

Эмили
Нандоки



КАК ХОЧЕТ ЖЕН ЩИНА

Продолжение
бестселлера
«Как хочет женщина.
Мастер-класс
по науке секса»

18+

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО ПО НАУКЕ
СЕКСА

МИФ Кругозор

Эмили Нагоски

**Как хочет женщина. Практическое
руководство по науке секса**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2019

УДК 618.17:159.91
ББК 88.576.8:57.01

Нагоски Э.

Как хочет женщина. Практическое руководство по науке секса /
Э. Нагоски — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019 — (МИФ
Кругозор)

Автор бестселлера «Как хочет женщина» Эмили Нагоски предлагает научно обоснованные методики улучшения собственной сексуальной жизни. Дорога к удовольствию от секса начинается с познания себя. И эта книга – отличный путеводитель. Она поделена на четыре части, каждая из которых посвящена одному из важных аспектов: анатомии, влиянию культуры, научным данным о возбуждении и желании и – наконец-то! – оргазму. На русском языке публикуется впервые.

УДК 618.17:159.91

ББК 88.576.8:57.01

© Нагоски Э., 2019
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2019

Содержание

Введение	6
Как организована рабочая тетрадь	7
Эффективный мозговой штурм	8
Примечание об отношениях	9
Часть 1. (не такая уж) Элементарная анатомия	10
Глава 1. Анатомия: двух одинаковых не бывает	10
Упражнение № 1. Скажите это вслух	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Эмили Нагоски, Ph.D
Как хочет женщина. Практическое
руководство по науке секса

Издано с разрешения SIMON & SCHUSTER, Inc. и литературного агентства Andrew Nurnberg Associates International Ltd. c/o Andrew Nurnberg Literary Agency

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2019 by Unruly, LLC

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

* * *

Введение

Главная задача этой книги – ознакомить читателя с научно обоснованными практическими методами улучшения сексуальной жизни. Если вы хотите наладить отношения со своей сексуальностью, избавиться от связанных с сексом разочарований и тревог или научиться получать больше удовольствия – эта книга для вас. Если вы хотите понять, как выглядит сексуальная сторона вашей личности, как устроены ваше сексуальное возбуждение, желание и удовольствие, как устранить препятствия, стоящие между вами и отличным сексом, – вы тоже обратились по адресу. Добро пожаловать!

На этих страницах размещены информация, упражнения и методы, которые помогут вам разобраться с собственным сексуальным благополучием, начать открыто говорить о сексе с партнером (партнерами) и получить больше возможностей для исследования этой стороны жизни.

За последние несколько десятилетий наука о женской сексуальности объяснила нам, как «устроен» секс. Если наконец отложить искажающую реальность культурную линзу и взглянуть на предмет внимательным взглядом ученого, мы увидим: буквально каждый аспект женской сексуальности – будь то возбуждение, желание или оргазм – решительно не соответствует традиционным представлениям.

Эта рабочая тетрадь написана для женщин (то есть для тех, кто отождествляет себя с женщиной), в основу издания положены данные науки о женской сексуальности. Однако практически все описанные методы и приемы могут использовать представители любого пола. Так и должно быть: каждый человек имеет право на отличный секс, который всегда происходит из умения ценить сексуальность – свою и партнера. При этом не всегда ваш партнер – женщина.

Некоторых вопросов эта рабочая тетрадь не касается. Если вам нужен подробный разбор науки о сексуальности, прочитайте мою первую книгу «Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса»¹. Если вы хотите освоить технику умопомрачительного орального секса и прочие способы творить чудеса в постели – все нужное найдется на сайте www.goodinbed.com. Если вас интересует научный взгляд на культурные и политические конструкции, ограничивающие и контролирующие женскую сексуальность, – имеется немало других книг. Но рабочая тетрадь, которую вы держите в руках, к ним не относится. Ее главная задача – помочь вам улучшить отношения с вашей собственной сексуальностью.

