

Глава 6

Возбуждение

Смазка еще не повод

Работая секс-педагогом, вы получаете такие звонки:

- Привет, это Камилла. Можно задать вопрос про секс?
- Конечно.
- Тебя это не шокирует?
- Разумеется, нет.

— Ну ладно. Мы с Генри тут дурачились, и я сказала: «Я готова, я хочу тебя», а он сказал: «Не может быть, ты шутишь, ты совсем сухая». Я сказала: «Нет, я совершенно готова!» Но он мне не поверил, потому что я действительно была сухая. Мне нужно показаться врачу? Это гормональное? Что пошло не так?

— Врачу следует показаться, если ты испытываешь боль, если нет — скорее всего, с тобой все в полном порядке. Иногда тело дает генитальный ответ, не соответствующий сознательным ощущениям. Скажи Генри, чтобы обращал больше внимания на твои слова, а не на твои выделения, и купи какую-нибудь смазку.

— И это все? Генитальный ответ не всегда соответствует ощущениям, поэтому купи смазку?

- Ну да. Это называется неконкордантность.
- Это что, какое-то новое научное открытие?
- Относительно новое. Первое психофизиологическое исследование, посвященное непосредственно неконкордантности сексуального возбуждения, было написано где-то тридцать лет назад.

— Тридцать лет? Почему никто не рассказал мне об этом раньше?

В этой главе вы найдете ответы на этот вопрос и на многие другие.

Мысль о том, что генитальный ответ необязательно указывает на то, как сильно человек в этот момент возбужден, противоречит «стандартному нарративу» секса. Многочисленные порнофильмы, эротическая

литература и даже обучающие тексты утверждают, что генитальный ответ и сексуальное возбуждение — одно и то же.

Долгое время я считала, что стандартный нарратив прав — а как иначе, я верила тому, чему меня учили. Как и все мы. Поэтому услышанная однажды в колледже, еще в 1990-х годах, история подруги поставила меня в тупик. Подруга рассказала мне о своем первом опыте игры в доминирование в сексуальных отношениях:

— Я позволила ему связать мне запястья над головой. При этом он поставил меня так, чтобы между ног у меня проходила перекладина, касавшаяся вульвы, ну ты знаешь, как будто я сидела на метле. А потом он ушел! Он просто вышел, и все это было ужасно скучно, потом он вернулся, и я такая: «Нет, мне что-то не хочется». Он посмотрел на перекладину, посмотрел на меня и сказал: «Тогда почему ты течешь?» И я растерялась, потому что на самом деле мне совершенно этого не хотелось, но мое тело реагировало недвусмысленно.

Как любой человек, читавший эротические романы, я была уверена, что появление смазки равно возбуждению. Вожделению. «Готовности» к сексу. Так почему же гениталии моей подруги реагировали, в то время как она сама не была возбуждена и не испытывала сексуального влечения? Что произошло? Произошла нонконкордантность.

В этой главе я расскажу об исследованиях, посвященных нонконкордантности, и отвечу на вопросы: «Кто испытывает нонконкордантность?» (на самом деле все), «Как понять, что ваш партнер возбужден, если вы не можете ориентироваться на состояние его гениталий?» (смотрите внимательно!) и «Как помочь партнеру понять, что вы испытываете нонконкордантность?». Кроме того, я разберу три широко распространенных заблуждения о нонконкордантности. Эти мифы не просто ошибочны, они опасны.

Я хочу, чтобы каждый, кто прочитает эту книгу, рассказал всем своим знакомым о нонконкордантности — что это нормально, что ее испытывают все и что вы должны обращать больше внимания на слова партнера, а не на его гениталии.

Измерить и определить нонконкордантность

Снова наденьте шляпу сексолога и представьте, что вы проводите следующий эксперимент [214, 43]. В вашу лабораторию приходит мужчина. Вы ведете его в тихую комнату, усаживаете в удобное кресло и оставляете

одного перед телевизором. Он надевает на свой пенис «датчик напряжения» (да, это выглядит именно так, как звучит), ставит на колени поднос и кладет руку на рычаг, который можно переводить вверх и вниз, чтобы обозначить степень своего возбуждения («Я немного возбужден», «Я сильно возбужден» и так далее). Потом он начинает смотреть разнообразные порнозаписи. Одни сцены романтичные, другие грубые, в них могут участвовать двое мужчин, две женщины или мужчина с женщиной. Он смотрит и с помощью рычага оценивает степень своего возбуждения, а устройство, подключенное к его пенису, измеряет эрекцию. Затем вы сопоставляете полученные данные, чтобы выяснить, как его «субъективное возбуждение» (насколько возбужденным он чувствовал себя в тот или иной момент) соотносится с его «генитальным ответом» (силой эрекции).

Результат: вы обнаружите, что генитальный ответ пересекается с субъективным возбуждением примерно на 50%. Конечно, это не идеальная корреляция 1:1, но в бихевиоральных (поведенческих) исследованиях такое крупное совпадение считается удачей. Оно имеет большое статистическое значение.

В основном наш подопытный и его пенис отвечают на порно, соответствующее его сексуальной ориентации: гениталии гомосексуального мужчины откликаются на порно с участием двух мужчин, и в этот момент он сообщает о высшей степени возбуждения; гениталии гетеросексуального мужчины активнее всего откликаются на порно с участием мужчины и женщины или двух женщин, и в этот момент он сообщает о высшей степени возбуждения, и так далее.

Теперь проведем такой же эксперимент с женщиной. Приведем ее в эту тихую комнату, посадим в удобное кресло, дадим вагинальный фотоплетизмограф для введения во влагалище (что-то вроде небольшого фонарика, измеряющего приток крови к гениталиям), поднос с рычагом и набор порнозаписей.

Результат: активность ее гениталий и сведения, которые она сообщает о степени своего возбуждения, пересекаются примерно на 10%. Десять процентов!

Напрашивается вывод: предсказуемого соотношения между тем, насколько возбужденной женщина себя чувствует, и тем, насколько активно отвечают ее гениталии, не существует — полученный результат статистически ничтожен. Ее генитальный ответ всегда будет примерно

одинаковым независимо от того, какого рода порно она смотрит. При этом генитальный ответ может соответствовать ее сексуальной ориентации, а может и не соответствовать [184]. Это называется «нонконкордантность возбуждения», и именно в ней все дело.

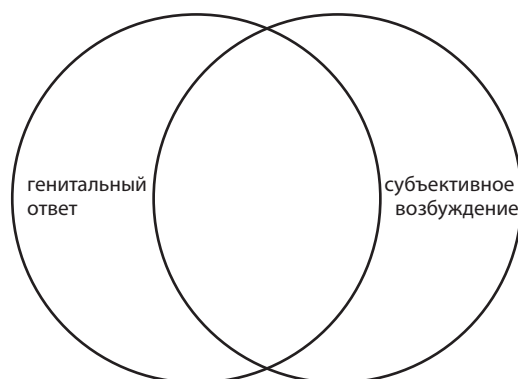
Это исследование получило широкий резонанс в прессе. Посвященное нонконкордантности исследование Мередит Чиверс недавно упоминалось в *New York Times*, и на него ссылались авторы нескольких популярных новых книг [25, 26, 197]. Работа Чиверс основана в числе прочего на исследованиях Эллен Лаан — ее работы на тему нонконкордантности также освещались в *New York Times* десятью годами ранее [4]. Чиверс повторила опыты Лаан, свидетельствующие о более высокой степени нонконкордантности возбуждения у женщин по сравнению с мужчинами, а также провела новый эксперимент: участникам исследования показали не только разнообразные видеоматериалы порнографического и общего содержания, но и видео совокупления человекообразных приматов — карликовых шимпанзе-бонобо. Выяснилось, что гениталии женщин отзываются на сцены совокупления бонобо, хотя не так интенсивно, как на порно.

Однако в прессе никак не был отражен тот факт, что у женщин возникновение генитального ответа, в отличие от других автоматических физиологических реакций, строго обусловлено. Например, если вы смотрите порно или страшную сцену из фильма ужасов, у вас одинаково рефлекторно сокращаются ахиллесовы сухожилия, учащается сердцебиение и повышается электропроводность кожи (потоотделение). Но ваши гениталии совершенно не заинтересованы в фильме ужасов [41, 136]. Женские гениталии не отвечают на видео с набегаящими на берег волнами, на веселый эпизод из комедии, на щемящую сердце сцену из драмы или на видеозапись катания на американских горках, сделанную от первого лица [214]. Генитальный ответ связан со специфическими сексуально релевантными стимулами — независимо от того, являются ли эти стимулы сексуально привлекательными.

