

# РФДОС

Введение

6-11

1

Переосмысливаем секс

12-23

2

Ваш мозг

24-51

3

Ваше тело

52-81

4

Соло-секс

82-107

Ж

5

Партнерский секс

108-171

а

6

Секс и общество

172-191

н

7

Секстраординарность

192-215

и

Кончаем

216-219

е



***BBE***



***ДЕНЬ***

**Мы говорим о сексе как минимум вдвое меньше, чем следовало бы.**

А ведь это такая увлекательная тема — я, например, в восторге от того, что мы выделяем друг с другом своими гениталиями. Впрочем, важно другое: секс влияет на все сферы нашей жизни. Нравится вам это или нет, мы живем в мире, который пронизан сексом, поэтому изучать его и обсуждать его с другими людьми полезно для раскрепощения и самореализации.

И раз уж нам предстоит сблизиться и провести вместе какое-то время, давайте знакомиться. Привет. Меня зовут Руби. Я секс-педагог, квин и моногамна, и я люблю секс. Прежде всего заниматься им, но не меньше — говорить о сексе и помогать другим находить в нем радость. Я провела тысячи уроков полового воспитания в школах и для взрослых. Рассказывала потрясенным девочкам-подросткам о том, что такое клитор, и учила дам за семьдесят получать удовольствие (рада сообщить, что желания в этом возрасте хоть отбавляй).

Сколько бы вам ни было лет, новые знания о сексе всегда пригодятся. А еще важно создавать дружелюбную среду, которая вдохновляла бы людей учиться и открыто говорить на эту тему. Перед вами пример такой среды.

Добро пожаловать на «Половое воспитание»! На этих страницах рады всем. Устраивайтесь поудобнее, будет жарко.

Кстати, вы уже обратили внимание на невероятные иллюстрации Софи Беркин? Секс сексуален, вот что мы хотели ими показать. Никаких намеков, никаких томно взирающих друг на друга пар. Люди в этой книге трахаются, и я этим горжусь.

# Манифест «Полового воспитания»

# 1

По-хорошему, секс-курс, ориентированный на получение удовольствия, вы должны были прослушать еще в школе (но, похоже, его не случилось). Зато теперь, когда мы тут все уже взрослые, я могу говорить куда откровеннее. Я хочу, чтобы вам было не просто комфортно, — давайте научимся извлекать из секса максимум удовольствия и радости!

# 2

Моя цель — показать диапазон практик и разнообразие секса. Выбирайте то, что вам подходит. Мы познакомимся с альтернативными точками зрения на секс, а вы по желанию копайте глубже, чтобы сформировать собственное мнение.

# 3

Мы затронем и сложные темы. Как бы мне ни хотелось, чтобы секс был сплошь радугой да оргазмами, нам придется разобратся с трудными и болезненными вопросами, и поговорить перед ними я не стану.

# 4

Я надеюсь, что вы закроете эту книгу, преисполнившись восхищения собой и удивительными возможностями своего тела, а также будете готовы открыто говорить о своих желаниях и расширять сексуальные горизонты.



## Читателю на заметку

### **Запомните: все нормально. Договорились?**

Эта книга ни в коем случае не толкает вас пуститься во все тяжкие. Вы не обязаны тут же ударяться в секс-марафон, да и вообще заниматься сексом, если на то пошло. Вам хорошо — и нормально. Кстати, именно фразу «это нормально» вы будете встречать чаще всего.

На этих страницах вас ждет много нового. Быть может, вы даже пересмотрите отношение к сексу, но, прошу вас, помните, что последнее слово в интимных вопросах остается за вами — экспертом по собственному телу и желаниям.

### **Долгая дорога в Удовольствие**

Чтобы взять от секса все что можно, для начала нам придется разобраться с увесистым культурным наследием и слой за слоем снять с темы шелуху стыда и общественных норм, оставленных нам предыдущими поколениями. Если вы спешите и хотите сразу перейти к практическим вопросам в духе «как прокачать секс» — милости прошу, но думаю, что вам все равно не помешает определить стартовую позицию, прежде чем нырять в жаркий омут.

### **Не любовь, а желание**

Классный секс всегда начинается с отношений с собой, о чем мы, кстати, будем говорить довольно много. Кроме того, я расскажу, как мы коммуницируем с другими при помощи секса. Но вопросы свиданий, любви и прочих не связанных с сексом аспектов отношений моя книга не затрагивает (берегу для следующей!).

