

# **Гарячі й безтурботні. Відчуйте бажання свого тіла**

Сучасний медіапростір сповнений відвертого контенту. Еротичні сцени в кіно, книжки 18+, спокуслива реклама - усе це створює картинку ідеального сексу, але ніяк не впливає на сексуальну освіченість у цій царині чи на прийняття себе. Тож сексолог Яна Теллон-Гікс у своєму дослідженні ставить на меті зруйнувати усталені міфи та подолати культуру сорому, а ще - створити безпечний простір, де кожен зможе дослідити свою сексуальність.

Авторка досліджує сексуальність у всіх її проявах та нормалізує будь-які відносини за взаємною згодою - від традиційних гетеросексуальних до поліаморних та ЛГБТіК+. До кожного з розділів авторка додала робочі аркуші, вправи і контрольні запитання, опрацювавши які, кожен зможе зробити своє сексуальне життя яскравим, розкутим, наповненим несподіваними відкриттями та приємними дослідженнями.

ЯНА ТЕЛЛОН-ГІКС

# Гарячі й безтурботні



ВІДЧУЙТЕ БАЖАННЯ СВОГО ТІЛА

КСД

**ЗАДОВОЛЕННЯ  
БЕЗ ВІДЧУТТЯ СОРОМУ,  
ТАЄМНОСТІ  
Й СУМНІВІВ У СОБІ**

**YANA TALLON-HICKS**

# **Hot and Unbothered**

**HOW TO THINK ABOUT,  
TALK ABOUT,  
AND HAVE THE SEX  
YOU REALLY WANT**

**ЯНА ТЕЛЛОН-ГІКС**

# **Гарячі й безтурботні**

**ВІДЧУЙТЕ БАЖАННЯ  
СВОГО ТІЛА**

**ХАРКІВ  
2023 КСД**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2023

ISBN 978-617-15-0439-4 (epub)

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

**Електронна версія зроблена за виданням:**

This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic, Inc. and ANA Baltic, Ltd

Перекладено за виданням:

Tallon-Hicks Y. Hot and unbothered: how to think about, talk about, and have the sex you really want / Yana Tallon-Hicks. — New York : Harper Wave, 2022. — 464 p.

Переклад з англійської *Віри Кучменко*

Дизайнер обкладинки *Сергій Нурахметов*

**Теллон-Гікс Я.**

ТЗ1 Гарячі й безтурботні. Відчуйте бажання свого тіла / Яна Теллон-Гікс ; пер. з англ. В. Кучменко. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. — 480 с.

ISBN 978-617-15-0268-0  
ISBN 978-0-06-307551-1 (англ.)

УДК 613.88

© Yana Tallon-Hicks, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2023

Книжка містить поради й інформацію, пов'язані з галуззю охорони здоров'я. Вона не має на меті замінити поради фахівця, її варто використовувати радше як доповнення, а не заміну-регулярних консультацій із лікарем. Перш ніж розпочати лікування або взяти участь у будь-якій медичній програмі, рекомендуємо порадитися з фахівцем.

На момент публікації видання було докладено максимальних зусиль, щоб забезпечити достовірність викладеної інформації. Автор і видавець категорично відмовляються нести відповідальність за будь-які негативні наслідки, спричинені використанням інформації з цього видання.

Імена й характерні риси згадуваних у книжці осіб були змінені з метою збереження конфіденційності.



*Цю книжку я присвячую своїм клієнтам — колишнім, теперішнім  
і майбутнім.*

## Кілька коротких зауваг

Усі клієнти, про яких ідеться в цій книжці, уособлюють персонажів та історії тих, із ким я протягом життя працювала як терапевтка, секс-педагогиня й авторка колонки порад. Попри те що проблеми й динаміка, описані в клієнтських історіях, напрочуд реальні, цього не можна сказати про згадуваних на сторінках цієї книжки людей.

Будь-які ідентифікаційні дані щодо реальних осіб, зокрема імена, вік, місце проживання, фах, ситуативні подробиці, гендер, сексуальність і формат стосунків, було свідомо змінено з метою захисту конфіденційності моїх справжніх клієнтів, чиї проблеми й довіру я надзвичайно ціную й поважаю. Якщо побачите в історіях клієнтів себе, імовірно, це тому, що конкретні ситуації й дилеми, які я вирішила висвітлити, досить поширені — власне, саме з цієї причини їх і було використано як ілюстративні взірці.

Усі особисті історії про моє життя, колишніх і теперішніх сексуальних та/або романтичних партнерів цілком реальні, однак аналогічно зазнали певних змін з метою захисту конфіденційності конкретних осіб.

Щиро сподіваюся, що ці історії допоможуть нормалізувати секс і сексуальність та водночас виразити відчуття людяності, проблеми стосунків та рішення, які вони ілюструють.

Крім того, хочу витратити кілька хвилин на те, щоби визнати свої ідентичність і привілеї, позаяк вони стосуються моєї роботи. Я білошкіра, цисгендерна, худорлява, дієздатна й наразі добре забезпечена квір / бісексуальна жінка, яка перебуває в гетеросексуальних стосунках. Мене виховували в амбітній родині середнього класу на східному узбережжі США; я високоосвічена, працюю на себе й добре заробляю. На мій успіх у галузі, так само як і доступ до найрізноманітніших платформ, які дають змогу вільно говорити й писати про секс, з-поміж інших вплинули расові, тілесні й класові переваги. Як білошкіра секс-педагогиня й письменниця я мала нагоду скористатися «білими привілеями», зокрема плодами минулих і сучасних практик расистських досліджень у галузі репродуктивного здоров'я, законів та актів у нашій країні та поза її межами. Невизнання цієї шкоди означало б її заохочення.

Інформація й думки, якими ділюся в цій книжці, значною мірою ґрунтуються на моїх особистих переконаннях, тож обмежуватимуться саме таким «об'єктивом». Позаяк світ і моя робота постійно

змінюються й розвиваються, завжди є змога глибше пізнати себе і власний фах. Окрім того, я завжди заохочую читачів розширяти джерела інформації про секс і сексуальність.

## Вступ. Агов! Нас усіх дурить... статеве виховання!

Я заробляю на життя розмовами про секс: іноді тет-а-тет або ж із двома партнерами під час терапевтичної практики, подеколи з невеликими групами від 10 до 100 осіб під час семінарів у коледжах чи навіть із 500 незнайомцями посеред музею сучасного мистецтва в Австрії.

Найперше мені подобається в усіх цих ситуаціях запитувати в присутніх: «Що ви засвоїли зі шкільного курсу статевого виховання?»

Перша реакція — це або мертва тиша, або майже обурений сміх. «Нічого!» — часто вигукує хтось із присутніх. Подеколи мовчання западає так надовго, що я розпочинаю з власного прикладу: «Ну, я теж не пригадую, щоб здобула чимало знань із цього питання, окрім класичних естафет “Хто швидше натягне презерватив на банан”. Навіть не чіпатиму зараз той нереалістичний банан, але я ніколи не розуміла, навіщо нам вчитися випереджати одне одного в командному змаганні заради майбутньої безпечності сексуального життя. Але ж знову-таки — правила встановлювала не я». Короткі смішки завжди допомагають розтопити кригу, і незнайомці вже не почуваються незручно, говорячи з тобою про секс.

Важливо інше: щойно присутні усвідомлюють, що *сексперт*, якого вони бачать перед собою, теж реальна людина із власною «тьмяною» історією статевого виховання, як одразу починають сипати прикладами:

«Секс із проникненням пеніса в піхву — єдиний “справжній” спосіб займатися сексом».

«Я дізнався тільки про гетеросексуальних людей».

«ЗПСШ».

«Небажана вагітність».

«Тільки утримання».

«Нам демонстрували жахливі відео про пологи».

«У мене не було статевого виховання».

«Наш учитель фізкультури почувався так незручно, що здебільшого ми говорили тільки про погоду».

Незалежно від того, де я викладаю, — чи то у студмістечку коледжу, чи то в середній школі, а чи в приміщенні місцевого магазину секс-іграшок, де повно дорослих, відповіді зазвичай практично незмінні.