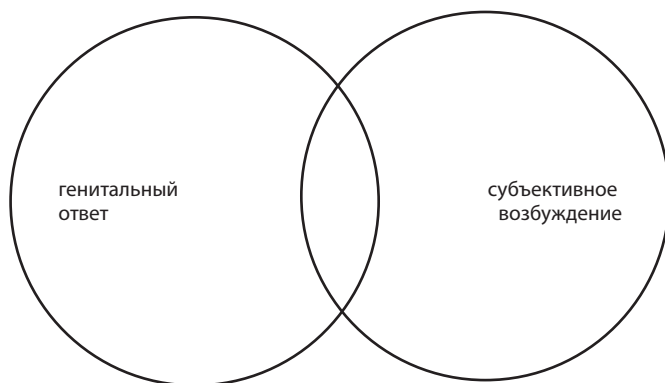
Гениталии сообщают вам: «Это сексуально релевантно». Личность говорит: «Меня это заводит», «Мне это нравится» или «Еще, еще, еще, пожалуйста».

Для женщин понятия «сексуально релевантное» и «сексуально привлекательное» пересекаются примерно на 10%. Для мужчин эти понятия пересекаются на 50%.

Конкордантность возбуждения у мужчин



Конкордантность возбуждения у женщин



Стимулы, являющиеся сексуально релевантными для мужских гениталий, и образы, которые мозг мужчины считывает как сексуально привлекательные, пересекаются примерно на 50%. При этом стимулы, являющиеся сексуально релевантными для женских гениталий, и образы, которые мозг женщины считывает как сексуально привлекательные, пересекаются примерно на 10%. Мужские гениталии реагируют на конкретный набор стимулов, так же как мозг мужчины реагирует на конкретный набор образов. Женские гениталии отвечают на все стимулы примерно одинаково, в то время как мозг женщины более чувствителен к контексту. Заметьте, что стимул может быть релевантным, не будучи при этом привлекательным.

В случае неконкордантности мы наблюдаем разницу между ожиданием и удовольствием, о которой говорилось в главе 3. Генитальный ответ — это автоматический, заученный отклик на нечто сексуально релевантное. Собаки Павлова выделяли слюну, когда слышали звонок, не потому что хотели съесть звонок, а потому что их ожидающая система соединяла звонок с пищей. Точно так же ваше эмоциональное «кольцо всевластия» выучило, что является сексуально релевантным (помните маленьких Фрэнки и Фрэнни из главы 2 и крысу в шлейке?), и ваша ожидающая система активирует физиологический ответ на то, что считается как сексуально релевантное.

Стимул может быть сексуально релевантным, но при этом сексуально непривлекательным, как выяснила на собственном опыте моя коллега, о которой я рассказывала в начале главы. Вспомните также читательницу блога из главы 2, написавшую мне, что слова «заводит и тормозит» прекрасно передают ее впечатление от книги «Пятьдесят оттенков серого». Во время чтения ее гениталии откликались, но она не чувствовала, что «завелась»; в книге есть подробные сцены секса, следовательно, она сексуально релевантна, но при этом книга бьет по тормозам, потому что девушке не понравились персонажи и сюжет, и это сделало происходящее сексуально непривлекательным.

Что происходит, когда мужчина принимает средство от импотенции? Оно увеличивает приток крови к половым органам во время сексуальной стимуляции. Что происходит, когда средство от импотенции принимает женщина? То же самое. А что происходит, когда приток крови к женским половым органам увеличивается? Почти ничего. Почему? Ответ: неконкордантность.

Оливия и Патрик попробовали средство от импотенции. Они хотели изменить привычную динамику и вместе приняли по таблетке от эректильной дисфункции — в порядке эксперимента, руководствуясь обыкновением «почему бы нет?». (Ответ «потому что» включает неблагоприятные для здоровья последствия и непредсказуемые риски. Принимать рецептурные препараты без назначения врача всегда рискованно. Но давайте посмотрим правде в глаза, люди все равно это делают.)

Губы Оливии — губы на ее лице — потемнели, стали ярко-красными, словно она накрасила их помадой. Больше никаких заметных результатов не появилось. На этот раз опыт Оливии оказался типичным для многих женщин. Патрик, наоборот, чувствовал себя, будто принял афродизиак. Оливия выглядела соблазнительно прекрасной. Он ощущал приятное

покалывание во всем теле, словно его нервным окончаниям прибавили громкости, все стало более ярким. Приняв таблетки, они вышли за мороженым, чтобы чем-то занять себя, пока препарат подействует, но им пришлось вернуться на полпути, потому что Патрику не терпелось остаться с Оливией наедине.

На самом деле препараты от эректильной дисфункции не делают ничего подобного. Они всего лишь увеличивают приток крови к гениталиям. Так действует плацебо, о котором я рассказывала в главе 2. То же самое происходило, когда Патрик выпивал пару бокалов вина и Оливии приходилось садиться за руль.

Но этот редкий опыт — быть заинтересованной в сексе меньше партнера — стал для Оливии откровением. Сексуальное влечение всегда побуждало ее к активным действиям, она решительно двигалась вперед и тянула за собой партнера. На этот раз она оказалась ведомой, и это переживание стало для нее новым и вдохновляющим. Она позволила себе принимать ухаживания Патрика. Она позволила своему возбуждению нарастать медленно и неторопливо. Она сбросила скорость и просто дала этому случиться.

Те же элементы, организованные по-разному: «Это ресторан»

Нонконкордантность берет начало в отношениях между двумя системами: периферийной (гениталиями) и центральной (мозгом). Это отдельные, но взаимосвязанные системы, и отношения между ними у мужчин и женщин различаются.

Представьте, что мозг и гениталии — пара друзей, вместе проводящих отпуск. Они гуляют по улице города и выбирают, где бы им поужинать.

Если это женщины, все происходит так: гениталии замечают все рестораны по дороге — это может быть тайский ресторан, паб, фастфуд или ресторан высокой кухни (при этом они не обращают никакого внимания на магазины и музеи) — и говорят: «Это ресторан, здесь можно поесть». У них нет никакого особого мнения, они просто хорошо замечают рестораны. Тем временем мозг оценивает все контекстные факторы, о которых я рассказывала в главах 4 и 5, чтобы решить, хочется ли им поужинать в этом месте. «Здесь недостаточно вкусно пахнет», «Это место какое-то грязное» или «Нет, сегодня я не хочу пиццу». Гениталии могут даже заметить, проходя мимо зоомагазина: «Здесь продают корм для животных». Мозг на это только возведет глаза к небу и пойдет дальше.

Они проходят мимо музея, и мозг говорит: «Я слышал, в этом музее есть отличное кафе». Гениталии отвечают: «Но музей — это не ресторан». Однако у мозга больше информации, чем у гениталий. Предположим, подружки заходят в музей, и гениталии видят рядом с магазином сувениров небольшое кафе. Они говорят: «О, я вижу, это ресторан. Здесь можно поесть», и мозг отвечает: «Да, выглядит отлично». И релевантно, и привлекательно!

Теперь представим, что приятели — мужчины. В этом случае все происходит так: гениталии замечают только рестораны определенного типа — например, закусочные — и не обращают никакого внимания на все остальные рестораны. Когда они находят закусочную, мозг говорит: «О, закусочная! Обожаю закусочные», и гениталии соглашаются: «Это ресторан, здесь можно поесть». Разумеется, если нет веской причины этого не делать, например, если у входа не происходит пьяная драка.

Вы наверняка уже запомнили и сможете повторить, даже если вас разбудить среди ночи: мы все собраны из одних и тех же элементов, но по-разному организованных. Отношения между мозгом и половыми органами строятся по тому же принципу. Гениталии мужчины имеют вполне определенное мнение о том, что считать сексуально релевантным, а женские гениталии подмечают самые разные вещи, которые в целом можно квалифицировать как сексуально релевантные. Если наши подружки наткнутся на закусочную, у входа в которую происходит пьяная драка, гениталии все равно скажут: «Вот ресторан», даже если центральная система потащит их прочь с криком: «Идем отсюда скорее! Надо позвонить в полицию!»