### **Язык**

Эта книга писалась как руководство для максимально широкого круга читателей, имеющих любую гендерную идентичность, любую сексуальную ориентацию и состоящих в разных типах отношений. Называя части тела, я использую гендерно-нейтральные термины, поскольку гениталии не определяют гендерную принадлежность, и временами прибегаю к выражениям «люди с вульвой или пенисом», а также словам «афаб» и «амаб»\*. Когда я просто пишу «женщина» и «мужчина», то подразумеваю и тех, кто таковыми себя считает, а не только цисгендерных людей.

«Партнером» в моем словаре считается любой человек, с которым вы занимаетесь сексом. Мне нравится неопределенность слова «партнер»: оно не только применимо ко всем

\* От AFAB, assigned female at birth, и AMAB, assigned male at birth, — сокращения англоязычных терминов, обозначающих приписанный при рождении пол, женский и мужской соответственно. В русском языке в последнее время может употребляться как акроним, то есть аббревиатура, превратившаяся в слово. — *Прим. пер.*

гендерам, но и может подразумевать кого угодно — и первого встречного, и того, с кем вы вместе уже десять лет, и даже сообщника или сообщницу, мои дорогие плохиши.

### **Универсальность секспросвета**

Курс полового воспитания не нужно адаптировать под разные аудитории: люди практикуют множество видов секса и у всех есть право на доступ к базовой инклюзивной информации. Тем не менее я понимаю, что на сексуальный опыт влияют раса, религия, общественное положение, состояние здоровья и многое другое. Если ваша интимная жизнь сильно от чего-то зависит — например, от некоторого физического ограничения, — мои советы все равно вам пригодятся, но еще больше пользы принесет прицельное изучение похожего опыта. Список дополнительных материалов вы найдете на с. 220.

### **Хор секси-ангелов**

На этих страницах будет звучать много голосов. Не сойду, меня в ней слышно громче всех (что, наверное, ожидаемо от автора), но я все же щедро приправила ее рассказами и соображениями моих знакомых, представляющих широкий спектр ориентаций, гендеров, возрастов и этносов. Мне повезло с друзьями, и я благодарна им за то, что они внесли в книгу свою лепту, да еще были так честны и откровенны.

### **Привет, парни**

Если вы мужчина, то мой вам привет и спасибо, что читаете. Я уверена, вы многое здесь почерпнете и, надеюсь, не бросите книгу на полдороге. Секс-позитивное движение (о котором я буду говорить подробнее на с. 21) в основном возглавляют женщины и квиры, что, безусловно, прекрасно, но лично я бы хотела, чтобы в распространении этих идей участвовало побольше цисмужчин. Культурные нормы меняются совместными усилиями.

### **Быть добрым круто**

Секс по многим причинам может быть сложной темой. Скажем, что-то из прошлого сексуального опыта до сих пор причиняет вам эмоциональную боль. Мешают комплексы, которые развились на почве каких-нибудь телесных особенностей. Проблемы со здоровьем не дают чувствовать себя сексуально привлекательным человеком. Пережитые травмы здорово осложнили отношения с сексом. Словом, наслаждаться им не всегда легко. Нам предстоит рассмотреть эти обстоятельства, чтобы научиться получать от секса удовольствие. Я написала эту книгу из добрых побуждений и призываю вас тоже быть добрее к себе.

Если вы, дочитав ее, почувствуете себя увереннее и сексуальнее, то задача выполнена. И еще я очень надеюсь, что это будет нескучное чтение. Ну что ж, займемся секспросветом...



A stylized illustration of a couple in a romantic setting. The man is in the foreground, sitting on the ground, wearing a grey t-shirt and shorts, with his arms crossed. The woman is in the background, wearing an orange top, with her hand on the man's shoulder. The background features a large purple vase and a pink and blue landscape. The text is overlaid on the image.

**ПЕРЕ-  
ОСМЫС-  
ЛИВАЕМ  
СЕКС**

A vibrant, stylized illustration of a beach scene. In the foreground, a woman with long blonde hair sits on a red beach chair, looking towards the right. To her right, a blue and white globe of the Earth sits on the ground. In the background, several people are sunbathing on a yellow beach. One person is lying on their back, another is sitting up, and others are in various relaxed poses. The sky is a mix of light blue and pink, with a large red sun partially obscured by a white cloud. The overall style is reminiscent of mid-20th-century graphic design.

