

## **Як бажає жінка**

- 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 пристрасі? Чому так важко зрозуміти власні бажання, своє тіло й отримати максимальне задоволення? Може, з вами щось не так?

Емілі Наґоскі 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.

*Еміль*  
Нароскі

ЯК  
БАЖАЄ  
*Жінка*

ПРАВДА  
*про сексуальне*  
ЗДОРОВ'Я  
КСД

*Евгенія*  
Нароцькі

ЯК  
БАЖАЄ  
*Жінка*

ПРАВДА  
*про сексуальне*  
ЗДОРОВ'Я

ХАРКІВ **2023** КСД



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2023

ISBN 978-617-15-0442-4 (epub)

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

### **Електронна версія зроблена за виданням:**

Видавництво не несе відповідальності за можливі наслідки виконання наведених рекомендацій. Книга не може замінити консультації кваліфікованого спеціаліста

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

Перекладено за виданням:

Nagoski E. Come as You Are: Revised and Updated. The Surprising New Science that Will Transform Your Sex Life / Emily Nagoski. — New York: Simon & Schuster Paperbacks, 2021. — 400 p.

Переклад з англійської Вікторії Зенгви, Альбіни Саженок

Дизайнери обкладинки Олексій Ачкасов, Аліна Белякова

### **Нароскі Е.**

Н16 Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я : оновл. та доп. / Емілі Нароскі ; пер. з англ. В. Зенгви, А. Саженок. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. — 480 с.

ISBN 978-617-15-0269-7

ISBN 978-1-9821-6531-4 (англ.)

**УДК 618.1**

© Emily Nagoski, Ph.D., 2015, 2021

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

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад, 2018, 2023

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

# Вступ. Так, ви нормальна

Якщо ви секс-педагог, то вас постійно про щось запитують. У їдальні 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 цим 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 моїм партнером?*
- *Здається, під час оргазму я пісяю...?*
- *Здається, у мене ніколи не було оргазму...?*

Усі ці запитання 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 подкастів, блогів, телевізійних шоу, статей у журналах, 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 пеніс-у-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 чверть переживають оргазми під час статевих актів. Решта 75 % іноді, рідко чи *ніколи* не відчують 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, з якого він росте, 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 відчують 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 досягнути 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 одне 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 поєднано унікальним чином, що може змінюватися 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 контекст. 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 знайомлю 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.

Третю частину цієї книжки — «Секс у дії» — присвячено власне сексуальній реакції, і тут я розвінчаю два давніх і небезпечних міфи. Розділ шостий доводить, що сексуальне задоволення і бажання можуть мати, а можуть і 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 пояснюю, 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» — пояснює, як зробити секс повною мірою *вашим*, тобто створити пік сексуального екстазу у вашому житті. Розділ восьмий присвячено оргазмам — чим вони є й чим не є, як переживати їх і як зробити їх такими, як ті, про які ви читали, — від яких зірки перед очима. І нарешті, в дев'ятому розділі я описую 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 *почуваєтесь* 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. Усі завдання перетворюють теоретичну науку на щось практичне, й це 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-педагогинєю. Ви можете уявити кожну з цих жінок як колаж зі знімків: обличчя з однієї фотографії, руки — з другої, ноги — з третьої... Кожна частина втілює 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 із двох причин. По-перше, люди довіряють мені свої історії, сподіваючися на конфіденційність, і щоб захистити їхні особистості, я змінила порядок деталей, бо волю 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 хочеться, щоб мій партнер це знав», ви можете почати з того, що покажете їм список «Нд, нч». Або якщо ви, як і я, надто захопитесь цими ідеями, щоб тримати їх у собі, ви можете ходити за своїм партнером вдома, читаючи вголос список «Нд, нч» і примовляючи: «Бачиш, зайчику, причина в нонконкординативності!», або «Виявляється, в мене бажання у відповідь!», або «Ти створив / ла для мене ідеальний контекст, сонечку!»