Другими словами, женские гениталии приучены связывать определенные стимулы с определенными физиологическими откликами, не имеющими ничего общего с удовольствием или интересом. Перекладина между ног прижималась к вульве моей связанной подружки, и это запустило автоматический генитальный ответ, не вызвав при этом сексуального возбуждения. «Это ресторан», — сказали ее гениталии, но ее мозг был не голоден.

Нонконкордантность и другие эмоции

Нонконкордантность относится не только к сексу. Она проявляется в самых разных эмоциональных сферах и представляет загадку для многих исследователей. Представьте, например, что я показываю вам картинку с эмоционально насыщенным сюжетом — оскаленную морду собаки или сидящего в одиночестве раненого ребенка — и это заставляет вас

испытать какие-то эмоции, некий физиологический ответ. Затем я прошу вас описать, что происходит на картинке, или выразить словами, какие чувства она у вас вызывает. Назвать факт или назвать чувство — что из этого снизит интенсивность физиологического ответа?

В ходе этого эксперимента участники сообщали исследователям, что фактическое описание эмоциональной ситуации больше помогало им успокоиться, чем описание испытываемых чувств, — и уровень напряженности в их голосе это подтверждал [157]. При этом электропроводимость кожи (достоверный показатель интенсивности стрессового ответа) снижалась тогда, когда они описывали чувства, а не когда называли факты. То есть физиологический стрессовый ответ был неконкордантен эмоциям, которые испытывали участники. Это нормально.

Росс Бак, преподающий теорию социальной коммуникации в Университете Коннектикута, предложил удобную классификацию эмоций, которая поможет нам лучше понять, что такое неконкордантность [46]. Он делит эмоции на три уровня.

Эмоция 1 — это произвольный физиологический ответ: скорость сердцебиения и кровяное давление, расширение зрачков, ускорение пищеварения, потоотделение, функции иммунитета. Генитальный ответ тоже входит в эту категорию, и моя связанная подруга, которая увлажнилась, хотя ей было скучно в ожидании ушедшего партнера, испытала именно этот тип ответа... но ничего больше.

Эмоция 2 — это произвольный экспрессивный ответ на переживание. Это язык тела (точнее, «параязык»): модуляции голоса, поза и выражение лица — все те ключики, с помощью которых мы делаем вывод о внутреннем состоянии другого человека. Огромная обеденная тарелка наполняется эмоциями 2, когда на свидании вы берете своего партнера за руку, смотрите ему в глаза и улыбаетесь. Эти эмоции нередко культурно обусловлены, но вместе с тем они во многом универсальны и до определенной степени сознательно контролируемы, хотя не так сильно, как вы думаете. Вот сейчас — вы выбирали выражение своего лица?

Эмоция 3 — это ваше субъективное ощущение. Если кто-то спросит вас, что вы чувствуете, и вы заглянете в себя, чтобы найти ответ, вы заметите эмоцию 3. Это субъективное возбуждение — сознательное переживание «Я так хочу тебя, что это почти невыносимо», — которое может сопровождаться или не сопровождаться генитальным ответом (эмоция 1) или визуальным контактом (эмоция 2).

Не исключено, что существуют стабильные гендерные различия в нонконкордантности между физиологическим ответом и субъективными ощущениями в отличных от сексуального возбуждения эмоциях [99]. Какой бы ни была причина — культурной, биологической или сочетанием одной и другой (скорее всего последнее), — у женщин субъективные ощущения (эмоция 3) больше совпадают с выражением лица (эмоция 2), а у мужчин субъективные ощущения (эмоция 3) больше совпадают с электропроводимостью кожи (эмоция 1) [134, 201]. Это исследование доказывает, что эмоциональным переживаниям женщины больше соответствуют ее выражение лица и интонации голоса, а эмоциональным переживаниям мужчины больше соответствуют его сердцебиение и кровяное давление.

Гендерное это различие или нет, справедливо будет заметить, что ваши эмоциональные переживания необязательно должны точно соответствовать тому, что делают ваши мозг и тело. Это не значит, что вы лжете, это не делает вас ненормальной, и это не говорит о том, что вы что-то отрицаете. Это значит, что вы человеческое существо, чьи эмоциональные и мотивационные ответы сложнее, чем у других видов. Нонконкордантность проявляется во многих эмоциональных переживаниях, при этом мужчины и женщины испытывают эмоциональную нонконкордантность по-разному. Это не имеет отношения к сексу — это просто общечеловеческое свойство.

Прежде чем довериться, нужно расслабиться. Но такие женщины, как Меррит, начинают доверять не сразу и не могут расслабиться, пока не почувствуют доверие. Это проблема. Выход нашелся, когда Меррит пыталась решить совсем другой вопрос.

Меррит — сорокалетняя женщина на пороге менопаузы, и отсутствие естественной смазки стало для нее вполне привычным явлением. Собственно, она больше беспокоилась за свою партнершу. Кэрол была биологической матерью их дочери-подростка и после родов периодически страдала от генитальных болей. Я порекомендовала смазку, чтобы сделать мануальный секс комфортнее. Меррит сразу загорелась этой идеей. Стоило мне сказать: «Сейчас выпускают смазку самых разных видов, так что вы могли бы...» — и она уже открыла интернет и начала выбирать.

Коробку прислали почтой. Они назначили дату — вечер пятницы, дочь как раз отправилась на выходные в загородный поход. И когда наступил вечер, женщины открыли бутылку вина и приступили к делу. Обе очень

серьезно отнеслись к вопросу контекста и начали с просмотра романтического фильма, затем по очереди рассказали друг другу «Историю о нас» [95]. Этот метод они позаимствовали в исследовании Джона Готтмана — они рассказывали друг другу, как встретились и почувствовали влюбленность, чтобы вспомнить, как много для них значит их общая жизнь, вспомнить о нежности и восхищении, которое испытывают друг к другу. Для каждой это сработало по-разному: Кэрол прибавила скорость, вспомнив и снова почувствовав влюбленность, а Меррит отпустила тормоз, ощутив доверие к партнерше.

Однако сложность заключалась не в том, что Меррит не могла доверять партнерше, а в том, что она не могла доверять самой себе. И этим вечером она выяснила, что ей проще доверять себе, когда она видит, как ее тело доставляет удовольствие Кэрол.

Использование разных видов смазки превратило секс из проблемы в игру, переключило Меррит из состояния «шум в мозге», когда все происходящее она воспринимала как угрозу, к состоянию «тишина в мозге», когда она была готова изучать все с любопытством и удовольствием. (Вспомните крысу, которой не нравился Игги Поп.) Пробуя разные виды смазки, она внимательно наблюдала за Кэрол.

Меррит расслабилась и следила, как ее партнерша получает удовольствие, и обнаружила, что этот опыт пробуждает и усиливает ее собственное удовольствие, которое свободно росло внутри нее, без всяких тормозов, тревог и суеты. Она отдалась потоку. Это случилось, когда она перестала думать о своих страхах и сосредоточилась на том, чтобы доставить больше удовольствия партнерше. Следующим шагом, разумеется, должна была стать способность получать удовольствие самой.

Но прежде чем перейти к этому, Меррит должна разрушить стену в своем сознании. Она сделает это в главе 7.

Смазка: ошибка № 1. Генитальный ответ = возбуждение

Я заметила три заблуждения, касающихся нонконкордантности, которые закрепляют опасные культурные мифы о женской сексуальности. Давайте разберемся с ними.

Первое опасное заблуждение заключается в отказе признавать существование нонконкордантности. Давайте назовем это ошибкой № 1.

Нонконкордантность уже не новость — или не должна быть новостью. Сексологи признают ее роль в отношениях добрых два десятка лет. О ней говорили в новостях, писали в популярных книгах о сексе... и все же студенты и читатели моего блога обычно с изумлением открывают для себя ее существование, а произведения порнографической и массовой культуры по-прежнему поддерживают миф о том, что генитальный ответ равен сексуальному возбуждению. Теперь, когда вы знаете о нонконкордантности, начнете замечать, что ее повсеместно понимают неправильно.

В чем же дело? Почему эта концепция кажется такой новой, если книги, где она упоминается, выходят в среднем раз в год? Когда я задала этот вопрос на своих занятиях, одна из студенток подняла руку и сказала, комически скривившись: «Патриархат». Именно так.

Мужская сексуальность веками считалась сексуальностью «по умолчанию», и в тех местах, где женщины отличались от мужчин, их считали «неисправными». Мужчин, не укладывающихся в стандартный нарратив, также считали «неисправными». У мужчин генитальный ответ и субъективное возбуждение пересекаются в среднем на 50%, следовательно, в рамках патриархального мифа пересечение в 50% должно быть у всех. Но женщины не неисправные версии мужчин — они женщины.