**ПЕРЕ-  
ОСМЫС-  
ЛИВАЕМ  
СЕКС**

«Сложное чувство телесного облегчения, в равной степени и воспитательное, и стыдное».

«Секс — это приятное исследование своего тела. Все равно что объезд для гениталий».

«Меня он вообще мало интересует».

# Что такое секс?

Что для меня значит «хороший секс»? Короткий ответ — нескучный и безопасный. А теперь подробнее.

Хороший секс у меня бывает с собой, с одним партнером или с целой приятной компанией. В любом случае это время веселья и чувственных удовольствий. Я без сомнений открываюсь, даю волю любознательности и придумываю новые способы изучения собственного тела.

Залогом классного секса в моем случае стала квинтность. Я отказалась от гетеронормативных стандартов и придумала свои правила получения удовольствия, что принесло мне немало пользы и повлияло на то, как я занимаюсь сексом и что о нем говорю.

Демонстрировать чудеса акробатики во время секса или пробовать какие-нибудь экзотические новшества прикольно, но это не главное. Для хорошего секса необходимо чувствовать себя уютно в собственном теле и создать обстановку, комфортную для экспериментов и взаимодействия с партнерами и собой.

Все мы самостоятельно решаем, что для нас значит секс, и эти взгляды будут здорово отличаться. Для примера я попросила некоторых друзей поделиться мыслями и собрала их на этой странице.

«Я зарабатываю сексом на жизнь».

«Очень интимный союз двух людей, который позволяет увидеть постель и познать друг друга зрело и честно».

«Секс — это способ выйти за пределы своего тела и слиться со своим духовным началом. Мое исцеление и самопознание».

*«Секс — это форма выражения чего-либо. Например, моей сексуальности, глубоких чувств к дорогому мне человеку или постоянного желания тела любовника».*

*«Это вид общения с другим человеком. А значимость секса зависит от того, насколько вы близки».*

*«Эмоциональная связь, для которой нужны доверие, терпение, открытость и немного веселья».*

## А вы что думаете?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Опишите, что секс значит для вас. Ни одно из мнений, с которыми вы только что познакомились, нельзя считать ни правильным, ни ошибочным. Мы все относимся к сексу по-разному, и это нормально. Но узнать точку зрения других полезно, потому что так можно многому друг у друга научиться.

**В конце концов, вы сами решаете, что для вас значит секс.**

# Откуда мы узнаём про секс?

Секс вроде бы везде: в рекламе, в порно и в ленте «Твиттера». Но чаще всего в этом потоке нет ничего действительно полезного, содержательного и позитивного. Мы узнаем о сексе в довольно юном возрасте, и все же наши первые представления о нем формируются по большей части не из того, о чем говорят, а из того, о чем *умалчивают*.

**Примечание.** Мы начинаем испытывать возбуждение вовсе не с началом полового созревания — вообще-то люди чувственны с самого рождения. Сексуальная любознательность, например интерес к гениталиям других людей, желание трогать свои гениталии или играть с ними, — это нормальная часть детского развития. Но так как о ней говорится мало, взрослые нередко психуют, пресекают подобное поведение и навязывают ребенку чувство стыда. Если вы хотите углубиться в эту тему, обратите внимание на замечательный тест «Светофор сексуального поведения» (Traffic Light Tool), наглядно объясняющий, какие проявления сексуального

поведения в разном возрасте здоровы, а какие считаются поводом для беспокойства\*.

Задумайтесь на минутку, откуда и как вы впервые узнали о сексе? От людей из вашего окружения, от профессионалов (учителей и врачей), из медиа, фильмов или произведений искусства? Составьте список или опишите в двух словах, как угодно. Я просто приведу несколько примеров, чтобы вы знали, с чего начать.

Неприятных моментов в вашем списке может быть даже больше, чем приятных, — в моем, например, так и вышло. Это грустно. Кстати, пересматривая свои убеждения, мы иногда склонны ругать себя за то, что так долго их придерживались. Но тут важно помнить: мы не виноваты в том, что на нас вылили ушат искаженных установок, о которых мы вообще не просили. У вас есть причина гордиться собой сейчас — вы готовы изучать новое и открыты к более позитивному взгляду на секс, несмотря на кучу бреда, унаследованного из прошлого.

