, щоб полегшити фрикції під час вагінального проникнення, а можливо, щоб утворився запах, який свідчить про здоров'я й фертильність. Саме це відбувається, коли жінка «тече». Але виявляється, «течуть» і жінки, й чоловіки. Чоловічий гомолог, залози Купера, одразу під простатою, продукує передеякуляторну рідину.

Чому ж ми тоді говоримо, що у чоловіків «устає», а жінки «течуть», коли з біологічного погляду і в жінок, і в чоловіків «устає», і жінки, й чоловіки «течуть»? Це, знову ж таки, культура. Чоловіча «сила» (ерекція) – необхідна передумова статевого акту, а жіноча «вологість» сприймається як індикатор того, що жінка готова до нього (хоч у шостому розділі ми побачимо, що таке уявлення може бути хибним). Оскільки статевий акт вважається центром сексуального всесвіту, ми метафоризували чоловічу міць і жіночу вологість як обов'язкові показники збудження. Але так само як і наша анатомія, наша фізіологія утворена з тих самих компонентів – змін у кровотоці, продукуванні генітальної секреції тощо, – організованих по-різному. Ми зосередили увагу на чоловічій силі та жіночій вологості, але трапляється й чоловіча вологість, і жіноча міць.

Жінки також мають залози в усті уретри, отворі, через який ми пісяємо, що називаються залозами Скіна. Це гомолог чоловічої простати. Простата виконує дві функції. Вона розбухає навколо уретри, тож чоловік не може випустити сечу, коли він дуже збуджений сексуально, і вона продукує приблизно половину сім'яної рідини, в якій рухається сперма. Іншими словами, вона забезпечує еякуляцію. У жінок залози Скіна також розбухають навколо уретри, що утруднює сечовипускання, коли ви дуже збуджені. Якщо ви колись намагалися попісяти одразу після оргазму, то безпосередньо з цим стикалися; ви маєте глибоко-глибоко вдихнути й дати вашим геніталіям час розпружитися.

У деяких жінок залози Скіна продукують рідину, і таким чином ці жінки еякують. Жіночій еякуляції, «сквіртингу», ми приділимо увагу трохи пізніше, частково тому, що з цього питання проводилися дослідження, частково тому, що це останнім часом з'явилося в порно. У результаті мене про це регулярно запитують. Коли кілька років тому я відвідувала студентський гуртожиток і відповідала на анонімні питання з коробки, одна студентка запитувала: «Як навчитися еякулювати?», а інша: «Як припинити еякулювати?»[7 - Це сталося під час осіннього семестру 2012 року в Талбот-Хаусі. Привіт, Талботе!]

Немає потреби говорити, що культура посилає жінкам суперечливі вимоги щодо їхніх генітальних виділень... чи браку таких. З одного боку, еякуляція розглядається як суто чоловіча риса, а жіночі геніталії, ви ж знаєте, сором'язливі, тож для жінок така активність і такі виділення є неприпустимими. З другого боку, це порівняно рідкісне явище, і постійне прагнення до нового разом із динамікою попиту й пропозиції означає, що ця рідкісна здатність жінки еякулювати оплачується й потрапляє на екран. Тож якщо жінки звертатимуть увагу на культурні твердження щодо еякуляції, природно, вони почуватимуться спантеленими.

Біологічне значення цього явища просте. Жіноча еякуляція - це побічний продукт, як чоловічі соски чи дівоча пліва. Не важить, яке значення надає цьому культура: жінки різні. Я знала одну жінку, яка ніколи у своєму житті не еякулювала, але почала це робити невдовзі після менопаузи, коли в неї з'явився новий партнер. І раптом вона виділяє до чверті чашки рідини з кожним оргазмом. Чи це пов'язано з партнером? Чи з гормональними змінами після менопаузи? Чи ні з тим, ні з іншим? Я не знаю.

Але це повертає мене до важливої зауваги про геніталії. Вони мають виділення і аромат. Запах. Багатий земляний букет, запах трави та бурштину з ноткою деревного мускусу. Іноді геніталії пахнуть, іноді вони смердять. Секреція ваших геніталій різна в різних фазах менструального циклу, вона змінюється з віком, зі змінами у вашій дієті: жінки різні.

Якщо ви вважаєте запах чи відчуття генітального змащення не такими уже привабливими й чарівними, це не дивно, зважаючи на те, як ми вчимо людей почуватися стосовно своїх геніталій. Але того, як ви почуваетесь щодо своїх геніталій та їхньої секреції, можна навчитися. Якщо ви полюбите своє тіло таким, яким воно є, воно подарує вам інтенсивніші збудження й бажання, потужніші, кращі оргазми. Вільше про це - у п'ятому розділі.

## Геніталії інтерсекс

Люди-інтерсекс[8 - Не всім подобається слово «інтерсекс». Дехто віддає перевагу терміну «невизначені геніталії». Не так давно став також траплятися термін «розлади сексуального розвитку», або PCP (дивіться Dreger, "Why 'Disorders of Sex Development'?" ). Я використовую «інтерсекс», бо це слово, здається, найкраще пасує до немедичного контексту.], чиї геніталії від народження не є явно чоловічими чи явно жіночими, теж мають такі самі складові; їхні статеві органи являють собою

щось середнє між звичними жіночими й чоловічими конфігураціями. Розмір фалоса, розташування отвору сечового каналу чи розрив лабіаскротальної тканини може являти собою будь-який проміжний варіант.

Гомологія довго шукала пояснення, як улаштовані геніталії інтерсекс. Люди, чиї геніталії «десь посередині», зазнали невеликої зміни в надзвичайно складному каскаді біохімічних процесів, задіяних у рості плоду від запліднення яйця до розвитку ембріона й вагітності. Ця маленька зміна виражається у трохи інакших геніталіях. З їхніми геніталіями все гаразд, так само як усе гаразд із тими людьми, чиї статеві губи незвично великі чи малі [9 – Хоч якою простою здається ця думка в обрамленні «однакових частин», це радикальна ідея, за яку інтерсекс-активістам довелося боротися кілька десятиліть. Це єдиний погляд, що має біологічний сенс, і, знову ж таки, лише з погляду культури можна думати інакше. І все-таки в багатьох країнах стандартною медичною процедурою є застосування хірургічного втручання для «нормалізації» геніталій («Публічна заява» Організації людей-інтерсекс). Зазначте, що 2013 року доповідач про тортури Організації Об'єднаних Націй вмістив таку хірургію у свій список «Тортур та іншого жорстокого, негуманного, принизливого лікування чи покарання». Доповідь засуджувала непотрібну з медичного погляду «нормалізаційну» хірургію, бо «це може спричинити рубці, втрату сексуальної чутливості, біль, нетримання сечі й пожиттєву депресію й такі дії також критикуються як ненаукові, потенційно шкідливі й такі, що призводять до стигми» (ООН, «Спеціальна доповідь», 18).]. Це все ті ж самі частини, просто влаштовані трохи інакше. Наприклад, у чоловіків отвір для сечовипускання може розташовуватися де завгодно на головці пеніса, рідше – на його стовбурі, але це також нормально, доки не ускладнює сечовипускання й не призводить до хронічних інфекцій (а зазвичай не ускладнює й не призводить). Доки геніталії не спричиняють біль, не схильні до інфекцій чи інших хворобливих проявів, вони здорові й не потребують жодного медичного втручання. Ми всі створені з однакових частин, лише по-різному зорганізованих.

Саме тому мені не потрібно бачити ваші геніталії, щоб сказати, що вони нормальні й здорові. Ви всі маєте одні й ті самі складові, просто зорганізовані у ваш власний унікальний спосіб.

Як і багато секс-педагогів, серед слайдів своїх анатомічних лекцій я демонструю фотографії різних варіантів вульви.

Де я знаходжу ці фотографії? Звісно, в Інтернеті.

Єдина проблема – мені складно знайти різноманітні варіанти; переважно мені трапляються зображення вульв молодих, худих, білих, повністю поголених жінок. Мені доводиться дуже ретельно шукати, щоб знайти зображення вульв жінок у віці, повних, кольорових жінок чи жінок із волоссям на лобку.

Одного дня я потрапила на тусовку творців коміксів і поговорила про це з Каміллою, що, як і я, схиблена на науці й до того ж працювала колись секс-педагогом у коледжі. На відміну від мене, вона має ступінь із гендерних досліджень і студійного арту, вона афро-американка, що заробляє

на життя створенням ілюстрацій, – усе це давало їй змогу зрозуміти мої невеликі труднощі.

Вона сказала:

– Серйозно, Емілі? І що, ти гуглиш «чорна вульва»? На роботі?

Виправдовуючись, я знизала плечима:

– Ковбаса, закони й лекції з сексуальної освіти.

Усі воліють не знати, з чого вони складаються.

І Камілла відповіла:

– Дай здогадаюся. Усе, що ти знаходиш, – це порно. Нічого художнього, нейтрального чи боді-позитивного?

– І графічні медичні зображення, – додала я. – Я намагалася шукати «феміністичні кольорові вульви», але все, що знайшла, – проекти вишивки від Pinterest та Etsy.

Тут Камілла зареготала:

– А тепер уяви: ти – молода жінка, що намагається побачити, яка на вигляд нормальна здорова вульва. Якщо ти біла, карти тобі в руки, на Tumblr[10 – Tumblr – сервіс мікроблогів і соціальна мережа. (Прим. пер.)] їх повно. Але якщо ти чорна, азійка чи латинос, що тоді? Порно чи медичні картинки. Про що це тобі розповість?

Я відповіла:

– Але я ж не можу закликати: «Гей, кольорові жінки, постіть більше зображень ваших вульв у мережі, щоб інші жінки знали, що вони нормальні».

– Ні, але все-таки, – сказала Камілла, – зображення, які ми бачимо чи не бачимо, мають значення. Ти знаєш дівчат Ешера?

– Ні, що ще за дівчата Ешера?

– Це жіночі зображення в коміксах з такими пласкими животами, що там не залишається місця для внутрішніх органів, а їхні спini так неймовірно вивернуті, щоб ви могли бачити їхні цицьки й дупи одночасно. Їхні пози настільки анатомічно абсурдні, що їх назвали ім'ям знаменитого майстра неможливих ілюзій.

– Схоже на погане порно, – зауважила я.

– Правильно, – відповіла Камілла. – Я побачила їх іше підлітком, і мені здалося, немов це говорить усе про те, чим має бути жінка, і оскільки такі жінки були зовсім не схожі на мене, я вирішила, що моєю першою ідентифікацією буде «гік». Не жінка, не чорна, а саме гік. Геймер. Минуло багато часу, перш ніж я прийняла інші складові своєї ідентичності, бо не бачила, як вони всі взаємодіють разом. Зображення мають значення. Вони

говорять вам про те, що можливо, що до чого пасує, чому ти належиш, а чому ні. А ми всі намагаємося до чогось належати.

Це твердження стало для мене даром. Коли я пишу свої лекції, то знову й знову повертаюся до цієї думки. Я витрачаю години на пошук в Інтернеті секс-позитивних зображень різноманітних вульв, оскільки мої студенти різні, не існує двох однакових, і я хочу, щоб вони знали, що їхні тіла нормальні й вони належать моїм учням.

Чому це має значення

Чому такий простий факт, що всі людські геніталії створені з однакових частин, зорганізованих по-різному, може виявитися найважливішим, що ви будь-коли визнаєте про людську сексуальність?

На те існує дві причини.

Бо це означає, що ваші геніталії нормальні, й не просто нормальні, але апетитні, благословенні, вишукані, гарні, й добрі, й естетичні... і далі за алфавітом, аж до Я, незалежно від того, які вони на вигляд. Вони зроблені з тих самих частин, що й геніталії інших, – зорганізованих у ваш унікальний спосіб. Усі, які є, нормальні. Прекрасні. Ідеальні. І це стосується кожного вираження людської сексуальності. Як ми побачимо з наступних розділів про генітальну реакцію на фетиш ляскання, наша сексуальна фізіологія, психологія й бажання створені з однакових складових, просто зорганізованих по-різному.

Якщо ми приймемо просте базове твердження «однакові частини, зорганізовані по-різному», це відповідь на одвічне питання: сексуальності чоловіків і жінок однакові чи різні?

Відповідь: так.

Вони створені з однакових частин, зорганізованих по-різному.

Коли ми помічаємо явні відмінності між групами, розглядаючи популяцію, жіночі й чоловічі тіла, то зрештою стикаємося з такою самою варіативністю усередині груп, як і між групами.

Я можу проілюструвати це прикладом, далеким від сексу. Середній зріст дорослої жінки – п'ять футів і чотири дюйми, середній зріст дорослого чоловіка – п'ять футів і десять дюймів, тобто розбіжність між середніми показниками груп складає шість дюймів. Але варіативність зросту всередині кожної групи більша, ніж між групами. Якщо ви виміряєте зріст тисячі випадково взятих людей, п'ятисот чоловіків і п'ятисот жінок, ви виявите, що зріст майже всіх жінок буде у проміжку між п'ятьма футами й п'ятьма футами вісьмома дюймами (розбіжність становить вісім дюймів), а майже всі чоловіки матимуть зріст від п'яти футів і чотирьох дюймів до шести футів і чотирьох дюймів (маємо розбіжність дванадцять дюймів). Зауважте три речі: більша розбіжність усередині груп (вісім і дванадцять дюймів), ніж

між групами (шість дюймів); чотири дюйми, спільні для обох груп; одна чи дві сотні людей із тисячі виходитимуть за межі навіть цього широкого діапазону! [11 – McDowell, Fryar, Ogdan, and Flegal, "Anthropometric Reference Data".]

Те саме відбувається і з сексом. Усередині кожної групи ми спостерігаємо широкий діапазон різноманітності. Я маю на увазі не лише анатомію. Я маю на увазі сексуальну орієнтацію, сексуальні вподобання, гендерну ідентичність і вираження ї – те, що стало темою решти цієї книжки, – сексуальні функції: збудження, бажання і оргазм. Ми також зустрінемо області перетину цих груп, і ми зустрінемо людей, які дуже відрізняються від «середнього», хоча вони ідеально нормальні й здорові.

Деякі автори стверджують, що відмінність між чоловіками й жінками важливіша за подібність. Інші говорять, що подібність важливіша за відмінність. Мій погляд спирається на основний факт гомології – ті самі складові, організовані по-різному. І це важливіше, ніж будь-що інше.

Можливо, різноманітність – єдина справді універсальна характеристика людської сексуальності. Починаючи з наших тіл і закінчуючи нашими бажаннями й нашою поведінкою існує стільки «сексуальностей», скільки людей живе на Землі. Немає двох однакових.

Ось вам приклад розмови секс-педагога, що вийшла хильнути по чарчині з друзями.

Лорі: Знайома сказала мені: якщо в неї колись будуть діти, то вона зробить пластику піхви одразу ж після пологів, бо вважає, що після такого піхва не може виглядати гарно.

Камілла: Ти сказала їй, що косметична медицина вкладає чималі гроші в те, щоб вона так почувалася щодо свого тіла, а вони могли б заробити на її марному самоїдстві?

Лорі: Ні, я сказала їй: «Коли матимеш дітей, твій партнер радітиме, якщо вдасться іноді краєчком ока поглянути на твоє "хазяйство", хоч яким би воно там було на вигляд».

Емілі: А вигадаймо ритуал, у якому жінки святкуватимуть перехід у свої тіла після пологів. Я маю на увазі не лише змінений зовнішній вигляд, а й те, що твоє тіло означає для тебе і для світу.

Лорі була єдиною мамою в нашій компанії і єдина не подивилася на мене так, наче я під кайфом. Вона сказала: «Я дуже хочу такий ритуал. Будь-що, що полегшить життя в тілі, яке стало немов та спущена повітряна кулька». «Але ти така гарна!» – одразу ж вигукнули всі.

Компліменти Лориній безперечної красі лилися швидше, ніж вино, але за кілька днів вона сказала мені, що це було цілком протилежне тому, чого вона потребувала:

- Мені хотілося почути, що немає нічого страшного в тому, що я засмучуюся, бо моє тіло вже ніколи не буде таким, як раніше. Я доклала стільки зусиль, щоб полюбити те тіло, а тепер я маю знову починати вчитися любити це.

Тож я сказала:

- Це нормально - засмучуватися, що твоє тіло постійно змінюється.

У Лорі бризнули сльози, що з нею частенько траплялось і раніше. Раптові тихі маленькі бурі проходять крізь неї щоразу, коли їй доводиться приймати увагу та прихильність, які вона так щедро роздає іншим.

- Це навіть не через те, чи подобається мені моє тіло, чи ні, - схлипнула вона. - Це через те, що моє тіло змінилося відтоді, як я народила Трева. Воно просто не робить того, що має робити.

Під «тим, що її тіло має робити» Лорі мала на увазі народити вдома, присівши у ванній, годувати грудьми більше року й ніколи не спати більше чотирьох годин поспіль майже три роки. Твердження «Тревор погано спить» навіть не спричинило чорні кола під Лориними очима. Тіло Лорі неймовірне.

Але вона так не вважає.

Заувага про «однакові частини, зорганізовані по-різному» так само правдива для змін, яких зазнає жіноче тіло протягом життя, як і для різноманітності людських геніталій. І так само, як геніталії кожного є нормальними й гарними, всі жіночі тіла нормальні й гарні.

Але це не те, чого здебільшого вчать жінок. Здебільшого нас вчать, що наші тіла мають бути специфічної форми, інакше з нами щось не так. Я розповім про це - і про те, як це здолати, - у п'ятому розділі.

Змініть свій погляд[12 - За цю неймовірну фразу відповідальна «Операція краси», [www.operationbeau-tiful.com/.](http://www.operationbeau-tiful.com/)]

Я усвідомлюю, що просто примовляючи «Ваші геніталії ідеальні й гарні», не зміню нічого, якщо ви відчуваєте щодо них якийсь дискомфорт, але якщо вам важко розгледіти красу своїх унікальних і здорових геніталій, я хочу, щоб ви зробили дві речі.

1. Візьміть ручне люстерко й розгляньте свої геніталії, як я описала раніше, на початку розділу. Дивлячись, помічайте всі речі, які вам подобаються в тому, що ви бачите. Запишіть їх. Ви помітите, що ваш мозок намагається помічати все, що вам не подобається, але не вносить це до списку. Робіть це щотижня. Або двічі на тиждень. Або частіше. Щоразу речі, які вам подобаються, ставатимуть помітнішими, а решта ніби розмиватиметься. Можливо, ви навіть наважитесь розповісти комусь про те, що ви бачите й що вам подобається. Найкраще поділитися цим із кимось, хто також виконує цю вправу!

Ця вправа викликає когнітивний дисонанс, бо змушує нас усвідомлювати гарні речі, тоді як ми в більшості випадків схильні звертати увагу на «негатив». Спробуйте.