Если бы во главе угла «по умолчанию» стояли не мужчины, а женщины, мы удивлялись бы: «Что такое с мужчинами, почему у них настолько большое пересечение?» — точно так же, как сейчас спрашиваем: «Что такое с женщинами, почему у них настолько маленькое пересечение?» Но никто не задает вопросов о мужчинах. Ни студенты, ни читатели блога, ни коллеги секс-педагоги — никто никогда не спрашивал меня: «Почему у мужчин такая высокая конкордантность?» Этим вопросом не задается никто, кроме сексологов.

Итак, я собираюсь бороться с патриархатом его же оружием. Давайте как можно более широко распространим сведения о нонконкордантности, разобравшись, каким образом она влияет на мужчин. Каждый мужчина в тот или иной момент своей жизни сталкивается с ситуацией, когда он хочет секса и когда ему нужна эрекция, а эрекции нет. В такие моменты эрекция (или ее отсутствие) не является показателем его интереса — он может просыпаться с эрекцией каждое утро и испытывать от этого одни неудобства.

Иногда мужчины просыпаются с эрекцией, но не потому, что возбуждены, а потому, что выходят из сонной фазы быстрого движения глаз,

во время которой, как правило, случается ночная пенильная тумесценция*. Циклы сна сменяют друг друга, и эрекция возникает и пропадает независимо от того, снится ли вам секс. Это ничего не значит, это просто эрекция. Она нонконкордантна.

Практически все мальчики в период полового созревания не раз испытывали генитальный ответ в самых неподходящих ситуациях: например, сидя в школьном автобусе, он обратил внимание на фигуру учительницы, или у него слишком тесные брюки, или он просто находится в приподнятом настроении, вызванном совершенно несексуальными вещами (ведет машину, ест пончик — серьезно, это может быть что угодно). Эти переживания приводят в действие схему релевантности и вызывают у подростка физиологический ответ.

Но генитальный ответ — это не влечение. Генитальный ответ — это даже не удовольствие. Это просто ответ. Это верно для каждого независимо от формы его или ее гениталий. Если мужское тело отвечает на определенную идею, образ или историю, это не значит, что мужчина считает это приятным или желанным. Это просто значит, что стимул задействовал схему релевантности — ожидание. «Это ресторан». (Помните: пятидесятипроцентное пересечение между генитальным ответом и возбуждением у мужчин имеет большое статистическое значение, но это по-прежнему всего лишь 50%.)

Иногда мужчины замечают, что их тело реагирует, даже если мозг при этом говорит: «Тут что-то не так». Они испытывают противоречивые чувства, потому что, с одной стороны, это явно сексуально, но, с другой стороны, это *совсем не айс*.

Приведу один пример (если вас травмирует тема сексуального насилия, пропустите следующие два абзаца).

Во время учебы в колледже я дружила с группой молодых людей, и один из них — назову его Пол — рассказал историю о своем приятеле. В конце какой-то вечеринки, когда люди по всему дому спали или валялись в отключке, Пол обнаружил, что его приятель занимается сексом с девушкой, которая напилась до потери сознания, никак не реагировала на его действия и явно не осознавала, что с ней происходит. Я написала «занимался сексом», но правильнее было бы назвать

* Тумесценция — увеличение объема кавернозных тел наружных половых органов или приобретение ими повышенной упругости при сексуальном возбуждении. *Прим. ред.*

это изнасилованием. Приятель сказал Полу: «Эй, хочешь попробовать?» Мой друг ответил: «Да нет, нам пора идти».

Почему он произнес только эти слова, вместо того чтобы сказать: «Ты что делаешь, урод? Сейчас же оставь ее в покое!»? По словам Пола, он разрывался между глубинным инстинктом, который подсказывал ему, что действия приятеля *совсем не айс*, и автоматической реакцией тела при виде полового акта. У него возникла эрекция. Он пришел в ужас от себя, от мысли, что хоть где-то, хоть как-то мог истолковать эту ситуацию как эротическую.

Когда я услышала его историю, я еще понятия не имела, что на самом деле произошло. Генитальный ответ означает возбуждение, думала я. Это было похоже на историю моей подруги, которая увлажнилась, несмотря на то что ей было скучно, — хотя в этом случае мой друг испытывал куда более сильные эмоции: он был в ужасе.

Что же произошло? Произошло ожидание без влечения или удовольствия. Его тело распознало увиденную сцену как сексуально релевантную, и, поскольку мой друг расслабился от алкоголя или потому что он в целом был довольно раскованным, тормоза не сработали, и его тело дало на сексуально релевантную ситуацию привычный ответ. «Это ресторан», — сказал его пенис, несмотря на то что перед входом в ресторан происходила драка.

Давайте представим, как эта история могла бы закончиться в мире, где все в курсе о неконкордантности. Поскольку Пол знает, что активность его гениталий указывает лишь на сексуальную релевантность ситуации, а не на ее сексуальную привлекательность, он не чувствует стыда и не задается вопросом, неужели в душе он тоже насильник. Отсутствие стыда высвобождает энергию, позволяющую ему проявить инициативу, например вмешаться. Он скажет приятелю, чтобы тот остановился, потому что он совершает акт насилия, преступление. Или он вызовет полицейских, которые арестуют его приятеля, а он проводит девушку в пункт неотложной помощи, чтобы зафиксировать факт изнасилования и получить средства профилактики ВИЧ и экстренную контрацепцию. Или он как минимум найдет другого человека, и тот поможет девушке. Он может стать героем.

Генитальный ответ означает всего лишь, что стимул был сексуально релевантным, и ничего больше. По сути, ожидание — это условный рефлекс, а не удовольствие. Генитальный ответ не указывает на влечение,

на удовольствие или что-либо другое. И, определив раз и навсегда место нонконкордантности в нашей картине мира, мы сделаем мир более приятным местом для всех нас.

В конечном итоге ошибка № 1 (генитальный ответ = возбуждение) не более чем устаревшая метафоризация, напоминающая о средневековых анатомах из главы 1 (*pudendum* — значит, стыдно!), хотя, возможно, не отягощенная жесткой моралью.

Вы знаете, что размер человеческого клитора или пениса не определяет, насколько сильно человек должен стыдиться своих гениталий. Чаще всего (но не всегда) размер фаллоса указывает на наличие яичников или семенников. Точно так же приток крови к гениталиям ничего не говорит о том, что человек считает приятным или желанным (или что он должен считать таковым). Нет. Приток крови к гениталиям, как правило (но не всегда), просто информирует о том, что человек столкнулся с неким стимулом, который его мозг интерпретировал как сексуально релевантный, — но это не дает никакой информации о том, насколько человеку это понравилось.

Смазка: ошибка № 2. Генитальный ответ — это удовольствие

Второе, более научнообразное, но такое же опасное заблуждение о нонконкордантности — ложные выводы на основе научных данных, утверждающие, будто гениталии женщины служат «честным индикатором» того, что действительно ее заводит, и что женщины лгут, отрицают или просто слишком подавлены господствующей культурой, чтобы осознать собственные глубинные желания. Давайте назовем это ошибкой № 2.

Это соблазнительное (и неверное) объяснение нонконкордантности прекрасно сочетается с поддерживаемыми культурой ложными концепциями женской сексуальности — моральной, медицинской и медийной, о которых я рассказывала в главе 5, а также с мифом о «мужчине по умолчанию». В общих чертах это заблуждение сводится к следующему: общество приучает женщин скрывать, что их на самом деле заводят определенные вещи (например, грубый секс или лесби-порно), поэтому, сообщая о степени своего возбуждения, они лгут или отрицают свои тайные желания, или и то и другое сразу. Но активность их гениталий раскрывает правду.

Дэниел Бергнер начинает свою книгу «Чего хотят женщины» с исследования нонконкордантности, сразу за которым идет исследование на детекторе лжи. В итоге читателей заставляют согласиться с тем, что женщины лгут либо просто не решаются сказать правду о своем возбуждении. Вот как подытожила это журналист Аманда Хесс: «Гетеросексуальные женщины утверждали, что откликаются на гетеросексуальный секс более активно, чем это было в действительности; гомосексуальные женщины утверждали, что откликаются на гетеросексуальный секс намного слабее, чем это было в действительности; никто не признался, что их возбуждают сцены секса шимпанзе-бонобо» [113].

