

УДК 392.6
ББК 57.01
Г95

Dr Karen Gurney

MIND THE GAP

Copyright © 2020 Dr Karen Gurney

Гурни, Карен.

Г95 Зачем женщине секс? Что мешает нам заниматься любовью с наслаждением / Карен Гурни ; [перевод с английского Л. Иоффе]. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с.

ISBN 978-5-04-113844-8

Исторически сложилось, что женщинам трудно получать удовольствие от секса и активным в паре должен быть только мужчина. Мы ориентируемся на культуру, религию, слухи, СМИ, и совсем забываем о фактах — мы забываем о себе. Социальные нормы заставили нас считать, что:

— Женщинам стыдно желать секса, а уж получать от него удовольствие — и давно.

— Секс важнее для мужчин, чем для женщин.

— Доставить удовольствие партнеру важнее, чем получить его самой.

— Лучше симулировать оргазм, чем потом выяснить отношения.

Это неправда. Психолог и сексолог Карен Гурни говорит о том, что мы сами программируем свой мозг на те или иные сексуальные сценарии. И мы можем наслаждаться не только кульминацией секса, но и самим процессом. Говорить о сексе сложно, но у пар, которые обсуждают интимную жизнь и делятся своими желаниями, лучше не только сам секс, но и отношения.

Карен Гурни исследует природу женского и мужского желания, факторы, от которых оно зависит, и рассказывает, как преодолеть главную проблему — разрыв между представлениями о том, какой должна быть наша сексуальная жизнь, и тем, какова она в действительности. Главное, что нужно помнить: желание живет между людьми, а не внутри одного человека.

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-113844-8

© Иоффе Л., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
-------------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ И ИХ СДЕРЖИВАЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ

Глава 1. Краткая история секса, науки и гендерной политики	21
Как мы дошли до жизни такой?	21
Секс и грех	22
Секс и безумие	24
Секс и подчинение	25
Создание сексуальных дисфункций	26
Секс и неврозы	27
Секс и лекарства. Медикализация женщин и секса	32
Секс, власть и феминизм	34
Глава 2. Секс и желание: статистические данные	38
Количество секса в нашей жизни	38
Кто решает, что является нормальным?	39
Британский барометр секса	41
Сексуальное удовлетворение и проблемы	43

Влияние секса на отношения	46
Что нас беспокоит?	49
Каким образом желание изменяется в отношениях с течением времени?	50
Мужчины не марсиане	53
Правильное количество желания — это сколько?	56
Глава 3. Пробелы в основах	60
Пробелы в наших знаниях	60
Насколько позитивным было ваше половое воспитание?	62
Анатомия и удовольствие	65
Разрыв в оргазме	68
«Поменяйте меня, а не мою сексуальную жизнь!»	72
Олимпиада по оргазму	73
Пробелы в языке	74
Что такое секс?	75
Наши условия хорошего секса	76
«Условия хорошего секса» и сохранение желания	79
Упражнение. Ваши собственные «условия хорошего секса» — какие они?	83
Сделайте сами, поделитесь с партнером	85
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ВСЯ ПРАВДА О СЕКСЕ И ЖЕЛАНИИ	
Глава 4. Секс в нашем обществе	89
Секс как биопсихосоциальный феномен	89
Роль социальных норм в формировании нашей сексуальной жизни	91

Как мы узнаем о сексе	93
«Настоящий секс — это пенис в вагине». Один крайне неконструктивный гетеросексуальный сценарий	101
Влияние СМИ на наше восприятие секса	102
Порнография и сексуальные сценарии	105
Так почему же это важно?	107
Неравенство и проклятие гетеросексуального сценария	111
Имитация оргазма и сексуальные сценарии	112
Взаимность и оральный секс в гетеросексуальных сценариях ..	114
Женское тело и общество	116
Следите за словами	117
Как мы стали злейшими врагами самим себе, поддерживая общепринятые заблуждения	120
Легкость спонтанного секса	121
Миф о «сексе трижды в неделю»	123
Готовность к худшему	123
Царица Моногамия	124
Наши пересекающиеся идентичности и секс	126
Подведем итоги главы	130
Упражнения. Ваша сексуальная биография	131
Глава 5. Секс в наших отношениях	134
«Мы хотим, чтобы все было, как в самом начале»	134
Возможно ли сохранить хороший секс навсегда?	135
Почему секс имеет значение?	139
Коммуникация и инициирование	142
Почему мы занимаемся сексом	150

Разрыв в желании у партнеров	156
Динамика отношений и секс	157
Плохой секс означает плохие отношения, верно?	159
Близость: слишком мало или слишком много?	160
Парадоксы надежности	161
Главное — не количество времени, которым вы располагаете, а то, чем вы его заполняете	162
Приоритеты, проза жизни и совместно проведенное время ..	165
Технологии и сексуальная жизнь	169
Дети	170
Сексуальная валюта	173
Подведем итоги главы	180
Упражнение. Понимание вашей мотивации к сексу	181
Практикум: избыток сексуальной валюты	183
Глава 6. Секс у нас в мозгах	185
«Половой инстинкт»	186
Возбуждение	190
Роль внимания в сексе	192
Куда направить наши мысли?	200
Роль предшествующего опыта	204
Как заставить мозг работать на нас, а не против?	210
Как наш язык влияет на наши мысли	214
Подведем итоги главы	218
Упражнение. Какие мысли мешают вам наслаждаться сексом?	219
Практикум: осознанность и секс	220