2. Попросіть свого партнера, якщо він (вона) у вас є, подивитися. Увімкніть світло, зніміть одяг, ляжте на спину й дозвольте йому (їй) дивитися. Запитайте, що він (вона) бачить, що відчуває, які спогоди викликає в нього (неї) ваша вульва. Дайте своєму партнерові знати про те, що вас турбує, і попросіть допомогти побачити те, що він (вона) бачить. Слухайте серцем, а не страхом.

### Краща метафора

Ми почали цей розділ з міркувань про те, як ми метафоризуємо анатомію, наділяючи значенням випадкові біологічні риси, і як це закінчується тим, що ми відчуваємо дискомфорт стосовно власних тіл. Щоб допомогти позбутися цього, я хочу запропонувати іншу метафору – сад. Я часто її використовую (пам'ятаєте яблуню зі вступу?), бо вона дає можливість неупереджено поміркувати про сексуальне оснащення, з яким ми народилися (наші тіла та мозок), і родини та культуру, в яких ми зростали і з якими взаємодіяли до появи нашої сексуальної індивідуальності в дорослому житті.

Ось який це має вигляд. У той день, коли ви народилися, вам було виділено невелику ділянку багатого і плодючого ґрунту, що трохи відрізнялася від інших таких само ділянок. І одразу ж ваша родина й ваша культура почали все планувати й розбивати сад для вас, доки ви не виростили достатньо, щоб самій про нього дбати. Вони посадили мову, ставлення, знання про кохання, безпеку, тіло й секс. І вони навчали вас, як дбати про свій сад, бо коли через підлітковий вік ви перейдете до дорослого життя, догляд за цим садом залишиться на вашій відповідальності.

І нічого з цього ви не обирали. Ви не обирали ні ділянку землі, ні насіння, що висівалося, ані той спосіб, у який доглядали за вашим садом протягом ранніх років вашого життя.

Досягнувши підліткового віку, ви починаєте самі дбати про свій сад. І помічаєте, що ваші родина й культура спланували гарні здорові речі, що квітнуть у добре доглянутому садку. Але ви також можете помітити, що дещо бажаєте змінити. Можливо, стратегії догляду за садом, яких вас учили, виявилися неефективними, тож вам потрібно знайти інші способи дбати про нього, щоб він завітнув (про це в третьому розділі). Можливо, рослини, насіння яких було посіяне, виявилися не тими, що можуть розквітнути саме у вашому саду, тож вам варто знайти щось, що краще пасує саме вам (про це в четвертому й п'ятому розділах).

Комусь із нас пощастило і з землею, і з тим, що було на ній посаджено. У нас здорові квітучі сади з перших митей нашого свідомого життя. А комусь дістались отруйні бур'яни, і наше завдання – викоринити все це сміття й замінити його чимось здоровішим, чимось таким, що ми обрали самі.

Ваше фізичне тіло, включно з геніталіями, – базова складова вашої сексуальності, та сама земельна ділянка. Ваші мозок і оточення – решта вашого реманенту й оснащення, і вони стануть темою другого та третього розділів.

Те, чим це є, – не те, що це означає

Олівія використовувала теорію про гормони, свої «чоловічі» геніталії та підвищену сексуальну зацікавленість як прихисток від критики культури, яка стверджувала, що вона... ну, їй «має бути соромно». Повія. Німфоманка. Намагається «привернути увагу», «вполювати чоловіка» чи «контролювати людей» за допомогою свого тіла... Жодне з цих припущень не було правдою, але саме в цих гріхах звинувачували Олівію в різні періоди її життя. Світ намагався переконати дівчину, що її сексуальність отруйна, небезпечна і для неї самої, і для людей навколо.

Вона запекло боролася проти цих упереджень, захищаючи своє сексуальне здоров'я. Важливою частиною цієї боротьби було виправдання «Це гормони, тож це природно».

Але коли вона прийняла ідею «тих самих частин, по-іншому зорганізованих», їй не довелося більше ховатися. Вона зрозуміла: це виправдання насправді відгороджувало її від інших людей, тоді як «ті самі частини» пов'язували її з ними. Це означало, що вона не інакша чи відкинута. Вона така сама – унікальна, але все-таки залучена до континууму людської сексуальності.

Ось що наука може зробити для нас, якщо ми їй дозволимо. Вона пропонує нам можливість зняти свою броню й відчувати, що ми всі пов'язані.

Я знаю напевно, що Олівія не народилася з почуттям відрази до своїх геніталій чи своєї сексуальності, так само, як і ви. Коли ви народилися, ви були цілком і повністю задоволені кожнісінькою частиною вашого тіла. Але десятиліття сексуально негативної культури дали змогу прорости бур'янам невдоволення. Третій і четвертий розділи пояснять, як це може впливати на ваше сексуальне здоров'я, а розділ п'ятий опише, як вплинути на цей процес і повернутися до повного єднання зі своїм тілом, повернутися до того стану, в якому ви народилися, – до глибокої теплої прихильності та широкого інтересу до власного тіла.

Але перш ніж ми перейдемо до цього, дозвольте присвятити розділ розмові про найбільший із ваших сексуальних органів і про те, що він також утворений із тих самих частин, зорганізованих унікальним чином.

Звісно, я говорю про мозок.

Нд, нч

- Усі геніталії утворені з тих самих частин, зорганізованих по-різному. Двох однакових не існує.
- Ви відчуваєте біль? Якщо так, зверніться до лікаря. Якщо ні, ваші геніталії нормальні, здорові й прекрасні такими, якими вони є.
- Геніталії, які ви бачите на порнозображеннях, можуть бути відредаговані, щоб здаватися більш «втягненими». Не дозволяйте цим картинкам обдурити вас і змусити вважати, що всі вульви на вигляд такі.
- Знайдіть дзеркало (або використайте камеру на телефоні) й подивіться на свій клітор. Знати, де розташовується клітор, – сила, а знати, де розташовується ваш клітор, – це суперсила.

## Розділ другий

Модель подвійного контролю. Ваша сексуальна особистість

Лорі перестала хотіти сексу зі своїм чоловіком Джонні (я маю на увазі, жадати його) відтоді, як народився їхній син Трев. Спершу вона думала, що це вагітність. Потім – що післяпологовий стан.

Потім вона списувала це на втому.

Чи депресію.

Чи те, що, можливо, вона насправді не любить свого чоловіка.

Чи, можливо, з нею щось не так.

Чи, можливо, люди просто не можуть зберігати одне до одного якісь еротичні почуття після того, як місяцями віддирали з футболок одне одного дитячі какуни.

Вони багато пережили разом. До того, як вона завагітніла, їхнє сексуальне життя було таким, як описують у романах, – палким, спраглим, пристрасним, люблячим і настільки вигадливим, що вони могли думати про щось сороміцьке, зустрічаючись поглядами за святковим столом, накритим на честь Дня подяки у його батьків.

Тож, можливо, це все. Можливо, решта їхнього життя мине без сексу.

І все-таки вони намагалися. Вони купували іграшки й масажні олії. Вони намагалися зв'язувати її, зв'язувати його, знімали себе на відео, грали в ігри... і часом це працювало, всі ці експерименти.

Але здебільшого ні. Здебільшого Лорі боліло відчуття суму й самотності, бо вона кохала Джонні, кохала його так сильно, кохала його до болю, але все-таки вона не могла змусити себе хотіти його, навіть за допомогою всіх новинок і пригод, доступних їм у світі двадцять першого століття, світі технологій, фантазії та всездозволеності.

Єдиним бонусом усіх цих експериментів стало те, що Лорі дізналася, що може досягти оргазму з вібратором за п'ять хвилин і так легше заснути. Тож вона рано лягала і присипляла себе деренчалкою. Але вона приховувала це від Джонні, бо була певна, що він засмутиться, дізнавшись, що вона досягає оргазму сама, а не з ним. Її саму дивувало це бажання соло-оргазму в той час, коли ніщо не могло змусити її хотіти сексу з власним чоловіком.

Тож коли ми почали про це говорити, вона почувалася вимученою, спантеличеною й несповна розуму.

Її сприйняття ситуації (як і відчуття безнадії) повністю змінилися, коли вона узнала те, що написано в цьому розділі. Ваш сексуальний мозок має «запалювання», що відповідає на сексуальну стимуляцію, але він також має «гальма», які реагують на вагомні причини «не заводитися».

Уявіть, що зараз 1964 рік і ви працюєте в лабораторії новаторів у сфері дослідження сексу Вільяма Мастерса та Вірджинії Джонсон в Університеті Вашингтона в Сент-Луїсі. Ви на вістрі науки, працюєте, щоб розібратись у тому, чого раніше ніхто не досліджував, і ви витрачаєте багато часу, розміщуючи оголошення в місцевій газеті. Ви шукаєте людей, які не лише зголосяться, а й зможуть досягти оргазму в лабораторії, в той час як під'єднані до них машини вимірюватимуть їхній серцевий ритм, кров'яний тиск і реакцію геніталій, а ви та команда науковців перебуватимете в кімнаті поряд, спостерігаючи.

Коли жінка відповідає на оголошення, ви запрошуєте її до лабораторії, де детально вивчаєте її медичну та сексуальну історію, проводите аналіз фізичного здоров'я й запрошуєте її до дослідницького приміщення та обладнання.

Наступного разу вона приходить, щоб попрактикуватись у переживанні оргазму в дослідницькій лабораторії, спершу на самоті, а потім із вашою дослідницькою командою в кімнаті.

Тепер за нею спостерігатимуть, вимірюватимуть її показники та оцінюватимуть її за допомогою лабораторного обладнання в той час, як вона стимулюватиме себе, протягом усього її шляху до оргазму. Для науки.

Ось що ви спостерігатимете.

Збудження. З початком стимуляції її серцевий ритм, кров'яний тиск і частота дихання підвищуються, і малі статеві губи та клітор темнішають і набрякають, відділяючись від зовнішніх статевих губ. Її груди набрякають, і соски піднімаються. Стінки вагіни починають змачуватися, а потім розтягуються. Дуже збуджена, вона може почати пітніти.

Плато. Змашення починається в отворі вагіни від бартолінових залоз. Її груди продовжують набрякати так, що соски, здається, втягуються в груди. У неї може виникнути «сексуальний рум'янець» – концентрований прилив крові над грудьми. Зараз її внутрішні статеві губи подвоїлися в розмірі порівняно зі станом спокою. Внутрішні структури клітора піднялися, витягуючи зовнішню частину вгору та всередину так, що він утягується з поверхні тіла. Сама вагіна «натягається» навколо матки, широко і глибоко відкривається всередину тіла. Жінка відчуває мимовільні скорочення м'язів, відомі як міотонія, зокрема карпопедальний (скорочення м'язів рук і ніг). Вона може почати пришвидшувати чи затримувати дихання, оскільки грудна й тазова діафрагми скорочуються одночасно.

Оргазм. Усі сфінктери її тазової діафрагми (м'язи Кегеля) – уретра, вагіна та анус – одночасно стискаються. Вона швидко дихає, її серце б'ється швидко, підвищується кров'яний тиск. Її таз може хитатися, різні групи м'язів мимовільно напружуються. Вона переживає раптове звільнення від напруження, яке накопичилось у м'язах усього її тіла.

Розслаблення. Груди повертаються до вихідного розміру, клітор і статеві губи повертаються до вихідного стану, серцевий ритм, дихальний ритм, кров'яний тиск – усе повертається до вихідного стану.

Ця чотирифазова модель сексуальної реакції швидко стала основою розуміння людської сексуальної реакції для сексологів, секс-педагогів і дослідників. Як перший науковий опис фізіології сексуальної реакції вона стала базовою для визначення сексуального здоров'я та сексуальних проблем.

Тепер уявіть, що ви сексолог у 1970-х і використовуєте чотирифазову модель, щоб розуміти й лікувати пацієнтів із сексуальними розладами. Деяким із них ви можете допомогти. Пацієнтів із аноргазмією (браком оргазму) можна навчити відчувати оргазм, пацієнтів із передчасною еякуляцією можна навчити контролювати оргазм, пацієнтів із вагінізмом (вагінальними спазмами) можна навчити розпружувати ці м'язи. Але існує група пацієнтів, яка не реагує на терапію, засновану на чотирифазовій моделі.

Саме це сталося з психотерапевтом Гелен Сінгер Каплан. Переглядаючи невдалі випадки лікування власних пацієнтів і пацієнтів своїх колег, вона виявила, що пацієнти з найменш успішними результатами не виявляли зацікавленості в сексі. Каплан усвідомила, що чотирифазовій моделі бракує чогось важливого – бажання. Уся концепція сексуального бажання була повністю вилучена з провідної теорії людських сексуальних реакцій.

Якщо дивитися в ретроспективі, то це здається кричущим недоглядом, але, поза сумнівом, концепції бажання бракувало: люди, які приходили мастурбувати до лабораторії заради науки, не мали хотіти сексу перед тим, як почати, вони просто збуджувалися заради експерименту.

Тож Каплан узяла чотирифазову модель із лабораторії й адаптувала її до реального досвіду своїх пацієнтів. Її «трифазова» модель циклу сексуальної реакції починається з бажання, яке визначається як «зацікавленість», «апетит» до сексу, багато в чому схожий на голод чи

спрагу. Друга фаза – це збудження, яка охоплює і плато, третя стадія – оргазм.

Десятиліттями трифазова модель сексуальної реакції Каплан слугувала основним діагностичним критерієм у «Діагностичному та статистичному посібнику» Американської психіатричної асоціації. Ви можете мати нормальне або проблемне бажання, нормальне або проблемне збудження, нормальний або проблемний оргазм. Для значної кількості цих діагнозів зараз існує ефективне лікування, зокрема когнітивно-поведінкова, усвідомлена сенсомоторна та фармацевтична терапія.

Перенесімося в 1998 рік. «Віагра» – таблетка, що дарує чоловікам ерекцію.

Тепер уявіть, що ви – дослідник фармацевтичної компанії. Ліки проти еректильної дисфункції вражають, і ваше завдання – винайти «рожеву Віагру», ліки, що зможуть зробити для жінок те, що «Віагра» робить для чоловіків. Ви намагаєтеся дати «Віагру» жінкам – вона не працює. Ви вимірюєте рівень тестостерону та естрогену – це працює лише для незначного відсотка жінок. Пробуєте антидепресанти – нічого.

І сьогодні, майже через два десятиліття, фармацевтичні компанії досі шукають цю «рожеву Віагру». Якби якісь ліки працювали для жінок, це був би комерційний рай. Тільки уявіть: ви просто можете ковтнути таблетку, щоб хотіти сексу, без зусиль, без клопоту. Це така приваблива ідея, що, незважаючи на брак підтвердження від Управління продовольства та медикаментів, фармацевтична компанія «Pfizer» витратила купу грошей, просуваючи використання «Віагри» жінками поза лейблом. Ідея вистрелила з експертами на шоу Опри й цілим сюжетом (що підозріло нагадував рекламу продукту) у фільмі «Секс і місто»[13 – Canner, Orgasm, Inc.].

Але, як я сказала, ці ліки не діяли на жінок.

Так само, як Каплан шукала хиби в секстерапії й знайшла елемент, якого бракувало в моделі Мастерса і Джонсон, – бажання, ми можемо шукати хиби фармацевтичної індустрії в намаганнях винайти препарат для активації жіночої сексуальної функції та знайти елемент, якого бракує в моделі Каплан.

Цей розділ ознайомить вас із цим утраченим елементом.

У першій частині розділу я опишу основу теорії «моделі подвійного контролю» сексуальної реакції, яка складається з сексуального «запалювання» й сексуального «гальма». Гальмо – той самий відсутній елемент, причина, чому «Віагра» не діє на жінок. І так само, як і з бажанням, коли хтось вказує на це, одразу все стає очевидно... І це змінює всі ваші уявлення про те, як працює секс.

У другій частині цього розділу я поговорю про індивідуальні відмінності в чутливості гальма й запалювання. Це розмаїття варіантів впливає на те, як людина реагує на сексуальне оточення. І ми дізнаємося, що – так, як ви й очікували, – чоловіки часто мають чутливіше запалювання, а жінки – чутливіші гальма, хоч існує більше відмінностей усередині груп, ніж між ними. Ще цікавіше, ніж просто чутливість цих механізмів, – те, наскільки вони пов'язані з вашим настроєм та середовищем.

І саме цьому буде присвячена третя частина: на що реагують запалювання й гальма? Що, це, заради Бога, таке – «сексуальні стимули»? Які «потенційні загрози» змушують наш мозок «бити по гальмах»? І як наш мозок знає, на що реагувати, а на що ні? І чи можемо ми це змінити?

Можу закластися, що до того, як ви почали читати цю книжку, ви вже знали, що жіночі геніталії складаються з вагіни та клітора, і вам уже було відомо, що збудження, бажання і оргазм – це те, що люди загалом відчують як частину сексуальної реакції. Коли ви прочитаєте цей розділ, я хочу, щоб ви зрозуміли, що ваше запалювання й ваші гальма такі само базові, такі ж інтегровані до вашого сексуального функціонування, як і ваш клітор і ваше бажання. Якщо на наступних кількох сторінках я виконаю свою роботу, то ви говоритимете всім, кого знаєте: «О Господи Боже, чуєте, це гальма!»

Сила контексту

Препарати проти еректильної дисфункції не поліпшують жіночу сексуальну функцію, але вони дають один із найпотужніших ефектів плацебо, які спостерігалися в медичній практиці. Приблизно 40 % учасниць експерименту в групі плацебо клінічного випробовування ліків проти сексуальної дисфункції повідомляли, що «ліки» (насправді цукрова пігулка) поліпшили їхнє сексуальне життя. Реакція була така значна, що одне особливо блискуче дослідження повідомляло про результати восьми тижневого «клікування» за допомогою плацебо [14 – Bradford and Meston, "Correlates of Placebo Response"]. Це лише невеликий натяк на ту силу, з якою контекст формує наш сексуальний досвід, і про це ми поговоримо в третьому розділі.

Увімкніть вмикачі, вимкніть вимикачі

Розроблена наприкінці 1990-х Еріком Янссеном і Джоном Бенкрофтом, модель подвійного контролю сексуальної реакції заходить набагато далі більш ранніх моделей людської сексуальності, описуючи не лише те, «що відбувається» протягом збудження – ерекція, змащення тощо, а й центральний механізм сексуального збудження, який контролює, як і коли ви реагуєте на сексуально релевантні ознаки, звуки, відчуття та думки [15 – Janssen and Bancroft, "The Dual Control Model", 197.].

Що більше я дізнавалася про подвійну систему контролю протягом навчання, то більше відчувала, як прояснюється моє розуміння людської сексуальності. Я вчу цього своїх студентів уже більше десяти років, і що більше я їх цього навчаю, то виразніше бачу, як це допомагає людям зрозуміти власну сексуальну функцію.