Обратите внимание на слова «утверждают», «в действительности» и «признаваться». Вы уже знаете, что гениталии женщин просто автоматически реагировали на сексуально релевантный стимул — «Это ресторан» — и что это поверхностно связано с тем, что женщина «в действительности» считает приятным и желанным. Однако читатели книги «Чего хотят женщины» не имели возможности сделать такой вывод. Они совершили ошибку № 2.

Секс-позитивные феминистки, в том числе писательница Аманда Хесс, склоняются к мысли, что тело женщины противоречит устаревшему культурному нарративу, гласящему, что женщины «менее сексуально возбудимы», чем мужчины. Смотрите, как наши гениталии отзываются на все эти вещи! Смотрите, как мы на самом деле заинтересованы в сексе!

Верно? Это привлекательная теория — как будто тело показывает нам тайную, разнузданно сексуальную сторону личности, готовую согласиться на что угодно, если только мы дадим себе разрешение, которое у нас веками отнимала культура! Кроме того, женщины действительно были объектом подавляющих культурных посланий, и им действительно внушали, что стыдно признавать свою сексуальность и интересоваться ею, — об этом я говорила в главе 5. По сути, вся моя книга рассказывает о том, как обращать больше внимания на свои сексуальные переживания и доверять собственному телу. А что больше свидетельствует о доверии к своему телу, чем мысль: «Ваши гениталии показывают, что вам нравится, даже если вы этого не понимаете»? Ох. Проблема как раз в слове «нравится». Нравится, то есть вы испытываете удовольствие. Но генитальный ответ — это не удовольствие. Это ожидание. Ваши гениталии и правда что-то вам сообщают, и вам стоит им доверять. Опираясь на предыдущий опыт (вспомним о собаке Павлова), они

говорят вам, что *нечто сексуально релевантно*. «Это ресторан». Но это не то же самое, что *сексуальная привлекательность*.

Да, безусловно, вы должны доверять своему телу. И правильно интерпретировать его сигналы. Но генитальный ответ, возникающий у вас внизу, — это ожидание. А возбуждение, возникающее в вашей голове, уже ближе к удовольствию.

Мы встречаем этот миф — будто гениталии способны рассказать о том, что чувствует женщина, больше, чем она сама, — повсюду. Проводя исследования во время работы над этой книгой, я прочитала бестселлер Э.Л. Джеймс «Пятьдесят оттенков серого». (Подозреваю, что все так и говорят: «Мне это нужно только для исследования».) И там я тоже увидела этот миф. Нонконкордантность возбуждения в первой сцене порки. Во время порки героиня Анастейша пытается вырваться, кричит от боли, зажмуривается и стискивает до боли зубы. В этот момент ни слова не говорится о том, что порка доставляет ей удовольствие. Затем главный герой, Кристиан Грей, вводит пальцы в ее вагину. Теперь, зная все, что вы уже знаете о нонконкордантности, послушайте, что Грей говорит Анастейше: «Почувствуй это. Ощути, как сильно твоему телу нравится это, Анастейша» (*курсив мой*. — Э. Н.) [119].

Когда я прочитала это, мне самой захотелось выпороть его — и далеко не в эротическом смысле. Но дальше дело становится еще хуже, потому что Анастейша верит Грею, вместо того чтобы верить собственным ощущениям — а она чувствует себя «униженной, опозоренной и поруганной».

Разумеется, есть женщины, которых заводит, когда их унижают с их согласия, но сюжет книги вращается вокруг того, что Анастейша не принадлежит к их числу.

Итак, Э.Л. Джеймс, если вы это читаете: появление естественной смазки говорит о том, что стимул был сексуально релевантным, но ничего не говорит о его сексуальной привлекательности. Поэтому я обращаюсь со скромной просьбой — пусть в следующем издании Грей скажет: «Почувствуй это. Ощути, насколько сексуально релевантным твое тело считает прикосновение к ягодицам и гениталиям, Анастейша. Но это ничего не говорит мне о том, нравится тебе это или нет. Тебе понравилось? Нет? Вот дерьмо, я должен извиниться. Обещаю прочитать книжку Эмили Нагоски о женском сексуальном благополучии, чтобы в следующий раз лучше понимать, что я делаю».

Спасибо.

Если вы когда-либо усомнитесь в том, что генитальный ответ связан с ожиданием, а не с влечением или готовностью, просто вспомните это: ошибка № 2 предполагает, что генитальный отклик раскрывает, что в действительности заводит женщин. Это значит, что в глубине души женщины, чьи гениталии активизируются при виде совокупления бонобо, интересуются случкой человекообразных приматов не меньше, чем порно. Что, серьезно? Да бросьте.

Несмотря на очевидную абсурдность, этот миф исключительно живуч. Ален де Боттон в книге *How to Think More about Sex* («Как больше думать о сексе») заходит еще дальше и называет увлажняющиеся вагины и поднимающиеся пенисы «недвусмысленными свидетельствами искренности»: это происходит автоматически, ненамеренно, а значит, эту реакцию нельзя «подделать».

Если это правда, то, когда доктор бьет вас по надколенному сухожилию молоточком и вы в ответ резко распрямляете ногу, это значит, что вы на самом деле хотите пнуть доктора. Если у вас аллергия на пыльцу, значит, вы ненавидите цветы. Если у вас выделяется слюна, когда вы надкусываете заплесневелый испорченный персик, значит, вы считаете его вкус восхитительным.

Поймите меня правильно — вы вполне можете испытывать желание пнуть своего доктора, ненавидеть цветы и любить вкус гнилых персиков. Но мы узнаем об этом не из ваших автоматических физиологических процессов. Нет. Автоматические физиологические процессы — они, знаете ли, автоматические, а не искренние.

Но дальше все становится хуже — совсем не смешно и даже опасно. Если мы продолжаем настаивать на том, что генитальный ответ женщины раскрывает, чего она «в действительности» хочет, нам придется согласиться и с тем, что, если женские гениталии не оставались безучастными во время сексуального насилия, это значит, что изнасилование женщине «в действительности» понравилось. Это не просто глупость, это по-настоящему опасная глупость.

«Ты сказала “нет”, но твое тело сказала “да”» — эта мысль встречается не только во многих популярных песнях, но и на фотографиях Project Unbreakable («Нехрупкие»), онлайн-галереи жертв сексуального насилия. На этих фотографиях женщины держат таблички со словами, которые слышали от насильников, своих друзей и даже сотрудников полиции

[130]. Но вы уже знаете, что тело не способно сказать ни «да», ни «нет», оно говорит только: «Это сексуально релевантно», никак не комментируя, насколько это привлекательно, и совсем ничего не сообщая о том, насколько это желанно. Проникновение пениса в вагину сексуально релевантно, хотя оно может быть неприятным, нежеланным и непрощеным. Для генитального ответа не нужно влечение. «Это ресторан» — и все, без уточнений, подходит ли он для ужина.

* * *

Мысль, будто физиология способна подтвердить сексуальную заинтересованность, далеко не нова. До XVIII века люди верили, что для зачатия женщина обязательно должна испытать оргазм, и если женщина беременела, значит, секс не мог быть нежеланным [223]. «Она сказала “нет”, но ее яичники сказали “да”».

Этот миф до сих пор пользуется определенной популярностью. Совсем недавно, в 2012 году, во время предвыборной гонки в штате Миссури кандидат от республиканцев Тодд Акин сказал: «Если это законное изнасилование, у женского тела есть свои способы его прекратить». Даже кандидат от партии мормонов Митт Ромни назвал это высказывание «оскорбительным, возмутительным и откровенно лживым».

Сексолог Мередит Чиверс часто повторяет: «Генитальный ответ не есть согласие». Давайте добавим к этому: «Беременность тоже». Генитальный ответ говорит об удовольствии, желании или согласии не больше, чем оплодотворение яйцеклетки. Я надеюсь, теперь вам это совершенно очевидно.

Мы метафоризируем наши тела и используем физиологические эвфемизмы, чтобы описать состояние ума. «Я потекла» или «У меня встал» означает «Я горячо поддерживаю это». Эти метафоры укоренились так глубоко, что люди начали воспринимать их в буквальном, а не в переносном смысле. Действительно, некоторые хотят убедить нас, что женщины лгут — осознанно или потому, что культурное давление не дало нам возможности научиться осознавать собственные желания. Мы говорим, что не возбуждены, но наши гениталии этому противоречат.