Но прежде, чем мы перейдем к этому новому и позитивному, давайте разберемся с багажом.

\* Sexual Behaviours Traffic Light Tool, Brook [сексуальное здоровье молодежи]: [https://legacy.brook.org.uk/brook\\_tools/traffic/index.html?syn\\_partner=>](https://legacy.brook.org.uk/brook_tools/traffic/index.html?syn_partner=>)

### Начнем с хорошего

- ◆ Фильмы и сериалы. Например, «Половое воспитание» (Sex Education), «Образование» (Booksmart), «Большой рот» (Big Mouth).
- ◆ Аккаунты секс-позитивных блогеров в социальных сетях.
- ◆ Сайты о сексуальном здоровье.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### А теперь спросите себя:

- ◆ Как эта информация повлияла на вашу сексуальную жизнь?
- ◆ Когда вы впервые что-то оттуда узнали или стали обращать внимание на эти источники?
- ◆ Легко ли было найти там позитивную информацию о сексе, или пришлось попотеть?

### Перейдем к плохому

- ◆ Консервативная семья.
- ◆ Вирусные порнографические ролики, которые рассылали одноклассники.
- ◆ Изображения и описания сексуального насилия в новостях.

.....

.....

.....

.....

.....

### А теперь спросите себя:

- ◆ У этих источников были благие намерения?
- ◆ Имело ли показанное или рассказанное хоть какое-то отношение к вашему опыту, личности, сексуальной жизни?
- ◆ Что вы почувствовали? Стали ли хуже относиться к сексу?

# Проблема сексуального образования

Мое половое воспитание было довольно-таки ужасным. Нет, за попытку, конечно, спасибо, и лучше уж так, чем совсем никак, но все равно — кошмар. Вот что я вынесла из тематических уроков в школе для девочек:

- ◆ Ночные фантазии и мастурбация — мальчикам, менструация — девочкам (и это фу-фу-фу).
- ◆ Между «шлюхой» и «фригидной» тонкая грань, и ваша задача — на ней балансировать.
- ◆ «Терять девственность»\* больно, что тут еще добавить.
- ◆ «Настоящий» секс — это когда член входит в вагину.
- ◆ ПЕНИС ВАЖНЕЕ ВСЕГО, БОЖЕ, ХРАНИ ПЕНИС!

Ну и, в общем-то, все. Печальная картина, да? У нас уроки полового воспитания вела учительница религиоведения. Ее лучшим выступлением было откровение: «Половой акт приносит нам с супругом исключительное сексуальное удовлетворение, но дело это утомительное». Вспоминая об этом, я могу лишь искренне порадоваться, что у нее был хороший секс, и не могу не согласиться — да, время от времени он чертовски выматывает. Но разве это полезный урок для подростка? Разве он дал мне какие-то

\* Меня это страшно бесит. Но в главе 5 мы еще поговорим о том, какая чушь — эта концепция девственности, так что я прибегну ворчанию на потом. — *Прим. авт.*





основы и прояснил, что делать во время секса? Повысил ее учительский авторитет? Нет, нет и нет.

В основе многих уроков полового воспитания (ПВ) лежит немало ценных советов. Но, бестолково ими распорядившись, мы упускаем все важное. Зачастую информация о сексе подается под соусом страха, отвращения или смущения. Может, ваши школьные уроки ПВ и были информативными, но, если их вел сгорающий от стыда учитель, который мечтал оказаться где угодно, только не в классе, это отношение, вероятно, повлияло на вас так же сильно, как и содержание.

Мое ПВ было традиционным и косным, как подарочный набор полотенец «Для него» и «Для нее». В школе меня не научили, как договариваться о сексе по взаимному согласию, и ни разу не упомянули о том, как важно мое удовольствие. Я заслуживала лучшего. Мы все этого заслуживали.

Секспросвет в этой книге будет совершенно другим.

Ведь я не учительница религиоведения, которая любит ортопедические туфли и осеняет слушателей сомнительной мудростью веков. У меня неоновые-розовые волосы, я знаю толк в хорошей обуви, и моя работа — знать о сексе много полезного и делиться знаниями без предрассудков, детально и С ОГОНЬКОМ.

Многие секс-педагоги вообще забывают упомянуть, что СЕКС — ДЕЛО ВЕСЕЛОЕ И ДОБРОВОЛЬНОЕ!