Ось як це працює.

Ваша центральна нервова система – головний і спинний мозок – утворена з серій пар запалювань і гальм, так само, як ваша симпатична нервова система («запалювання») утворює пару з вашою парасимпатичною нервовою системою («гальмо»). В основу розуміння подвійної системи контролю покладено твердження: що є чинним для інших аспектів нервової системи, має бути чинним і для системи мозку, що координує секс, – сексуального запалювання й сексуального гальма. (Деніел Канеман написав про своє дослідження в галузі економіки, що отримало Нобелівську премію: «Знаєте, ви досягли значного теоретичного прогресу, якщо більше не здатні зрозуміти, чому так довго не помічали очевидного». Те саме, що відбулося з теорією перспективи Канемана, відбувається з подвійною системою контролю. Я готуюся надіслати Еріку та Джону великий кошик із фруктами того дня, коли Нобелівський комітет збереться разом і усвідомить важливість їхнього прозріння.) Отже, модель подвійного контролю сексуальної реакції складається з двох частин, на що і вказує її назва.

Система сексуального збудження (ССЗ). Це запалювання вашої сексуальної реакції. Вона отримує інформацію про сексуально релевантні подразники в середовищі – те, що ви бачите, чуєте, нюхаєте, те, чого торкаєтеся чи що уявляєте, – і посилає сигнали від мозку до геніталій: «Заводьтєся!» ССЗ постійно перевіряє ваш контекст (зокрема ваші думки та почуття) на наявність чогось сексуально релевантного. Вона завжди працює на підсвідомому рівні. Ви не усвідомлюєте цього, доки не відчуваєте збудження і прагнення сексуальної насолоди.

Система сексуального стримування (ССС). Це ваше сексуальне гальмо. «Стимування» тут означає не «сором'язливість», а радше неврологічні сигнали «вимкнення». Дослідження виявили, що існує принаймні два гальма, які відображають різні функції системи стримування. Одне гальмо працює подібно до запалювання. Воно помічає потенційні загрози в оточенні – все, що ви бачите, чуєте, відчуваєте, чого торкаєтеся, що смакуєте чи уявляєте, – й посилає сигнали, які наказують: «Вимикайся!» Це схоже на чутливе гальмо в машині, що одразу ж реагує на натискання. Так само, як запалювання сканує середовище на вмикачі, гальмо сканує все навколо, відшукуючи те, що може видатися вашому мозку причиною не збуджуватися просто зараз, – ризик зараження інфекцією, що передається статевим шляхом, небажаної вагітності, соціальних наслідків тощо. Увесь день воно посилає сигнали: «Вимикайся!» Це гальмо відповідальне за те, щоб ми не почали несподівано збуджуватися посеред ділової зустрічі чи за столом із родиною. Це також система, що різко б'є по гальмах, коли, скажімо, посеред «няшкання» до кімнати заходить ваша бабуся.

Друге гальмо діє трохи інакше. Воно більше схоже на ручне гальмо в машині, хронічний тихий сигнал «Ні, дякую». Якщо ви ідете з увімкненим ручним гальмом, ви зможете дістатися туди, куди хотіли, але це забере більше часу й ви витратите набагато більше пального. Якщо чутливе гальмо асоціюється зі «страхом наслідків», то ручне гальмо асоціюється зі «страхом невдачі», наприклад страхом не досягти оргазму.

У решті книжки я загалом називатиму це гальмами, не розрізняючи два види, бо, виявляється, ефективні стратегії вимкнення гальм не залежать від того, яке саме з них працює. За наступні десять років ми можемо розробити поведінкові стратегії чи навіть медикаменти, що лікуватимуть саме

специфічну систему, але зараз вам не треба знати напевно, яке гальмо увімкнене, щоб з'ясувати, як перестати на нього тиснути.

По суті, ось чим є модель подвійного контролю – гальма та запалювання. Деталі складніші, але усвідомлення навіть цієї основної думки є могутньою зброєю, бо ви можете негайно концептуалізувати всі сексуальні функції (і всі сексуальні розлади) як баланс (чи розбалансування) між гальмом і запалюванням. Якщо у вас проблеми з будь-якою фазою сексуальної реакції, це тому, що недостатньо стимуляції запалювання? Чи тому, що забагато стимуляції гальма? Насправді поширена помилка людей, що прагнуть досягти оргазму або сексуального бажання, – робити висновок, що проблема в браку запалювання, хоча ймовірніше, що проблема полягає в занадто інтенсивному гальмуванні (більше про це в сьомому та восьмому розділах). А коли ви зрозумієте, в чому, власне, проблема – в запалюванні чи гальмі, ви знатимете, що слід змінити.

Коли Олівія (та, що любить мастурбувати) відповіла на мої запитання про збудження (див. вкладку, с. 75–81): «Я можу завестися, миючи посуд», – я добре собі уявила, яким є її сексуальний мозок.

Вона сказала мені:

– Мені подобається секс. Я кохаю свого партнера. Я люблю пробувати нові речі, нові місця, нові пози, нові іграшки, нове порно, все нове. Я одне велике «Так».

І я могла побачити це з виразу її обличчя – задоволення й довіри жінки, яка живе в гармонії зі своїм тілом.

Я запитала:

– Тобі колись доводилося робити щось, а потім думати: «Чому я так вчинила?»

Вона здригнулась і кивнула.

– Це траплялося. Рідко, але... коли я пережила значний стрес, то просто вийшла з дому й поводитися за принципом «Будь що буде». Я чинила різні дурниці.

– А буває таке, що тобі хочеться мастурбувати кілька разів на день? – запитала я, і вона подивилася на мене так, наче я встановила камеру в її спальні.

– Зазвичай я можу це ігнорувати, – відповіла вона. – Але щоразу воно доводить мене до шалу. Це немов сверблячка, і хоч скільки чухай, не допоможе. І в мене буває таке відчуття втрати контролю..

– Так, – сказала я. – Чутливе запалювання робить людей схильними до ризику та компульсивності.

- То ось що воно таке? Чутливе запалювання? - вигукнула вона. - У мене не високий рівень тестостерону, а підвищений показник ССЗ?

- Це пояснює і твоє «одне велике "Так"», і принагідні неконтрольовані відчуття.

Можна зробити висновок, що мати чутливе запалювання досить прикольно. Так воно й буває у правильному контексті. Олівія має партнера, яким вона задоволена, й широкі погляди, які дозволяють їй експериментувати без особливих труднощів і страху. Вона просто занурюється в це. Але все-таки іноді, особливо коли вона переживає стрес чи стурбованість, Олівія каже: «Я відчуваю, як мій секс-драйв постійно відвертає мою увагу і просто ні на хвилину не залишає мене у спокої».

Другий бік цієї медалі - ризики, що можуть супроводжувати чутливе запалювання. Оскільки іноді Олівія відчуває, що її сексуальність керує нею, вона переймається тим, що й вона, зі свого боку, керує своїм партнером, буває надто настирливою, надто руйнівною, надто сексуальною.. Просто суцільне «надто».

- Я маю обережно поводитися зі своєю сексуальністю - задля вселюдського добра, - проголошує вона, жартуючи.

І в цьому жарті є частка жарту.

## Збудження

Відповідно до моделі подвійного контролю, збудження - це насправді два процеси: активація запалювання й деактивація гальм. Тож ваш рівень сексуального збудження цієї миті - продукт стимуляції запалювання й відсутності стимуляції гальма.

Але це також продукт того, наскільки чутливими до цієї стимуляції є ваші гальма й ваше запалювання.

ССЗ та ССС - це риси. Ми всі їх маємо, вони більш-менш стабільні протягом життя, як, наприклад, інтровертність і екстравертність, і вони в усіх різні. Так само, як усі ми маємо фалоси та уретри (як ми бачили в першому розділі), ми всі маємо сексуальні запалювання й сексуальні гальма у своїй центральній нервовій системі (ми всі однакові!). Але всі ми маємо по-різному чутливі ССЗ та ССС (ми всі різні!), які приводять нас до різної збудливості - потенціалу бути збудженими.

Деякі люди мають чутливі ССЗ та ССС, в інших обидві ці системи нечутливі, дехто має чутливу ССС і нечутливу ССЗ, дехто - чутливу ССЗ, але нечутливу ССС. Більшість із нас десь посередині. Варіанти витягнулися в нічогеньку криву: більшість людей посередині й кілька на самісіньких краях.

Погляньмо, що відбувається, якщо гальма чи запалювання надчутливі (або ні).

Уявімо, що ви маєте чутливу ССЗ й нечутливу ССС – чутливе запалювання й жодних гальм. Яка сексуальна реакція для вас характерна?

Ви з готовністю реагуєте на сексуально релевантні сигнали, але не на потенційні загрози, тож ви легко збуджуєтесь і маєте проблеми з притлумленням збудження. Що не завжди так прикольно, як може здатися, й за деяких обставин призводить до компульсивного розладу сексуальної поведінки.

Комбінація чутливого запалювання й нечутливого гальма описує від 2 до 6 % жінок [16 – Carpenter et al., "Sexual Excitation and Inhibition Profiles".], і асоціюється з сексуальним ризиком та компульсивністю. Оскільки механізм мозку, відповідальний за визначення сексуально релевантних подразників, дуже чутливий, секс вас переслідує, а оскільки механізм мозку, відповідальний за те, щоб змушувати вас не робити тих речей, про які ви знаєте, що їх робити не варто, функціонує на мінімумі, ви іноді не контролюєте власну сексуальність, особливо у стані стресу. Імовірно, у вас більше партнерів, ви рідше використовуєте запобіжні засоби й менше контролюєте ситуацію загалом. Ви також можете прагнути сексу, коли відчуваєте стрес («енергійний тип»), тоді як інші жінки свідчать, що їх інтерес до сексу знижується, коли вони переживають стрес («спокійний тип»).

А якщо ви маєте протилежну комбінацію – чутливі гальма плюс нечутливе запалювання? Така комбінація описує від 1 до 4 % жінок і асоціюється з труднощами зі збудженням, браком інтересу чи бажання та проблемами з оргазмом. Якщо у вас чутливі гальма, ви надто сильно реагуєте на всі причини не збуджуватися, а якщо ви маєте відносно нечутливе запалювання, потрібна значна концентрація і спеціальні зусилля, щоб налаштуватися на секс.

Чутливе гальмо, незалежно від запалювання, – найімовірніший провісник різноманітних сексуальних проблем. 2008 року опитування 226 жінок віком від 18 до 81 показали зв'язок зниження сексуального інтересу, проблем зі збудженням і оргазмом із чинниками гальмування, особливо «непередбачуваністю збудження» («Якщо все не "так, як треба", мені важко відчути сексуальне збудження») й занепокоєнням щодо власних сексуальних функцій («Якщо я переймаюся тим, що мені потрібно надто багато часу, щоб відчути збудження чи досягти оргазму, це може завадити моему збудженню») [17 – Так само не надто чутливе запалювання, незалежно від гальм, – це один із провісників асексуальності. Асексуальними є люди, які не бажать сексуальних контактів (не плутати з тими, яким подобається торкатися своїх партнерів, але не подобається, коли торкаються їх). У кількох дослідженнях людей, що визначали себе як асексуальних, виявлялося помітно менш чутливе запалювання, ніж у їхніх сексуальних протилежностей (Prause and Graham, "Asexuality"). Однак не було жодної відмінності в їхніх сексуальних гальмах. Тож, можливо, частково асексуальність як сексуальну орієнтацію спричиняє нездатність мозку жінки помічати сексуально релевантні стимули. Звісно, це лише частина історії, оскільки асексуали представляють лише приблизно 1 % загальної популяції, а від 5 до 10 % жінок мають нечутливу ССЗ. І знову ж таки, тут немає нічого неприродного чи хворобливого; система сексуальних реакцій асексуальних

людей зроблена з тих самих частин, що й людей сексуальних, лише зорганізованих інакше.]

Ви можете заповнити подану нижче анкету для визначення свого сексуального темпераменту, щоб зрозуміти, наскільки чутливими є ваші гальма й запалювання.

Не переплутайте це зі справжньою наукою. Опитування покликане зорієнтувати вас у розумінні того, як ваш внутрішній механізм сексуального реагування може впливати на вашу реакцію на сексуальні стимули, але лише приблизно [18 - Адаптовано з "Validation of the Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory" Мільгаузена та інших.]. Пригадайте, що насправді існує два різних гальма: збудження деяких людей заблоковано внутрішніми страхами (наприклад, того, що їм потрібно надто багато часу, щоб досягти збудження), а інші більше переживають через зовнішні чинники (наприклад, бояться заразитися інфекціями, що передаються статевим шляхом, чи набуті додаткові зобов'язання через секс). Обидва ці гальма можуть знижувати ваше збудження чи перешкоджати йому.

Анкета з визначення сексуального темпераменту

Гальмівні чинники (ССС)

Обведіть ту відповідь, яка найкраще описує вас.

Доки все не «саме так», мені важко досягти сексуального збудження.

Коли я сексуально збуджена, найменша дрібниця може позбавити мене бажання.

Я мушу повністю довіряти партнеру, щоб відчувати збудження.

Якщо я переймаюся тим, що надто довго не можу відчувати збудження чи досягти оргазму, це може впливати на моє збудження.

Іноді я почуваюся такою «сором'язливою» чи «розсудливою» під час сексу, що не можу досягти повного збудження.

Чинники збудження (ССЗ)

Обведіть номер відповіді, яка найкраще вас описує. Часто навіть чийсь запах може мене збудити.

Мене «заводить» займатися сексом в інших умовах, ніж зазвичай.

Певні гормональні зміни (наприклад, менструальний цикл) помітно підвищують моє сексуальне збудження.

Мене дуже «заводить», коли хтось мене хоче.

Коли я думаю про когось, хто здається мені сексуально привабливим, або фантазую про секс, мені легко збудитися.

Я можу збудитися, коли спостерігаю, як мій партнер робить щось, що демонструє його талант, або приязно спілкується з іншими людьми.

#### ПІДСУМОК

##### Низький показник ССС (0–6)

Ви не надто чутливі до будь-яких причин не збуджуватися сексуально. Зазвичай ви не дуже хвилюєтесь щодо своїх сексуальних функцій, і думки про вигляд вашого тіла не надто впливають на вашу сексуальність. Відчуваючи сексуальне збудження, ви не відволікаєтесь, і вас навряд чи можна описати як «сексуально сором'язливу». Більшість обставин можуть здаватися вам сексуально прийнятними. Що вам дається у сексі найважче, то це стримуватися. У цьому може допомогти усвідомлення ймовірних наслідків. Приблизно 15 % жінок, яких я опитувала, описували себе саме так.

##### Середній показник ССС (7–13)

Ви саме посередині, разом із більш ніж половиною жінок, яких я опитала. Це означає, що те, чи задіяні ваші сексуальні гальма, значною мірою залежить від контексту. Ризиковані чи незнайомі ситуації, такі як новий партнер, можуть підвищувати вашу стурбованість щодо власних сексуальних функцій, викликати сором'язливість чи відволікати. Контекст, у якому ви легше збуджуєтесь, – це менший ризик і більш знайома обстановка. Щоразу, коли ваш рівень стресу, зокрема занепокоєння, пригнічення чи виснаження, підвищується, ви можете втрачати інтерес до сексуальних сигналів.

#### Високий показник ССС (14 – 20)

Ви досить чутливі до будь-яких причин не збуджуватися сексуально. Вам необхідна атмосфера повної довіри й розпруження, щоб збудитися. Найкраще, коли вас не кваплять і не тиснуть на вас. Вас легко відвернути від сексу. Високий показник ССС, незалежно від показника ССЗ, – чинник, найтісніше пов'язаний із сексуальними проблемами, тож якщо це про вас, зверніть увагу на вкладку «Сексуальні контексти» в наступному розділі. У цю категорію потрапляє приблизно чверть опитаних мною жінок.

#### Низький показник ССЗ (0–7)

Ви не надто чутливі до сексуальних стимулів, і вам потрібно докладати навмисних зусиль, щоб спрямувати свою увагу в цьому напрямку. Малоімовірно, що нові ситуації видадуться вам сексуальнішими, ніж уже знайомі. Ваша сексуальна функція виграє від посилення стимуляції (наприклад, використання вібратора) й щоденних практик, зосереджених на відчуттях. Низький показник ССЗ також асоціюється з асексуальністю, тож якщо ваш показник ССЗ дуже низький, ви можете мати деякі риси асексуальної особистості. Опитувані мною жінки, напевно, мали вищий показник ССЗ, ніж населення загалом, принаймні вони були достатньо зацікавлені в сексі, щоб відвідувати заняття, майстер-класи й читати блог про секс, і все-таки в цю категорію потрапили 8 % жінок.

#### Середній показник ССЗ (8–15)

Ви в самій середині, тож ваша чутливість до сексуальних стимулів, напевно, залежить від контексту. У романтичних чи еротичних ситуаціях ви з готовністю налаштуєтеся на сексуальні подразники; у ситуаціях, далеких від романтики та еротизму, повернути вашу увагу до сексу важко. Визначте роль, яку контекст відіграє у вашому збудженні та задоволенні, і спробуйте збільшити кількість сексуальних контекстів у вашому житті. У цю категорію потрапляють 70 % опитаних мною жінок.

#### Високий показник ССЗ (16–24)

Ви досить чутливі до сексуально релевантних стимулів – можливо, навіть до тих, які більшість не вважає особливо збудливими, як, наприклад, запах чи смак. Вам може видатися сексуальним широкий діапазон контекстів, і, ймовірно, вас захоплює новизна. Ви можете прагнути сексу, щоб позбутися стресу, вищий показник ССЗ пов'язаний із більшим ризиком сексуальної компульсивності, тож вам варто звернути увагу на те, як ви долаєте стресові ситуації. Упевніться, що приділяєте цьому достатньо часу й маєте власний простір із партнером. Завдяки вашій чутливості ви можете отримувати значне задоволення від насолоди вашого партнера, тож виграєте обоє! До цієї категорії потрапляють приблизно 16 % опитаних мною жінок.

Що означають середні показники?

У вас середні показники в обох тестах? Як і у більш ніж половини людей. Дуже високі чи дуже низькі показники щодо цих рис є порівняно рідкісним явищем, тож для більшості людей цінність моделі подвійного контролю полягає не у прозорінні: «Овва! Мій мозок надчутливий/нечутливий до такої стимуляції, тож мені варто звернути на це увагу», – а в усвідомленні того, що гальма та запалювання – це дві окремі системи. Якісь явища в цьому світі активують ваше запалювання й роблять вас охочою та спраглою до сексу. Інші ж явища натискають на ваші гальма, сповільнюючи процес збудження. Деякі ж явища роблять і те, й інше в одночас! Одна читачка мого блогу написала мені на імейл, що визначення «гальма та запалювання одночасно» точно описує її відчуття після прочитання сексуального бестселера «П'ятдесят відтінків сірого».