Глава 7. Пробелы в нашем понимании желания	223
Поразительные факты о желании	223
История сексологии и наши сегодняшние представления	225
Новое понимание	230
Быть восприимчивой	233
Сексуальные стимулы	236
Психологические барьеры	243
Косвенные барьеры	245
Физические барьеры	247
Возбуждение и желание	248
Эмоциональное и физическое удовлетворение	250
Эмоциональная близость	251
Как действует ваше желание?	252
Двигаемся вперед	257
Подведем итоги главы	263
Упражнение. Сексуальные стимулы: действуют или нет?	264
Практикум: экспериментируем с запуском желания	265

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ СЕКС НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Глава 8. Что же дальше?	269
Как происходят изменения	270
Как привлечь партнера на свою сторону	271
Выигрыш или потери?	276
Работаем над собственной сексуальностью	277

Как приумножить успех. Определяем направление движения	279
Правильно выбирайте момент	281
Как построить разговор	282
Подведем итоги главы	285
Глава 9. Обеспечьте себе секс на всю жизнь	286
Что мы понимаем под хорошей сексуальной жизнью?	287
Что говорит наука о долговременных условиях хорошего секса	289
Отзывчивость	290
Добросовестность	291
Саморазвитие	292
Как не сбиться с курса	294
Как адаптироваться к меняющимся потребностям	299
Секс — это приоритет?	304
Заключение	307
Благодарности	309

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как вы отреагируете, если я скажу вам, что все, чему вы привыкли верить относительно вашей сексуальности — неправда? Что те стандарты, на которые вы равняетесь в вашей сексуальной жизни и которым, как вам часто кажется, вы не соответствуете, являются совершенно нереальными и недостижимыми для большинства из нас? Что вполне возможно редко испытывать спонтанное сексуальное желание или даже не испытывать его вовсе и при этом в течение долгого времени вести счастливую сексуальную жизнь с взаимным удовлетворением?

Да, в это нелегко поверить. На свете не так много областей знания, в которых настолько глубокие заблуждения преобладали в течение столь долгого времени, что ложные идеи проникли в коллективное сознание, и одна из таких областей — это секс. Большая часть наших представлений о сексе базируется на культуре, фольклоре, религии, слухах и журнальных публикациях, но при этом мы совсем забываем о фактах. Мы ослеплены общепринятыми культурными и социальными понятиями, вездесущими и всепроникающими, и за ними не видим реальности.

На протяжении всей моей карьеры клинического психолога и психо-сексолога мне приходилось учиться заново, выдавливая из себя лож-

ные представления о сексе — иначе я не могла бы проводить терапию с людьми, которые обращались ко мне за помощью. Я провела множество сеансов с женщинами и их партнерами, работая с проблемой неудовлетворенности сексуальной жизнью, которая не отвечала требованиям самих женщин или их «половинок». Речь шла о том, что сексуальное желание, которое они испытывают друг к другу, совсем не такое, каким они хотели бы его видеть, и это несоответствие являлось серьезной угрозой для их совместной жизни.

Дело, однако, в том, что им (а также вам и нам) лгали. В последние несколько десятилетий в сексологии совершили огромное количество удивительных открытий. Наука ушла далеко вперед от первоначальных понятий о том, как работают человеческие желания, — тех понятий, которые преобладали в обществе и сформировали наши представления о сексуальной жизни. Появились новые идеи и концепции, которые совершили переворот в сексотерапии, но эти знания пока остаются уделом исследователей и медиков и еще не дошли до широкой публики, поэтому старые идеи по-прежнему доминируют и нависают над нашей сексуальной жизнью как дамоклов меч недостижимых стандартов.

Почему так происходит? Ведь если это так важно, то люди должны говорить об этом, верно? К сожалению, из истории мы знаем, что подлинным фактам из области секса и сексуальности зачастую приходится пробиваться сквозь густой туман устоявшихся моральных, социальных и культурных установок. То же происходит и в других областях сексологии. Так, в кабинетах сексологов до сих пор встречаются пациенты, убежденные в том, что от мастурбации можно ослепнуть — мнение, распространенное в начале XIX века. Постулат об «эффективности» моногамии, которая для многих является непосильным испытанием, базируется скорее на институтах культуры и религии, а не на научных доказательствах того, что люди созданы, чтобы прожить всю жизнь с одним партнером. И, наконец (возможно, для

вас это наиболее важный пункт), еще живо убеждение, что сексуальное желание к вашему долговременномуциальному партнеру обязано возникать у вас часто и произвольно, что хороший секс должен просто «случаться» и что желание должно инициировать секс при любой возможности.