¹ Нагоски Эмили. [Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса](#) / Пер. с англ. Н. Брагиной и В. Степановой. – 4-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. *Прим. ред.*

Как организована рабочая тетрадь

Рабочая тетрадь организована так же, как книга [«Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса»](#). Если вы ее уже прочли, рабочая тетрадь углубит ваши научные представления о сексуальности, поскольку посвящена непосредственно вашей сексуальной жизни. Но даже если вы не читали книгу «Как хочет женщина...», рабочая тетрадь поможет улучшить качество вашей сексуальной жизни и начать открыто говорить о сексе со своим партнером.

Рабочая тетрадь разделена на четыре части. [Часть 1 «Элементарная \(не-такая-уж-элементарная\) анатомия»](#) посвящена базе сексуальности: вашим телу, мозгу и контексту их взаимоотношений. [Часть 2 «Секс в контексте»](#) углубляется в те аспекты жизни, которые влияют на сексуальность, в частности в стресс и культуру социума. [Часть 3 «Секс в действии»](#) предлагает научный взгляд на сексуальное возбуждение и половое влечение в качестве альтернативы культурным посланиям, о которых шла речь во второй части. И наконец, [часть 4 «Экстаз для всех»](#) переходит от науки возбуждения и желания к науке получения удовольствия и удовлетворения.

На страницах книги помещены вопросы из моей «Копилки вопросов и ответов». Часто организаторы мероприятий, в которых мне приходится участвовать как специалисту по сексу, ставят «ящик»: украшенную коробку из-под одноразовых салфеток или, как было однажды, настоящий миниатюрный почтовый ящик – люди могут опускать в него анонимные записки с вопросами. За долгие годы у меня скопилось множество клочков бумаги, гостиничных бланков, бумажных салфеток и листков для заметок – и на каждом написан вопрос. В конце мероприятия я вынимаю сегодняшние записки и стараюсь ответить на каждую. В эту рабочую тетрадь я включила вопросы, которые мне действительно когда-то задавали такие же люди, как вы, и ответы, которые я давала в аудитории.

Вы можете использовать рабочую тетрадь в одиночку или с партнером, самостоятельно или при поддержке коуча или терапевта. Используйте ее так, как считаете нужным. В конце каждой главы есть упражнение «Самое важное», которое поможет вам упорядочить свои мысли и опыт.

При чтении электронной версии книги рекомендуем воспользоваться блокнотом для работы над упражнениями: записывайте ответы на вопросы, ваши мысли, эмоции и ощущения. *(Прим. редактора электронной книги.)*

Эффективный мозговой штурм

Некоторые упражнения в рабочей тетради предлагают провести мозговой штурм: генерировать идеи, пусть даже самые безумные, и записывать их, не оценивая, насколько они хороши или плохи. Есть люди, от природы умеющие и любящие делать это.

Если вы не относитесь к любителям мозговых штурмов и предложение проводить их кажется вам диким, воспользуйтесь такой аналогией: конкурс среди желающих попасть в команду чирлидеров в старшей школе. Для желающих войти в постоянную группу поддержки на спортивных мероприятиях действуют два строгих правила.

1. Хотя в команду попадут только некоторые, к участию в просмотре допускаются абсолютно все. Во время конкурса может быть обнаружено подлинное сокровище – например, окажется, что стеснительная и незаметная новенькая умеет делать шпагат и обратное сальто и вопит как сирена, хотя по ее виду такое даже предположить невозможно. Чтобы разглядеть чьи-то способности, нужно дать по очереди попробовать свои силы всем: популярным девочкам, готам, эмо и членам математического кружка.

2. Пробы ограничены по времени. Вы ставите таймер и погружаетесь в хаос, затем часы выключаются, и все заканчивается. Не нужно продолжать мозговой штурм до тех пор, пока вы не найдете «правильный» ответ. Вы не узнаете, какой ответ правильный, пока не уделите больше времени самым многообещающим предложениям.