Середина означає, що ви можете сказати собі: «Ага, я нормальна!» – і почати розмірковувати над тим, що тисне на ваші гальма чи активує ваше запалювання і як облаштувати своє життя так, щоб задовольнити мозок. Я розповім, як це зробити, у третьому, четвертому й п'ятому розділах.

Якщо ж ваш рахунок високий чи низький за будь-якою шкалою, особливо якщо він перебуває на крайніх позиціях, ви можете сказати собі: «Ага, я нормальна, а ще порівняно рідкісна!» І зрозумівши, що саме приводить у дію ваші гальма й запалювання, ви почнете усвідомлювати, що пов'язані з сексуальним світом навколо так, як це не доступно більшості жінок.

Камілла – художниця, вона розумна та допитлива. Одна з речей, які її цікавлять, – секс. Вона не просто читає про це книжки; вона читає справжні дослідження.

І вона намагається узгодити свій голод до знань про секс зі своїм дуже незначним бажанням власне займатися сексом. Того дня, коли ми говорили про зображення жінок, Камілла згадала про цю загадку, зазначивши, що вона ніколи не відчувала «несподіваного» бажання.

Я подумала, що в неї чутливі гальма, тож запитала її про це:

– Чи потрібно тобі для збудження, щоб усе відбувалося «саме так»? Чи потрібна тобі повна довіра до партнера? Чи тривожиться ти щодо сексу, коли ним займаєшся?

«Не надто», «Не надто» й «Не надто».

Тоді я запитала про «запалювання»:

– Чи ти колись збуджувалася, дивлячись, як твій партнер робить щось (далеке від сексу), в чому він майстер, чи від його запаху, чи коли ти відчуваєш, що тебе хочуть? Тебе збуджують нові ситуації? Тебе збуджують фантазії?

«Не особливо», «Точно ні» і... «Які фантазії?».

У Камілли низький показник ССЗ. Це не означає, що вона не цікавиться самою ідеєю сексу. Це означає, що її тіло вимагає численних стимуляцій, щоб переступити поріг активного прагнення сексу.

Я запитала її про оргазм.

- Дуже рідко й повільно, - відповіла вона, - і часто вони здаються не вартими зусиль.

Вона зрозуміла, що найкраще оргазмує з вібратором, що має сенс, адже механічна вібрація забезпечує таку інтенсивність впливу, якої не здатна забезпечити жодна органічна стимуляція. Але для неї оргазм - це радше те, що відволікає, ніж мета сексу. Їй подобається бути зі своїм партнером, подобається гратись і досліджувати. Але іноді вона так само залюбки куховарить разом із ним, як і займається сексом.

- Генрі не найзаклопотаніший сексом хлопець у світі, - сказала вона. (Генрі - її чоловік. Він супергарний чувак.) - Але йому сподобалося б, якби я ініціювала секс трохи частіше. Чи це можна якось змінити?

Так.

Частина рішення проблеми Камілли у третьому розділі, але нам доведеться почекати до сьомого, щоб докопатися до самої суті.

Інакше для дівчат... але не обов'язково

Якщо ваше завдання - здогадатися, яка група, чоловіки чи жінки, має в середньому вищий показник ССЗ (чутливіше запалювання), кого ви вибрали б?

Чоловіків, еге ж? Так. На рівні популяції в середньому чоловіки мають більш чутливе запалювання[19 - Carpenter et al., "Women's Scores".].

А яка група має вищий показник ССС - чутливіші гальма? Угу. Жінки в середньому мають схильність до чутливіших гальм. Але пам'ятаєте з першого розділу: хоч якою б високою була варіативність між чоловіками й жінками, варіативність всередині кожної групи більша, ніж варіативність між групами? Зокрема жінки відрізняються одна від одної особливостями гальм і запалювань. Дуже. Опитайте тисячу жінок, як часто в ідеалі їм хотілося б займатися сексом, і їхні відповіді варіюватимуть від «ніколи» до «п'ять разів на день», і всі ці відповіді нормальні.

Важливіша відмінність, ніж просто чутливість запалювання й гальм чоловіків і жінок, - зв'язок цих двох механізмів з іншими аспектами чоловічої та жіночої психології, особливо з настроєм і тривожністю.

Наприклад, від 10 до 20 % і чоловіків, і жінок повідомляють про підвищення їхньої сексуальної зацікавленості, коли вони стурбовані чи засмучені[20 - Вплив ментального стану на сексуальну зацікавленість "Relationship Between Negative Mood and Sexuality" Лукінза, Янссена та

Грем. Дивіться також "Effects of Mood on Sexuality" Янссена, Макапагала та Мустанські.]. Але хлопець, який жадає сексу, коли він стривожений чи засмучений, напевно, має менш чутливі гальма. І навпаки, жінка, яка більше хоче сексу, коли вона стурбована чи засмучена, напевно, має чутливіше запалювання.

Нам це говорить про існування чогось більшого, ніж просто відмінність у середньому рівні чутливості CCC і CC3 серед популяції жінок і чоловіків. Здається, також існує відмінність у тому, як ці дві системи пов'язані з іншими мотиваційними системами в мозку, особливо з системою реакції на стрес (ми ще доберемося до цього в четвертому розділі).

Але, гей, погляньте: надто легко метафоризувати відмінність на рівні популяції в CCC і CC3 – так само легко, як попередня генерація метафоризувала наші геніталії. Наприклад: «Жінки легко гальмують і важко "заводяться"» або «Жінки хочуть сексу менше, ніж чоловіки». Ми побачимо в наступному розділі, що це геть не так: для більшості людей збуджуваність так само залежить від контексту, як і від механізму в мозку.

Ваші власні CCC і CC3 і їхній зв'язок із вашим настроєм чи стурбованістю унікальні та індивідуальні[21 – Існує певна генетична база. Два дослідження, опубліковані 2005 року незалежно одне від одного, проголосили, що приблизно 40 % мінливості жіночої здатності оргазмувати зумовлено генами (Dawood, Kirk, Bailey, Andrews, and Martin, "Genetic and Environmental Influences"; Dunn, Cherkas, and Spector, "Genetic and Environmental Influences"). Більш безпосередні свідчення генетичної бази сексуальної реакції в чоловіків показали, що спадковими є приблизно 36 % CCC1 (ручного гальма) і трохи більше 20 % CCC2 (ножного гальма) (Varjonen et al., "Genetic and Environmental Effects"). Розумові ж здібності, навпаки, передаються у спадок у 30–80 % випадків, залежно від того, що ви будете вимірювати і як (Jacobs et al., "Heritability Estimates of Intelligence in Twins"). Скажімо це простіше. Уявіть, що ви розмовляєте з жінкою, яка сидить біля вас у літаку, і виявляється, що вона має сестру-близнючку. Якщо вона дуже-дуже розумна, то у вас є привід очікувати, що її сестра також розумна, але якщо розмова торкається сексуальної насолоди й ви з'ясовуєте, що вона здатна оргазмувати від вагінальної стимуляції, немає причин очікувати, що її сестра також на це здатна.]. Мета розуміння особливостей ваших гальм і запалювання не в тому, щоб з'ясувати, «які чоловіки» проти «які жінки», а щоб зрозуміти, які ви. Унікальні, з величезним дивовижним потенціалом.

Що вас «заводить»?

Величезна гарна ванна в номері люкс.

Споглядання того, як ваш партнер вкладає дітей спати.

Слеш[22 – Слеш – жанр фанфіків, що зображують гомосексуальні романтичні чи сексуальні стосунки героїв відомих творів, які в оригінальному творі

гомосексуальних схильностей не мали. (Прим. пер.)]про Гаррі Поттера та Драко Малфоя.

Фантазії про прилюдний секс.

Власне прилюдний секс.

Ніхто не народився з готовою сексуальною реакцією на всі ці подразники, але жінки зізнавалися мені, що це ті речі, які їх «заводять». Модель подвійного контролю точно пояснює, як мозок реагує на стимули, щоб підвищувати чи пригальмовувати ваше збудження. Мозок помічає сексуально релевантні стимули (як-от фантазії чи привабливого партнера) й потенційні загрози (небажану аудиторію тощо) і посилає відповідні сигнали. Збудження – це процес увімкнення вмикачів і вимкнення вимикачів. Але це нічого не говорить нам про те, як мозок з'ясовує, що є сексуально релевантним подразником, а що – потенційною загрозою.

Процес з'ясування того, що є сексуально релевантним, а що – загрозою, можна порівняти з вивченням мови. Ми всі народилися з початковою здатністю засвоїти людську мову, але ж ми вивчаємо не випадкову мову, правильно? Якщо ви виростили в оточенні, де розмовляють лише англійською, ви ніяк до початку відвідування дитсадка не заговорите французькою. Ви опановуєте ту мову, яка вас оточує.

Так само ви вивчаєте сексуальну мову, яка вас оточує. Як не існує вроджених слів, не існує і вроджених сексуальних стимулів. Що має нас «заводити» (чи стримувати), зчитується з культури. Багато в чому це схоже на те, як діти засвоюють з культури акцент і певний словник.

Я проілюструю це описом дослідження трьох щурів у лабораторії науковця Джима Пфауса.

Уявіть, що ви – лабораторний щур, самець. Ваша мати дала вам усе, чого потребують молоді щури, й виростила вас нормальним і здоровим. На додачу до цього нормального здорового розвитку дослідники натренували вас асоціювати запах лимона з сексуальною активністю[23 – Pfaus, "Neurobiology of Sexual Behavior"]. Зазвичай лимони важать для щурів у сексуальному плані стільки ж, скільки й для людей – нічого. Але вас тренували пов'язувати у своїй голові лимони й секс. Тож коли вас знайомлять із двома щуриками, одна з яких пахне як здорова репродуктивна самиця, а друга – як здорова репродуктивна самиця плюс аромат лимона, ви оберете ту, яка пахне лимоном. Під словом «оберете» я маю на увазі, що ви спаруетесь з обома самицями, але 80 % ваших еякуляцій відбудеться з «лимонною» партнеркою і лише 20 – із «нелимонною». Ваша щуряча ССЗ сприймає лимони як щось сексуально релевантне, тож «лимонна» партнерка сильніше тисне на ваше запалювання.

Погляньмо на інший експеримент. Цього разу уявіть, що ваш брат виріс у нормальній здоровій щурячій атмосфері, без усіх цих лимонів. Але в момент його першої можливості спаруватися з самицею дослідники одягли на нього комфортний маленький жилет[24 – Pfaus, Kippin, and Coria-Avila, "Animal Models"]. Якщо ваш брат буде одягнений у маленький щурячий жилет під час

першого спарювання, то наступного разу, коли він буде з репродуктивною самицею, але без жилета, він стримуватиметься. Гальма цього щура залишаться ввімкненими, бо в момент його єдиного досвіду мозок засвоїв, що «жилет + самиця під час овуляції = час для сексу». Він не засвоїв, що просто «самиця під час овуляції = час для сексу».

Ці два експерименти демонструють нам, що й запалювання, й гальма засвоюють, на що реагувати, спираючись на досвід. Ні лимони, ні жилети не належать до вроджених умов; обидві вони є засвоєними.

Але це спостереження стосується й більш базових речей.

Зараз уявіть іще раз, що ви – лабораторний щур-самець, якого мати виростила здоровим і щасливим. Ви досягли пізнього підліткового віку й досі «сексуально наївні» (або незаймані), і от експериментатори знайомлять вас із самицею під час овуляції. Це найеротичніше, що лише може бути для щура-самця під час його першої сексуальної пригоди! Але науковці не дають вам можливості спаруватися з нею [25 – Pfaus and Wilkins, "A Novel Environment"]. Вам так і не дозволяють зайнятися сексом із цією готовою й на все згодною самицею.

Результат. Ви не виробите здатність віддавати перевагу запаху фертильної самиці перед запахом нефертильної самиці чи навіть іншого самця. Потрібен сексуальний (наприклад, парувальний) досвід, щоб навчити мозок щура-самця, що самиця під час овуляції є «сексуально релевантною». У щура наявний інстинкт до спроб спарювання, але він намагатиметься спаруватися будь з ким, бо якщо немає досвіду, він не може навчитися реалізовувати інстинкт в успішній дії.

Що є вродженим, то це механізм, за допомогою якого відбувається навчання, – щурячі ССС і ССЗ і здатність навчатися через досвід і асоціації. Але щурам потрібен досвід, щоб навчити їхні ССС і ССЗ, що є загрозою, а що – сексуально релевантним.

У щурячому середовищі за межами лабораторії самцю ніколи не знадобиться жилет, щоб відчутти сексуальність моменту, і запах лимонів не змусить його еякулювати. Щури засвоїли ці умови, бо люди створили середовище, де такі особливості стали вирішальними. Але навіть обставини, що належать до природних (наприклад, фертильна самка щура), досягаються з досвідом.

«Роки боротьби».

Так Меррітт описує своє сексуальне життя. Після її випуску ми стали подружками, і вона розповіла: найважливіша річ, яку вона винесла з мого курсу, – що, окрім запалювання, існує гальмо. Це допомогло їй зрозуміти, чому вона відчуває бажання сексу... але воно немов заблоковане. Вона усвідомила, що в неї чутливе гальмо. Щоб вона збудилася, все має бути «саме так», і їй потрібна повна довіра до партнера. А ще вона переймається думками про секс, коли займається ним. Вона називає це «шум у мозку».

- Так, дуже високий показник ССС. Шум - це, висловлюючись метафорично, вереск твоїх сексуальних гальм, - сказала я. - Це пояснює «розмахування руками на краю прірви», оте відчуття, яке ти описувала мені мільйон років тому, - твої запалювання й гальмо активовані одночасно.

З чутливими гальмами система сексуальної мотивації Меррітт має найвищий ризик виникнення труднощів із бажанням, збудженням і оргазмом, і вона долала усі ці труднощі в різні періоди свого життя. Зрештою залишилися проблеми лише з оргазмом.

- Я можу підійти так близько, а потім увесь цей шум у моїй голові...

Меррітт має чудові стосунки, вони з партнеркою регулярно займаються ніжним і грайливим сексом, але проблеми зі збудженням, а потім із оргазмом призводять до того, що жінка розчаровується і здебільшого секс перетворюється більше на метушню, аніж на насолоду. Ми дізнаємося більше про проблему Меррітт у четвертому розділі та дуже багато про її розв'язання - у восьмому.

Ті самі частини, зорганізовані інакше

З нами це також працює. Люди навчаються, як і щури (хоч у людей цей процес набагато складніший). І цей навчальний процес інакший, залежно від того, хлопець ви чи дівчина. Існує кілька теорій про те, як це відбувається, але я збираюся розповісти вам про ту, яка найбільше подобається особисто мені.

Уявімо тих двійнят із першого розділу, брата й сестру. Народжені одного дня, виношені в одному гормональному середовищі в утробі матері, вони настільки однакові, наскільки можуть бути однаковими різностатеві близнюки.

Маленький хлопчик, назвімо його Френкі, невдовзі помічає (довербально, як немовля), що з певною частиною його тіла відбуваються помітні зміни: його пеніс росте, змінюється і свербить! Мозок немовляти починає пов'язувати цю зміну в його тілі з зовнішньою стимуляцією в навколишньому середовищі та внутрішніми відчуттями й емоціями, що її супроводжують. Таким чином, від перших митей його мозок пов'язує середовище навколо зі свою ерекцією. Тож у хлопців процес навчання їхнього запалювання, тобто визначення того, що являє собою сексуально релевантний стимул, - це досить простий процес сексуальної категоризації тих речей, що пов'язані з ерекцією[26 - Зауважте, це не стосується людської сексуальної орієнтації. Маленькі хлопчики, які виростають геями, імовірно народилися з різними «схильностями», що поступово розвинулися в іншу орієнтацію. Схильності чоловіків-геїв означають, що вони від народження чутливі інакше, наскільки ми можемо судити, і їм не треба мати якийсь сексуальний досвід із кимось, щоб інтуїтивно знати, кого вони вважають сексуальним. Зрозуміло, що існує ще багато інших нюансів щодо цієї теми, зокрема те, як/чи це впливає на жіночу сексуальну орієнтацію. Про це написано чимало книжок (наприклад, Diamond, "Sexual Fluidity"). Зараз я просто хочу чітко

визначити, що ми не народжуємося «чистими аркушами», які вчаться сприймати як сексуальний об'єкт будь-кого, хто з'являється в полі зору. Існує кілька вроджених аспектів нашої сексуальності, які даються нам до досвіду.]

Маленька дівчинка, назвемо її Френні, не має такої обов'язково очевидної фізіологічної реакції на своє середовище. У результаті її мозок пов'язує «сексуально релевантне» не з її внутрішнім станом чи реакцією геніталій, а з соціальним контекстом. Категорія «сексуального» у свідомості маленької дівчинки заповнена не стимулами, пов'язаними з ерекцією, а соціальними стимулами.

Ось як це працює.

Ви колись бачили, як дитина вчиться ходити? Коли діти падають, їхня перша реакція – подивитися на обличчя дорослих навколо, немов запитуючи: «Сталося щось непередбачуване. Як я маю почуватися?» І якщо дорослі залишаються спокійними й туркочуть: «Ти упав. Усе гаразд», – діти встають і продовжують іти. Але якщо дорослі панікують, метушаться навколо, нервово вигукуючи: «Будь обережний, ти можеш забитися!» – діти також панікують і починають плакати.

Так само дівчатка визначають речі як сексуально релевантні не тому, що з їхніми геніталіями відбувається щось таке очевидне і нове й вони не можуть із цього не вчитися, а радше звертаючи увагу на своє оточення, особливо на людину, яка перебуває з ними у відповідній сексуальній ситуації.

Коли я говорю «вчитися», я не маю на увазі явне навчання, на кшталт запам'ятовування столиць усіх країн світу чи теореми Піфагора. Я маю на увазі той спосіб, за допомогою якого щурі засвоїли знання про лимони й жилети, чи собака Павлова вивчився виділяти слину, коли дзвонить дзвінок, чи ви навчилися їздити на велосипеді. Нічого з цього не можна засвоїти з книжки, лише з досвіду.

І ось ще одна річ, яка відрізняє дівчат. На функціонування цього процесу навчання впливають гормони. Готовність вашого мозку пов'язати зовнішні сигнали з внутрішнім процесом збудження різна в різні періоди вашого менструального циклу, тоді як у чоловіків, які не мають щомісячного коливання гормонів, усе стабільніше [27 – Koos Slob et al., "Sexual Arousability and the Menstrual Cycle"].

Унаслідок відмінності геніталій та інших гормональних циклів дівчата:

- дізнаються про сексуально релевантні стимули очевидно пізніше, ніж хлопці, в процесі свого розвитку;
- тісніше, ніж хлопці, пов'язані з соціальним і емоційним контекстом;
- більш схильні до невідповідності між реакцією геніталій і досвідом сексуального збудження (я розповім про це в шостому розділі).