Это первое, что мы должны слышать о сексе и что столько из нас узнают слишком поздно. Потому что, когда ты становишься взрослым, все усложняется еще больше...

***СЕКС ДОЛЖЕН  
БЫТЬ ВЕСЕЛЫМ  
И ДОБРОВОЛЬНЫМ!***



# Секспросвет для взрослых (или забудьте все, что вам говорили раньше)

В пубертате вас наверняка пугали тем, что секс — это плохо и вообще лучше не надо. А затем вы повзрослели, оказавшись в относительно раскрепощенном уголке мира, и сразу попали в секс-круговорот. И вот вы уже взрослый, от которого все ожидают не только сексуальной активности, но и невиданной сноровки. От секса никуда не деться. От него зависит, быть или не быть отношениям, и временами он напоминает сложную настольную игру, за которую придется садиться, не успев прочитать правила.

И хотя секс повсюду, большая часть доступных для ознакомления образцов секса и отношений так же ущербна, как школьное половое воспитание. При этом они почти целиком игнорируют особенности и предпочтения тех, кто выходит за рамки общепринятых норм. Не поймите меня неправильно, есть немало прекрасных секс-педагогов и хороших источников информации,

да и курсы для взрослых перестали быть табу, но, чтобы найти что-то годное, приходится изрядно потрудиться. Мейнстримный секспросвет все еще предполагает некое идеализированное представление о сексе, стыдливо уклоняясь от реальных деталей.

Это отражается и на нашем общении: я не раз слышала, как друзья в компаниях говорят о сексе, умудряясь избежать любого прямого его упоминания. Тонкое искусство! Они обсуждают все этапы: флирт, свидание, приглашение поехать домой, обстановку квартиры — и даже не забывают отметить, что комнатные цветочки давно не поливали. Затем картинка медленно гаснет, как в мелодрамах 1980-х, и наступает «следующее утро».

Я же хочу поговорить о механике секса. Никаких больше «там», «у нас все было» и «они о-го-го в этом самом». Мы будем заполнять пробелы. Все до последнего.

# Встречайте позитивное секс-движение!

Итак, школьное половое воспитание не принесло вам пользы, а в чем фишка взрослого, пока тоже непонятно. Страхи долой — позитивное секс-движение спасет ситуацию! Ну ладно, не будем так категоричны (чуть позже мы его даже покритуем), но все же оно значительно лучше, чем примеры, которые мы обсуждали выше.

Являетесь ли вы секс-позитивной личностью? Отметьте галочкой подходящие утверждения:

- Я верю, что добровольный секс — нормальная часть жизни и что у нас есть право получать удовольствие, когда и как мы хотим.
- Я верю, что у всех есть право на половое образование и услуги в области сексуального здоровья.
- Я одобряю сексуальные желания и практики других людей, даже если они отличаются от моих собственных, когда они безопасны и все происходит по взаимному согласию.
- Я верю, что у всех нас есть право распоряжаться своим телом и делать выбор в вопросах секса.
- Я хочу выработать здоровый взгляд на секс, хотя и не думаю, что готов или готова к этому на сто процентов.

Если галочки есть везде — у вас секс-позитивное мировоззрение. Ура!

Секс-позитивное сообщество — среда, в которой я чувствую себя как дома. Это широкий термин, который используют для описания людей с секс-позитивными установками. Для меня они означают вот что: помогать себе и другим наслаждаться сексуальностью, часто и с радостью болтать об удовольствии в сексе, ну и, конечно, бороться за качественное сексуальное просвещение и доступные услуги для всех. В мире секса все еще немало неравенства

и несправедливости (мы еще вернемся к этому в главе 6).

Не обязательно иметь стопроцентно безоблачные отношения с сексом, телом или партнером, чтобы быть секс-позитивной личностью (да и кому такое вообще удавалось?). Речь о том, чтобы признавать сложности и не стесняться просить о помощи. Но перейти в ряды секс-позитивистов за один вечер не получится — это постепенный процесс.



Секс-позитивом не считается:

- ◆ желание заниматься сексом много и без удержу (да и заниматься вообще, если не хочется);
- ◆ требование, чтобы все разделяли ваши взгляды и ценности;
- ◆ отсутствие границ;
- ◆ отсутствие каких-либо сложностей с сексом;
- ◆ непрерывное участие в состязании на самый «дикий» трах.