Итак, чтобы эффективно провести мозговой штурм, в течение нескольких минут записывайте буквально все, что приходит в голову: правильное, и неправильное, и даже на первый взгляд постороннее. Когда в голове возникает мысль, вполне нормально автоматически оценивать ее, спрашивать себя: «Так ли это? Я действительно это имею в виду?» или «Разве эта идея не противоречит другой, той, которую я только что записала?» Отложите пока эти оценки в сторону – их время еще наступит.

Надо понимать: от 50 до 90 процентов идей, которые обычно высказываются при мозговом штурме, не имеют ни реализации, ни даже продолжения. Но эти идеи не бесполезны! Их роль – *освободить дорогу*, стать той толпой, которая восторженно кричит и аплодирует внезапно появляющимся звездам. Но эти «балластные» идеи выполняют свою функцию только в том случае, если они будут посчитаны вместе с прочими. Поэтому обязательно запишите их.

Примечание об отношениях

Цель этой рабочей тетради – помочь вам, конкретной читательнице, разобраться в своей сексуальности и максимально улучшить качество сексуальной жизни. А для этого нужно научиться обсуждать с партнером вопросы секса. Впрочем, навыки взаимоотношений в целом выходят за рамки данной книги. Умению строить отношения посвящено немало отличных книг. Научно обоснованные методы создания стабильных счастливых отношений изложены в книгах «7 принципов счастливого брака» Джона Готтмана (М.: ОДРИ, 2018) и [«Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь»](#) Сью Джонсон (М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017). Но в этой рабочей тетради – и, как мне кажется, в отличном сексе для многих женщин вообще – точками отсчета служат стабильные счастливые отношения и ваша личная сексуальность.

За десятилетия работы в области сексуального воспитания я усвоила важный урок: лучшим источником знаний и открытий в вопросах сексуального благополучия для женщины является *ее собственный внутренний опыт*. Иногда партнер играет важную роль зеркала, помогая нам осознать внутренний опыт. Но иногда нам нужно просто спокойно побыть наедине со своим телом, душой и разумом, послушать внутренний голос, который скажет нам правду. Надеюсь, моя книга поможет вам сделать это.

Вы готовы?

Глубокий вдох. Расправьте плечи. Расцепите зубы. Позвольте себе слегка улыбнуться.

И давайте начнем.

Часть 1. (не такая уж) Элементарная анатомия

Глава 1. Анатомия: двух одинаковых не бывает

В день, когда вы появились на свет, – или даже чуть раньше – взрослые рассмотрели части тела между ваших ног и объявили: «Девочка!» или «Мальчик!» В этот момент вы оказались причислены к определенному полу. Те, кто заботился о вас с младенчества или еще до рождения, выстраивал и упорядочивал свои чаяния: какие игрушки вам надо дарить, какое у вас будет настроение, кого и как именно вы станете любить. Назначенный вам таким образом гендер предопределил ожидания взрослых о том, как вам предстоит относиться к тем частям тела, на основе созерцания которых они построили свои чаяния. И если они произнесли: «Это девочка», – скорее всего, в подтексте этих слов содержалась изрядная порция токсичной дряни.

Приведу только две истории.

История первая: женщина рассказала мне, как ее взрослый брат однажды менял подгузник своей маленькой дочери. Когда подмытая и готовая к одеванию малышка протянула ручку вниз и дотронулась до своих гениталий, родитель сказал: «Ай-ай! Не трогай это!»

Если бы его ребенок дотронулся до пупка, он отреагировал бы так же?

А если бы ребенком был мальчиком и у него был пенис?

Какой урок отношения к своему телу получила маленькая девочка, которой надевали подгузник? И как вы оцениваете этот урок?