Іншими словами, хлопці й дівчата різні. Шокує, я знаю.

Але зараз я повідомлю справді радикальну річ. Як я говорила у вступі, наша культура переважно вчить нас того, що жіноча сексуальність – це полегшений варіант чоловічої, загалом така сама, але трохи гірша. Наука говорить нам, що процес дорослішання маленької дівчинки не такий самий, як процес дорослішання маленького хлопчика. Бо способи, в які жінки й чоловіки дізнаються про секс, не однакові.

Тож до того часу, як Френні та Френкі стануть дорослими, обоє вироблять фундаментальні основи сприйняття якихось речей як сексуально релевантних, а якихось – як таких, що несуть потенційну загрозу. Ці основи змінюватимуться, коли вони переживатимуть новий досвід. І ці основи відрізнятимуться одна від одної.

Таким чином ми дізнаємося, що можна вважати сексуально релевантним стимулом.

Чи можете ви змінити ССС чи ССЗ?

Повернімося до загадки ліків від ерективної дисфункції, що не допомагають жінкам.

Якщо жінка має сексуальні труднощі, модель подвійного контролю передбачає чотири питання:

- Наскільки чутливе її запалювання?
- Що його активує?
- Наскільки чутливі її гальма?
- Що на них тисне?

У цьому розділі ви вже були дослідником сексу в 60-ті, сексологом у 70-ті, фармацевтом у 90-ті й лабораторним пацюком-самцем з лимонним фетишем. Тепер уявіть, що ви – секс-педагог, озброєний моделлю подвійного контролю, що прагне допомогати людям усвідомити, як працює їхня сексуальність. Люди, що приходять до вас, розчаровані, вони незадоволені своїм механізмом сексуальної реакції; він поводиться не так, як вони очікують, і вони бажають його змінити.

Тож чи можемо ми його змінити?

Відповідь складається з двох частин, і обидві є рівнозначно важливими.

По-перше, ССС і ССЗ – це властивості, з якими ви народжуєтесь, і вони залишаються більш-менш стабільними протягом життя, та ніхто й не знає напевне, які чинники змушують їх змінюватися. Загалом зміна ваших ССЗ та ССС, мабуть, трохи схожа на зміну вашого IQ: ви народилися з певним потенціалом, і коли ви розвиваєтесь, ваш життєвий досвід формує ваш новий потенціал. ССС і ССЗ набагато гнучкіші за IQ, але ми дуже мало знаємо про

те, які чинники беруть участь у їхній зміні, й чи можна змінити їх навмисно, чи вони лише реагують на зміни в середовищі, що перебувають поза нашим контролем. Тож видається, що навмисно змінити ССС чи ССЗ ми можемо дуже мало.

Але все-таки більшість людей мають «середні» ССС і ССЗ – ні надчутливі, ні проблематично нечутливі. Змінювати ССС і ССЗ, якщо ви «посередині», навіть не бажано.

А ось і друга частина відповіді. Можливо, ви не здатні змінити сам механізм, але, напевно, можете змінити те, на що механізм реагує. Часто ви можете змінити те, що ваші гальма вважають потенційною загрозою, і вже напевне можете уникнути таких загроз, як небажана вагітність, ІПСШ, стрес тощо.

Також ви можете змінити те, що ваше запалювання вважає сексуально релевантним, і збільшити кількість сексуально релевантних речей у вашому житті. Іншими словами, ви можете змінити контекст – ваше зовнішнє середовище і внутрішній стан. Чому і як відбуваються ці зміни – головна тема трьох наступних розділів, але ось вам коротка версія.

Ви знаєте, що майже ніщо з того, на що реагують ваші ССС і ССЗ, не є вродженим; ваш мозок учиться асоціювати конкретні речі зі збудженням чи стримуванням. У процесі «поліпшення» вашого контексту – і мозку, й оточення – ви можете максимізувати ваш сексуальний потенціал.

Я думала, що Лорі з її слабким бажанням може мати високий показник ССС. Ми написали список речей, які активують її гальма: дитина; робота на повний день зі схибленим босом; батьки; те, як її тіло змінилося після вагітності, та те, як це те; а ще її засмучує, що вона через це засмучується, оскільки феміністка в ній засуджує себе за нездатність позбутися тиску культурного ідеалу і Просто Любити Свое Тіло. Що ще? А, так, вона повернулася до університету, щоб отримати ступінь магістра. Тож чого дивуватися?

У неї не чутливі гальма, у неї купа речей, що постійно тиснуть на дуже посередні гальма.

– Лиш погляну на все написане, і вже хочу масаж, – простогнала вона.

– То попроси Джонні зробити тобі масаж, – запропонувала я.

– Ага, а потім почувайся винною, якщо після цього у нас не буде сексу.

– О, гарне спостереження! Додай до списку речей, що тиснуть на твої гальма, відчуття того, що від тебе очікують сексу.

Вона додала. І ось тоді я побачила, що для неї щось прояснилося. Вона сказала:

- Тож усі іграшки та ігри тисли на газ, але водночас усе це в моєму житті тисло на сексуальні гальма в моєму мозку... І не має значення, як сильно тиснути на газ, якщо гальма в підлогу. Хух.

- Правильно.

- Тож як мені перестати тиснути на гальма?

Запитання на мільйон доларів.

Коротка відповідь: зменшити стрес, бути приязною до свого тіла й відпустити всі хибні настанови про те, як секс «має» працювати, щоб створити у своєму житті місце, де секс справді працює.

Повна відповідь... Про це решта цієї книжки.

Я порадила Лорі на якийсь час припинити змушувати себе хотіти сексу. Прибрати цей показовий тиск.

Вона не послухалася моєї поради - принаймні не відразу. Замість цього вона спробувала розумно змінити контекст - про це в наступному розділі.

Якщо перекласти це на мову метафори саду, яку я використала в першому розділі, ССС і ССЗ - це характеристики ґрунту вашої ділянки. Так само й ваші геніталії, й решта вашого тіла та мозку. Уроджена чутливість ваших ССС і ССЗ впливає на те, як росте ваш сад - які види рослин тут квітнуть, як густо ви можете їх посадити, - але інші чинники, зрештою, впливають так само. Вода, сонце, вибір рослин, навіть додавання добрив - іншими словами, все, від стресу до любові, від довіри до вібратора, може впливати на стан вашого саду. Ви не можете змінити сам ґрунт, але ви можете покращити його родючість за допомогою розумних рішень.

Про це в третьому розділі.

Нд, нч

- Ваш мозок має сексуальне запалювання, що реагує на сексуально релевантну стимуляцію: все, що ви бачите, чуєте, відчуваєте на запах, доторк, смак чи уявляєте, ваш мозок навчився асоціювати з сексуальним збудженням.

- Ваш мозок також має сексуальні гальма, щоб реагувати на «потенційні загрози»: все, що ви бачите, чуєте, відчуваєте на запах, доторк чи смак, ваш мозок інтерпретує як поважну причину не «заводитися» зараз. Це може бути будь-що, від ІПСШ й небажаної вагітності до проблем у стосунках і побоювань за соціальну репутацію.

- Не існує «вроджених» сексуально релевантних стимулів чи загроз; наші запалювання й гальма вчаться реагувати через досвід. І цей процес навчання різний для жінок і чоловіків.

- Люди відрізняються чутливістю своїх гальм і запалювань. Пройдіть невеликий тест на с. 75–81, щоб дізнатися, наскільки чутливими є ваші, і пам'ятайте, що більшість людей мають середній показник і всі показники є нормальними.

## Розділ третій

### Контекст I

«Єдиний перстень» (щоб правити всіма) у вашому емоційному мозку

Якщо ви зустрінете Генрі, він вам сподобається: він увічливий, із гарною усмішкою і приємним голосом, вродливий, трохи старомодний. Він устає, коли леді заходить до кімнати. Генрі майже такий само завзятий гравець, як і Камілла, його дружина. Їхня ідеальна п'ятниця – це «Колонізатори» (Settlers of Catan), будь-що з Джосса Ведона або «Карти проти людства» – чи, можливо, всі три гри разом.

І у нього з Каміллою гарне сексуальне життя. Генрі майже завжди ініціатор, і хоч, звісно, йому би сподобалося бути об'єктом сексуальних домагань своєї дружини, він не переймається цим і вважає, що йому пощастило, бо він зустрів людину свого життя, яка поділяє його почуття гумору та потребу підтримувати порядок у ванній. Вони обережні, помірковані, інтровертні симпатяги.

Коли вони вперше зустрілися – я маю на увазі, коли вони вперше зустрілися особисто, я не беру до уваги тижнів флірту онлайн, – вони подивилися один на одного, і кожен пережив миттєве осяяння: «Так. Це воно. Це ти».

Але вони обережні, помірковані люди, і вони пригальмували.

Сказали одне одному: «Я просто не готовий (готова) до стосунків. Будьмо просто друзями».

І урочисто кивнули одне одному.

І стали друзями.

На рік.

Поволі Генрі почав залицятися до неї. Він приносив квіти... зроблені з Лего. Він попросив її улюбленого автора коміксів із мережі намалювати її портрет. Він писав для неї сценарії рольових ігор. Носив краватки. Тримав її за руку.

До того як вони вперше поцілувалися, обое були закохані по вуха, хоч жоден у цьому не зізнавався. А до того як вони вперше кохалися, вони довірили один одному свої життя й говорили це один одному знову і знову, палко шепочучи в темряві.

Камілла – жінка з повільною ССЗ, вона належить до тих 4–8 % жінок, чия чутливість до сексуально релевантних стимулів досить низька [28 – 4 % у «Профілях сексуального збудження й гальмування» Карпентера та інших і 8 % у значно менш наукових спостереженнях з мого блогу та груп.]. І все-таки того дня, коли вона йшла заміж... о, вона була чутлива.

Через п'ять років... уже не так.

Вона розповіла мені:

– Раніше бувало, я поралася на кухні, він підходив ззаду й починав цілувати мою шию, і я одразу ж танула. Але зараз він робить те саме, і я просто кажу: «Я тут взагалі намагаюся приготувати обід». Я не розумію, що зі мною не так.

– Нічого, просто контекст інший, – відповіла я.

– Як це він інший? Я досі люблю його так само, як і того дня, коли ми одружилися. Просто, здається, я спорожнила свою бочку бажання. Чи є у людей «бочка бажання», чи можна її спорожнити?

– Ні... ну... щось таке? Ні, справді. Це не так бочка, як... душ, – сказала я.  
– Душ, де іноді тонни гарячої води й напір чудовий, а наступного разу напору немає й головка душу застопорюється. Ти завжди можеш прийняти душ, але ці контекстуальні чинники впливають на те, чи цей душ фантастичний, чи він просто розчаровує.

– Контекстуальні чинники. І що це в реальному житті? Свічки і квіти? – вона скривилася. – Жіноче читиво?

– Це обставини. Ситуації. Свічки і квіти – частина цього, але коли я кажу «контекст», то маю на увазі також стан мозку.

– О! – сказала вона, прояснівши. – Це звучить цікавіше за свічки.

Так і є. І цей розділ про те саме – як зробити воду гарною й гарячою, і як створити гарний напір.

У своєму описовому дослідженні «ознак чинників сексуального бажання» Кеті Мак-Колл та Сінді Местон запитували жінок, що їх «заводить», і виявили, що результати поділяються на чотири загальні категорії [29 – McCall and Meston, "Cues Resulting in Desire", and "Differences Between Pre- and Postmenopausal Women"].

Сигнали кохання/емоційного зближення, такі як почуття любові, безпеки, зв'язку, емоційної близькості, захисту й підтримки у ваших стосунках і

відчуття «особливої уваги» від партнера. Наприклад, жінка розповіла мені незвичайну романтичну історію про свого хлопця, який облетів половину земної кулі, щоб зробити їй сюрприз на їхню другу річницю першого побачення. Поговоримо про близькість, компліменти й особливу увагу. Так, той чоловік домігся сексу.

Недвозначні/еротичні сигнали, такі як перегляд сексуального фільму, читання еротичної історії, можливість бачити або чути, як інші люди займаються сексом, передчуття сексу, знання того, що ваш партнер вас жадає, помітне збудження, ваше чи партнера. Наприклад. Двадцятирічна жінка розповіла мені, що вона прокинулася посеред ночі на квартирі свого хлопця від звуків того, як сусіди згори займаються сексом. Ритмічні скрипи і стогони миттєво її збудили. Вона поцілунком розбудила хлопця, вони послушали разом і потім зайнялися швидким пристрасним сексом.

Візуальні/проміжні сигнали, такі як споглядання привабливого, гарно одягненого потенційного партнера з доглянутим тілом, впевненого в собі, розумного й шикарного. Наприклад. Подруга одного разу риторично зауважила: «І що такого в цих білих манжетах, що визирають з-під піджака?» Я висловила припущення: «Можливо, це маркер соціального статусу?» А вона додала: «І це грюмінг. У чоловіка з ідеальними манжетами шкіра смакуватиме добре».

Романтичні неявні сигнали, зокрема інтимні дії, як-от: танцювати, близько притулившись один до одного, разом приймати гарячу ванну, робити один одному масаж, інші інтимні доторки (наприклад, до обличчя чи волосся), разом дивитися на захід сонця, сміятися чи перешіптуватися або приємно пахнути. Наприклад. Жінка тридцяти років розповіла, що вони з чоловіком збирали гроші на переобладнання ванни після того, як зрозуміли: причина того, що вона така охоча до сексу під час відпусток, криється в тому, що вони довго й гаряче (в усіх сенсах) купалися разом у гігантських ваннах п'ятизіркових готелів, де зупинялися. Більше ванн – більше сексу.

Усе це не дивує, але завжди приємно мати перевірені дані, що підтверджують твої інтуїтивні здогади. Суміш еротичних і романтичних сигналів підвищує сексуальне бажання в жінок. Робота Мак-Колл і Местон розповідає нам, що саме активує запалювання жіночих сексуальних реакцій.

У серіях експериментів дев'яти фокус-груп із вісімдесятьма жінками Синтія Грем, Стефані Сандерс, Робін Мільгаузен і Кімберлі Мак-Брайд каталогізували думки жінок про речі, які змушують їх увімкнути чи «тримати увімкненими гальма»[30 – Graham, Sanders, Milhausen, and McBride, "Turning On and Turning Off"]. Ці дослідниці знайшли цікаві паралелі з працею Мак-Колл і Местон. Ось цей перелік із цитатами з дослідження для ілюстрування кожної тези.

Почуття щодо власного тіла. «Мені набагато легше збудитися, коли я комфортно почуваюсь у своєму тілі... нелегко збудитися, коли я не задоволена собою чи своїм тілом».

Занепокоєння щодо репутації. «Коли ти самотня й хочеш сексуально з кимось поводитися, ти постійно переймаєшся думками на кшталт: «Ага, це, мабуть,

забагато?», або «Цього недостатньо?», або «Що про мене подумують, адже я роблю всі ці речі?..»

Різка гальмування. «Здається, і хотілося б, а потім ти, така, говориш собі: "Зачекайте, я не можу цього зробити" – я у стосунках чи той хлопець невдаха... І раптом я просто (думаю): "Добре, забудь про це. Я не можу. Це погана ідея" – і просто йду».

Небажана вагітність/контрацепція. «Небажана вагітність – вагомий чинник гальмування, і якщо ти з партнером, якого очевидно це не турбує, ти почувашся в небезпеці».

Відчуття того, що партнер тебе бажає, проти відчуття того, що партнер тебе використовує. «Я люблю, коли (чоловіки) дбають не лише про ті частини твого тіла, які збуджуються сексуально, а й просто, наприклад, про руки... Це відчуття, що чоловік охоплює тебе всю і дбає про все твоє тіло».

Ці два дослідження допомагають нам зрозуміти, що жіночий сексуальний інтерес залежить від широкого діапазону чинників. Коли ми запитуємо жінок: «Від чого залежить ваш настрій?» – вони називають такі чинники:

- привабливий партнер, що поважає їх і приймає такими, які вони є;
- відчуття довіри та ніжності у стосунках;
- впевненість у собі й здоров'я – емоційне та фізичне;
- відчуття того, що партнер їх жадає; коли з жінкою поводяться так, що вона відчувається особливою;
- явні еротичні сигнали, такі як еротика чи порно, можливість чути або спостерігати, як інші люди займаються сексом.

Але такі відповіді говорять нам також про те, що це залежить від умов. Жінка, яка відчувається впевненою в собі й має чудові стосунки з партнером, якого вона кохає, все-таки може не хотіти сексу, якщо в неї грип, вона працювала сімдесят годин цього тижня або їй подобається, коли і вона, і партнер перед сексом приймають душ, а вони щойно повернулися разом після роботи в садику.

Інша річ, ці відповіді демонструють нам, що жінки розповідають дослідникам у фокус-групах, але нічого не говорять про те, що відбувається в реальному житті. У книжці «Наука довіри» дослідник стосунків Джон Готтман розповідає історії жінок, що мали стосунки, у яких вони постійно зазнавали насильства й були об'єктами фізичної наруги [31 – Gottman, *The Science of Trust*, 254.]. Ці жінки здивували його і його партнера з дослідження, розповівши, що найкращий секс у них був після актів насильства. А в «Чого хочуть жінки?» Деніел Берг-нер описує Ізабель, яка не могла примусити себе жадати свого гречного й милого хлопця, але яку магічним чином тягнуло до негідника, який використовував її, примушував жакливо одягатися і який, вона знала напевно, ніколи не захоче мати з нею стосунків [32 – Bergner, *What Do Women Want?*, 68–73.]. Я чула такі самі історії від багатьох жінок, і це дослідження ніяк їх не

пояснює. Ніщо не пояснює нам, чому секс примирення й розставання заробив собі репутацію найпристраснішого.

Тож що це нам дає?

Це дає нам розуміння того, що механізм подвійного контролю пов'язаний із багатьма іншими вашими мотиваційними системами. Це дає контекст.

Контекст складається з двох речей: вашого середовища у певну мить (з ким ви, де ви, нова ситуація чи знайома, ризикована чи безпечна тощо) і стану вашого мозку в цю ж саму мить (ви розпружені чи в стресі, довіряєте чи ні, закохані чи ні, саме зараз, у цю мить). Досвід свідчить, що жіноча сексуальна реакція чутливіша до контексту, ніж чоловіча, включно з настроєм і чинниками стосунків, і жінки відрізняються одна від одної тим, як ці чинники впливають на їхню сексуальну реакцію[33 - Graham, Sanders, and Milhausen, "Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory"].

Тож цей розділ про контекст - про те, як зовнішнє оточення і стан вашого мозку можуть вплинути на вашу сексуальну реакцію.