Я надеюсь что сейчас, читая главу 6, вы понимаете, что это не так. Вы знаете, что мужская и женская сексуальность состоит из одних и тех же элементов, просто организованных по-разному, и вы знаете, что не существует двух одинаковых людей. Вы знаете: заводитесь вы или тормозите, зависит от контекста. Вы знаете, что женская сексуальность даже

более чувствительна к контексту, чем мужская, что эволюционные, культурные и личные факторы существенно влияют на то, как и когда отвечает наше тело. Вы знаете, что сексуально релевантный и сексуально привлекательный — не одно и то же.

Женщины не лгут, не отрицают свои желания и не являются в каком-либо смысле неисправными. Просто они женщины, а не мужчины.

Смазка: ошибка № 3. Нонконкордантность — это проблема

Третье опасное заблуждение о нонконкордантности — решить, будто она является симптомом чего-то большего.

Представьте, что вы не отрицаете существование нонконкордантности, вы согласны, что это ожидание, необязательно указывающее на удовольствие или готовность, а затем вы читаете исследование, демонстрирующее корреляцию между нонконкордантностью и дисфункциями влечения и возбуждения. Вы делаете вывод: раз нонконкордантность связана с дисфункцией, значит, она тоже — проблема. Что приводит меня к высказыванию, которое помнит каждый студент, посещавший занятия по методологии исследования: «Корреляция не подразумевает обусловленности». Оно отсылает нас к заблуждению *cum hoc ergo propter hoc* — «вместе с этим значит вследствие этого», — подразумевающему, что если две вещи случаются вместе, значит, одна из них — причина другой.

Типичным примером в XXI веке стало соотношение пиратов с глобальным потеплением. Эта шутка, придуманная Бобби Хендерсоном, входит в систему верований Церкви летающего макаронного монстра. Хендерсон хотел подчеркнуть разницу между обусловленностью и соотнесенностью и нарисовал график, доказывающий, что глобальное повышение температуры на планете связано со стремительным сокращением числа морских пиратов. В самом ли деле уменьшение количества пиратов вызвало глобальные климатические изменения? Конечно, нет. Это абсурд, верно? В этом и смысл. Но мы можем выдвинуть гипотезу о третьей переменной, повлиявшей и на сокращение количества пиратов, и на глобальные климатические изменения: это промышленная революция. Между числом пиратов и глобальным потеплением существует такая же мнимая корреляция, как и между нонконкордантностью и половой дисфункцией. Эта корреляция заставляет нас поверить, что

нонконкордантность служит причиной половой дисфункции или что дисфункция вызывает нонконкордантность.

Как выясняется, нет. Пираты и глобальное потепление связаны промышленной революцией, точно так же *нонконкордантность и половая дисфункция связаны третьей переменной — контекстом*.

Каким образом контекст связывает сексуальную функциональность и нонконкордантность? Сексуально функциональная женщина имеет чувствительный к контексту тормоз, выключающий выключатели при попадании в правильный контекст — складывающийся, как мы помним, из внешних обстоятельств и внутреннего настроения. Но тормоза сексуально дисфункциональной женщины никуда не исчезают даже в том контексте, который можно было бы считать подходящим.

В качестве иллюстрации я приведу остроумное исследование, опубликованное в 2010 году голландскими сексологами. Они создали «амбулаторную лабораторию» — переносной набор из плетизмографа, ноутбука и блока управления [36]. Участники эксперимента проходили в лаборатории обычные тесты, разработанные для изучения нонконкордантности: они смотрели эротические материалы и сообщали о своем автоматическом и сознательном отклике. Потом они забирали оборудование «переносной лаборатории» домой и проводили там аналогичные тесты. Таким образом исследователи изучали, как лабораторные результаты отличаются от результатов, полученных в домашней обстановке. Другими словами, они измерили воздействие контекста. В исследовании участвовали две группы: восемь женщин со здоровой сексуальной функциональностью (контрольная группа) и восемь женщин, отвечающих диагностическому критерию «гипоактивное расстройство сексуального влечения» (группа «сниженного влечения»).

Результат: по сравнению с лабораторией генитальный ответ и субъективное возбуждение контрольной группы дома увеличивались более чем в два раза. Кроме того, участницы сообщали, что дома чувствовали себя «менее скованно» и «более свободно». Генитальный ответ группы со сниженным влечением в домашней обстановке также увеличился вдвое... но при этом субъективное возбуждение осталось на том же уровне, и женщины не утверждали, что дома чувствуют себя менее скованно и более свободно. То есть они были менее конкордантными, потому что их тормоза никуда не делись. Домашней обстановки оказалось недостаточно, чтобы женщина со сниженным влечением отпустила тормоза.

Сексуально удовлетворенные женщины оказались более чувствительными к перемене контекста (возвращению из лаборатории домой), чем женщины со сниженным влечением. Именно такой результат вы должны были получить, если предполагали, что сексуальная удовлетворенность женщин зависит скорее от чувствительности к контексту, чем от чувствительности к генитальному ответу [17].

Позвольте мне повторить еще раз для полной ясности. Основная разница между женщинами в контрольной группе и женщинами в группе со сниженным влечением заключается не в том, что делали их гениталии, и даже не в том, насколько ясно они осознавали, что делают их гениталии. *Основная разница заключается в том, насколько чувствительны к контексту их тормоза.*

Чувствительность к контексту вызывает и сниженное влечение, и нонконкордантность. *Нонконкордантность — это не проблема. Проблема — это контекст, бьющий по тормозу.*

Контекст — внешние обстоятельства и внутреннее состояние — один из основополагающих факторов сексуального благополучия большинства женщин. Чувствительность к контексту, превышающая чувствительность к генитальному ответу, и составляет разницу. Контекст — это гвоздь, соль и ключ. *Контекст — это первопричина.*

Медицина против тормоза

На протяжении своей карьеры я учила людей изменять внешние обстоятельства и исцелять центральную нервную систему, чтобы увеличить сексуальный потенциал. То есть менять контекст. И эти навыки играют большую роль в достижении сексуального благополучия [14, 138, 81]. Но боже мой, ведь намного проще принять таблетку, правда? Таблетку, которая на время отключит ваши тормоза, — загадочную «розовую виагру».

Один из авторов лабораторного исследования (я рассказывала о нем выше) намеревается создать такую таблетку. Адриан Туитен — ведущий исследователь в области разработки новых лекарственных препаратов против «женской сексуальной дисфункции», и один из них он предназначал как раз для разблокировки тормоза [225].

Это действительно умная идея: с помощью лекарственных препаратов снять блокировку тормоза у женщин, не способных добиться этого

иначе. Можно ли выключить тормоза препаратами? Результаты исследований на эту тему были опубликованы в 2013 году в цикле статей [37, 188, 233].

Схема приема растормаживающего препарата описывается в исследовании следующим образом: за четыре часа до секса — или «сексуального события», как его называют исследователи, — наберите под язык раствор тестостерона и подержите около минуты. Через два с половиной часа примите таблетку. Затем, еще через полтора часа, займитесь сексом. Вуаля! Это работает? Решайте сами.

Женщины, принимавшие участие в исследовании, оценивали свою «сексуальную удовлетворенность» после приема плацебо и после приема препарата. Половина участниц не ощутила значительной разницы. Но другая половина (группа со «сниженным влечением») испытала статистически значимую разницу в сексуальной удовлетворенности. После приема плацебо они сообщили о том, что удовлетворены случившимся сексуальным контактом в среднем на 50,2%. После приема препарата удовлетворение достигало 59,6%.

Вы будете назначать секс на определенное время, принимать за четыре часа до этого раствор тестостерона, а через два с половиной часа — таблетку, чтобы повысить удовлетворенность с 50 до 60%? Или нет?

Что еще настолько повысило бы удовлетворенность «сексуальным событием»? Может быть, для этого вам нужно чувствовать себя по-настоящему прекрасной? Или ощущать искреннее доверие к партнеру? Или знать, что вы имеете полное право растянуть процесс возбуждения настолько, насколько вы этого хотите, и партнер получит удовольствие от каждой минуты этого процесса? Или, если у вас, как у многих других женщин, в прошлом были травмирующие эпизоды, связанные с сексом, вам нужно отпустить травму и сосредоточиться на удовольствии, испытываемом в настоящий момент?

Увеличит ли это вашу удовлетворенность на 10%? Или больше, чем на 10%?