Секс-позитив не новое явление. Впервые оно появилось в 1920-х годах и связано с именем Вильгельма Райха. Современный вид движение

приобрело в 60-х, во времена сексуальной революции (противозачаточные = женская сексуальная свобода = привет, хиппи-оргии), которая совпала с началом движения за гражданские права, а также права геев и феминисток.

С тех пор оно не прекращало расти и широко развернулось в последнее десятилетие. На этот процесс немало повлияли социальные сети, хотя сами платформы никак нельзя назвать секс-позитивными, учитывая свирепствующую в них цензуру на сексуальное самовыражение и простую демонстрацию тела маргинализированных групп. Я никогда не пойму, что такого ужасного в изображении сосков.

## Моя критика в адрес секс-позитива

- ◆ Со стороны может показаться, что секс-позитивность требует немедленной готовности в любой момент присоединиться к бурной оргии. Если это ваша тема — прекрасно! В бой, я вас благословляю. Но когда секс-позитив ставит такую готовность во главу угла, это начинает раздражать и в результате лишь отталкивает людей. Есть немало других сексуальных практик, и я бы хотела, чтобы они нашли свое отражение в секс-позитиве.
- ◆ Нам предстоит большая работа по расширению круга сторонников. Сейчас большая часть аудитории секс-позитивного контента — белый средний класс. Сообществу

нужно приложить усилия, чтобы создать действительно инклюзивную и доступную для всех среду.

- ◆ Давайте я на секундочку побуду анти-капиталисткой и отмечу, что секс-позитив превратился в модную фишку, которую большие компании взяли на вооружение, чтобы провести ребрендинг и стать привлекательнее для левой аудитории. Да, этот подход способствовал росту осознанности и создал конкуренцию в традиционной сексуализированной рекламе, но одна только секс-позитивная обертка на товарах не способна решить более глубокие проблемы. Это обескровливает основную идею движения и превращает ее в инструмент для увеличения продаж крупных (и потенциально неэтичных) компаний. Поехали дальше.

### Выжимка из этой главы в двух словах

- ◆ Секс — это не только половой акт ради размножения. Наши определения секса субъективны, и каждое из них справедливо.
- ◆ Информация, которую мы получаем о сексе, оказывает мощное влияние на наше становление. Дурная, увы, тоже, причем иногда даже сильнее, чем качественная и позитивная. Сексуальное образование, которое мы получаем в детстве и во взрослой жизни, — нередко чушь собачья. Осознав все это, мы научимся избирательнее подходить к информации: воспринимать ее сознательно и критически, распознавая негативный посыл издалека.
- ◆ Секс-позитивное движение борется с негативизмом по отношению к сексу. Оно оснащает людей инструментами для получения приятного опыта, основанного на добровольном согласии. Это направление несовершенно, но все равно помогает избавиться от массы плохого и повернуться лицом к хорошему. И вам как участнику в нем очень рады.

Секс-позитив появился и существует исключительно благодаря огромному количеству секс-негатива, который до сих пор окружает нас со всех сторон. Вокруг все еще полно ~~мудак~~ людей, которые боятся силы, порождаемой сексуальным освобождением, потому что все это не вписывается в их систему ценностей. Им выгоднее жить в мире, угнетающем стольких из нас. При любой возможности мы должны бросать этим людям вызов.

Секс-позитивное движение — это среда для обучения, личного роста, развлечений и изобавления от вредных убеждений. Помните: вы заслуживаете удовольствие, которое дарит секс. Изобличая ересь, которую вы слышали о сексе раньше, и активно усваивая позитивную информацию, вы сделаете его куда более приятной и значимой частью своей жизни.



**BANNED**



**MORI**



**MORI**

Если я спрошу, какой орган самый сексуальный, вы наверняка растеряетесь от обилия выбора. Сексуальных частей тела много, как тут выбрать одну? Тем не менее лидер у нас имеется, и, скорее всего, это не то, о чем вы подумали (извращенцы).

Да-да, это мозг!

Секс начинается в мозге, и без него мы не можем ни осознать, ни чувствовать свое тело, ни управлять им. Если тело — оркестр, то мозг — дирижер. Он всегда занимает центральное место.

Потому-то и важно начинать разговор с мозга, а не отправляться прямиком в трусы.