Ми почнемо з думки, що ваш досвід і сприйняття всіх відчуттів різняться залежно від багатьох чинників, серед них зовнішні обставини, настрої, рівень довіри та життєва історія. Потім ми заглибимося в основні дані щодо того, чому це правдиво й незмінно: коли ваш мозок у стані стресу, майже все сприймається як потенційна загроза. А потім я покажу вам особливий механізм мозку, що керує всім процесом. Від розуміння цього механізму (я називаю його емоційним «Єдиним перснем») залежить з'ясування того, як контекст впливає на вашу сексуальну реакцію.

Хочу заздалегідь вас попередити: це найбільш науковий розділ у книжці. Умикайте мозок. Воно того вартє. Винагорода полягатимє в тому, що кожного разу, як хтось жалітиметься: «Жінки такі складні. Учора їй подобалося одне, сьогодні вже щось зовсім інше», - або ви гадатимете: «Чому я не реагую так, як реагувала раніше?» - ви зможете відповісти: «Контекст! Те, чого хоче жінка й що їй подобається, змінюється залежно від її зовнішнього середовища і внутрішнього стану». Цей розділ розповідає вам, як зламати код і зрозуміти логіку цього всього.

Невдоволення Лорі своїм сексуальним життям було викликане не проблемним ССС чи ССЗ, радше це стало результатом проблемного контексту. Але їй не сподобалася моя пропозиція відпустити ситуацію й дозволити собі просто якийсь час не хотіти сексу. Для неї це було немов визнання поразки. Вона хотіла хотіти сексу, і, чорт забирай, вона збиралася намагатися.

Тож Лорі почала згадувати, коли в минулому в неї був гарний секс, і їй спала на думку особливо вдала відпустка на річницю, ще до народження дитини, в шикарному готелі в горах.

«Ага! Контекст!» - подумала вона, і вони з Джонні зарезервували номер і спланували подорож, щоб відновити пристрась.

План зазнав цілковитої невдачі. Джонні й Лорі довго їхали, щоб туди дістатися, виснажилися, всю дорогу сперечались, і до того як вони закінчили вечеряти, тиск очікування був просто приголомшливий. Лорі почувалася такою напруженою, що вона просто відмовилася, відмовилася від усього. Вона прийняла гарячу ванну, випила бокал вина й лягла спати. Джонні дивився фільм.

А наступного ранку жінка почувалася надто винною за попередню ніч, щоб намагатися знову.

Тож одного разу по обіді після цього випадку Лорі та Джонні сіли і спробували з'ясувати, що спрацювало в першій поїздці й чого бракувало другого разу.

Ну, все їхнє життя зараз стало інакшим. Вони стали батьками, вона мала жахливу роботу, навчалася... Вони відтворили зовнішні обставини, але не контекст.

- Чудово, тож усе, що ти маєш зробити, - звільнитися, покинути навчання і продати Тревора до цирку. Проблема вирішено, - пожартував Джонні. Після чого додав більш конструктивно: - Можливо, ми неправильно все зрозуміли. Можливо, йдеться про те, як ми почувалися, а не про те, де були чи що робили. Коли ти згадуєш про чудовий секс, який ми мали тієї річниці, як ти відчуваєшся?

Лорі хвилину поміркувала про це.

І у неї бризнули сльози.

Вона заговорила про те, як сильно вона його кохає, як вона спирається на нього, щоб віднайти сенс у житті, що, здається, навмисно влаштоване так, щоб звести її з розуму, як вона хоче показати йому, а не просто сказати, наскільки він важливий для неї, але щоразу, коли вона вирішує ініціювати секс, відчувається такою навантаженою, що її тіло напружується. З неї виливалося справжнє горе, коли вона звирялася, гострий жаль за своєю втраченою сексуальністю, але також за втраченим внутрішнім спокоєм, відчуттям самості, незалежності від ролей матері, доньки, дружини, боса, працівниці, студентки...

А коли хвиля смутку відступила, у них був чудовий секс.

Після цього Лорі прийшла до мене і сказала:

- Що за чорт?! Ми поїхали в романтичну подорож - і нічого, навіть гірше, ніж нічого! Але коли я огидно рюмсала про те, як я кохаю його і яке в мене виснажливе життя, у нас був гарячий і брудний секс. Усі ці балачки про контекст позбавлені сенсу!

Тож я пояснила.

Відчуття в контексті

Уявіть, що ви фліртуєте з кимось особливим і він/вона починає вас лоскотати. Ви можете уявити якісь ситуації, де це приємно, так? Кокетливо. Потенційно натякає на няшкання.

Тепер уявіть, що хтось вас дістав і цей хтось намагається вас полоскотати.

Це дратує, так? Аж до бажання зацідити цій людині в пику.

Те саме відчуття, але, оскільки контексти різні, ваше сприйняття цього відчуття інакше.

Це справедливо для всіх наших сенсорних сфер. Аромат, який здається приємним, коли йдеться про сир, стає огидним, коли пов'язаний із запахом тіла[34 - BBC News, "Words Can Change What We Smell"]. Той самий запах + різні контексти = різне сприйняття. Настрій також змінює ваше сприйняття смаку. Почуття суму, як, наприклад, наприкінці сльозливого фільму, притлумлює вашу здатність відчувати жир у їжі[35 - Aubrey, "Feeling a Little Blue"].

Це працює з усіма іншими органами чуттів, не лише з п'ятьма базовими, які ви вивчали в початковій школі. Ми всі відчували щось таке з терморегуляцією. Уявіть, що палюче-гарячого, паркого, немов та сауна, дня у вашій машині скінчилося пальне за милю до заправки. І ви проходите милю, дихаючи запилюженим повітрям. Ви дістаєтеся до заправки, де повітря охолоджене кондиціонером до сімдесяти двох градусів[36 - За Фаренгейтом, приблизно 22 °C. (Прим. пер.)], і це здається вам вибухом прохолоди, відчутним полегшенням, порятунком від жахливої спеки. Тепер уявіть, що у вашій машині закінчилося пальне в тому самому місці через шість місяців, дуже холодного дня з жалким вітром, і ви плентаєтеся ту саму милю до заправки. Ті самі сімдесят два градуси здадуться вам відчутним полегшенням після жахливого холоду. Контекст.

Це також працює для відчуття рівноваги. Будь-хто, хто сховався з корабля після тижневого круїзу, знає, як наші мізки адаптуються до руху: принаймні два дні ви чудуватиметеся, чому це земля хитається у вас під ногами. Відчуття болю: люди, які пережили сильний біль, виробляють здатність легше сприймати біль у майбутньому[37 - Ariely, Predictably Irrational.]. Відчуття часу. Час, здається, справді летить, коли вам весело, чи, радше, коли ви перебуваєте у стані «поток»[38 - Nakamura and Csikszentmihalyi, "Flow Theory and Research", 195-206.].

Ці зміни у сприйнятті не «просто у вашій голові». Люди, яким давали ліки й говорили: «Ці ліки вас розпружать», - не лише почувалися більш розпруженими порівняно з тими, яким давали ліки, нічого не кажучи; вони ще й мали більше ліків у плазмі крові[39 - Flaten, Simonsen, and Olsen, "Drug-Related Information". Посилання на Goldacre, "Nerdstock"]. Контекст змінює не лише ваші суб'єктивні відчуття, він змінює хімію вашої крові.

Це діє і для сексуальних стимулів. У другому розділі я описала, як механізм подвійного контролю реагує на стимули, що є або сексуально

релевантними, або загрозливими, і я розповідала, як ми вчимося, який стимул до якої категорії відносити, – пам'ятаєте шура з лимонним фетишем? Але так само як наш ментальний стан і зовнішні обставини впливають на запах сиру чи смак жиру, те, який конкретно стимул сприймається як сексуально привабливий, залежить від контексту, в якому ми його отримуємо.

Лоскіт – лише один із прикладів. Уявіть, що ви дивитесь, як ваш партнер пере. Якщо ви відчуваєте підтримку й міцний зв'язок у стосунках, спостереження за тим, як він/вона пере, може сприяти виникненню еротичних думок. Але якщо ви обурювалися, бо останнім часом назбиралося незвичайно багато білизни, споглядання цієї картини може викликати задоволення: «Нарешті!» – без сексуальних думок.

Те саме відбувається, коли щось тисне на гальмо. Наприклад, те, якою мірою задіюються сексуальні гальма від страху ІПСШ, залежить від імовірності ІПСШ і вжитих заходів щодо її попередження. Використовували презерватив? Знаєте медичну та сексуальну історію партнера? Вірите в те, що ви обоє моногамні? Менша загроза. Без презерватива? Без історії? Можливі зради? Більша загроза.

Так само і з соціальними наслідками. Потенційна загроза вашому соціальному статусу, вашій репутації чи стосункам – усе сприйматиметься як загроза залежно від того, наскільки це ймовірно й наскільки негативними будуть наслідки, якщо це станеться.

Уміння розпізнавати контексти, які підвищують сприйняття вашим мозком світу як сексуального місця, і навички максимізувати сексуальні контексти – ключ до посилення вашого сексуального задоволення. Наприкінці цього розділу ви знайдете анкету, яка допоможе вам поміркувати, які аспекти контексту впливають на ваше сприйняття відчуттів. У цьому опитуванні ви пригадаєте свої три чудові сексуальні пригоди і три не такі чудові й поміркуєте про те, що конкретно зробило ці досвіди тим, чим вони були, – які зовнішні обставини і особливості вашого внутрішнього стану. Витратьте якийсь час, щоб зробити це. Аналіз принаймні однієї дивовижної пригоди і однієї не такої дивовижної може допомогти вам зрозуміти, який контекст підвищує здатність вашого мозку сприймати світ як сексуальне місце, а який цю тенденцію знижує.

Боляче чи еротично?

Якщо партнер ляскає вас по сідницях, коли ви зав'язуєте малюкові черевики, це дратує. Але коли партнер ляскає вас по сідницях посеред сексу, це може видатися дуже-дуже сексуальним.

Контекст спричиняє те, що відчуття, які зазвичай сприймаються як болісні, наприклад ляскання чи биття, здаються еротичними. Сексуальний «дозвіл» вимагає довіри – вимкнення вимикачів – і дає змогу вашому партнерові контролювати ситуацію. У явно еротичному, консенсусному контексті з високим рівнем довіри ваш мозок відкритий і сприйнятливий, готовий інтерпретувати усі відчуття як еротичні. А в культурі, де жінка проводить

Більшість часу з увімкненими гальмами, кажучи «ні», не дивно, що ми маємо фантазії про позбавлення контролю, розпруження в абсолютній довірі (вимкнені гальма) й дозвіл самим собі пережити ці відчуття.

Секс, шури й рок-н-рол

Що є остаточною науковою свідченням влади контексту над здатністю вашого мозку сприймати відчуття? Подивіться, що стається з мозком щурів, коли ви граєте ім Іггі Попа.

Уявіть, що ви – лабораторний пацюк у трикамерній коробці[40 – Reynolds and Berridge, "Emotional Environments"]. Дослідники безболісно імплантували у ваш мозок крихітний зонд, щоб спрямовувати прилеглі ядра, маленьку ділянку всередині мозку, робота якої – визначати, куди прямувати – «від» чи «до» чогось, що трапляється у вашому середовищі. У першій камері ви потрапляєте в середовище, до якого звикли в лабораторії, – світло увімкнене, але притлумлене. Тут дослідники стимулюють верхівку прилеглих ядер, і ви починаєте поводитися відповідно, тобто нюшкувати й досліджувати. Психолог Джон Готтман називає цю поведінку «Що це?»[41 – Gottman, The Science of Trust, 192. 45 0]. Допитливість.

Дослідження. Рух «до». А коли дослідники стимулюють нижню ділянку ваших прилеглих ядер, ви демонструєте поведінку уникнення «Що це за чортівня?» – тупочете лапами й відвертаєте голову. Страх. Уникнення. Рух «від».

І все нормально й очікувано від біонічного дистанційно керованого щура.

А зараз ви прямуєте до наступної камери, де світло вимкнене, тихо, спокійно й пахне домішкою. Вам тут подобається, це немов спа-салон для щурів. У цьому контексті, коли дослідники стимулюють верхню ділянку ваших прилеглих ядер, відбувається те саме – поведінка наближення. Але тут починається дещо неймовірне. Коли дослідники стимулюють нижню ділянку ваших прилеглих ядер... поведінка наближення! У безпечній розпруженій обстановці прилеглі ядра майже повністю активують мотивацію наближення!

Коли ви переходите до третьої камери, вмикається ультраяске світло й несподівано реве композиція Іггі Попа. Уявіть «Lust for Life» зі звуком, гучність якого довільно змінюється, і ви навіть не можете звикнути до нього. Усе в цьому середовищі викликає у вас стрес. Ви відчуваєте немов «ботан»-інтроверт у поганому нічному клубі. Тепер, коли дослідники стимулюють верхню ділянку ваших прилеглих ядер, це не активує цікавість чи поведінку наближення, як це відбувалось у попередніх середовищах, ні, в новому стресовому середовищі стимуляція прилеглих ядер генерує уникнення, поведінку «Що це за чортівня?».

Коли я кажу, що сприйняття відчуттів залежить від контексту, я маю це на увазі в найглибшому сенсі. Я маю на увазі, що філогенетично давні частини вашого мозку («мавпячий мозок») можуть реагувати протилежними способами – обираючи наближення чи уникання залежно від обставин, у яких вони

функціонують [42 - Існує комбінований доказ того, що в багатьох випадках і в людей, і в щурів контекст змінює те, як ділянки середнього мозку реагують на стимули. Візуальне дослідження людського мозку показало, що ситуація непевності й ризику може зумовити реакцію прилеглих ядер (Abler et al., "Prediction Error") і що реакція прилеглих ядер людей із хронічними болями в спині на «шкідливу термічну стимуляцію» (тобто опіки) відрізняється від реакції людей, що не живуть із болем. (Baliki et al., "Predicting Value of Pain".) Під час вивчення функцій мозку людей із хронічним болем у спині було виявлено дещо цікаве. Коли вони спрямовували свою увагу безпосередньо на відчуття опіків на спині, то говорили, що тепло обпікає, коли ж вони спрямовували увагу на біль у спині, то зазначали, що тепло для них приємне. Тож ми фокусуємо свою увагу на частині контексту. Прилегли ядра виявилися важливими у вивченні ефекту плацебо (Zubieta and Stohler, "Neurobiological Mechanisms of Placebo Responses"; Tracey, "Getting the Pain You Expect"). Пам'ятаєте розповідь про ефект плацебо з другого розділу, про 40 % людей, яким давали цукрову пігулку й говорили, що вона підвищить їхнє сексуальне бажання? Передбачаю, що подальші дослідження виявлять причетність до цього ефекту прилеглих ядер.]. У безпечній комфортній обстановці не надто важливо, де вас стимулюють, - ви активуєте наближення, зацікавлення, бажання. У стресовій, небезпечній обстановці байдуже, де вас стимулювати, - ви активуєте уникання, тривогу, страх.

«Контекст змінює те, як ваш мозок реагує на секс» - це означає не лише «набір для настрою», як-от свічки, корсети й зачинені двері спальні. Це також означає, що коли ви в дуже секс-позитивному контексті, майже все може активувати ваше зацікавлення: «Що це?» - наближення до сексу жадане. А коли ви не в такому гарному контексті - чи то через зовнішні обставини, чи через внутрішній стан вашого мозку, - не має значення, наскільки сексуальний ваш партнер, як сильно ви його або її любите чи наскільки фантастична ваша білизна, - майже ніщо не активує цю допитливу жадану поведінку наближення.

У четвертому розділі я опишу еволюційні причини цього, але зараз просто знайте: абсолютно нормально, що контекст змінює ваше сприйняття відчуттів. Просто так працює мозок.

Ось загадка.

Меррітт, маючи чутливе гальмо, у реальному житті потерпала від проблем із сексом. Але у неї розвинена сексуальна уява, і вже десять років вона читає й сама пише еротичну літературу. Її улюбленими темами стали історії про гейське ВДСМ (жартома вона називає їх «П'ятдесят відтінків блакитного»). Напевно, є щось в образі двох чоловіків, переплетених у пристрасному могутньому русі, що полонило її еротичну уяву.

«Заводитися» від історій про чоловіків, що займаються вигадливим сексом, але так просто розохочуватися під час сексу з жінкою, яку я кохаю? Чи має це сенс? Шум. Ніготь, коли я цього не очікую. Навіть сторонні думки. І все-таки я годинами пишу про чоловіків, які займаються сексом прилюдно, за стійкою бару чи прив'язані до дерев».

З'ясування механізму дії чутливих сексуальних гальм трохи допомогло Меррітт, але лише коли вони з Керол поговорили про контекст: «Який контекст тебе збуджує? Який контекст тисне на твої гальма?» І вони зрозуміли, що у Меррітт дивовижні фантазії, тоді як реальне життя стало... непростим завданням.

Це досить природно для жінок із чутливими гальмами. Контекст (зовнішні обставини і стан мозку) з фантазій дуже відрізняється від контексту в реальному житті. Коли ви на самоті у своєму ліжку фантазуєте про те, як вас оточують п'ятеро дужих незнайомих чоловіків, ви насправді в безпеці, не існує загрози, що активувала б вашу стресову реакцію, а новизна фантазії додає хмизу в багаття. Чудовий контекст!

Але якщо в реальному житті вас оточать п'ятеро незнайомих здорованів, ваш мозок, напевно, зреагує на це як на стрес: «Біжи! Бийся! Замри!» – і ця стресова реакція, напевно, вдарить по ваших сексуальних гальмах. Не надто гарний контекст.

- То що ж нам із цим робити? – запитала мене Меррітт.

- Довірся, – сказала я. – Відпустити гальма означає довіру.

Меррітт похитала головою й подивилася на Керол:

- Я довіряю тобі на 150 %. Я не вагаючись стрибну в урвище з зав'язаними очима, якщо ти скажеш, що на дні аварійний мат.

І тоді Керол сказала:

- Тоді залишається лише одна людина, якій ти не довіряєш, чи не так?

Меррітт глипнула на нас обох і промовила:

- Я. Я не довіряю собі. Це те, що ви намагаєтеся мені сказати?

Я запитала:

- А ти довіряєш?

- Я довіряю собі, коли йдеться про вчасно сплачені рахунки. Я довіряю собі як матері. Як письменниці. Так, я... гм... – Вона замовкла і примружилася, задумливо дивлячись на мене.

- Ти довіряєш своєму розумові й своєму серцю, – сказала Керол. – Але чи довіряєш ти своєму тілу?

Меррітт сильно потерла рукою чоло й відповіла:

- Ні, і на те є поважна причина.

І потім ми поговорили про поважну причину.