Звісно, молодші покоління активно користуються такими сервісами, як Google і TikTok, однак скидається на те, що ситуація з офіційним статевим вихованням у США не надто змінилася. Безперечно, я завжди вітаю кількох юних студентів, які хизуються всеохопними сучасними програмами сексуальної освіти для молоді від унітарної універсалістської церкви на кшталт Our Whole Lives (O.W.L.). З іншого боку, у країні, де статеве виховання вимагають тільки у 28 штатах (15 із яких не зобов'язані надавати абсолютно точну інформацію з погляду медицини), відповіді на запитання: «Що ви засвоїли зі шкільного курсу статевого виховання?» залишаються гнітюче незмінними.

І йдеться не про те, що підходи до статевого виховання не змінюють через їхню ефективність. На момент написання цієї книжки у 70 % штатів вимагають наголошувати на утриманні як єдиному або бажаному варіанті безпечного сексу, при цьому саме США мають один із найвищих показників народжуваності серед підлітків і найвищий показник ЗПСШ серед усіх розвинених країн. У Європі ситуація зі статевим вихованням, звісно, трохи краща, однак воно обов'язкове для шкіл лише в 11 з 25 європейських країн. Крім того, дослідження засвідчили, що фахівці зі статевого виховання рідко мають задовільний рівень підготовки, а на уроках часто наголошують на біологічних питаннях. Приблизно так само провадять статеве виховання й у США. Означені заняття нечасто передбачають обговорення таких аспектів сексуальних стосунків, як спілкування, згода й особисті кордони; під час них не досліджують і тих аспектів, що ґрунтуються на задоволенні, зокрема таку приємну й нерепродуктивну анатомічну деталь, як клітор.

Як на мене, єдина країна, яка заслуговує на найвищий бал за статеве виховання, — це Нідерланди. Мій партнер називає це напрочуд вишукано: «У всіх “стоїть” на нідерландську секс-освіту!» — і не дарма. «Статеве виховання» нідерландців розпочинається ще в дитячому садочку. Утім, ви ніколи не почувете безпосередніх згадок про секс на заняттях зі статевого виховання, доки це не вважатиметься доречним згідно з віком. Вихованці дитячих садочків починають із розмов про поняття кохання і стосунків; восьмирічні діти дізнаються про самосприйняття й гендерні стереотипи, а одинадцятирічні обговорюють сексуальну орієнтацію та здорові стосунки. Молодші

учні засвоюють основні навички стосунків, зокрема як запитувати дозволу, як чути «ні», а також те, що тіло й особистість кожного з нас однаково цінні в неозорому світі взаємин. Це обов'язкове навчання розпочинається досить рано, а результати зазвичай неймовірно продуктивні. Коли йдеться про статеве здоров'я підлітків, Нідерланди можуть похизуватися одними з найкращих результатів у цьому напрямі: тут підлітки значно частіше використовують протизаплідні засоби, ніж їхні однолітки у США, а також мають найнижчий показник підліткових вагітностей у світі. У середньому молоді нідерландці не починають займатися сексом у більш юному віці, порівняно з однолітками з інших європейських країн чи США. А найважливіше те, що коли вони таки вирішують це зробити, то описують свій перший сексуальний досвід як найбільш «жаданий і захопливий».

Доки представники більшості національних фінансових програм воліли б чути про пов'язану зі статевим вихованням статистику ЗПСШ й вагітностей, я як орієнтована на задоволення і згоду секс-просвітниця вважаю, що моє захоплення голландським статевим вихованням породжене саме «найбільш жаданим і захопливим» аспектом.

Тут, у США, ми досі не встигли оговтатися від бурхливого руху #MeToo, невпинно проріджуючи наш спільний садок попкультури від владних (і здебільшого відомих) сексуальних переслідувачів, хижих політиків і гвалтівників (подеколи серійних). Коли ця веремія трохи вщухає, я часто помічаю, що клієнтам, студентам і колегам складно зрозуміти, як усе це співвідноситься з випадковими побаченнями в Tinder, нашими порновподобаннями, нашим, імовірно, досить сумнівним із погляду згоди минулим сексуальним досвідом і навіть добірками в Netflix. Тим часом програми зі статевого виховання незмінно наголошують: «Бійтеся... це дуже страшно».

Фактично страх залишається основним рушієм більшості зусиль, що їх докладають до статевого виховання в країні. Нас учать боятися ЗПСШ й небажаної вагітності, ми успадковуємо стигму щодо звичок мастурбації й колекцій секс-іграшок, нас учать засуджувати інших та самих себе за те, що сексу «забагато» чи «замало», або ж через те, що він «неправильний». Ми боїмося, що довго не кінчимо або ж, навпаки, зробимо це надто швидко, остерігаємося купувати лубриканти,

говорити з друзями чи навіть психотерапевтом про свої «дивацтва», казати «ні» партнерам і «так» самим собі.

Тим часом медійні описи сексу і стосунків, що здебільшого зосереджуються на тому, як усе може піти шкереберть, знову-таки прищеплюють нам ставлення до сексу, засноване на страху. Однак вони вчать нас боятися не того. Замість наголошувати, що варто остерігатися системи, яка вчить чоловіків ототожнювати «ні» із загрозою для їхньої самооцінки, змальовує секс як те, від чого жінки «відмовляються», у чому чоловіки «ведуть рахунок», а квір, транссексуали й представники спільноти ЛГБТК+, вочевидь, цього взагалі не мають, нас учать боятися того, що передусім робить секс таким привабливим — **задоволення**.

Що як замість учити нас боятися сексу, нам допомагали б розвивати відповідні навички, украй необхідні для керування найбільш приємним або, як уже зазначалося, «найбільш жаданим і захопливим» сексуальним досвідом? Саме цього я прагну досягти на своїх семінарах, лекціях, під час зустрічей із клієнтами й тут, у цій книжці.

Запитавши присутніх про те, що вони засвоїли зі шкільного курсу статевого виховання, я зазвичай цікавлюся: «А звідки ви дізналися про сексуальне задоволення?».

«Від друзів».

«З уст в уста».

«Із власних експериментів».

Відтак зазвичай западає довга пауза, а тоді з глибини кімнати лунає хоробре й водночас збентежене: «З порно?»

— Так! — кажу я, звертаючись до аудиторії. Імовірно, я це роблю дещо надміру емоційно, намагаючись швиденько мінімізувати відчуття сорому, що може зринуть в того, хто наважився згадати про такий «дорослий» контент, а ще тому, що ця людина абсолютно права. Дослідження свідчать, що до досягнення вісімнадцятирічного віку понад 90 % хлопців і понад 60 % дівчат уже переглядали порно онлайн. 23 % американських підлітків у 10—15 років навмисно шукали саме такий контент. Те саме робили 14 % молоді в Європі, починаючи з дев'ятирічного віку. Для порівняння: заявлений вік «втрати цноти» серед підлітків США становить 17 років у всьому

гендерному спектрі. Це означає, що принаймні у США та Європі більшість молоді переглядає порно ще до того, як почне кохатися.

Значною мірою завдяки нашим смартфонам зараз порно доступніше, ніж будь-коли раніше. Зауважу: особисто я не проти порно. Я теж його переглядаю і не вважаю всі порнофільми «поганими», як і не думаю, що тільки воно спричиняє жорстоке знецінення жінок в усьому світі (але це вже тема для окремої книжки). Утім, переконана: як і решта медійних джерел, порно — це жанр, який вимагає від глядачів певної зрілості та критичного мислення. Це потрібно для усвідомлення того, що саме ми переглядаємо, сприймання такого контенту як фантазії, а також розуміння, як саме (і чи взагалі) порно співвідноситься з нашими переконаннями й етичними принципами. Крім того, його варто «фільтрувати» як розвагу, що відокремлена від особистого реального життя. Я не вірю, що десятирічній дитині усе це до снаги, надто в контексті вищезгаданої системи статевого виховання й особливо коли спробуємо уявити, які види порно може знайти десятирічка за звичайним пошуковим запитом про секс у *Google*.