* * *

Лекарство, предназначенное для разблокировки тормоза, воздействует на мозг, но не меняет контекст, на который реагируют тормоза. Как пишут исследователи: «В идеале сексуальную дисфункцию человека следует воспринимать как совокупность взаимодействующих механизмов,

как биологических, так и психологических, которые в то же время должны давать внятный отклик на лечение».

Превосходный пример медицинского образа мыслей: внимание обращено на биологию и даже психологию, но полностью проигнорированы отношения и социальные факторы — данная точка зрения сбрасывает со счетов реальную жизнь женщин. Невозможно вылечить таблетками жизнь в целом и отношения в частности, следовательно, их не следует принимать во внимание, когда вы пытаетесь найти способ решения сексуальных проблем. Повод для беспокойства заключается в том, что жизненные факторы, такие как удовлетворенность отношениями и травматический опыт в прошлом, оказывают на сексуальное благополучие немалое влияние — я думаю, намного больше, чем 10%, — и эти факторы реально изменить. Распределить между собой родительские обязанности способны многие взрослые, отношения можно укреплять, а с травмами прошлого — работать.

Нам не стоит пытаться избавиться от неконкордантности. Нам нужно сделать более позитивным контекст — внешние обстоятельства и внутренний настрой. И чтобы добиться этого, не нужно принимать таблетки.

Время от времени я попадаю в похожие ситуации: женщина приводит ко мне своего мужа и говорит: «Расскажи ему то, что ты рассказывала мне».

Однажды в буфете во время ланча Лори привела ко мне Джонни.

— Скажи ему то, что говорила мне. Про возбуждение. Скажи ему, пожалуйста.

— Он тебе не поверил?

— Он думает, что я «что-то не так поняла».

И я начала:

— Ладно, Джонни. Я знаю, что это противоречит всему, что ты когда-либо слышал о сексе, но это правда: состояние вагины Лори необязательно говорит что-либо о ее настроении.

Лори шлепнула Джонни по руке и подняла брови, словно говоря: «Вот видишь?» Он посмотрел на меня, посмотрел на нее, потом опять посмотрел на меня, открыл рот, чтобы задать вопрос, и снова его закрыл.

Потом он сказал Лори:

— Дорогая, оставь нас на минутку.

Лори удалилась, но перед этим бросила на меня заговорщический взгляд.

Джонни доверительно зашептал:

— Но если по состоянию ее гениталий нельзя ничего понять, как мне узнать, что она действительно меня хочет? Ведь она может просто сказать это, чтобы не обижать меня.

Джонни — настоящий рубаха-парень, мужественный, способный починить что угодно своими руками. Я питаю к нему большую симпатию, и моя роль нередко заключается в том, чтобы перевести науку женского сексуального благополучия на более понятный для него язык. Поэтому я начала с таких слов: «Возбуждение возникает не в гениталиях, а у нее в голове».

Затем я описала механизм сексуального ответа как набор переключателей «вкл./выкл.», каждый из которых отвечает за определенный фактор: генитальные ощущения, удовлетворенность отношениями, стресс, привязанность и так далее. Механизм сексуального ответа мужчин и женщин состоит из одинакового набора переключателей, но они настроены с разной чувствительностью. Небольшая генитальная стимуляция уверенно переводит рычаг в положение «вкл.» у мужчины, малейший стресс сразу «выключает» женщину. Жизнь Лори, объяснила я ему, нажимает на все выключатели сразу.

Джонни сказал:

— Ты говоришь, что я получаю самый сильный сигнал от своего тела, а она получает самый сильный сигнал от своей... жизни?

— Да!

— Значит, чтобы взломать эту систему, мне нужно разобраться с тем, что блокирует ее тормоз, потому что, когда тормоз отпускает, начинает действовать газ. Ты это хочешь сказать?

— Да. Ты все правильно понял. По-моему, она уже написала список тормозящих ее вещей.

— Написала. Я его видел. Но я не знал, что мне с ним делать, хотя теперь... — Джонни уставился на меня, потом встряхнул головой и сказал:

— Это действительно все меняет. Значит, самое сексуальное, что я могу для нее сделать, это не какие-то эротические безумства. Самое сексуальное — это снять столько тормозов, сколько я сумею. И я могу это сделать. Но почему никто не рассказал мне об этом раньше?

«Дорогой... у меня нонконкордантность!»

Если ваше тело не всегда в ладу с разумом, значит, оно бросает вызов традиционной (ошибочной) мудрости, и возможно, вам придется время от времени объяснять партнеру, что происходит. Нужно помнить три вещи, которые помогут решить проблемы, вызванные нонконкордантностью.

Первое: помните, что вы здоровы, функциональны и целостны. Ваше тело не испорчено, вы нормальны. Ваше тело делает то, что делают все тела, и это прекрасно. Ура! Помните, что с вами все в порядке. Скажите об этом партнеру — спокойно, весело, уверенно. Не нужно быть агрессивной или занимать оборонительную позицию, партнер не виноват в том, что он ничего не знает о неконкордантности. Если разобраться, в этом скорее виновата я и другие сексологи и секс-педагоги. Нам не удалось донести эту идею до мира со всей ясностью, и теперь вам приходится исправлять положение своими силами. Простите нас за это. И передайте партнеру, что я и остальные секс-педагоги и сексологи мира приносим свои извинения, а потом сообщите ему факты: «Генитальный ответ не является достоверным индикатором сексуального возбуждения, и Эмили Нагоски сожалеет о том, что ты этого не знал. Но это правда. То, что делают мои гениталии, не всегда связано с тем, что я чувствую. Тридцатилетний опыт исследований подтверждает это. Поэтому, пожалуйста, обращай больше внимания на мои слова, а не на мою вагину».

Второе: подскажите партнеру, какие еще способы помогут определить, что вы возбуждены. Ни одна женщина, узнав о неконкордантности, не спросила: «Но если мои гениталии не говорят мне, что я возбуждена, как мне тогда узнать, что я возбуждена?» Вопрос «Если ее генитальный ответ ни о чем не говорит, как же определить, заинтересована она или нет?» задают только мужчины. Это резонно, особенно если вспомнить, что мужчины сами испытывают высокую степень конкордантности. Строить схему сексуальности на основе собственного опыта совершенно естественно, как и не вполне понимать, что делать с теми, чья схема отличается от вашей.

Поэтому вот несколько альтернативных признаков, на которые стоит обратить внимание партнеру, если ваша вагина говорит только об ожидании, а не об удовольствии.

- *Дыхание.* Чем сильнее возбуждение, тем чаще становится дыхание и быстрее пульс. Когда вы достигаете высшей степени возбуждения и ваши грудная и тазовая диафрагма сокращаются, вы начинаете задерживать дыхание.
- *Мышечное напряжение,* особенно в области живота, ягодиц и бедер, а также в области запястий, икр и стоп. Когда через вас проходят волны напряжения, ваше тело выгибается и тянется. У некоторых

женщин в некоторых контекстах это происходит вполне очевидным образом. У других женщин или в другом контексте это происходит менее заметно. Но это сигнал.

- И самое важное — *ваши слова*. Только вы можете сказать партнеру, чего вы хотите и что ощущаете. Не все женщины чувствуют себя комфортно, рассказывая о своих желаниях и о том, что их возбуждает, но вы можете пользоваться короткими сигналами — «да», «еще» или «хватит».

И помните вот что: не нужно ждать какой-то специфической физиологической реакции, особого поведения или другого сигнала. Просто подходите к ситуации с доброжелательным вниманием и готовностью принять любой поворот. Предложите партнеру смотреть на вас не через увеличительное стекло, а с другого конца телескопа — или как гроссмейстер смотрит на шахматную доску, улавливая динамику и замечая широкомасштабные комбинации. Пусть партнер станет шеф-поваром, пробуя приготовленное блюдо, — различая не просто отдельные вкусы, но и то, как эти вкусы сочетаются, создавая нечто совершенно новое, уникальное и восхитительное.

Третье и последнее: если вам недостаточно естественной смазки, используйте любую другую подходящую жидкость: вашу слюну или слюну партнера (если нет риска перенести инфекцию), генитальные выделения партнера (в том же случае), лубрикант, да что угодно.

Зачем нужен лубрикант? Чтобы снизить трение, а значит, усилить удовольствие. Кроме того, он минимизирует риск разрывов и появления болезненных ощущений. Всегда используйте лубрикант с барьерными средствами (презервативом или вагинальной диафрагмой). Он увеличивает их эффективность и делает использование более приятным. Лубрикант — ваш друг. Лубрикант сделает вашу сексуальную жизнь лучше [124].