Давайте-ка поразмыслим над этим. Вот сейчас, в этот момент, вы действительно верите во все эти идеи? Например, в то, что желание секса со своим партнером должно возникать у вас произвольно и часто? Я бы удивилась, узнав, что вы в этом не вполне уверены (даже если в вашей сексуальной жизни так не бывает).

Весь наш культурный опыт подводит нас к этой мысли. Ее утверждают кинофильмы, телевидение, музыка. Люди обеспокоены объемом секса в их жизни (причем его всегда недостаточно); заветная

**Так чего же нам ожидать:
 страсть длиною в жизнь
 или секс только в день
 рождения?**

и недостижимая мечта большинства — построить отношения, которые выдержат испытание временем и останутся такими же страстными, как в начале. Парадоксально, что с этим представлением соседствует другая теория, сопровождаемая множеством шуток и намеков (особенно это касается брака), а именно: в условиях долговременного партнерства счастливая сексуальная жизнь невозможна. Партнеры, которые решили сохранять верность друг другу, вынуждены отказаться от надежды на хороший секс в долговременной перспективе, но сама длительность таких отношений должна каким-то образом компенсировать этот недостаток.

Так чего же нам ожидать: страсть длиною в жизнь или секс только в день рождения (после того как медовый месяц прошел)?

В обеих концепциях есть внутренняя ошибка. Первая рисует недостижимый идеал вечной страсти, которая волшебным образом, без видимых усилий, будет преодолевать возникающее порой недовольство друг

другом, жизненные трудности, а также происходящие с нами в течение жизни физические и психологические изменения. Вторая с чувством безнадежной неизбежности сообщает нам, что наш секс обречен и от этого не уйти, как ни старайся — нашу страсть все равно поглотит черная дыра.

Дело в том, что хороший секс надо «выращивать», а чтобы его «вырастить», нам следует понять, как работает желание и какие навыки для этого нужны. А как же те выразительные образы, которые присутствуют в обеих концепциях: вечная и непоколебимая страсть, длящаяся без особых усилий, или длительные отношения, неизбежно ведущие к полному отсутствию секса? Ни то, ни другое не имеет отношения к делу.

Основная тема этой книги — разрыв между представлениями о том, какой должна быть наша сексуальная жизнь (они часто основаны на некорректных сравнениях), и тем, какова она в действительности. Кроме того, речь в книге пойдет еще об одном несоответствии: между тем, что нам необходимо знать о сексе и желании получить хороший секс, и нашими *реальными* знаниями. Существуют и иные различия между нашими понятиями и реальностью, которые негативно влияют на нашу сексуальную жизнь, и о них мы тоже поговорим. С некоторыми из этих понятий вы, вероятно, уже знакомы: это представления о (не) равенстве полов (да, неравенство тоже влияет на нашу сексуальную жизнь), о разнице в оргазме (женщины, особенно гетеросексуальные, часто получают меньше удовольствия от полового акта, чем мужчины, с которыми у них происходит секс). Я очень надеюсь, что моя книга поможет вам устраниТЬ эти несоответствия.

Пары, которые приходят ко мне на прием с проблемой желания, зачастую на первой же встрече дают понять, что готовы к долгой и тяжелой работе для решения проблемы. Однако, как вы скоро увидите, реальность далека от их ожиданий: порой достаточно всего одного сеанса

(или одной страницы) или нескольких (нескольких глав). По-настоящему сложная работа потребуется там, где придется преодолевать жесткие установки, сформированные у людей. Ими тоже нужно заниматься, чтобы они не мешали видеть вещи по-новому. В конце каждой главы, посвященной тому или иному паттерну, я предложу вам выполнить несколько упражнений, которые помогут справиться с соответствующей проблемой.

Я надеюсь, что вы выбрали эту книгу, потому что ищете возможность улучшить свою сексуальную жизнь. На са-

«Хороший секс» — это не отсутствие сексуальных проблем.

мом деле мы все можем и должны, мне кажется, стремиться к тому, чтобы наш секс со временем становился все лучше. Если вам трудно в это поверить, это значит, что вы просто находитесь во власти уже упомянутого мифа: «в длительных отношениях секс неизбежно становится хуже».

Книга написана для всех женщин (или для всех, кто считает себя женщиной) любого возраста. Это вовсе не значит, что информация, изложенная на этих страницах, не подойдет тем, кто считает себя мужчинами, или людям с небинарной идентичностью — большая часть материала универсальна. Однако мы сосредоточимся на огромном влиянии гендерса на сексуальность, и в этом плане книга в большей степени обращена к женщинам. Когда я здесь пишу о них, то имею в виду всех женщин — независимо от того, с какой гендерной принадлежностью они родились. При этом есть существенные различия между сексуальным опытом у трансгендеров и небинарных людей, которые обусловлены обществом, культурой, сменой внешних половых признаков, гормонотерапией или операцией по смене пола — но их я оставляю за скобками.

Если вы состоите в отношениях с женщиной, то эта книга адресована и вам: информация о сексуальном влечении вашей партнерши поможет