Порно як таке не уособлює всебічного статевого виховання, однак через брак справжнього, чесного, достовірного підходу, заснованого на задоволенні та згоді, воно може видаватися адекватною заміною. Кожен із молодих людей, які брали участь у дослідженні Бостонського університету, зауважив, що вчився сексу, переглядаючи порнофільми. Якщо точніше, то йшлося передусім про те, які позиції краще використовувати, як задовольняти партнера чи брати участь у певних статевих актах (оральному, анальному тощо). Ці аспекти зосереджуються радше на задоволенні, а не розмноженні, і, як це часто трапляється, вони явно залишаються поза увагою статевого виховання. Якщо говорити більш неформально, мої ЛГБТК+ клієнти, учасники семінарів та друзі часто зізнавалися, що зверталися до порно як джерела секс-освіти після того, як навіть найпрогресивніші програми зі статевого виховання не давали їм змоги відповісти на найголовніше запитання з-поміж усіх інших: «Як займаються сексом ЛГБТК+?» І йдеться не про те, що молодь шукає порно, бо це найбільш привабливе, досягне й точне джерело інформації про секс; просто воно доступніше і, головне, не таке беззмістовне і значно менше зосереджене на тактиках залякування, порівняно з батьками, друзями та вчителями. Досить часто це єдиний ресурс, який не транслює



повідомлення «секс супроводжується поганими відчуттями» чи «секс — це жах», пропонуючи натомість (звісно, подеколи аж надто рішуче) ідею: «Секс чудовий!» Молодь намагається засвоїти з порнофільмів те, чого ми не в змозі її навчити, — і насамперед ідеться про сексуальне задоволення.

Якщо порноконтент не належить до вашого особистого сексуального репертуару (а надто якщо ви взагалі налаштовані проти такого контенту), імовірно, вам цікаво, чому, чорт забирай, я витрачаю стільки часу на розмови про нього тут, у книжці про сексуальне задоволення. Порно (а особливо традиційне) може бути чудовим (й іноді навіть єдиним) способом дізнатися про те, яким же буває сексуальне задоволення. З іншого боку, це зазвичай досить посереднє й часто неоднозначне джерело інформації про те, як, власне, досягти омріяного піку саме вам. Коли ми думаємо про сексуальне задоволення в порнофільмах, на згадку можуть спасти «щедрі чайові» (ви зрозуміли, про що я, еге ж?), що їх отримує кур'єр з доставки піци, на диво безпроблемний секс у душі (у реальному житті це лайно втілити значно тяжче, ніж здається!), а також легкі й напрочуд синхронізовані оргазми (попри те, що близько 80 % осіб із вульвами потребують безпосередньої й безперервної стимуляції клітора, щоб сягнути піка задоволення). Натомість у порнофільмах нам ніколи не показують розмов, перекусів, обговорення власних кордонів, зізнань щодо ЗПСШ, вовтузіння з презервативами, образ, фізичного розмаїття... Ми не бачимо, як хтось дає вказівки партнерові, як саме до нього треба торкатися, як сміється, коли партнер випадково заїжджає йому коліном у щелепу під час спроби орального задоволення чи будь-якого іншого ідеально «людського» сексуального досвіду. Коли всіх цих складників бракує, можна констатувати, що в порно відсутні основні компоненти секс-освіти, зокрема згода, самоусвідомлення, самопізнання й те, як ми можемо насправді й максимально реалістично віднайти й пережити найбільш автентичний і приємний сексуальний досвід.

Гм, от лайно! Отже, ось ви — ті, хто нічого не дізнався про задоволення з формальної секс-освіти й дістав викривлене уявлення про нього з порнофільмів. Ми не погані, не зіпсовані, не неповноцінні чи «невдахи в сексі» — ми просто блукаємо в темряві навпомацки, намагаючись зрозуміти, як оцінювати задоволення, як усувати

перешкоди, що стають йому на заваді, і, власне, як керувати справжнім сексом, що дарує нам задоволення, за згодою з партнерами.

Це колективне розчарування дуже часто зринає у формі запитань і проблем, які надходять від клієнтів, читачів моєї секс-колонки та учасників семінарів: «Як сказати партнерові, чого я хочу?»; «Як зрозуміти, чого я бажаю в сексі?»; «Як відпрацювати алгоритм згоди, не провалившись під землю від сорому?»; «Це нормально, що А мені подобається, Б я не хочу, а про В фантазую?»; «Хочу насолоджуватися, але не знаю, як цього досягти?»; «Що робити, якщо нам не подобається одне й те саме?»; «Як казати партнерам “так”, “ні” чи “можливо”?»; «Я дивак?»; «Я зіпсований?»; «Чому я не можу з цим розібратися?»; «Ви можете мені допомогти?».

У цій книжці я докладаю всіх зусиль, щоб відповісти на зазначені запитання й не тільки, однак відповідь на останнє озвучу просто зараз: «Так». Саме це я й збираюся зробити — допомогти вам із вашим сексуальним життям.

Книжка «Гарячі й безтурботні» має надихнути вас і вашого партнера(-ів) говорити про омріяний секс, думати про нього й займатися справжнім сексом, сповненим задоволення, без відчуття сорому, таємничості, сумнівів у собі й дезінформації, яка, ймовірно, затьмарила ваше уявлення про те, що можливо в інтимних стосунках. Щоб цього досягти, «Гарячі й безтурботні» проведуть вас моїм шляхом, продемонструвавши, як я розробляю і проводжу семінари про секс, сексуальність, згоду й задоволення, щоб ви могли легко інтегрувати формат сексуальної свободи у власне життя.

У першій частині ми деконструємо модель сексу, яку нам нав'язали; уважно розглянемо наявні сексуальні джерела й контексти та меседжі, які від них отримуємо, щоби нарешті виправити ситуацію, коли більшість із нас продовжує варитися в одному й тому самому «прісному супі секс-освіти», який так часто нас підводив. Ми піддамо сумніву традиційну модель, що спонукала нас уявляти «хороший секс» як коробку з чіткими розмірами, у яку треба «вписатися», а не індивідуальний контейнер, що його можна створити під себе. Крім того, проаналізуємо, як таке виставлення сексу в невігідному світлі переконало нас, що ми не варті сексуального задоволення й не здатні на нього, тоді як воно цілком можливе в нашому житті.

Звільнившись від тягаря всіх цих застарілих ідей та маючи можливість поглянути на все «свіжим оком», візьмемося до серйознішої деконструкції. У другій частині книжки усунемо поширені перепони, що їх передбачає стандартна модель хорошого сексу (описана в першій частині) й буквально з нуля почнемо творити сексуальне життя відповідно до власного уявлення про істинне задоволення. Ми деконструємо «Класичний настрій» (розділ 3), створимо «Автентичний настрій» (розділ 3), визначимо «Песимізм щодо задоволення», який стає нам на заваді (розділ 4), та почнемо реконструкцію з розділу 5 — «Змінюємо негативні наративи».

У третій частині, коли шлях до справжнього задоволення буде розчищено, трохи розважимося, відповідаючи на запитання: «То хто ми *насправді* як сексуальні індивіди? Чого хочемо? Що нам до вподоби? Що нам іще належить відкрити? Як хочемо усе це дослідити?» Частина 3 заглиблюється в усі ці питання в розділі 6 «Як зрозуміти, чого ви хочете», розділі 7 «Як просити про те, чого бажаєте» та розділі 8 «Окреслюємо власні сексуальні кордони». Вона демонструє, що ваше задоволення, безперечно, дуже важливе й абсолютно доступне за будь-якої ситуації — чи то ви самі по собі, чи випадково з кимсь познайомилися, а чи вже давно маєте партнера.

І нарешті, для додаткового убезпечення нашого задоволення, у четвертій частині цієї книжки ми розглянемо поширені «камені спотикання», проблемні моменти та потенційні шляхи відступу. У цьому нам допоможе розділ 9 «Чути «ні» як профі», розділ 10 «Як залагодити ситуацію з порушенням кордонів» та розділ 11 «Як зорієнтуватися в розбіжності бажань» — щоб ви були певні: усі відкриття неодмінно лишаться у вашому житті навіть після того, як перегорнете останню сторінку цієї книжки.

Книжка «Гарячі й безтурботні» прагне заповнити прогалину, що її залишили по собі традиційні моделі секс-просвіти й звичне «статеве виховання», що ґрунтується на відгуках однолітків. Вона надасть вам беззаперечний дозвіл говорити про природно приємний секс, думати про нього й займатися ним без сорому й утаємниченості, які століттями підживлювали наші найглибші уявлення про секс. Я переконана: що більш невимушено ми говоримо про секс, то менше сорому плекаємо. А ще вважаю: що більше знаємо про секс-іграшки, нестандартні сексуальні практики (кінк), оргазми, спілкування, власні

тіла й тіла партнерів, а також про те, що змушує нас і їх звиватися від задоволення, то кращі і здоровіші стосунки (зокрема й сексуальні) маємо. Гадаю, що, навчившись сміятися під час сексу, ми охочіше йтимемо на ризики, які роблять чудовий секс воістину чудовим.