---

Вот мой любимый факт о мозге: первичная соматосенсорная кора (пошли заумные словечки) — это часть мозга, которая обрабатывает тактильную стимуляцию (то есть прикосновения). Она тянется полосой по поверхности мозга и представляет собой «карту» всего тела. Но его части отображаются на ней не пропорционально истинным размерам, а пропорционально чувствительности. Получается «кортикальный гомункулус» — искаженная модель тела, на которую ориентируется мозг. И это ПРОСТО ОТПАД\*. Посмотрите в интернете прямо сейчас — не пожалеете.

---

---

\* Отметим парочку досадных моментов: во-первых, все модели и диаграммы изображают белых мужчин (снова здорово). А во-вторых, У БОЛЬШИНСТВА ИЗ НИХ ОТСУТСТВУЮТ ПЕНИСЫ! Массивные гениталии, которые обязаны быть у кортикальных гомункулусов, подверглись цензуре научного сообщества — это еще один пример негативного отношения к сексу в нашем мире. Я требую вернуть на место гипертрофированные гениталии, которые «видит» наш мозг! — *Прим. авт.*





# Нет «половому инстинкту»

Если подойти к вопросу технически (что мы и делаем), то секс — это никакой не инстинкт. Это мотивационная система.

Нам хочется заниматься сексом, потому что это весело и приятно, а не потому что в нас говорит биологическое стремление выжить здесь и сейчас, как в случае с едой, питьем и сном. Да-да, я помню о продолжении рода, но эта книга не про деторождение, а про удовольствие.

Это не умаляет важности секса. Напротив, секс — одна из тех вещей, которые придают жизни смысл. Но, насколько мне известно, никто еще не умер от возбуждения.

Проблема с восприятием секса как инстинкта состоит в том, что он подразумевает необходимость заниматься сексом каждый день ради выживания. Люди могут интерпретировать это как незыблемое право, что, в свою очередь, выставляет идею обоюдного согласия необязательной культурной заморочкой. Но секс, а особенно секс с партнерами, — дело договорное, и случаться он должен только тогда, когда все участники к нему расположены. Острое желание заняться сексом не дает права силой принуждать к сексу других.

Есть еще одна важная причина отказаться от этого искажающего смысл термина. Многие люди не испытывают никакой инстинктивной тяги к сексу — им нужно быть в правильной настроении и обстановке, чтобы в принципе захотеть им заняться.

*ПОРА ЗАВЯЗЫВАТЬ  
С КОНЦЕПЦИЕЙ  
ПОЛОВОГО  
ИНСТИНКТА*





# Метафора про тягу

Я хочу познакомить вас с моделью «газ-тормоз». Она перевернула мои представления о сексуальных желаниях и, надеюсь, впечатлит и вас.

Эта концепция была разработана в 1990-х Эриком Янсенем и Джоном Бэнкрофтом из Института Кинси. В отличие от прежних исследований, она рассматривает не только физиологические процессы, которые происходят в теле, когда мы возбуждены. Модель состоит из двух педалей.



## «Газ»

Всегда готов! Всякий раз, когда «газ» ловит сексуальный намек — хоть мысль, хоть что-то из мира вокруг, — он посылает сигнал «на старт» из мозга к гениталиям.

## «Тормоз»

Этот тормозит. Звучит немного негативно, но роль «тормоза» невероятно важна. Большую часть времени мы не снимаем ногу с этой педали, отмечая опасность, риск, неподходящую обстановку и прочие несексуальные вещи.

С точки зрения нашей культуры вся ответственность за сексуальное возбуждение лежит на «газе», но, забывая о роли «тормоза», мы упускаем половину истории. Чтобы рвануть вперед, мало просто нажать на «газ». Нужно еще и отпустить «тормоз», выключив все, что мешает сексу. Круто, правда?

# Секс-лото

Вот две подборки ситуаций, на примере которых можно разобраться, что такое «газ» и «тормоз». Зачеркните знакомые и добавьте несколько собственных описаний.