## **Кілька зауваг**

По-перше, у книзі є місця, де я обговорюю те, що транссекс-педагог С. Бір Бергман називає «заводськими деталями» — це особливості анатомії, через які лікарі оголошують дитину «дівчинкою» або «хлопчиком». Для ясності та простоти: коли я говорю про ці частини тіла, то використовуватиму слова «жіноча стать» або «чоловіча стать», посилаючись на біологічні категорії, якими можна описати не лише людей, а й багато видів, що розмножуються статевим шляхом. Коли ж ітиметься про людину загалом, я використовуватиму слова «жінка» або «чоловік», посилаючись на особистість і соціальну роль людини.

Ще одна гендерна заувага: оскільки ця книга ґрунтується на сучасній науці, у більшості випадків, коли я кажу в цій книзі «жінки», я маю на увазі цисгендерних жінок, тобто людей, які народилися в таких тілах, що спонукали дорослих навколо них заявити: «Це дівчинка!», а потім їх виховували як дівчат, і зараз вони комфортно почуваються в соціальній ролі та з психологічною ідентифікацією «жінка». Є багато жінок, які не мають однієї чи кількох із цих характеристик, і є багато людей, які не ідентифікують себе як «жінка», але відповідають одній чи кільком із цих характеристик. Трансгендерні та небінарні люди теж заслуговують на зразкову, науково обґрунтовану, орієнтовану на задоволення сексуальну освіту... Проте досі (досі!) досліджень щодо

транссексуального функціонування надто мало, щоб я могла стверджувати, що те, що є правдою для сексуального здоров'я цисгендерних жінок, так само працює і для трансгендерних людей. Я думаю, що, імовірно, так і є, і ми дізнаємося про це, коли в найближчі десятиліття з'явиться більше досліджень. Я абсолютно певна, що люди будь-якої статі — включно з цисгендерними чоловіками — можуть багато чого навчитися від існуючої науки, хай навіть вона ще не покриває все. Але поки ми чекаємо нових і кращих досліджень, я маю визнати, що ця книга спирається на науку, яка майже повністю базується на особливостях цисгендерних людей. По-третє, 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 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 невпевнена, 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 почуваеться**

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.

Дуже багато жінок приходять на мої воркшопи, у мій блог, на мої курси чи публічні виступи з переконанням, що мають сексуальні вади. Вони вбачають у собі якийсь розлад. Почуваються ненормальними. І на додачу до цього ці жінки 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 розчарує 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, як вибратися з цього полону.

Але ось що я хочу сказати просто зараз. Інформація в цій книжці доведе вам: хоч би що ви переживали у своїй сексуальності — проблеми зі збудженням, бажанням, оргазмом, болем, сексуальною нечутливістю або що — 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, то 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, можете змінити — і зцілити свою сексуальну функцію.

Ця книжка містить інформацію, яка трансформує жіноче відчуття сексуального благополуччя. Я бачила, як ця інформація змінює розуміння чоловіками своїх партнерок. 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, щоби 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 ще 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 дізналася 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, некоханими 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.

## **Розділ перший. Анатомія. Не існує двох однакових**

*Мастурбуючи, Олівія полюбляє дивитися на себе в дзеркало.*

*Як і багато жінок, вона мастурбує, лежачи на спині й стимулюючи свій клітор руками. На відміну від багатьох жінок, Олівія 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. — 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. Олівія 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.*

*Олівія 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 маскуліною. 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 Олівія.*

*— Ну, бажання деяких жінок залежить від рівня тестостерону, — відповіла я, поміркуювавши. — 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<sup>1</sup>. Я із задоволенням поглянула б 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 утворено 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 Олівія. — Чому?  
Цей розділ і є відповіддю на її запитання.

Середньовічні анатоми називали зовнішні статеві органи жінок *rudendum*, словом, утвореним від латинського *rudere*, що означає «присоромлювати». Наші геніталії охрестили так через «сором, який відчують жінки, коли доводиться їх показувати»<sup>2</sup>.

Зачекайте... Що?

Пояснювалося це так: жіночі геніталії розташовано між ногами, неначе вони прагнуть заховатися, тоді як чоловічі виставлено 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 внизу 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 чийсь 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. Іще 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, 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.