То был лишь маленький эпизод, и девочка его даже не запомнила. Но таких в ее жизни будет множество. В совокупности они станут внушать: тело девочки на самом деле ей не принадлежит; она не может делать с ним что ей хочется; это чуждый объект, прикосновения к частям которого следует избегать; это источник стыда.

Вторая история – прямо противоположная, ее рассказала врач-терапевт, мама двухлетней дочери. Девочка играла с мячом-прыгуном: раскачивалась, терлась и в какой-то момент прокричала: «Мама, как мне приятно!» На что мама ответила: «Да, дорогая, это твой клитор». Дочка подхватила: «Обожаю свой клитор!»

Какой урок об отношении к своему телу получила эта маленькая девочка?

Как вы оцениваете этот урок?

Мало кому из нас в детстве приходилось слышать столь ясное сообщение о праве распоряжаться своим телом. Почти всех нас воспитывали – намеренно или нет – через сообщение *стыда*. Стыд глубоко укоренен в нашей культуре. Даже медицинский термин *pubendum*, обозначающий набор половых органов, принадлежащих «этодевочке», происходит от латинского *pubere*, что значит «стыдиться» – как объясняют лингвисты, из-за «стыдливости, которую женщины испытывают, если эти части тела кто-то видит».

Однако абсолютным источником знаний о нашей сексуальности являются отнюдь не догмы, за столетия развития цивилизации сформировавшиеся в культуре. Главный источник – наше собственное тело. Сумев без осуждения и страха увидеть его таким, какое оно есть, воспринять сигналы, которое оно подает нам о своих желаниях и предпочтениях, о том, чего оно боится и не любит, мы сумеем более открыто говорить с партнерами о сексе, получать больше удовольствия и улучшить свою сексуальную жизнь.

В этой главе вы ознакомитесь с рядом научно обоснованных стратегий, отвергающих и опровергающих негативное отношение к собственным гениталиям, которое многие из нас усвоили в первые годы жизни. Многие из этих упражнений я узнала, когда училась на специалиста по сексуальному воспитанию. Другие упражнения иногда назначают своим клиентам секс-терапевты. Выполнять упражнения необязательно, однако они помогают изменить

основы, на которых строятся отношения индивида с его сексуальностью. Ибо в основе нашего отношения к сексу вообще лежат отношения с собственным телом и его сексуальной стороной.

Трансгендерные, интерсексуальные и небинарные люди: двух одинаковых не существует

Цисгендерным людям, то есть тем, чье личное гендерное самоощущение совпадает с полом, который был назначен им при рождении («девочка!»), я обычно рекомендую подружиться со своими гениталиями и относиться к ним с тем же дружелюбием и игривой симпатией, с какой относятся к лучшему другу. Но если ваше гендерное самоощущение не соответствует видимым половым признакам, то есть если вы трансгендерный, интерсексуальный или небинарный человек, – вы можете относиться к своей «заводской комплектации» положительно, но имеете право и на совершенно другие чувства к своим гениталиям и другим гендерным характеристикам тела².

Связанные с полом части тела нередко вызывают у трансгендерных, интерсексуальных и небинарных людей обиду или даже горе. Если с этими органами связан травмирующий медицинский или иной опыт, они действительно могут вызывать сильные неприятные эмоции. Любой человек имеет право на подобные чувства; отношение к своим гениталиям тогда бывает в лучшем случае похоже на отношение к неприятному сослуживцу, которого приходится терпеть.

Вы можете пропустить эту главу, если предпочитаете не разбираться с данным вопросом прямо сейчас. Вы можете немедленно заменить или дополнить упражнения, описанные в этой главе, следующими двумя практиками, которые некоторые люди находят очень полезными, а затем продолжить читать дальше. Я надеюсь, благодаря этим упражнениям начало книги станет для вас менее неприятным.

1. Называйте интимные части вашего тела как считаете нужным.