Я вірю: навчившись казати на пропозиції сексу, якого жадаємо, упевнене «так!», ми водночас легко озвучуватимемо і свої «ні», а наші «так» набудуть значно більшої цінності.

Зі свого освітнього й особистого досвіду, а також спілкування з клієнтами, читачами й колегами я засвоїла головне: ми можемо змінитися, надавши собі беззаперечний дозвіл на задоволення; натомість докласти зусиль, щоб задоволення дістали інші, — то справжній дарунок, який нам теж до снаги. Істинне задоволення може кардинально змінити напружені стосунки із сексом і згодою — як наші власні, так і ті, що притаманні суспільству, у якому живемо. Тож у передчутті майбутнього, сповненого задоволення за взаємною згодою, читайте цю книжку й застосовуйте її поради в сексуальному житті, але виключно з власного дозволу й тоді, коли відчуваєте, що вам це до вподоби. Бо ж якщо немає ані бажання, ані радості, ані задоволення, на біса все це взагалі потрібно?

# Частина 1



У частині 1 все буде досить стисло й напрочуд приємно. З наступних двох розділів ви дізнаєтеся, що справжній секс — найкращий, і відкриєте для себе, що означає слово «справжній» саме для вас. Ця частина заохочує відкинути всі активно пропаговані медіаджерелами маркери того, що ж робить людину «вправною в сексі», позбутися синдрому сексуального самозванця й почати чітко вибудовувати бачення найбільш природного сексуального життя, сповненого задоволень. Тут я наголошую, що хороший секс — це не те, що трапляється за межами вашого життя. Ідеться радше про те, що просто-таки пречудовий секс уже готовий втілитися у вашому реальному житті, до того ж просто зараз.

## Розділ 1. Хороші (статеві) стосунки



Ти абсолютно нормальна, це доколишній світ такий зіпсований.

*Емілі Наґоскі «Як бажає жінка»*

Каркас ліжка зламався під нами приблизно тоді, коли Лінкольн саме взявся жадібно вицілювати мою шию. «Секс був такий, що аж ліжко не витримало!» — імовірно, хтось повідомив би друзям за бранчем. Однак тут, на нашому першому побаченні, зламане ліжко стало бажаним втручанням, і цей напрочуд близький неприємний гуркіт дав мені змогу зробити паузу — досить тривалу, щоб відчутти полегшення, за яким не забарилося й усвідомлення: агов, я ж можу покласти край цьому прісному сексуальному досвіду просто зараз.

— Вибач, — перепросила я від імені Ікеа. Тим часом Лінкольн, стоячи навкарачки, галантно й водночас напрочуд «оголено» нахилився вниз, намагаючись зрозуміти, а що ж там, власне, під нами зламалося. — Ти не мусиш цього робити, — наполягала я,

вигріщаючись на його волохаті сідниці. Тієї миті я помітила, які ж ми з ним голі — ось тут, просто в моїй кімнаті, та ще й робимо щось настільки несексуальне — намагаємось полагодити ліжко. — Може, на цьому й зупинимось? — поцікавилася я.

Зламани дерев'яні ламелі стали демонстративною «вишенькою» на вершечку невдалого «сексуального морозива», яке до того ж містило одну ложку невдалих поцілунків та дві ложки повної відсутності будь-якої «хімії».

— Звісно, — погодився Лінкольн, на обличчі якого промайнуло настільки неприховане полегшення, що я зрозуміла: тут не тільки я відчуваю, що все йде не так, як слід.

— Гаразд, чудово. Попри це, вечеря мені дуже сподобалася, шкода, що в іншому плані не склалося.

Я говорила щиро. Спочатку ми були просто знайомі, яким не бракувало спільних професійних і почасти соціальних зацікавлень. Нам обом подобалося відвідувати нові місцеві ресторани, він був приємний у спілкуванні й досить уїдлиний, щоб підігрівати мій інтерес. Принаймні ньокі були просто чудові.

Проблема секс-оглядача й секс-педагога полягає в тому, що, коли йдеться про побачення, тебе випереджає твоя уявна репутація, і це до болю очевидно. Скажімо, коли на першому побаченні чоловік на кшталт Лінкольна ні сіло ні впало піднімає мене, незграбно притискаючи до стіни, щоб зайнятися сексом у спосіб, що просто-таки волає: «Це аж ніяк не в моїй компетенції, але якось я бачив таке в порно!». Або, наприклад, ситуація, коли Чарлі — хлопець, якого я підчепила в коледжі, зненацька вирішив вилити мені на голову пів пляшки води, коли я робила йому мінет, — *досі не розумію, навіщо?* — що, вочевидь, уособлювало відчайдушну спробу виокремитися на тлі уявного натовпу винахідливих і відважних коханців, яких я, на його думку, безперечно, мала до зустрічі з ним. Ще одна моя партнерка, Кейт, довідалася з моїх соцмереж, що я трохи знаюся на «кінк-практиках», і всіляко втілювала в життя образ «владної особи» з брудними розмовами, який ані збуджував її, ані пасував їй. Тоді я гадала, що, сама того не знаючи, стала слухачкою еротичного виступу «однієї акторки».

Припускаю, мені могли б лестити такі зусилля, що їх заради мене докладали. Однак коли хтось кохається з тобою тільки на основі свого



уявлення про сексуальні стосунки, а не фактичній сексуальній взаємодії з тобою — унікальною особистістю, яку він (чи вона) бачить перед собою, тяжко відчувати ще щось, окрім збентеження й відірваності.

Авжеж, це правда: у мене вдома є численні коробки із секс-іграшками, стіни будинку вкриті химерними взірцями еротичного мистецтва, і я можу багато чого розповісти про такі речі, як вібратори, зв'язування мотузками (бондаж), анальний секс, секс утрьох і немоногамні стосунки. Крім того, я звичайна людина: нервуюся на побаченнях, жахливо «фліртую» і припускаюся помилок. Мені більш ніж двічі розбивали серце, і мене не так уже й легко підняти й притиснути до стіни заради гарячого сексу, як може видатися на перший погляд. А найважливіше те, що я, як і ви, у сексуальному плані аж ніяк не уособлюю «універсальну модель», яка всім підходить. Я не хочу, щоб мене намагалися вразити вміннями, що ними, на думку партнерів, вони мене «обдаровують». Я хочу брати участь у сексі, який ми творимо разом: дивакуватуому, вологому, такому, від якого ламаються ліжка, чи будь-якому іншому.

Щоб ви розуміли, протягом усіх цих «незручних» сексуальних моментів я не відчувала, що моя згода зазнала наруги. І попри те що в нас із Лінкольном більше ніколи не було побачень, ми все одно лишилися друзями. Щоправда, я й надалі зустрічалася з двома іншими персонажами вищезазначених «грубуватих» історій, і в нас було чимало хорошого й навіть чудового сексу після того, як ми дещо скоригували (детальніше про такі корективи ви дізнаєтеся з розділів 7 та 8). Як на мене, такі спроби демонстрації «сексуальної вправності» означають тільки одне: статева активність без істинного зв'язку з партнером спричинена оманливою секс-освітою та сексуальними взірцями, якими ми послуговуємося, коли уявляємо хороший секс.

У Сполучених Штатах (і, певна, що в інших частинах світу також) у людей вибудовуються насправду заплутані стосунки з власним тілом і сексом, надто коли йдеться про відчуття задоволення, пов'язаного з одним або ж усіма зазначеними аспектами. Ми живемо в країні, заснованій на пуританській моралі, незгоді, насильстві, капіталізмі та конкуренції заради вигоди. Усе це вкорінилося й у нашому статевому вихованні (як офіційному, що його забезпечує школа, так і неформальному, джерелами якого є родина, друзі та ЗМІ).