Уявіть два запліднені яйця, які щойно імплантувалися в матці. Одне — ХХ — генетично жіноче, а друге — ХУ — генетично чоловіче.

Різномаяцеві двійнята, брат і сестра. Обличчя, пальці й ноги — брат і сестра розвинуть ті самі частини тіла, але ці частини буде зорганізовано по-різному, щоб дати їм індивідуальні тіла, які миттєво розрізнятимуть їх, 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 оголосять їх «хлопчиком» чи «дівчинкою».

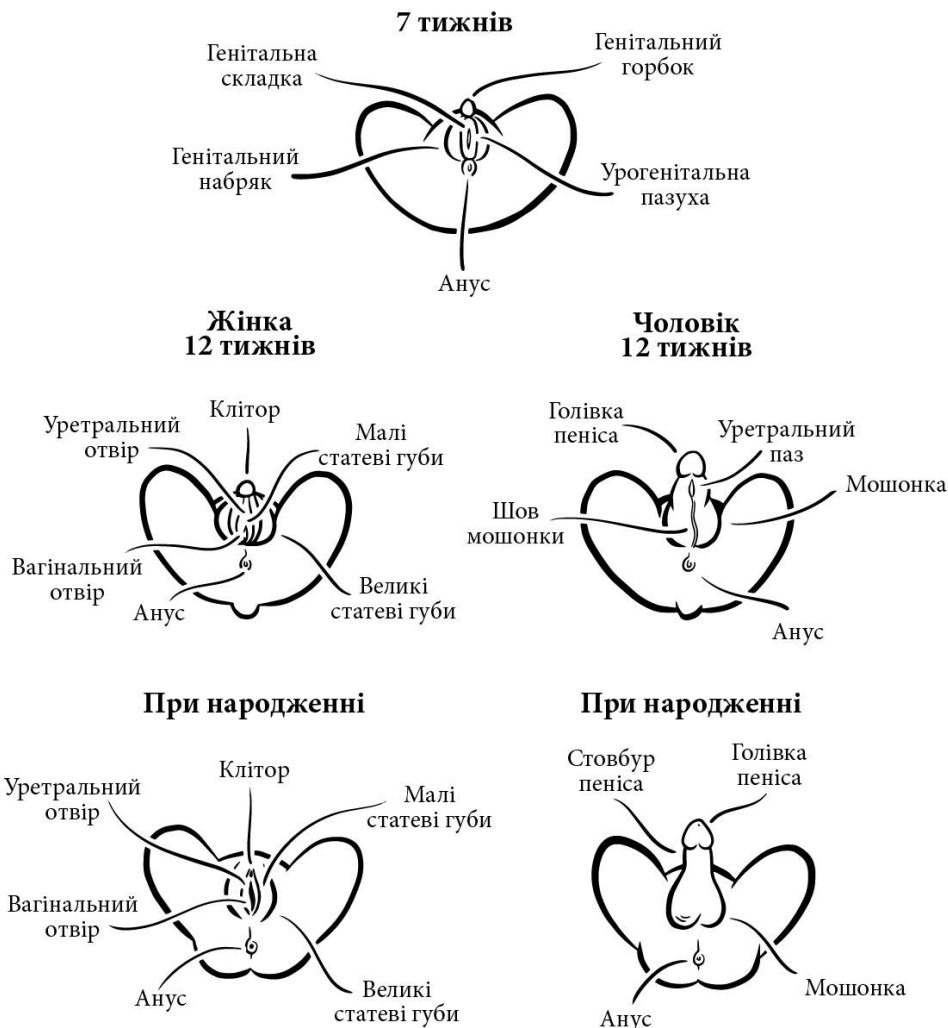
Ось як це відбувається. Приблизно через шість тижнів після того, як запліднене яйце імплантується в матці, відбувається промивка маскулініними гормонами.

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

Чоловічий ембріон реагує на це, розвиваючи свою «заготовку» універсальної геніталії в чоловічу форму пеніса, яєчок і мошонки. Жіночий ембріон зовсім не відповідає на гормональний потік і замість цього розвиває свою «заготовку» універсальної геніталії — жіночу форму клітора, яєчників і статевих губ.