Одна моя знакомая трансженщина называет свои мужские гениталии «без бретелек». На недоуменные вопросы она отвечает: «Он ведь не пристегивается, как фаллоимитатор, – он отлично держится без бретелек», – и дополняет свои слова эффектным жестом, достойным модного подиума. Однажды секс-педагог С. Беар Бергман проводил с группой студентов мозговой штурм по поиску подходящих слов для обозначения эрогенных зон. Один трансмужчина сказал, что называет свои гениталии «Бак Роджерс». Почему? Да просто ему так нравится.

Поиск подходящих слов способствует не только созданию здоровых (хотя, возможно, все еще непростых) отношений со своим телом. Слова, которые кажутся безопасными и/или сексуальными, способны помочь объяснить партнеру (партнерам), где и каким образом к вам лучше прикасаться, чтобы доставить больше удовольствия. Правильные слова способны даже сделать менее стрессовым визит к врачу, так как

² С. Беар Бергман начинает все свои семинары Sex Positive Trans Sex с полезного и поддерживающего напоминания участникам, которое я всегда ценила. Он говорит: «Просто чтобы внести полную и абсолютную ясность: независимо от того, как вы относитесь к своим гениталиям и любым другим частям тела, это не делает вас более или менее трансгендером, гендерквиром или небинарным человеком». Ваша гендерная идентичность и ваше отношение к своим гениталиям имеют стопроцентное право на существование». *Прим. авт.*

компетентные медицинские работники могут заменять «свои» глубоко гендеризированные медицинские термины «вашими», если вы сообщите им, что они им представляются вам более комфортными.

2. Практика любви и доброжелательности по отношению к своему телу. Может быть, вы хорошо относитесь к своему телу и разным его частям, а может быть, они вызывают у вас разочарование и досаду (или то и другое разом, или что-то третье, или все одновременно). Очень часто у трансгендерных, небинарных и интерсексуальных людей сложные отношения со своим телом. Практика любви и доброжелательности заключается не столько в том, чтобы «научиться любить свое тело», сколько в том, чтобы желать ему добра. Постарайтесь пожелать мира и покоя тем частям тела, с которыми вы надеетесь когда-нибудь распрощаться («Пока! Приятного путешествия!»), и тем, которые вы надеетесь когда-нибудь обрести («Приходи скорее, я очень жду!»), а также тем, которые у вас есть сейчас.

«Привет, [имя]. Желаю тебе познать доброту. Желаю тебе познать любовь. Желаю тебе познать мир. Пусть тебе будет легко».

Упражнение № 1. Скажите это вслух

Многим неловко произносить слова, обозначающие половые органы. У некоторых читателей даже вид этих слов на книжной странице способен вызвать эмоциональную реакцию: отторжение, избегание или отвращение. Но если простые буквы заставляют нас отпрянуть, как же мы сможем относиться к соответствующим частям тела с добротой и сочувствием? Следующее упражнение поможет вам освоиться с анатомическими названиями половых органов.

Самый простой способ подготовиться к этому упражнению – произнести вслух названия любых других частей тела. Попробуйте начать с этих трех слов – просто медленно прочитайте их и отметьте с любопытством и без осуждения, какие мысли, эмоции или физические ощущения они вызывают:

Локоть

Язык

Кожа

Сделайте паузу и запишите любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые у вас возникли.

Теперь попробуйте сделать то же самое с другими четырьмя словами – просто медленно прочитайте их про себя и отметьте любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые у вас при этом возникли:

Вагина

Вульва

Половые губы

Клиитор

Снова сделайте паузу и запишите любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые это вызвало.

Теперь я предлагаю прочитать эти слова вслух, произнося каждое из них очень тихо, почти шепотом, как будто вы тайно признаётесь в любви самому близкому человеку. Отметьте с любопытством и без осуждения любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые у вас при этом возникнут. Произнесите так, будто шепчете «Я тебя люблю» самому дорогому человеку:

Вагина
Вульва
Половые губы
Клитор

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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