Узявши за основу відчуття сорому, пуританські ідеології прагнуть зробити задоволення й складні аспекти сексуальності недосяжними й такими, про які не говорять (тут варто згадати статеве виховання, що наголошує на утриманні від сексу, шепіт, на який доводилося переходити, згадуючи про секс, чи «невидимий режим» браузера під час перегляду порно). Водночас капіталізм чудово розуміє: 1) секс продає (згадайте будь-який рекламний ролик — від автівок до гамбургерів) і 2) його представники не можуть ефективно продавати вам те, що, на вашу думку, у вас уже є (доки не матимете А, Б, В чи не матимете вигляду як... «бла-бла-бла», ніколи не станете досить хорошими, гідними чогось чи сексуальними). Із усіх цих численних джерел ми й успадкували страшенно суперечливий безлад, що панує у статевому вихованні:

- Займайся сексом за згодою, але не говори про нього.
- Якщо не маєш «ось стільки» сексу, ти невдаха.
- Якщо маєш «ось стільки» сексу, ти шльондра.
- З тобою ніхто не кохатиметься, якщо ти не...
- Секс завжди небезпечний — ти або завжди чиниш насильство (зазвичай це повідомлення чоловікам), або мусиш незмінно від нього захищатися (це здебільшого стосується жінок і ЛГБТК+).
- Секс — це дрібниця. Просто розслабся й роби це!
- Жодного сексу до весілля!
- Незаймані — то придурки. Цнотливі в коледжі? Ще більші придурки.
- Подаруй їй оргазм (але не цікався в неї, як це зробити).
- Зроби так, щоб партнер почувався особливим (але не імітуй задоволення).
- Маєш надто слабкий потяг до сексу.
- Тебе аж занадто тягне до сексу.
- Ти надто жадаєш не «тих» людей, видів сексу, статевих актів, партнерів і водночас твій потяг до «правильних» задоволень, видів сексу, статевих актів чи партнерів надто слабкий.
- Приведи себе до ладу.
- Ти неадекватний(-а).
- Це вже занадто.
- 10 технік, що змусять його тремтіти від задоволення.
- Зроби найкращий у його житті мінет.

- Чого насправді хочуть жінки?
- Маєш сексуальну залежність?
- Сім секретів таємних дверцят до точки G, що ведуть на ще більш секретну «секс-дискотеку» — звісно, якщо зробиш три конкретні рухи і знатимеш пароль.

Ми отримуємо ці численні суперечливі повідомлення у шкільних класах, у стосунках, дорогою на роботу, з журналів, стрічок соцмереж, від друзів, родичів, із фільмів, і це триває без поспіху, мов крапля, що точить камінь. Зрештою все завершується інтерналізованою тезою, яка зводиться до:

1. Ти не маєш хотіти чи жадати сексу (а надто такого, що справді тебе збуджує).
2. Маєш бути найкращим(-ою), щоб утілювати в житті *найкращий* секс з усіх можливих.
3. Інакше кажучи: у сексі мусиш завжди бути на висоті, але ж не так, тільки не так!

## Що сприяє хорошому сексу

Пропрацювавши на цій ниві понад десятиліття, я твердо переконана, що всі, кого цікавить секс, прагнуть бути вправними в ньому, або ж принаймні їм хочеться мати хороший, а не посередній досвід у цьому плані. Тобто я хочу сказати ось що: нас заохочують до якісного сексуального досвіду, та, як бачимо із вищезазначеного переліку, імовірно, ми часто не розуміємо, як, власне, цього досягнути.

«Брудні розмови», штовхання й притискання партнера до стіни в пориві пристрасті, бажання контролювати, доведення до оргазмів, здригання в екстазі (перебільшене, а іноді й узагалі імітоване), скручування в мільйон різних «кренделів», що їх називають «креативними позиціями, які вразять її уяву» — усе це звичні складові порад щодо «хорошого сексу», які, здавалося б, орієнтовані на задоволення. Утім, із такими порадами далеко не заїдеш, якщо людина, з якою ви займаєтеся сексом, аж ніяк не в захваті від таких речей.

Подібні поради змушують нас розглядати сексуальне задоволення, досвід, що з ним пов'язаний, і те, наскільки ми успішні в сексі, як індивідуальний проєкт — персональний набір навичок, що їх слід опанувати, застосовуючи універсальний підхід до кожного сексуального контакту. (Наприклад: переглядаючи порно, Лінкольн бачить, як гарячий порноактор притискає гарячу порноактрису до стіни, і вирішує застосувати цей підхід на нашому першому побаченні.) Однак хороший секс — це зовсім про інше (вибач, Лінкольне). Це спільний проєкт, що живе й дихає, змінює і змінюється залежно від певних чинників (на кшталт того, з ким ви спите, коли, де, як того дня почуваєтеся, що сподіваєтеся отримати від цього сексу,

а також речей, які особливо збуджують партнера й навпаки). Це означає, що якісний секс стосується не так того, *що саме* ви робите, а радше того, з *ким* ви це робите. І позаяк ваша вихователька в дитсадку мала рацію, зауважуючи, що кожен із нас справді особливий та унікальний, це означає, що хороший секс потребує більш складного й багатогранного підходу, на відміну від того, у що змусили нас вірити манливі заголовки журналів.

Я не знаю, як навчити вас вигинатися, скручуючись у безліч «диких» позицій, що добряче розтягують м'язи, однак можу розповісти, як займатися хорошим — і, ризикну припустити, — навіть чудовим сексом:

1. Оцініть ситуацію: із ким ви наразі зацікавлені кохатися чи вже кохаєтеся?
2. Поцікавтеся, що для них уособлює чудовий секс.
3. Розкажіть, що означає чудовий секс для вас.
4. Дослухайтеся до того, що вони кажуть перед, під час і після сексу.
5. Унесіть необхідні корективи.
6. Насолоджуйтеся чудовим сексом.

Хоч це і правда, однак, так би мовити, її спрощена версія. Звісно, у реальному житті із сексом і задоволенням не все так просто. Сором, стигма, марні розмови із собою про сексуальність і бажання, брак доступу до всеохопного статевого виховання, обмежені ресурси, суперечливі поради з однієї й тієї ж теми — це лише кілька з численних перепон, які маємо здолати, прямуючи до істинного сексуального задоволення. О, і не забувайте: очікують, що ми зробимо все ідеально в обмежених рамках статури, сексуальності, гендеру й бажання. Ця супервузька модель «сексуальної вправності» стверджує: «Ви не можете робити це зараз, зважаючи на те, яким(-ою) є і що маєте». Я ж кажу ось що: «Звісно ж, можете».

Якісний секс не залежить від вашої техніки мінету, колекції секс-іграшок, сексуального резюме чи того, яким є ваше тіло. Насправді хороший секс дуже суб'єктивний у технічному й матеріальному плані. Те, що я робила для приголомшливого сексу з одним партнером, з іншим може втілитися в досить-таки посередній досвід. Єдиний спосіб дізнатися про те, як мати справді хороший секс, — спілкуватися щодо цього з партнером: цікавитися, що потрібно йому, розповідати, що подобається вам, створивши всі умови для того, щоб означене спілкування тривало безпечно, чесно і продуктивно. Усе це свідчить, що об'єктивно хороший секс насправді не визначають технічні чи

матеріальні аспекти — він залежить суто від стосунків між вами й партнером.

Межа між добрим спілкуванням і хорошими стосунками напрочуд тонка, й обидва ці аспекти — опора для моїх порад щодо якісного сексу. Не знаєте, чого хоче в ліжку ваш партнер? Поцікавтеся. Хочете, щоб ваше сексуальне життя заграло новими чи іншими барвами? Скажіть про це. Почуваєтеся через це геть знервованими? Передусім поговоріть про *це* зі своїм партнером чи партнеркою. Завдяки спілкуванню секс стає кращим, більш повноцінним — і крапка. Що комфортніше нам у сексуальних стосунках (хай які б вони були — короткочасні чи тривалі), то легше, вільніше й частіше ви про це спілкуватиметеся.

Хороший партнерський секс — це передусім акт прояву стосунків. Отже, секс за взаємною згодою й задоволенням (на мій погляд, це найпростіше визначення «хорошого сексу») на одну, сто чи тисячу ночей потребує добрих навичок *взаємовідносин* (і ні, не тільки сексуальних). З-поміж навичок *відносин* / спілкування, які поліпшать вашу сексуальну вправність, можна виокремити:

- зацікавленість партнером;
- озвучування запитань (див. розділ 7);
- прохання про дозвіл і практикування згоди (див. розділ 7);
- запит на зворотний зв'язок та його продуктивне отримання (див. розділ 8);
- оцінювання обстановки;
- активне слухання (див. розділ 9);
- увагу до мови тіла й невербальних підказок;
- відкритість;
- стійкість до миттєвих суджень (щодо себе чи партнера);
- усвідомлення невербальної мови тіла на кшталт відкритої пози, уважного зорового контакту й фізичної близькості;
- готовність припускатися помилок і виправляти їх (див. розділ 10);
- емпатію;
- стресостійкість (див. розділ 9);
- урахування думки інших;
- ефективне спілкування (о, не турбуйтеся, ми ще з цим детально розберемося — див. розділи 6—11);
- вирішення конфліктів;

- самосвідомість;
- вибудовування здорових кордонів (див. розділи 8 і 10);
- уміння ділитися (простором, думками, вібратором);
- сміливість проявити себе на повну;
- здатність комфортно почуватися у власній вразливості;
- рамки соціальної справедливості, зокрема, антирасизм, антисексизм та антитрансфобія;
- озвучування запитів чи прямих запитань (див. розділ 7);
- здатність адаптуватися.