Ласкаво прошу в дивовижний світ біологічної гомології!

Гомологи — це органи, що мають однакове біологічне походження, хоча 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 жіночих тілах це клітор, у чоловічих — пеніс. І чоловіки, й жінки мають орган, який є м'яким, еластичним і заростає лобковим волоссям після статевого дозрівання. У жіночих тілах це зовнішні статеві губи (великі статеві губи), у чоловічих тілах — 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 хімія чи хромосоми були трішечки іншими.



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. Зовнішня 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 \* — 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.

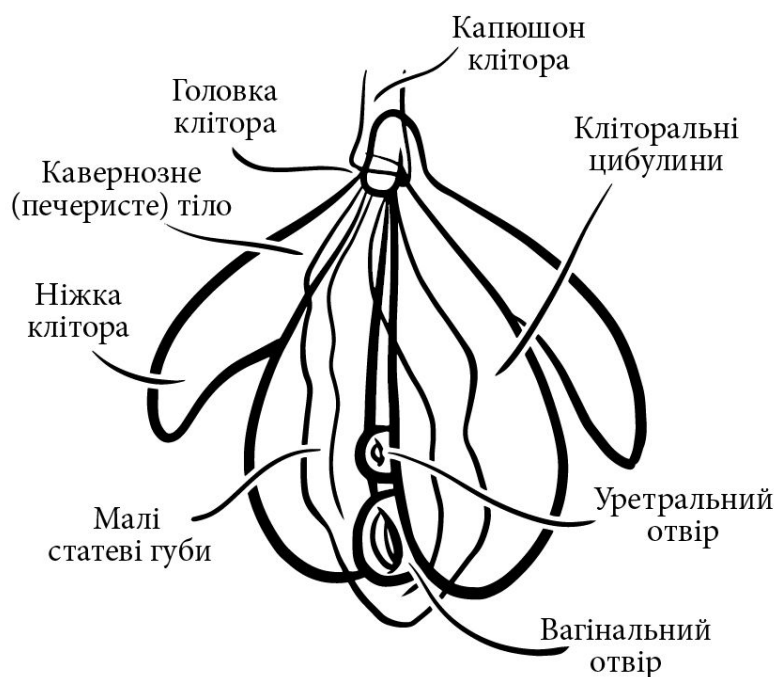
Зовнішня частина клітора, головка, — це лише вершина клітора, так само як головка пеніса, герметизований ковпачок на кінці його стовбура, — теж лише його вершина. Стовбур пеніса багатьом знайомий. Він складається з трьох відділень — пари порожнистих тіл (*corpora cavernosa*) та губчастого тіла (*corpus 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 головою, що розташована над вульвою». Як і пеніс, клітор складається з трьох відділів: пари ніжок (*crura*), які 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.

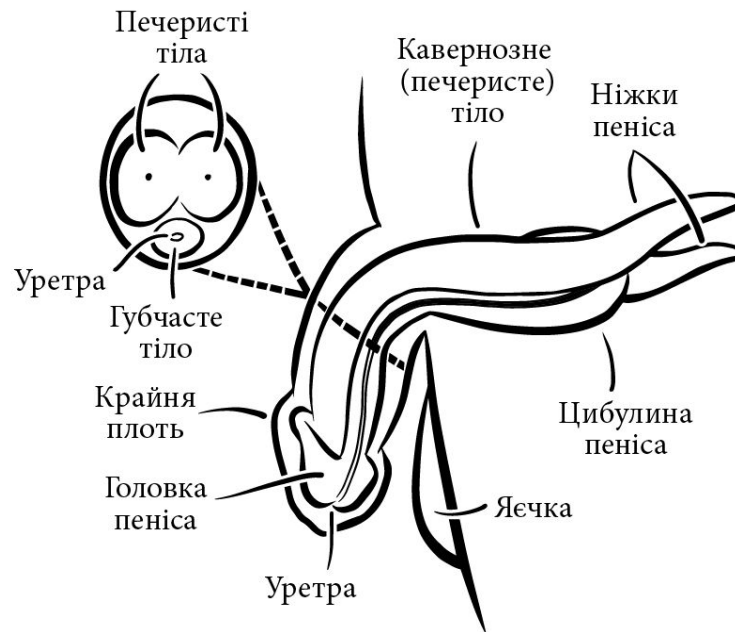
*Анатомія клітора.* Культурне значення клітора часто зводиться до зовнішньої частини — головки. Біологічне ж охоплює велику кількість внутрішніх печеристих тканин, що простягаються до отвору піхви.