Иногда люди испытывают дискомфорт, если при сексуальном контакте им требуются дополнительные источники смазки. Эти колебания бывают связаны с каким-то событием прошлого, с простым отсутствием опыта или убежденностью, будто использование лубриканта свидетельствует о вашей неполноценности. Вспомните о священных нравственных устоях. Приспособления для секса считаются «грязными», даже если это просто бутылочка, наполненная такой же невинной субстанцией, как средство для укладки волос.

Но вы уже знаете, что вагинальная смазка живет собственной жизнью и ее появление может совпадать, а может и не совпадать с вашей сексуальной заинтересованностью или возбуждением. Вы знаете, что смазка важна, потому что она снижает трение и риск травмы, а значит, усиливает удовольствие. И вы знаете, что должны сами выбирать, какие убеждения бережно растить, а какие выпалывать с корнем.

Если вы решите попробовать использовать лубрикант, вот несколько подсказок, как поговорить об этом с вашим партнером.

- Игривость, любопытство и юмор. Невозможно испытывать стресс или тревогу, если вы относитесь к делу игриво, с любопытством и юмором. Пусть это будет немного глупо, пусть это будет забавно. Вы делаете это для того, чтобы получить удовольствие, помните?
- Дайте партнеру почувствовать себя супергероем. Обсуждать секс иногда рискованно, прежде всего потому что вы не хотите задеть чувства партнера. Самый простой способ обойти щекотливый вопрос — поговорить обо всех тех вещах, которые партнер может сделать, чтобы увеличить ваше и без того небесное наслаждение, и обо всех восторгах, которые вы надеетесь испытать, добавив в совместные сексуальные игры новый элемент.
- Выбирайте лубрикант с умом. Не все лубриканты одинаково полезны. Лучше всего выбирать его вместе с партнером, чтобы он нравился вам обоим и вы оба оказались одинаково заинтересованы в его использовании.

Если позволите, я рекомендую вам обратить внимание на силиконовый лубрикант. Я убежденный сторонник силиконовых лубрикантов. И вот почему.

- Они безопасны при использовании с барьерными средствами. Их можно применять вместе с мужскими и женскими презервативами из латекса или полиуретана.
- Густые. Не тают и не растекаются. При марафонском сексе (а любой секс продолжительностью более десяти-пятнадцати минут считается «марафонским» по отношению к лубриканту и к гениталиям)

или при анальном сексе очень важно, чтобы смазка оставалась там, куда вы ее нанесли.

- Могут продержаться дольше вас. Они не испаряются и хранятся долго-долго и еще дольше. Они недешевые, но вам понадобится совсем немного, так что одной упаковки хватит надолго.
- Высыхая, приобретают шелковистую пудровую текстуру. Лубриканты на водной основе после высыхания часто превращаются в липкую резинообразную массу, однако силиконовые лубриканты становятся легкими и шелковистыми на ощупь, и вы можете ласкать тело и лицо партнера, не чувствуя, будто обмазываете его жевательной резинкой.
- Подходят для чувствительной кожи. В отличие от ароматизированных и глицериновых лубрикантов, не вызывают аллергии и не создают условий для появления кандидоза. Кроме того, они без отдушек, а значит, не помешают вам ощущать вкус кожи и выделений вашего партнера (м-м-м!).

Единственное, для чего силиконовый лубрикант не подходит, это для использования вместе с силиконовыми игрушками. Он повреждает поверхность игрушки, поэтому надевайте на нее презерватив либо используйте лубрикант на водной основе.

Самые качественные силиконовые лубриканты содержат всего несколько ингредиентов: диметикон (жидкий силикон), диметиконол (силиконовый полимер), циклопентасилоксан или циклометикон (тоже силиконы), а также консервант, например токоферола ацетат (витамин Е). И все.

Спелый фрукт

Вернемся на минуту в сад. Если в саду у мужчины-садовника созрел фрукт, он обычно чувствует желание его съесть — не всегда, но достаточно часто.

Женщине-садовнице требуется намного больше, чем спелость фрукта, чтобы почувствовать желание его съесть. Может быть, она больше всего хочет фрукт, когда она счастлива. Может быть, она ест фрукты, когда ей грустно. Так или иначе, ее желание съесть фрукт имеет мало общего с тем, сколько спелых фруктов она замечает в своем саду. Оно гораздо

теснее связано — вы угадали — с контекстом, необходимым ей для того, чтобы насладиться спелым фруктом. Понимаете? Хорошо.

Камилла рассказала Генри о нонконкордантности. Для нее нонконкордантность стала прекрасным примером того, как культурный нарратив вводил ее в заблуждение, и она была очень довольна, обнаружив, что с ней тем не менее все в порядке.

Для Генри все оказалось немного сложнее: он пока только пытался разобраться в хитросплетениях желания и влечения. Он пытался уложить в голове разницу между тормозящим отсутствием желания («Я хочу, чтобы это прекратилось») и отсутствием желания, не отрицающим дальнейших действий («Мне это нравится, но я не чувствую потребности добиваться большего»). Он сказал: «Я понимаю, что генитальный ответ не говорит мне, что тебя заводит. Ты сама говоришь мне, что тебя заводит, а я тебе верю. Но чего я не могу понять — как ты возбуждаешься, если перед этим не хочешь того, что тебя возбуждает?» И это, возможно, самый сложный — и противоречивый — элемент женского сексуального благополучия.

Ответ на вопрос Генри таков: возбуждение приходит первым — то есть до того, как появляется влечение. Генитальный ответ происходит, когда мозг замечает сексуально релевантный стимул («Это ресторан»). Возбуждение возникает, если мозг при этом находится в правильном секс-позитивном контексте — когда он открыт для идеи отправиться в ресторан. Влечение возникает, когда мозг переключается с простого «Я не против пойти в ресторан» к активному желанию сделать это. Этому-то и посвящена глава 7.

Резюмируя

- У мужчины интенсивность притока крови к гениталиям и то, насколько возбужденным он себя чувствует, совпадают на 50%. У женщины интенсивность притока крови к гениталиям и то, насколько возбужденной она себя чувствует, совпадают на 10%.
- Причина этой разницы в том, что сексуальная релевантность (ожидание) — не то же самое, что сексуальная привлекательность (удовольствие). У мужчин данные факторы в основном совпадают, у женщин совпадение больше зависит от контекста.

- Разница между мужчинами и женщинами не означает, что женщины неисправны. Она означает, что женщины — это женщины, а мужчины — это мужчины.
- Лучший способ узнать, возбуждена женщина или нет, — не смотреть, что делают ее гениталии, а слушать, что говорит она.

Глава 7

Влечение

На самом деле это не потребность

Оливия и Патрик давно знают, что она хочет секса чаще, чем он, и что в интимных отношениях инициатором оказывается обычно она. Но прошлая ночь, когда Оливия стала предметом подогретой плацебо бурной страсти Патрика, заставила ее взглянуть на происходящее по-новому. Выяснилось, что быть открытой для секса, но не стремиться обязательно получить его тоже очень приятно. Оливия позволила сексуальному желанию медленно нарастать, и ей понравилось, как мягко и неторопливо оно вело (а не толкало) ее к сексу.

На следующем этапе эксперимента Оливия и Патрик попробовали перевернуть привычную динамику с ног на голову. Они назначили «вечер свидания», но решили никак к нему не готовиться. Они просто встретились вечером, и каждый был в своем обычном настроении: Оливия готова к действиям, Патрик в целом не против, но и не проявляет активного интереса.

Они договорились, что на этот раз Оливия следует за партнером, а Патрик старается выяснить, как пробудить в себе деятельный интерес. Они провели довольно много времени, «разогревая духовку»: целовались, разговаривали, делали массаж — и даже устроили маленькое приключение, переместившись из спальни на кухню, чтобы покормить друг друга. Патрик руководил происходящим и мог делать все, что ему придет в голову. Они пробовали новые приемы и подыгрывали друг другу. Они узнали много нового о том, какой контекст оптимально подходит Патрику, потому что ему пришлось самому создавать этот контекст, задавая вопросы Оливии.

Они выяснили кое-что удивительное и об Оливии. Если она достаточно долго проявляла терпение и позволяла событиям развиваться в темпе, который задавал Патрик, то есть не так быстро, как она сама привыкла, постепенно нарастающее напряжение и необходимость сдерживать себя



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