Деякі технічні навички, які можуть *допомогти* вам стати вправнішими в сексі (однак *самі собою* не можуть гарантувати цієї вправності):

- знання статевої анатомії, секс-іграшок, ерогенних зон, позицій та сексуальних дій;
- знання, де та як можна глибше дослідити питання щодо навчальних сексуальних моментів;
- джерела інформації про те, де можна пройти обстеження сексуального здоров'я, отримати лікування та дізнатися про запобіжні заходи.

Нижче ви дізнаєтеся, що *не визначає* вашої сексуальної вправності (надто за відсутності будь-якого з вищезазначених аспектів):

- який вигляд має ваше тіло чи як воно функціонує;
- розмір, форма чи функціональність ваших геніталій;
- ліки й харчові добавки, які обіцяють «миттєві результати»;
- білизна, яку носите;
- музичний супровід;
- кількість запалених свічок;
- сексуальний потяг;
- вік;
- ваша сексуальність;
- гендер;
- те, чим заробляєте на життя (скажімо, якщо працюєте секс-педагогом, секс-терапевтом чи в секс-індустрії);
- кількість партнерів у минулому;
- кількість разів, коли ви займалися сексом чи виявляли сексуальність;
- обсяг переглянутого порноконтенту;

- те, у які «кренделі» вам вдається скрутитися під час сексу;
- думка вашого(-ї) колишнього(-ї) партнера(-ки) про вашу вправність (байдуже, позитивна чи негативна);
- кількість оргазмів (ваших або партнерових);
- як довго ви можете «протриматися»;
- як сильно у вас стоїть;
- наскільки ваше сексуальне життя нагадує модель, що її формують медіаджерела, або ж уподобання ваших друзів у ліжку.

Маю для вас хорошу новину щодо реляційних навичок: усі ми знаємо, як ефективно використовувати щонайменше кілька з них, і водночас можемо вдосконалити решту (хай навіть зовсім трохи). А це означає, що всі ми — авжеж, УСІ — здатні мати чудовий чи навіть абсолютно приголомшливий секс. Просто тут і зараз — у нашому реальному житті, і для цього не знадобляться пляшки з водою на тумбочці біля ліжка.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ЗІ ЗГОДИ (І ЧОМУ ЦЕ ПОЛІПШУЄ ВАШУ ВПРАВНІСТЬ У СЕКСІ)

ЯКЩО У ВАС З'ЯВИТЬСЯ ВІДЧУТТЯ, ЩО ДЕЯКІ З ОПИСАНИХ У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ РЕЛЯЦІЙНИХ НАВИЧОК ДЛЯ ХОРОШОГО СЕКСУ ДУЖЕ НАГАДУЮТЬ СКЛАДОВІ ПРАКТИК СЕКСУАЛЬНОЇ ЗГОДИ, ЩО Ж — ВАША ПРАВДА. ПОПРИ ТЕ ЩО МИ ЗАГЛИБИМОСЯ В ЦІ ПРАКТИКИ В РОЗДІЛАХ 9 І 10, ПОСІБНИК З ІСТИННОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ НЕ МОЖНА РОЗПОЧАТИ БЕЗ СТИСЛОГО ВИКЛАДУ ОСНОВ АКТИВНОЇ СЕКСУАЛЬНОЇ ЗГОДИ — А НАДТО ТОМУ, ЩО СЕКСУАЛЬНА ЗГОДА НА 100 % МІСТИТЬ ХОРОШІ НАВИЧКИ ДЛЯ ВИБУДОВУВАННЯ СТОСУНКІВ І НАВПАКИ. ЗГОДА — ЦЕ БАГАТОГРАННА НАВИЧКА, ЯКУ МОЖНА РОЗВИВАТИ; ВОНА СПРИЯЄ НЕ ТІЛЬКИ ЕТИЧНОМУ Й ЗАКОННОМУ СЕКСУ, А Й ХОРОШОМУ, ЧУДОВОМУ, НЕЙМОВІРНОМУ Й НАВІТЬ ПРИГОЛОМШЛИВОМУ ДОСВІДУ. ОСЬ ЯК ЦЬОГО ДОСЯГТИ.

1. ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ: ЧОГО ВИ ХОЧЕТЕ, А ЧОГО НІ? ЧОГО ЖАДАЄТЕ? УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОГО СЕКСУАЛЬНОГО «Я» ДО ПОЧАТКУ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ З ІНШИМИ ДОПОМОЖЕ ЗРОЗУМІЛІШЕ ВИСЛОВЛЮВАТИСЯ, УПЕВНЕНІШЕ КОХАТИСЯ І, ЗРЕШТОЮ, СТАТИ СПРАВЖНІМ СЕКСУАЛЬНИМ ПАРТНЕРОМ.
2. ПОСПІЛКУЙТЕСЯ З ПАРТНЕРОМ(-КОЮ). ЧОГО ВОНИ ХОЧУТЬ, А ЩО ЇМ НЕ ДО ВПОДОБИ? ЧОГО ЖАДАЮТЬ? НІХТО НЕ КАЖЕ, ЩО ВИ МАЄТЕ ЗНАТИ ГЕТЬ УСІ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ ПРО ТЕ, ЩО НАЙБІЛЬШЕ ЗБУДЖУЄ ПАРТНЕРА В СЕКСУАЛЬНОМУ ПЛАНІ. НАСПРАВДІ ПРИПУЩЕННЯ, ЩО ВАМ УСЕ ВІДОМО, МОЖЕ З ВЕЛИКОЮ ЙМОВІРНІСТЮ ПРИЗВЕСТИ ДО ДОСИТЬ-ТАКИ КЕПСЬКОГО СЕКСУАЛЬНОГО ДОСВІДУ. ЗАВЖДИ КРАЩЕ (І, ЯКЩО ВІДВЕРТО, ЕФЕКТИВНІШЕ) МАТИ СВОЄРІДНУ «ДОРОЖНЮ МАПУ», ЩО ВЕДЕ ДО ЗАДОВОЛЕННЯ ПАРТНЕРА.
3. ЗАПИТАЙТЕ В ПАРТНЕРА ЧІТКОГО ДОЗВОЛУ НА БУДЬ-ЯКУ СЕКСУАЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ (І ВСІ ЇЇ ВИДИ, ЗОКРЕМА ФІЗИЧНИЙ, ВЕРБАЛЬНИЙ, ТЕКСТОВИЙ

ТОЩО) ТА ДОЧЕКАЙТЕСЯ СЛОВЕСНОЇ ВІДПОВІДІ. ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ ОСНОВА ЗГОДИ НА СЕКС. КОЛИ ПАРТНЕР ОТРИМУЄ МОЖЛИВІСТЬ ВИЗНАЧИТИ ВЛАСНІ КОРДОНИ, ЦЕ СПРИЯЄ РОЗВИТКУ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ Й ДОВІРИ, САМОСВІДОМОСТІ Й РОЗСЛАБЛЕННЯ — КЛЮЧОВИХ ФІЗІОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ДЛЯ БІЛЬШОСТІ ЛЮДЕЙ.