*Анатомія пеніса.* Так само як і в клітора, культурне значення пеніса обмежено зовнішньою частиною цього органу — головкою і стовбуром. І так само як клітор, пеніс має внутрішню печеристу тканину. Ті самі частини зорганізовано 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, лубрикантом, гіпоалергенним кремом для рук чи навіть невеликою кількістю кокосової 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 присвячено анатомії. Саме через це я хочу надрукувати зображення вульви на футболках, стрілочкою вказати на клітор і підписати: «ОСЬ ВОНО, ТУТЕЧКИ». 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 Таймз-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: лесбійка напередодні клімаксу, авторка*

гейської еротики, вона мала доньку-підлітку, що 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».

*Роздвоєність, 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 у другому розділі.*

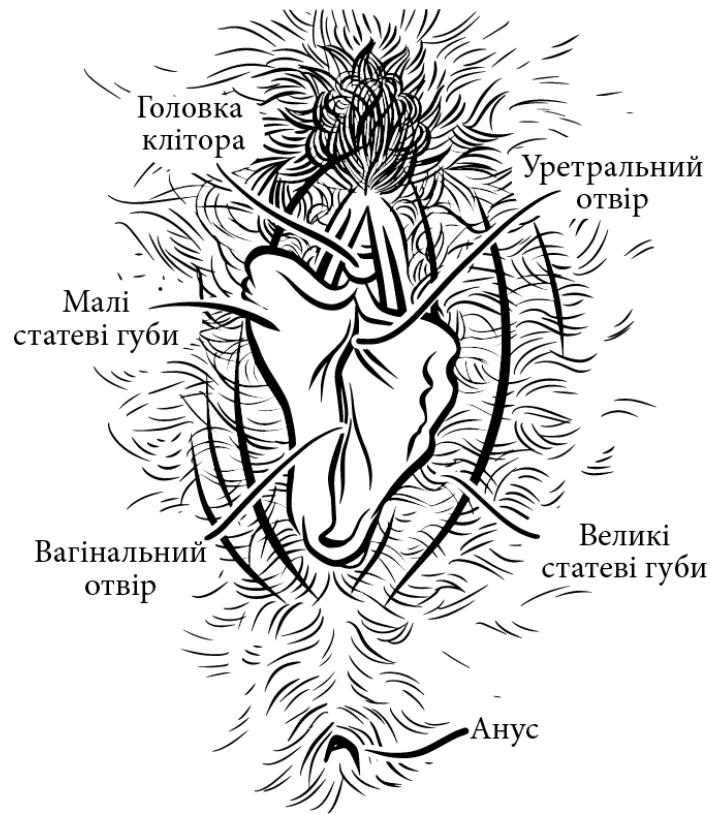
## **Великі й малі статеві губи**

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.

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 ж 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 іноді редагуються цифровим способом, щоб відповідати специфічному стандарту «втягнутих» статевих губ однорідного кольору й видаватися «менш деталізованими»<sup>3</sup>. Це означає, що культурну репрезентацію вульв обмежено 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<sup>4</sup>.



Тож якщо ви вирішите подивитися на чиюсь іще вульву (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<sup>5</sup>. Найближче до правди те, що під час статевого акту дівоча пліва може спричиняти біль, якщо її попередньо не розтягувати, — це одна з численних причин болю при проникненні, але не найпоширеніша (найпоширеніша — брак змащування).