Мені хотілося би приділити трохи уваги мезолімбічній системі мозку. Тут починається досить «учена» писанина. Якщо говорити про це, використовуючи метафору саду, наступні два підрозділи – щось на кшталт опису того, як ґрунт трансформує насінину в саджанець. Садівник не надто на це впливає, сам процес відбувається всередині, під поверхнею, там, де ми не можемо за ним спостерігати безпосередньо. Але, особливо якщо ви усвідомили, що культивуєте свою (чи свого партнера) сексуальну проблему, наступні кілька сторінок можуть справді збагатити ваше цілісне розуміння того, що відбувається глибоко в підсвідомій частині вашої сексуальної реакції.

Готові? Добре.

Ваш єдиний емоційний перстень

Ви, напевно, читали про захопливі дослідження, пов'язані з «центрами насолоди мозку». Покладіть їжу до рота, і ця система запрацює. Попийте води – вона відповість. Послухайте музику, подивіться на картину, прийміть дозу героїну або почитайте роман – і ваша мезолімбічна система старанно оцінюватиме, вчитиметься й мотивуватиметься. Подивіться порно, послухайте, як ваші сусіди займаються сексом, чи відчуйте, як рука вашого партнера легенько гладить ваше волосся, і ця система мозку зреагує – визначаючи можливі загрози, плануючи й заохочуючи вас підійти ближче... чи відійти далі.

Для тих, хто має карту середнього мозку на стіні й хоче розглянути все це вдома... У цій системі задіяні такі органи: вентральна область покривки середнього мозку, прилеглі ядра та оболонка (це частина з дослідження Іггі Попа), амигдала та парабрахіальні ядра стовбура головного мозку над усім цим (це пікантна тема розмови для коктейльних вечірок: ніщо не здатне так вразити сексуальних одинаків за поганим мартіні, як фраза «парабрахіальні ядра стовбура головного мозку»).

Але це не «центри задоволення», чи, точніше, це центри не лише задоволення.

Те, що ми часто описуємо як центри насолоди чи винагороди мозку, насправді набагато тонші й цікавіші структури. Назвати їх системами «винагороди» чи «задоволення» – це як сказати «вагіна», коли маеш на увазі вульву. Задоволення – це, безперечно, частина їхніх функцій, але лише частина, і заперечувати інші складові їхніх імен означає применшувати їхню важливість і неправильно розуміти природу цих багатогранних утворень.

Насправді існують три пов'язані, але окремі функції цих глибоких прадавніх ділянок мозку, які я спрощено узагальню тут як задоволення, очікування та прагнення. Це три механізми, що формують універсальне обладнання задоволення, навчання й мотивації ссавців, або, як грайливо визначили їх Кент Беррідж і Мортен Крінгельбек, «одна гедоністична система мозку, що служить посередником між ними всіма»[43 – Berridge and Kringelbach, "Neuroscience of Affect", 295.].

Це відсилає нас до Єдиного Персня з міфології «Володаря перснів»: в оригінальному контексті цей Перстень має силу контролювати усі інші Персні Могутності. У контексті вашого емоційного мозку Єдиний перстень контролює всі ваші емоційно-мотиваційні системи, серед них реакцію на стрес (страх, агресія й напруження), огида, всі форми насолоди, від фізичної до мистецької, любов і соціальні зв'язки і, звісно ж, секс[44 - Як Панксепп і Люсі Бевін (Archaeology of Mind ) включили у свою систематику лімбічного мозку ПОШУК, ЛЮТЬ, СТРАХ, ПРИСТРАСТЬ, ТУРБОТУ, ПАНІКУ/ГОРЕ і ГРУ. Фредерік Тоутс відносить сюди стрес і секс, соціальну поведінку, агресію й дослідження (Biological Psychology). Пол Екман, використовуючи дослідження універсальних виразів обличчя, теоретизував базові категорії гніву, огиди, страху, щастя, суму і здивування (Emotions Revealed ). Це багато говорить про те, що досі не існує універсальної узгодженої системи розуміння нашої базової емоційної системи. І також немає універсального і узгодженого визначення того, чим є емоції та мотивації, це одне й те саме чи різні речі, хоч мое посилення тут виявляє, чим схильна вважати їх я (Berridge and Winkielman, "What is an unconscious emotion?"; Panksepp, "What is an emotional feeling?").]. Усі ці емоційні функції, всі одночасно, всі в одному місці - у вашому емоційному персні.

Тож хай вас не надто вражає, коли ви прочитаете в науково-популярній статті: «Ті самі частини вашого мозку засвічуються, коли ви займаєтеся сексом і коли вживаєте кокаїн». Звісно, вони засвічуються. Це перстень. Він є посередником між ними всіма.

Коли в решті книжки я говоритиму «перстень», я матиму на увазі це поєднання задоволення, очікування та прагнення, де всі ваші емоційні реакції - сексуальне бажання, стрес, кохання, огида тощо - змагаються, взаємодіють і впливають одна на одну.

Ось як працює ця система.

Система задоволення, напевно, найближча до того, що ми позначаємо як «винагорода». Механізм задоволення - це «Так» чи «Ні» у вашому мозку; він оцінює «гедоністичний вплив» подразника. Чи це приємно? Наскільки приємно? Це неприємно? Наскільки неприємно? Коли ви крапаєте солодкої води на язик новонародженого, система задоволення немовляти влаштовує феєрверк. Цукор - це вроджена винагорода, ми народилися готовими насолоджуватися солодкими смаками. Солоними - ні. Генітальна чутливість є так само вродженою винагородою: відомо, що зародки мастурбують у матці[45 - Meizner, "Sonographic Observation of In Utero Fetal 'Masturbation' ".]. Ліктьова чутливість - не настільки. Ця єдина система керує всіма формами задоволення, включно з солодкими смаками, сексуальною чутливістю, сприйняттям краси, радістю кохання, тріумфуванням від перемоги.

Очікування - це процес пов'язування того, що відбувається зараз, із тим, що має відбутися потім. Собаки Павлова виділяли слину, коли теленькав дзвінок, бо їхня система очікування пов'язувала дзвінок із їжею. Щури з другого розділу пов'язували лимони й жилети з сексом, а мізки малят Френкі та Френні пов'язували генітальну реакцію, внутрішні відчуття та зовнішнє середовище завдяки системі очікування. Це неявне навчання відрізняється від навчання явного. Явне навчання - це запам'ятовування

вірша за допомогою регулярних повторень і свідомих зусиль. Неявне навчання – це (частково) система очікування, що пов'язує подразники в часі та просторі. Нам не потрібно вчити чи запам'ятовувати щось, аби зрозуміти, яка їжа смакує добре і з якими людьми нам важко. Ми засвоюємо ці емоційні речі неявно.

Третя система – прагнення – це генетична педаль газу емоційного мозку. Прагнення дає нам бажання рухатися до чи від чогось. Коли прагнення активоване разом з механізмом стресової реакції, ми прагнемо безпеки. Коли прагнення активоване з механізмом прихильності (дивіться в наступному розділі), ми прагнемо ласки. І, ясна річ, коли прагнення активоване разом з нашим сексуальним запалюванням, ми домагаємося сексуальної стимуляції.

Коли активоване прагнення, ми переживаємо те, що Кент Беррідж називає «миттю особливої спокуси»[46 – Berridge, Mechanisms of Self-Control. Гарвардський психолог Деніел Джілберт описував Берріджа як «одного з найкращих неврологів у світі» (Berridge et al., The Neuroscience of Happiness), але для мене він відрізняється від інших неврологів як автор дослідження про щурів та Ітті Попа й метафори Єдиного персня. Він – перший і єдиний автор дослідження мозку щурів, який для мене просто LOL.]. Досвід непереборного бажання чи жаги підпорядковується системі прагнення.

І це залежить від контексту. Пам'ятаєте щура у «спа-салоні» та в середовищі, схожому на нічний клуб? Поведінка «Що це?» й «Що це за чортівня?», приведена в дію завдяки стимуляції прилеглих ядер, була поведінкою прагнення – прагнення наблизитися... чи втекти подалі. І ці два типи поведінки були явно пов'язані з тим, наскільки розслабленим чи напруженим був щур.

Як ці системи працюють у людській сексуальності? Коли щось активує ваше сексуальне запалювання – скажімо, ваш партнер вас цілує, – свою справу виконує очікування. Немов щур з лимонним фетишем, ваше запалювання розуміє, що цілуватися – сексуально релевантно. Очікування нейтральне, ні приємне, ні огидне, просто... релевантне. Але коли причина, яка активує очікування, не лише сексуально релевантна, а ще й приємна (що часто залежить від контексту), це також активує задоволення. А коли це достатньо приємно, з'являється прагнення.

Послідовність працює таким чином: трапляється щось сексуально релевантне, ваш мозок каже: «Гей, це сексуально релевантно!» Це очікування. І якщо контекст правильний, ваш мозок додає: «Гей, це приємно!» Це задоволення. А якщо подразники достатньо приємні, ваш мозок просить: «Ооо, давай, хочу ще!» Це прагнення.

Ви це зробили? Хух! Це була непроста частина. Гарно попрацювали. Я звертатимуся до Єдиного персня задоволення, очікування та прагнення в решті книжки. Наприклад, у шостому розділі ми зрозуміємо, що генітальна реакція – це очікування, тоді як відчуття сексуального збудження – це очікування плюс задоволення. А у восьмому розділі ми дізнаємося, як зосередження Єдиного персня на сексуальній насолоді та його розвантаження від усіх інших мотивацій приводить до шалених оргазмів.

Дослідження того, як ці три системи функціонують у людській сексуальності, тільки почалися. Я вмістила їх сюди не тому, що побачила незаперечні докази того, як вони впливають на сексуальне благополуччя, а тому, що коли я розповідаю про них, то спостерігаю, як корисно буває людям дізнатися, що «жадане», «приємне» й «сексуально релевантне» – це не завжди одне й те саме. Ваш мозок може насолоджуватися чимось без прагнення більшого. Ви можете очікувати, що стимуляція приведе до сексу, і очікування активує бажання – рух уперед, але воно може також активувати страх – рух назад, залежно від контексту. Ваш мозок може навіть наполегливо чогось прагнути, насправді не насолоджуючись цим (як ми побачимо, це відбувається з Олівією).

І всі три системи залежать від контексту: якщо ваші очікування, прагнення та задоволення відволікаються на стрес чи проблеми в стосунках (що стане темою наступного розділу), тоді сексуально релевантні стимули можуть взагалі не сприйматись як сексуальні.

Подивімося на ці три системи в різних контекстах, щоб зрозуміти, як може змінюватися сексуальна реакція.

Контекст 1. Перед вашою вагітністю. Ваш партнер лежить у ліжку біля вас, і ви насолоджуєтесь вашими звичайними обіймами наприкінці дня, розмовляючи про свої плани на завтра. Рука вашого партнера починає блукати вашим тілом, що активує очікування й задоволення, а оскільки ви в розпущеному погідному настрої, досить скоро до компанії приєднується прагнення. Тож ви починаєте цілуватись і дозволяєте своїм рукам також поблукати тілом партнера, і одне спричиняє друге.

Контекст 2. Через два місяці після того, як ви народили. Ваш партнер лягає в ліжку, будить вас від нечастого й такого бажаного сну, щоб пообніматись і поговорити про плани на завтра. Ви повертаєтесь в обійми свого партнера, якийсь час розмовляєте, і його рука починає блукати вашим тілом – вашим невиспаним тілом, з якого цебенить молоко, тілом, що набуло іншої форми, тілом із вагіною, що досі не повністю загоїлась, і ногами, на піврозміру більшими, ніж були рік тому, тілом, яке, здається, постійно мнуть руки немовляти. Доторки вашого партнера до цього дивного нового тіла активують ваше очікування... яке наповнює вас страхом і прагненням уникнути сексу. Тож ви відсуваєтеся зі словами: «Не сьогодні, сонечку».

І ваш партнер думає, чи, можливо, ви думаєте також: «Я не розумію. Усе ж було чудово...»

Та сама стимуляція – інший контекст. Інша реакція вашого емоційного Єдиного персня спричиняє інші наслідки.

У цьому прикладі ви можете замінити «народити» на «відвезти когось із батьків до лікарні», чи «звільнитися з роботи», чи «дізнатися, що партнер вам зраджує», й матимете приблизно такий самий результат. З другого боку, ви можете замінити «народити» на «зважитися завагітніти», «оновити подружні обітниці» чи «виграти в лотерею» – з зовсім іншим результатом.

Так само як зі щурами, на яких впливав Іггі Поп, коли у вас високий рівень стресу, практично будь-що активує прагнення в унікальній формі «Що

це за чортівня?». Але якщо ви в сексуально позитивному контексті, майже все активує прагнення в допитливій Що-це-формі.

Сексуально позитивні контексти в жінок відрізняються й також змінюються протягом життя, але загалом позитивний контекст вимагає:

- низького рівня стресу;
- прихильності;
- явної еротичності.

Згадайте дослідження на початку розділу, де жінки розповідали, що їх «заводить». А також що «заводить» і розхолоджує одночасно. Завдяки Єдиному персню, який пов'язує різні емоції, зводячи їх разом.

Олівія й Патрік просто казково виглядають разом, вони веселі, чарівні. Ця пара з тих, чие кохання наче заразне; коли бачите їх, то також трішки закохуетесь. Вони обіймаються й лагідно пересміюються, навіть коли сваряться. Хоч ім лише двадцять із лишком, можете бути певні: ці двоє поводитимуться як підлітки, навіть коли ім виповниться 103.

Їхній основний конфлікт лежить у царині сексу. Патріку, як і приблизно 80–90 % людей, стрес б'є по гальмах, зменшуючи зацікавленість у сексі, він – «спокійний» тип (більше про це в четвертому розділі). Олівії з її чутливим запалюванням стрес – як хмиз у багаття: вона – «енергійний» тип. І оскільки вони обоє студенти, ім доводиться переживати стрес в один і той самий період протягом семестру (на завершальних іспитах), і тоді Олівія більше, а Патрік менше зацікавлений у сексі.

Однаковий контекст – протилежні відчуття.

А коли така особливість опиняється в контексті стосунків, то стає гірше, оскільки ці дві схильності загострюють одна одну: коли Патрік відчуває стрес, бо Олівія жадає сексу, а він – ні, це підвищує його стрес і сильніше тисне на гальма. А коли Олівія відчуває стрес, бо вона хоче сексу, а Патрік – ні, це підвищує її стрес і ще більше активує запалювання. Я називаю таке явище «динаміка переслідування» (більше про це в сьомому розділі), але Олівія має для цього власну назву:

– Лайно.

Патрік додає:

– І це відбувається під час іспитів, коли ми такі виснажені, що в нас заледве вистачає сил істи, не те що говорити про свої почуття. Як нам це виправити?

Я знизала плечима:

– Просто. Розробіть план, коли ви обоє спокійні, й дотримуйтесь його, коли у вас стрес.

Олівія сказала:

- О...

Це сталося знову – розчарування, що махало гігантським червоним прапором над великим емоційним... чимось. Минулого разу я це пропустила. Цього разу я його помітила.

- Ти сподівалася на іншу відповідь? – запитала я.

- Я сподівалася, що ми можемо якось вилікувати мене.

- Вилікувати тебе? Ти хвора?

- Гадаю, ні, – сказала вона, – але я просто... це недобре, така безконтрольність. Я сподівалася, що можна це частково прибрати, для мого ж добра і для того, щоб не доводити Патріка до божевілля.

Нічого незвичайного. Контекст «стрес плюс секс» не дарує задоволення. Навпаки, відчуваючи стрес, занепокоєння чи пригнічення, Олівія описує це так: «Я відчуваю драйв до оргазму, але цей драйв відчужує мене від мого тіла й від Патріка. Я ненавиджу це відчуття. Немов я просто гість у своєму тілі. І нічого не контролюю».

Ідеальний приклад прагнення без задоволення.

- Ага, тож це не лише проблема ваших стосунків, це також некомфортно особисто для тебе, – сказала я. – Це досить просто змінити, просто, хоч не завжди легко.

Вони хором вигукнули:

- Як?

Ви не можете самі їх створити

Я використовую курсив, коли описую очікування, прагнення та задоволення, щоб було зрозуміло, що я не маю на увазі бажання, пошук чи очікування у звичайному сенсі: «Гей, чого ти хочеш на обід?» чи «Я не очікувала іспанську інквізицію». Коли активуються ці системи мозку, тут немає навмисних намірів (часто немає навіть усвідомлення) [47 – Автори вдаються до лапок («бажання» і «вподобання» Берріджа) й великих літер (ПОШУК тощо систем Панкsepпа та Бевіна в «Археології свідомості»), намагаючись відобразити відмінність між свідомими задоволенням, очікуванням і прагненням і мезолімбічними задоволенням, очікуванням і прагненням. Щоб забезпечити таке розрізнення і в цій книжці, я використовую скорочену метафору. Коли я говорю про когнітивну мотивацію, навчання, насолоду чи страждання (ті слова, якими люди описують, коли чогось хочуть, щось знають чи відчувають), я кажу: «Ви хочете/ знаєте/відчуваєте». Коли я

говорю про афективну мотивацію, навчання чи почуття (прагнення, очікування й задоволення), я кажу: «Ваш мозок хоче/знає/відчуває».]

І навпаки. У дослідженні кокаїнових наркоманів мезолімбічні системи піддослідних реагували на зображення, пов'язані з кокаїном, що засвічувалися на екрані на тридцять три мілісекунди. Якщо ви запитаете їх, що вони бачили, вони не зможуть вам відповісти, бо зображення спалахує надто швидко, щоб бути «побаченим» свідомо, але воно тримається достатньо довго, щоб запустити систему прагнення наркоманів[48 - Childress et al., "Prelude to Passion"]. Об'єкти дослідження не усвідомлювали, що бачили зображення, але їхній емоційний мозок реагував.

Якщо говорити про це у метафорах саду, це відмінність між тим, що садівник робить із садом.. і тим, що сад робить сам. Садівник може виривати бур'ян, поливати й запліднювати, але він не може змусити рослини рости. Ваші системи очікування, задоволення та прагнення – саме те, що змушує рослини рости. На них впливають усі чинники вкупі, зокрема й те, як ви дбаєте про свої рослини, погодні умови (зовнішні обставини вашого життя) і те, наскільки добре підходять ваші рослини до вашого конкретного ґрунту (вашого тіла й ваших галем і запалювання). Але садівник не може, хоч убийся, змусити сад рости; він здатен лише створити найкраще можливе середовище для квітучого саду й потім дозволити садові робити своє. Розділи чотири, п'ять і дев'ять – про те, як створити секс-позитивний контекст.

Зі мною щось не так? (Відповідь: ні)

Сексуальне збудження, бажання і оргазм увесь час змінюються. Іноді вони змінюються так, що нам це подобається, а іноді так, що це нас спантеличує чи турбує. Іноді ці зміни відбуваються у відповідь на зміни в нашому сексуальному обладнанні – геніталіях і механізмі подвійного контролю. Але набагато частіше це реакція на зміни в контексті – нашому середовищі та ментальному стані. Настрої. Стосунках. Житті.