4. ЗВІРЯЙТЕ СЛОВЕСНІ ВІДПОВІДІ З ФІЗИЧНИМИ СИГНАЛАМИ. ЗДАТНІСТЬ НАЛАШТОВУВАТИСЯ НА ЧИЮСЬ МОВУ ТІЛА ПІД ЧАС СЕКСУ — ЦЕ НАВИЧКА, ЯКУ МОЖНА ПРАКТИКУВАТИ ПРОТЯГОМ ТРИВАЛОГО ЧАСУ ЯК У СЕКСУАЛЬНИХ СЦЕНАРІЯХ, ТАК І ПОЗА НИМИ. ЯКЩО ХТОСЬ КАЖЕ: «ТАК, Я ЦЬОГО ХОЧУ» Й ВОДНОЧАС ВІДВОДИТЬ ПОГЛЯД, ФІЗИЧНО ЗІЩУЛЮЄТЬСЯ, ЗАКРИВАЄТЬСЯ ЧИ В БУДЬ-ЯКИЙ ІНШИЙ ФІЗИЧНИЙ СПОСІБ ТВЕРДИТЬ: «НІ» ЧИ «Я НЕ ПЕВЕН», САМЕ ЧАС ЗУПИНИТИСЯ, ЗВІРИТИ ВІДЧУТТЯ, ПОМІРКУВАТИ НАД ТИМ, ЩО ВИ БАЧИТЕ, І ПЕРЕКОНАТИСЯ, ЩО ЦЕ СПРАВДІ «ЗЕЛЕНЕ СВІТЛО». ВАЖЛИВО ЗАУВАЖИТИ, ЩО **У ЗВОРОТНОМУ НАПРЯМКУ ЦЕ НЕ ПРАЦЮЄ**. ЯКЩО ХТОСЬ ОЗВУЧУЄ *ВІДМОВУ*, А ВИ ПЕРЕКОНАНІ, ЩО «БАЧИТЕ» ЧИ «ВІДЧУВАЄТЕ НАТЯК» НА «ТАК», ЦЕ ВЖЕ ХИЖАЦЬКА ПОВЕДІНКА, ЩО, ЗРЕШТОЮ, МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО ДОМАГАНЬ. НЕ РОБІТЬ ЦЬОГО.
5. ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ЗГОДА НАРАЗІ ДОСТУПНА, ТОДІ ЯК УСІ ВИДИ СЕКСУАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ НЕОБОВ'ЯЗКОВІ. БАГАТО ХТО З НАС ЧУВ ВИСЛІВ: «ЗГОДУ МОЖНА ВІДКЛИКАТИ В БУДЬ-ЯКИЙ МОМЕНТ» І ЗНАЄ, ЩО, ЯКЩО ТИ ПОГОДИВСЯ НА ЩОСЬ ОДНОГО РАЗУ, ЦЕ НЕ ПОШИРЮЄТЬСЯ НА ВСІ ВИДИ СЕКСУАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В МАЙБУТНЬОМУ. ЩОБ ТАК І БУЛО, УНИКАЙТЕ НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН ТА АЛКОГОЛЮ, ОСОБЛИВО В СИТУАЦІЯХ, КОЛИ (І ЯКЩО) ВОНИ УНЕМОЖЛИВЛЮЮТЬ ОТРИМАННЯ ПОСТІЙНОЇ ЗГОДИ БУДЬ-ЯКОЇ ЗАЛУЧЕНОЇ СТОРОНИ АБО Ж ВІДМОВУ ОСТАННЬОЇ ВІД СЕКСУАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ. З РЕЧОВИНАМИ ЧИ БЕЗ НИХ, ЯКЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ ЗРОЗУМІТИ ЧИЄСЬ «ТАК / НІ / МОЖЛИВО» ЧИ ВІЛЬНО СКАЗАТИ «ТАК / НІ / МОЖЛИВО», ПОСТІЙНОЇ ЗГОДИ БІЛЬШЕ НЕМАЄ. МОЖЛИВІСТЬ ВНОСИТИ КОРЕКТИВИ, ЗМІНЮВАТИ ДУМКУ, ВІДЧУВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ, ПОНОВЛЮВАТИ СТАТУС ЗГОДИ ВІД МОМЕНТУ ДО МОМЕНТУ — ЦЕ ФУНДАМЕНТ ХОРОШОГО СЕКСУ.
6. ГОВОРІТЬ ПРО ЗГОДУ. ЗАЙМАЮЧИСЬ СЕКСОМ, ЦІКАВТЕСЯ ДУМКОЮ ПАРТНЕРА(-КИ) ПРО ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ. ЦЕ ЗОВСІМ НЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ВИ МАЄТЕ СУПРОВОДЖУВАТИ КОЖНУ СВОЮ ДІЮ КОМЕНТАРЕМ НА КШТАЛТ: «БУДЬ-ЛАСКА, ПІДПИШИ ОТУТ, ПЕРШ НІЖ МИ ЗРОБИМО “Х”». УСВІДОМТЕ: ОЗВУЧУВАННЯ ВЛАСНИХ БАЖАНЬ, ЩИРЕ ЗАЦІКАВЛЕННЯ БАЖАННЯМИ ПАРТНЕРІВ ТА ВІДГУКИ В РЕЖИМІ РЕАЛЬНОГО ЧАСУ МОЖУТЬ БУТИ АБСОЛЮТНО ОРГАНІЧНИМИ, ЩИРИМИ Й НАПРОЧУД СЕКСУАЛЬНИМИ.
7. ДІСТАВШИ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК, ПРИЙМІТЬ ЙОГО І СКОРИГУЙТЕ КУРС. ПРОЦЕС ЗГОДИ НЕ ЗАВЕРШУЄТЬСЯ РАЗОМ ЗІ СТАТЕВИМ АКТОМ. ПОЦІКАВТЕСЯ В ПАРТНЕРА(-КИ), ЯК УСЕ МИНУЛО, І ПОДІЛІТЬСЯ ВЛАСНИМИ ВРАЖЕННЯМИ. ГОВОРІТЬ ПРО СЕКС ОДРАЗУ ПІСЛЯ ЙОГО ЗАВЕРШЕННЯ, КОЛИ ВАШІ СПІТНІЛІ ТІЛА ЩЕ СПЛЕТЕНІ В ОБІЙМАХ. ОБГОВОРЮЙТЕ СЕКСУАЛЬНИЙ ДОСВІД, ЯКИЙ МАЛИ КІЛЬКА ДНІВ ЧИ ТИЖНІВ ТОМУ (ЯКЩО ЦЕ ДОЗВОЛЯЄ ТИП ВАШИХ СТОСУНКІВ), — ЦЕ ПОТРІБНО, ЩОБ ПЕРЕКОНАТИСЯ, ЩО ВСЕ ГАРАЗД, БЕЗ ЗАЙВОГО АДРЕНАЛІНУ ЧИ ОБМЕЖЕННЯ ОСОБИСТОГО ПРОСТОРУ. ЯКЩО ЩОСЬ ПІШЛО НЕ ТАК, ЗНАЙТЕ: Є КІЛЬКА ДОСТУПНИХ СПОСОБІВ СКОРИГУВАТИ КУРС. ЗОКРЕМА, ІДЕТЬСЯ ПРО ПОВЕДІНКОВІ ЗМІНИ, КОРИГУВАННЯ СТАТЕВИХ АКТІВ, УНЕСЕННЯ НЕЗНАЧНИХ ВИПРАВЛЕНЬ АБО (В ОКРЕМИХ СИТУАЦІЯХ) ЗАЛУЧЕННЯ ДО



ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЧИ ПРОЦЕСУ ВІДНОВНОГО ПРАВОСУДДЯ (ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО ПОМИЛКИ ТА ЇХ ВИПРАВЛЕННЯ ПОГОВОРИМО В РОЗДІЛІ 10).

## Дилема хорошого сексу

Зважаючи на численні меседжі, які повсякчас штовхають нас то в один, то в інший бік, дуже легко опинитися в ситуації, що нагадує перетягування каната. Я називаю це «дилемою хорошого сексу» — власне, ситуацією, за якої ми ніби опиняємося між двох вогнів: тим, що справді хочемо дістати від сексуального досвіду (що справді робить його воістину приємним саме для нас) і нав'язаними нам уявленнями про те, що потрібно для хорошого сексу. «Дилема хорошого сексу» уособлює неоднозначне й суперечливе місце, у якому більшість із нас неначе завмирає й запитує себе: «Як же мені дістатися звідси туди, куди понад усе хочу потрапити?» У такому «глухому куті» опинився й один із моїх клієнтів — Еван.

Це юнак, який тяжіє до хіпстерського стилю, йому трохи за двадцять. Він здобув прогресивну гуманітарну освіту, і в майбутньому на нього чекає кар'єра в соціальній організації. Еван — мій «типовий клієнт». Це означає, що він звернувся до мене з проміжним рівнем розуміння сексуальних стосунків на основі згоди, щиро переймається істинним задоволенням сексуальних партнерів і до появи в терапії присвятив чимало часу аналізу токсичної маскулінності й того, чим є для нього поведінка цисгендерного гетеросексуального чоловіка в будь-якій соціальній чи сексуальній взаємодії.