*(Победного числа клеточек, которые нужно закрыть, тут нет. Мы все разные, все ответы верные, и все остаются в выигрыше.)*

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| Когда слушаешь особенно сексуальную песню                   | .....<br>.....<br>.....  | Когда, сидя в автобусе, чувствуешь, как в промежности ощущаются вибрации мотора   | .....<br>.....<br>.....   | Когда партнер постанывает во время поцелуя                 |
| .....<br>.....<br>.....                                     | Когда кто-то перебирает волосы (мне кажется, это аналог кошачьей мяты для людей) | .....<br>.....<br>.....   | Когда партнер без напоминаний делает уборку в квартире                              | .....<br>.....<br>.....                                    |
| Когда между героями фильма нарастает сексуальное напряжение | .....<br>.....<br>.....  |  | .....<br>.....<br>.....   | Когда солнце согревает кожу                                |
| .....<br>.....<br>.....                                     | Когда наносишь любимые сексуальные мускусные духи                                | .....<br>.....<br>.....   | Когда случайно соприкасаешься руками с коллегой, который или которая тайно нравится | .....<br>.....<br>.....                                    |
| Когда надеваешь свои любимые трусики                        | .....<br>.....<br>.....  | Когда просто чувствуешь себя сексуально   | .....<br>.....<br>.....   | Когда обмениваешься долгим взглядом с незнакомым человеком |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <p>Когда работаешь с жестким дедлайном</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>   | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Когда во время мастурбации начинается заставка из «Ходячих мертвецов»</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Когда почему-то не нравится запах партнера на свидании. Не противный, а просто не по душе</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Когда плохо пахнет изо рта (своего или чужого)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>          | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Когда партнер как-то уж о-о-очень разогнался (эй, потише там)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>           | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  |
| <p>Когда на третий день без душа подозреваешь, что попахиваешь тухлой капустой</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  |                                    | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Когда в ящик приходит уведомление о письме от начальства</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>                                  |
| <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Когда на свидании партнер начинает говорить как Голлум*</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Когда партнер вещает фразами, напоминающими вашего отца (ВОТ ЭТО СЕКСИ)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  |
| <p>Когда сталкиваешься с менсплейнингом</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Когда обнаруживаешь, что у кого-то кошмарный музыкальный вкус</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>         | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Когда у партнера засохли домашние растения</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  |

\* Да, со мной такое было. И нет, я не хочу, чтобы ко мне обращались «Моя пре-е-лес-с-сть». Моя вагина схлопнулась с рекордной скоростью. — *Прим. авт.*

Чувствительность педалей «газа» и «тормоза» у всех разная, и, разобравшись, как работает ваш комплект, вы совершите прорыв.

Человек, у которого «тормоз» чувствительнее «газа», будет отзываться на несексуальные причины и обстоятельства, а вот чтобы настроиться на секс, ему понадобятся некоторые усилия. В то же время одаренные чувствительным «газом» реагируют даже на самый легкий стимул и испытывают трудности с тем, чтобы некстати не завестись (хотя, как мы уже обсуждали, не обязательно претворять в действие любой звоночек от «газа»)\*.

У меня, например, «газ» средней чувствительности, поэтому я легко возбуждаюсь, но только в правильной обстановке. А вот «тормоз» немного заедает, то есть мне сложнее принимать во внимание причины не разгорячаться.

Это не значит, что меня можно завести с пол-оборота, — скорее, не так уж много вещей способно лишить меня сексуального настроения.

Уровень чувствительности педалей может меняться день ото дня, в зависимости от нашего настроения и окружения. Мой «тормоз» становится сверхчувствительным, когда душевное здоровье переживает не лучшие времена или когда в голове всплывают неприятные воспоминания о травме. Помните, ваша сексуальность не статична!

## Душевное здоровье

Душевное здоровье влияет на все аспекты жизни, включая секс. Повседневные стрессы и тревоги могут портить интимную жизнь, пошатнуть самооценку и отвлечь от секса.

Уровень интереса к сексу может варьироваться в зависимости от состояния душевного здоровья; к тому же некоторые лекарства негативно влияют на либидо. Если вы страдаете от посттравматического стрессового расстройства или испытываете диссоциацию во время секса (отключаясь от происходящего и смотря на все как бы со стороны), это может подточить вашу чувственность. Главное, знайте, что вы не одиноки. Многие люди испытывают те или иные психологические трудности. Поговорите об этом с любимым человеком — расскажите о своих переживаниях. Если проблемы заметно портят сексуальную жизнь, то стоит обратиться к специалисту.

\* В замечательной книге Эмили Нагоски «Как хочет женщина» (Come as You Are) она предлагает читателям тест, который помогает определить чувствительность «педалей», и я очень рекомендую его пройти. — *Прим. авт.*