Можливо, це найважливіший висновок для розуміння впливу контексту на те, як мозок визначає сексуально релевантні подразники: коли секс не такий уже й чудовий, це не значить, що щось не так із вами. Можливо, відбулася зміна у зовнішніх обставинах чи інших ваших мотиваційних системах (наприклад, стрес), що вплинуло на вашу сексуальну реакцію. І це означає, що ви можете здійснювати позитивні зміни, не змінюючись самі.

Інший важливий висновок з розуміння контексту полягає в тому, що він допомагає нам з'ясувати, чому жінки так відрізняються одна від одної. Для багатьох жінок найпозитивніші в сексуальному плані контексти можуть бути культурно санкціонованими або легкодоступними – наприклад, стосунки у коледжі чи старий добрий секс у 1287-й раз, коли ви одружені десять років. Для деякого це чудові контексти, але для інших жінок чудовим секс-позитивним контекстом виявляється анонімний перепихон на одну ніч у чиемусь гардеробі на вечірці. Для інших же це ніжний приятний секс у довготривалих і глибоких стосунках. Для деяких жінок існує широкий

діапазон контекстів, для інших – лише вузьке вікно. Якщо жінка переймається своїм благополуччям і благополуччям свого партнера, не має значення, яким саме є контекст, якщо він дарує їй задоволення.

Але якщо ми ігноруємо контекст, тоді людина, якій не подобається секс чи в якій порушене бажання, може зробити висновок, що з нею щось не так, або що вона просто не любить секс... коли насправді все, що їй потрібно, – кращий контекст. У правильному контексті сексуальна поведінка – це, безперечно, найприємніший досвід, який може пережити людина. Це зближує нас із нашими партнерами, наповнює хімією щастя, задовольняє глибокі біологічні потреби й підносить до вершин духу. Однак у хибному контексті це може буквально відчуватися як омертвіння. Залежно від контексту секс кардинально різниться – від чудового до огидного, від грайливого до болісного, – а через подвійний механізм контролю він іноді містить ці два конфліктні відчуття одночасно.

Дізнавшись про зв'язок контексту і свого нечутливого запалювання, Камілла вирішила обміркувати своє нечутливе запалювання через метафору з душею (метафора саду ніколи насправді їй не імпонувала, а от «душова» здавалася вдалою). Вона зазначила, що її мозок краще налаштовується на сексуальний настрій у романтичних, лагідних, захопливих та нових контекстах і у контекстах з низьким рівнем стресу.

Або, як вона це визначила: «Вони гріють воду й вирівнюють тиск».

А найкращий контекст, як їй здавалося, – коли вона почувається жаданою. Довге залицяння, що характеризувало початкову стадію її стосунків із Генрі, виявилось особливо пов'язаним із контекстуальними чинниками, що максимізувало її прагнення сексу.

Вони поговорили про це з Генрі й вирішили здійснити експеримент. Він спланував увесь вечір так, щоб залицятися до Камілли, домагатися її і врешті-решт здобути перемогу. І вони зрозуміли дещо, що вразило їх обох: її «заводило» не жадання, а очікування.

Вперше, коли вони це спробували, вийшло трохи незграбно, бо вона знала, що відбувається, тож намагалася пришвидшувати події, щоб показати, як палко вона підтримує план. Він узяв її за руку, коли вони прямували додому з кіно, і вона спробувала його поцілувати. Але Генрі пригальмував її. Коли він поцілував її, вона спробувала поглибити поцілунок, але він знову її пригальмував. «Я залицяюся до тебе, пам'ятаєш? – сказав він. – Я не можу тебе добиватися, якщо ти мене випереджаєш».

І це була мить істини.

Камілла усвідомила, що їй насправді потрібен час, щоб її задоволення зростало й ширилося, доки зрештою воно активує її прагнення. Вони висунули гіпотезу, що відчуття того, як її домагаються, змушує її відчувати жадання, але виявилось, що справжній фокус полягав не в тому, щоб відчувати себе жаданою, а в численних активаціях запалювання, що відбувалися повільно, з затримкою задоволення. Для неї процес переходу від задоволення до прагнення трохи схожий на спроби запалити газову

плиту: не досить газу, не досить, не досить... доки нарешті – пух! Вона переходить від задоволення до прагнення.

Або якщо повернутися до аналогії з душем, іі запалювання немов бойлер для гарячої води, що довго нагріває всю бочку. Він чудово працює, потрібно лише трохи терпіння, але воно того варте.

Камілла й Генрі – обоє обережні, помірковані, методичні люди, вони рухаються повільним темпом, і така стратегія для них оптимальна. Вона не годиться для всіх. Але чудовий секс – це не те, що спрацює для всіх, це те, що спрацює для вас і вашого партнера.

У першій частині книжки ми поглянули, як ваше сексуальне обладнання – тіло, мозок і контекст – впливає на ваше загальне сексуальне благополуччя. Ми визначили, що в кожного всі три елементи утворені з базових частин, але мозок, тіло та контекст кожної людини є унікальними. Іншими словами, кожен із нас має унікальний «сад», у якому ми вирощуємо наше сексуальне благополуччя.

Наступна частина книжки – про особливі чинники, що впливають на контекст з погляду вашого середовища і стану мозку. Це немов сонце, дощ та (інколи) компост для вашого саду. Деякі чинники ви контролюєте, деякі – ні, і всі вони впливають на те, як завітне ваш сад. У четвертому розділі я розповім про дві первинні мотиваційні системи – стрес і кохання – й те, як вони несподівано впливають на сексуальну реакцію. А у п'ятому покажу, як культурні чинники середовища – наприклад, соціальний тиск, що вимагає від нас виглядати й поводитися певним чином, чи моральні або медійні меседжі про те, що є «правильним» або «неправильним» у сексуальному плані, – можуть впливати на сексуальні функції та як розплутати вузол, який сексуально негативна культура зав'язала на нашій сексуальній психології.

Нд, нч

- Сприйняття відчуттів вашим мозком залежить від контексту. Це як лоскіт.

Якщо ваш партнер лоскоче вас, коли ви вже збуджені, це приємно. Але якщо вас лоскочуть, коли ви сердиті, це просто дратує. Те саме відчуття, різний контекст – звідси різне сприйняття. Коли у вас стрес, ваш мозок інтерпретує майже все як потенційну загрозу. Коли ви збуджені, ваш мозок майже все інтерпретує як сексуально привабливе. І все завдяки контексту!

- Очікування (передбачення), прагнення (жага) й задоволення (насолода) – окремі функції вашого мозку. Ви можете хотіти, але вам не подобатиметься те, чого ви хочете (жадоба), очікувати без бажання (страх) або... будь-яка інша комбінація.

- Для більшості людей найкращий контекст для сексу – низький рівень стресу + високий рівень приязні + явна еротичність. Поміркуйте про ваші контексти за допомогою анкети, поданої нижче.

## Сексуальні контексти

Згадайте позитивний сексуальний досвід з вашого минулого. Опишіть його тут із відповідними деталями, які зможете пригадати.

Тепер поміркуйте, які аспекти того досвіду зробили його позитивним.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию ([https://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=49205941&lfrom=362673004](https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49205941&lfrom=362673004)) 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.

notes

1

У книжці я часом використовую займенник «вони» замість «він» або «вона». Це простіше й прийнятніше для людей, що перебувають за межами гендерного розподілу.

2

Aristotle, Complete Master-Piece, 60.

3

Хоки-покі - в англomовних країнах пісня і груповий танець під неї, а також ідіома, яка позначає святкове й веселе. (Прим. пер.)

4

Drysdale, Russell, and Glover, "Labiaplasty".

5

Правду про дівочу пліву нарешті почали обговорювати в документальних фільмах, на кшталт «Як втратити цноту», і в пов'язаних із цим ЗМІ (Фіні, «Живі міфи про цноту»).

6

Hegazy and Al-Rukban, "Hymen: Facts and Conceptions".

7

Це сталося під час осіннього семестру 2012 року в Талбот-Хаусі. Привіт, Талботе!

8

Не всім подобається слово «інтерсекс». Дехто віддає перевагу терміну «невизначені геніталії». Не так давно став також траплятися термін «розлади сексуального розвитку», або PCP (дивіться Dreger, "Why 'Disorders of Sex Development'?" ). Я використовую «інтерсекс», бо це слово, здається, найкраще пасує до немедичного контексту.

9

Хоч якою простою здається ця думка в обрамленні «однакових частин», це радикальна ідея, за яку інтерсекс-активістам довелося боротися кілька десятиліть. Це єдиний погляд, що має біологічний сенс, і, знову ж таки, лише з погляду культури можна думати інакше. І все-таки в багатьох країнах стандартною медичною процедурою є застосування хірургічного втручання для «нормалізації» геніталій («Публічна заява» Організації людей-інтерсекс). Зазначте, що 2013 року доповідач про тортури Організації Об'єднаних Націй вмістив таку хірургію у свій список «Тортур та іншого жорстокого, негуманного, принизливого лікування чи покарання». Доповідь засуджувала непотрібну з медичного погляду «нормалізаційну» хірургію, бо «це може спричинити рубці, втрату сексуальної чутливості, біль, нетримання сечі й пожиттєву депресію й такі дії також критикуються як ненаукові, потенційно шкідливі й такі, що призводять до стигми» (ООН, «Спеціальна доповідь», 18).

10

Tumblr – сервіс мікроблогів і соціальна мережа. (Прим. пер.)

11

McDowell, Fryar, Ogden, and Flegal, "Anthropometric Reference Data".

12

За цю неймовірну фразу відповідальна «Операція краси», [www.operationbeautiful.com/](http://www.operationbeautiful.com/).

13

Canner, Orgasm, Inc.

14

Bradford and Meston, "Correlates of Placebo Response".

15

Janssen and Bancroft, "The Dual Control Model", 197.

16

Carpenter et al., "Sexual Excitation and Inhibition Profiles".

17

Так само не надто чутливе запалювання, незалежно від гальм, - це один із провісників асексуальності. Асексуальними є люди, які не бажають сексуальних контактів (не плутати з тими, яким подобається торкатися своїх партнерів, але не подобається, коли торкаються їх). У кількох дослідженнях людей, що визначали себе як асексуальних, виявлялося помітно менш чутливе запалювання, ніж у їхніх сексуальних протилежностей (Prause and Graham, "Asexuality"). Однак не було жодної відмінності в їхніх сексуальних гальмах. Тож, можливо, частково асексуальність як сексуальну орієнтацію спричиняє нездатність мозку жінки помічати сексуально релевантні стимули. Звісно, це лише частина історії, оскільки асексуали представляють лише приблизно 1 % загальної популяції, а від 5 до 10 % жінок мають нечутливу ССЗ. І знову ж таки, тут немає нічого неприродного чи хворобливого; система сексуальних реакцій асексуальних людей зроблена з тих самих частин, що й людей сексуальних, лише зорганізованих інакше.

18

Адаптовано з "Validation of the Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory" Мільгаузена та інших.

19

Carpenter et al., "Women's Scores".

20

Вплив ментального стану на сексуальну зацікавленість

З "Relationship Between Negative Mood and Sexuality" Лукінза, Янссена та Грем. Дивіться також "Effects of Mood on Sexuality" Янссена, Макапагала та Мустанські.

21

Існує певна генетична база. Два дослідження, опубліковані 2005 року незалежно одне від одного, проголосили, що приблизно 40 % мінливості жіночої здатності оргазмувати зумовлено генами (Dawood, Kirk, Bailey, Andrews, and Martin, "Genetic and Environmental Influences"; Dunn, Cherkas, and Spector, "Genetic and Environmental Influences"). Більш безпосередні свідчення генетичної бази сексуальної реакції в чоловіків показали, що спадковими є приблизно 36 % CCC1 (ручного гальма) і трохи більше 20 % CCC2 (ножного гальма) (Varjonen et al., "Genetic and Environmental Effects"). Розумові ж здібності, навпаки, передаються у спадок у 30–80 % випадків, залежно від того, що ви будете вимірювати і як (Jacobs et al., "Heritability Estimates of Intelligence in Twins"). Скажімо це простіше. Уявіть, що ви розмовляєте з жінкою, яка сидить біля

вас у літаку, і виявляється, що вона має сестру-близнючку. Якщо вона дуже-дуже розумна, то у вас є привід очікувати, що її сестра також розумна, але якщо розмова торкається сексуальної насолоди й ви з'ясуєте, що вона здатна оргазмувати від вагінальної стимуляції, немає причин очікувати, що її сестра також на це здатна.

22

Слеш - жанр фанфіків, що зображують гомосексуальні романтичні чи сексуальні стосунки героїв відомих творів, які в оригінальному творі гомосексуальних схильностей не мали. (Прим. пер.)

23

Pfaus, "Neurobiology of Sexual Behavior".

24

Pfaus, Kippin, and Coria-Avila, "Animal Models".

25

Pfaus and Wilkins, "A Novel Environment".

26

Зауважте, це не стосується людської сексуальної орієнтації. Маленькі хлопчики, які виростають геями, імовірно народилися з різними «схильностями», що поступово розвинулися в іншу орієнтацію. Схильності чоловіків-геїв означають, що вони від народження чутливі інакше, наскільки ми можемо судити, і їм не треба мати якийсь сексуальний досвід із кимось, щоб інтуїтивно знати, кого вони вважають сексуальним. Зрозуміло, що існує ще багато інших нюансів щодо цієї теми, зокрема те, як/чи це впливає на жіночу сексуальну орієнтацію. Про це написано чимало

книжок (наприклад, Diamond, "Sexual Fluidity"). Зараз я просто хочу чітко визначити, що ми не народжуємося «чистими аркушами», які вчаться сприймати як сексуальний об'єкт будь-кого, хто з'являється в полі зору. Існує кілька вроджених аспектів нашої сексуальності, які даються нам до досвіду.

27

Koos Slob et al., "Sexual Arousability and the Menstrual Cycle".

28

4 % у «Профілях сексуального збудження й гальмування» Карпентера та інших і 8 % у значно менш наукових спостереженнях з мого блогу та груп.

29

McCall and Meston, "Cues Resulting in Desire", and "Differences Between Pre- and Postmenopausal Women".

30

Graham, Sanders, Milhausen, and McBride, "Turning On and Turning Off".

31

Gottman, The Science of Trust, 254.

32

Bergner, What Do Women Want?, 68–73.

33

Graham, Sanders, and Milhausen, "Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory".

34

BBC News, "Words Can Change What We Smell".

35

Aubrey, "Feeling a Little Blue".

36

За Фаренгейтом, приблизительно 22 °C. (Прим. пер.)

37

Ariely, Predictably Irrational.

38

Nakamura and Csikszentmihalyi, "Flow Theory and Research", 195–206.

39

Flaten, Simonsen, and Olsen, "Drug-Related Information". Посилання на Goldacre, "Nerdstock".

40

Reynolds and Berridge, "Emotional Environments".

41

Gottman, The Science of Trust, 192. 45 0

42

Існує комбінований доказ того, що в багатьох випадках і в людей, і в щурів контекст змінює те, як ділянки середнього мозку реагують на стимули. Візуальне дослідження людського мозку показало, що ситуація непевності й ризику може зумовити реакцію прилеглих ядер (Abler et al., "Prediction Error") і що реакція прилеглих ядер людей із хронічними болями в спині на «шкідливу термічну стимуляцію» (тобто опіки) відрізняється від реакції людей, що не живуть із болем. (Baliki et al., "Predicting Value of Pain".) Під час вивчення функцій мозку людей із хронічним болем у спині було виявлено дещо цікаве. Коли вони спрямовували свою увагу безпосередньо на відчуття опіків на спині, то говорили, що тепло обпікає, коли ж вони спрямовували увагу на біль у спині, то зазначали, що тепло для них приємне. Тож ми фокусуємо свою увагу на частині контексту. Прилеглі ядра виявилися важливими у вивченні ефекту плацебо (Zubieta and Stohler, "Neurobiological Mechanisms of Placebo Responses"; Tracey, "Getting the Pain You Expect"). Пам'ятаєте розповідь про ефект плацебо з другого розділу, про 40 % людей, яким давали цукрову пігулку й говорили, що вона підвищить їхнє сексуальне бажання? Передбачаю, що подальші дослідження виявлять причетність до цього ефекту прилеглих ядер.

43

Berridge and Kringelbach, "Neuroscience of Affect", 295.

44

Як Панксепп і Люсі Бевін (Archaeology of Mind ) включили у свою систематику лімбічного мозку ПОШУК, ЛЮТЬ, СТРАХ, ПРИСТРАСТЬ, ТУРБОТУ, ПАНІКУ/ГОРЕ і ГРУ. Фредерік Тоутс відносить сюди стрес і секс, соціальну поведінку, агресію й дослідження (Biological Psychology). Пол Екман, використовуючи дослідження універсальних виразів обличчя, теоретизував базові категорії гніву, огиди, страху, щастя, суму і здивування (Emotions Revealed ). Це багато говорить про те, що досі не існує універсальної узгодженої системи розуміння нашої базової емоційної системи. І також немає універсального і узгодженого визначення того, чим є емоції та мотивації, це одне й те саме чи різні речі, хоч мое посилання тут виявляє, чим схильна вважати їх я (Berridge and Winkielman, "What is an unconscious emotion?"; Panksepp, "What is an emotional feeling?").

45

Meizner, "Sonographic Observation of In Utero Fetal 'Masturbation' ".

46

Berridge, Mechanisms of Self-Control. Гарвардський психолог Деніел Джілберт описував Берріджа як «одного з найкращих неврологів у світі» (Berridge et al., The Neuroscience of Happiness), але для мене він відрізняється від інших неврологів як автор дослідження про шурів та Іггі Попа й метафори Єдиного персня. Він – перший і єдиний автор дослідження мозку шурів, який для мене просто LOL.

47

Автори вдаються до лапок («бажання» і «вподобання» Берріджа) й великих літер (ПОШУК тощо систем Панксеппа та Бевіна в «Археології свідомості»), намагаючись відобразити відмінність між свідомими задоволенням, очікуванням і прагненням і мезолімбічними задоволенням, очікуванням і прагненням. Щоб забезпечити таке розрізнення і в цій книжці, я використовую скорочену метафору. Коли я говорю про когнітивну мотивацію,

навчання, насолоду чи страждання (ті слова, якими люди описують, коли чогось хочуть, щось знають чи відчують), я кажу: «Ви хочете/знаєте/відчуваєте». Коли я говорю про афективну мотивацію, навчання чи почуття (прагнення, очікування й задоволення), я кажу: «Ваш мозок хоче/знає/відчуває».

48

Childress et al., "Prelude to Passion".