Але дівоча пліва не рветься й не залишається порваною назавжди, немов якась печатка свіжості. Якщо дівоча пліва рветься або пошкоджується, вона *зживає*. І розмір її не змінюється від того, чи відбулося проникнення у вагіну<sup>6</sup>. Також зазвичай вона не кровоточить. Кров під час першого проникнення найчастіше спричиняється загальними виділеннями вагіни від браку змащення, а не пошкодженням дівочої пліви.

Єдине, що змінюється, коли жінка починає регулярно розтягувати дівочу пліву, то це те, що вона стає гнучкішою.

А коли 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 є септатна пліва, яка схожа на шматок шкіри, що розтягується вздовж вагіни. Деякі пліви жінок міцні, а деякі — слабкі. Деякі зникають із початком статевого дозрівання, а деякі тримаються до менопаузи.

Пліви відрізняються, бо, як пояснює наука, пліви не відбиралась 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 чоловічої 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 який потрібен лише для контролю жінок. Культура побачила «бар'єр» на отворі вагіни й вирішила, що це знак «незайманості» (біологічно безглузде поняття). Таку дивну ідею могли вигадати 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 дівочу пліву не порушено. 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 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 вульв.

## Про виділення

На кожному краю входу до вагіни вульва 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 жіночі геніталії «течуть». Але виявляється, «течуть» тіла і жінок, і чоловіків. Чоловічий гомолог (залози Купера, одразу під простатою) продукує передєякулятивну рідину.

Чому ж ми тоді говоримо, що пеніси «встають», а вульви «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 тіло готове 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, нашу фізіологію створено з тих самих компонентів — змін у кровотоці, продукуванні генітальної секреції тощо, — але організованих по-різному. Ми зосередили увагу на чоловічій силі та жіночій вологості, але трапляється й чоловіча вологість, і жіноча міць.

Вульви 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 чоловіку складно або він не може випустити сечу, коли він збуджений сексуально. Також 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.

Залози Скіна продукують рідину, яка, імовірно, є джерелом «жіночого еякуляту». Жіночій еякуляції, «сквіртингу», ми приділимо увагу трохи пізніше, частково тому, що з цього питання проводилися дослідження, частково тому, що це поняття 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?»<sup>7</sup>



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 жіночого тіла еякулювати оплачується й потрапляє на екран. Тож якщо жінки звертатимуть увагу на культурні твердження щодо еякуляції, природно, вони почуватимуться спантеличеними.

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.

Деякі дослідження виявили, що кількість отворів залози Скіна (тобто кількість дірочок у залозі Скіна) визначає, чи відбудеться в людини еякуляція<sup>8</sup>. Чи підвищує більша кількість отворів імовірність еякуляції? Чи призводить еякуляція до появи більшої кількості отворів?

Повторюся, 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. Еллен Стоккен Даль і Ніна Брохманн, авторки книги про жіночу сексуальність «The Wonder Down Under», ввели в обіг фразу «дискотечна миша», щоб описати вульву після довгого дня пітніння. 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 *почуваєтеся* щодо своїх геніталій та їхньої секреції, можна навчитися. Якщо ви полюбите своє тіло таким, яким воно є, воно подарує вам

інтенсивніші задоволення, збудження й бажання, потужніші, кращі оргазми. Більше про це — у п'ятому розділі.

## Геніталії інтерсекс

Люди-інтерсекс<sup>9</sup>, чії 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, чії 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 приблизно в одного з шістдесяти новонароджених<sup>10</sup>. З їхніми геніталіями все гаразд, так само як усе гаразд із тими людьми, чії статеві губи незвично великі чи малі<sup>11</sup>. 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 їх зорганізовано 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 та повністю поголених жінок. Мені доводиться дуже ретельно шукати, щоб*

знайти чудові сексуально-позитивні зображення вульв у віці, вульв кольорових і повних людей, вульв, сконструйованих хірургічним шляхом, чи вульв з волоссям на лобку.

Одного дня я потрапила на тусовку творців коміксів і поговорила про це з Каміллою, що, як і я, схилена 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 афроамериканка, 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?

— Порно і графічні медичні зображення, — погодилася 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\*\* 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 це за дівчата Ешера?

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

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**