Утім, Евану не вдалося уникнути прихованої плутанини, що її здатен породжувати вплив суперечливих повідомлень, які надходять із офіційних і неформальних джерел секс-освіти. Усі вони акцентують, що саме забезпечує «вправність у сексі». Попри те що він долучився до терапії, аби «пропрацювати окремі сексуальні взаємодії з минулого», «дилема хорошого сексу» зрештою заявила про себе як квінтесенція сексуального дискомфорту клієнта.

За останні два роки секс у житті Евана відійшов на другий план через різні причини — життєві обставини загалом, загоєння «сердечних ран» після розриву, сумніви у власній сексуальній цінності тощо. Протягом цієї «перерви» Еван вирішив звернутися до терапії, щоби глибше дослідити окремі проблеми й аспекти, що стають на заваді сексу, якого, за словами клієнта, він почав активно уникати.

Зараз, пів року по тому, після щотижневих розмов про його ставлення до порно, статевого виховання, яке він здобув у школі чи дістав від родини та друзів у молодшому віці, та вичерпної історії колишніх сексуальних стосунків, на сцені з'явилася нова потенційна

партнерка Тейлор, і Еван готовий застосувати засвоєні з терапії знання на практиці.

**Еван, початок терапевтичної сесії, 18:30.** Гм, я майже певен, що сьогодні в мене буде секс. Збираюся до неї додому одразу після нашої зустрічі.

**Я.** Гарзд. Як гадаєш, як усе пройде?

**Еван.** Я налаштований позитивно... досить-таки позитивно...

**Я.** Здається, хтось здолав чималий шлях, попри те що запевняв мене, що відчуває, як «унизу живота враз з'яє чорне, мов ніч, провалля, щойно згадаєш про секс».

**Почувши власну, сповнену драматизму, цитату, Еван сміється.**

**Еван.** Я просто хочу бути вправним у сексі, от і все.

**Я.** Звісно, і гадаю, це цілком логічне прагнення.

**Еван.** Але я настільки переймаюся іншою людиною, ну, тією, з якою кохаюся. Мене бентежить, як вона відчувається, про що думає, чи їй добре. І, ніби того замало, тривожуся за себе: який вигляд маю, як відчуваюся, чи мені це подобається. Відтак відчуття таке, ніби все це відвертає мене власне від сексу, і тоді не все вдається.

**Я.** Гарзд, хочу переконатися, чи правильно тебе зрозуміла. Ти гадаєш, що усвідомлення й залучення у власний сексуальний досвід і досвід партнера, які ви творите спільно, перетворює тебе на... нездару... в сексі?

**Рефрейм змушує Евана захихотіти.**

**Еван.** Гарзд, ви мене впіймали.

Попри те що я воліла б подати секс-терапію в акуратній обгортці миттєвого рефреймінгу (переосмислення), у реальному житті це трапляється доволі нечасто. Утім, це хороший початок. Щоб розплутати й перепрограмувати глибоко вкорінені ідеї про секс, сексуальність і те, що робить нас «вправними», подеколи доводиться докладати чимало зусиль. На попередніх терапевтичних сесіях Еван поведився напрочуд активно й озвучував свої думки щодо сексу, сексуальності, маскулінності, расизму й гетеронормативності відкрито, чесно й рефлексивно. І все одно — ось ми тут, вихоплюємо автоматичні думки й асоціації, які настільки часто пов'язували хороший секс із певним «набором знань і умінь». Усі вони й досі не викоринилися, а незмінно вказують Евану на те, яким має бути його сексуальне життя та впевненість у собі в сексуальному плані.

Ми продовжуємо терапевтичну сесію розмовою про переконання Евана: що саме, на його думку, може поліпшити вправність у сексі?

- Вичерпні знання про секс ще на порозі дому партнерки.
- Здатність бездоганно втілювати ці знання на практиці — з будь-яким тілом і будь-коли.
- Непохитна впевненість у своєму тілі й уміннях.
- Наслідування побаченого у традиційному порно, де ідеал зазвичай уособлюють владні білі чоловіки міцної будови (тіло самого Евана не відповідає цьому ідеалу).

Відтак ми порівнюємо ці переконання з уявленнями клієнта про те, який секс він насправді хоче мати:

- відкритий;
- чесний;
- сповнений задоволення;

- заснований на згоді;
- гендерностверджувальний;
- феміністичний;
- такий, що легко адаптується до моменту;
- природний саме для нього.

Невдовзі стає зрозуміло: засвоєні Еваном параметри «хорошого сексу» аж ніяк не вписуються в той живий сексуальний досвід, який він прагне створити. Натомість його ідеальний сексуальний досвід найкраще формуватиметься на основі спілкування, згоди й усвідомлення як власних бажань, так і бажань партнерки. Іншими словами — *протягом* побачення з Тейлор.

Хороший секс не з'явиться до взаємодії Евана з Тейлор — радше, вони творитимуть його разом, *взаємодіючи одне з одним*. Звісно, живе шоу-імпровізація лякає більше, ніж те, яке має чіткий сценарій і яке ви репетували мільйон разів. Саме тому як люди, які прагнуть певності в усьому, ми тяжіємо до статей на кшталт: «50 прийомів, що допоможуть пробратися в його сексуальний мозок», бо завдяки їм почуваємося підготовленими, такими, що все відрепетували й відшліфували. Ми ніби знаємо, що, чорт забирай, робимо, хоча насправді й гадки не маємо. Якщо прагнемо мати справжній хороший секс, передусім треба усвідомити, що ми не знаємо, як займатися сексом із конкретною людиною, аж доки не перейдемо до цього з означеним партнером(-кою). Тож найкраще, що можемо зробити, — це бути відкритими та прагнути ризикнути й дізнатися, як воно буде. Отут і з'являються хороші реляційні навички. Хороші навички спілкування, зокрема, стосуються й сексуального досвіду — ви можете відточити їх самостійно, а тоді за потреби «діставати» зі свого набору інструментів, вибудовуючи індивідуальну сексуальну взаємодію з партнером у режимі реального часу. Ми виокремили такі навички стосунків для Евана, щоб він міг застосувати їх на секс-побаченні того вечора:

- Комфортно почуватися у власній вразливості — відчутті «заіржавілості» в сексі та сором'язливості щодо власного тіла.
- Запитувати Тейлор про її кордони, бажання й обмеження, застосовуючи перелік «Так / Ні / Можливо» (див. розділ 6), який він надіслав їй перед зустріччю.

- Бути готовим до помилок і розглядати цю першу секс-зустріч як знайомство, перший крок до майбутніх стосунків (можливо) і щораз кращих секс-побачень.

- Бути відкритим щодо своїх сподівань на це секс-побачення, що передбачає активне спілкування до, під час та після сексу, а також час на те, щоб пізнати одне одного й відчутти задоволення в процесі.

Звісно, Еван не єдиний мій клієнт, який бореться з «дилемою хорошого сексу». Моїй клієнтці Енні трохи за тридцять, вона потерпає від вагінізму й переконана, що не може мати хороший секс, доки не «полагодить себе». Джой і Джулія — подружжя, їм за п'ятдесят, і в їхньому сексуальному житті запанувала суцільна рутинна. Вони багато років марно намагаються відтворити сексуальне життя, яке мали у двадцятирічному віці, однак такі шаблони вже не вписуються в їхнє подружнє життя та очікування від сексу. Кіра (із нею ми познайомимося ближче в розділі 8) роками гадала, що має насолоджуватися стандартним, «ванільним» сексом із чоловіком, отримуючи «надійні оргазми». Аж раптом вона зненацька усвідомила, що насправді її шалено збуджують кінк-практики. Хлопець Лайли хоче спробувати анальний секс як «отримувач», однак Лайла просто-таки ціпеніє від жаху, бо сама не знає всіх нюансів цього типу сексуальних стосунків і переконана, що має їх знати, перш ніж вони з партнером спробують такий експеримент. А Сьюзі щиро вірить: щоб секс із партнером був справді хороший, вона має щоразу демонструвати ефектний, театральний оргазм — і байдуже, чи відчуває вона таке задоволення насправді, чи ні.

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

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**