



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	7
Как организована рабочая тетрадь .....	9
Эффективный мозговой штурм.....	11
Примечание об отношениях.....	13

## **Часть 1**

### **(не такая уж) Элементарная анатомия**

Глава 1. Анатомия: двух одинаковых не бывает .....	17
Глава 2. Модель двойного контроля .....	31
Глава 3. Контекст.....	45

## **Часть 2**

### **Секс в контексте**

Глава 4. Эмоциональный контекст.....	67
Глава 5. Культурный контекст .....	81

### **Часть 3**

#### **Секс в действии**

Глава 6. Возбуждение .....	101
Глава 7. Желание .....	115

### **Часть 4**

#### **Экстаз для всех**

Глава 8. Оргазм .....	133
Глава 9. Новый сценарий .....	149

<b>Заключение</b> .....	163
-------------------------	-----

<b>Благодарности</b> .....	165
----------------------------	-----

<b>Список рекомендованной литературы</b> .....	167
--	-----

<b>Об авторе</b> .....	171
------------------------	-----

# ВВЕДЕНИЕ

Главная задача этой книги — ознакомить читателя с научно обоснованными практическими методами улучшения сексуальной жизни. Если вы хотите наладить отношения со своей сексуальностью, избавиться от связанных с сексом разочарований и тревог или научиться получать больше удовольствия — эта книга для вас. Если вы хотите понять, как выглядит сексуальная сторона вашей личности, как устроены ваше сексуальное возбуждение, желание и удовольствие, как устранить препятствия, стоящие между вами и отличным сексом, — вы тоже обратились по адресу. Добро пожаловать!

На этих страницах размещены информация, упражнения и методы, которые помогут вам разобраться с собственным сексуальным благополучием, начать открыто говорить о сексе с партнером (партнерами) и получить больше возможностей для исследования этой стороны жизни.

За последние несколько десятилетий наука о женской сексуальности объяснила нам, как «устроен» секс. Если наконец отложить искажающую реальность культурную линзу и взглянуть на предмет внимательным взглядом ученого, мы увидим: буквально каждый аспект женской сексуальности — будь то возбуждение, желание или оргазм — решительно не соответствует традиционным представлениям.

Эта рабочая тетрадь написана для женщин (то есть для тех, кто отождествляет себя с женщиной), в основу издания положены данные науки о женской сексуальности. Однако практически все описанные методы и приемы могут использовать представители

любого пола. Так и должно быть: каждый человек имеет право на отличный секс, который всегда происходит из умения ценить сексуальность — свою и партнера. При этом не всегда ваш партнер — женщина.

Некоторых вопросов эта рабочая тетрадь не касается. Если вам нужен подробный разбор науки о сексуальности, прочитайте мою первую книгу «Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса»\*. Если вы хотите освоить технику умопомрачительного орального секса и прочие способы творить чудеса в постели — все нужное найдется на сайте [www.goodinbed.com](http://www.goodinbed.com). Если вас интересует научный взгляд на культурные и политические конструкции, ограничивающие и контролирующие женскую сексуальность, — имеется немало других книг. Но рабочая тетрадь, которую вы держите в руках, к ним не относится. Ее главная задача — помочь вам улучшить отношения с вашей собственной сексуальностью.

---

\* Нагоски Эмили. Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса / Пер. с англ. Н. Брагиной и В. Степановой. — 4-е изд. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. *Прим. ред.*

# Как организована рабочая тетрадь

Рабочая тетрадь организована так же, как книга «Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса». Если вы ее уже прочли, рабочая тетрадь углубит ваши научные представления о сексуальности, поскольку посвящена непосредственно вашей сексуальной жизни. Но даже если вы не читали книгу «Как хочет женщина...», рабочая тетрадь поможет улучшить качество вашей сексуальной жизни и начать открыто говорить о сексе со своим партнером.

Рабочая тетрадь разделена на четыре части. Часть 1 «Элементарная (не-такая-уж-элементарная) анатомия» посвящена базе сексуальности: вашему телу, мозгу и контексту их взаимоотношений. Часть 2 «Секс в контексте» углубляется в те аспекты жизни, которые влияют на сексуальность, в частности в стресс и культуру социума. Часть 3 «Секс в действии» предлагает научный взгляд на сексуальное возбуждение и половое влечение в качестве альтернативы культурным посланиям, о которых шла речь во второй части. И наконец, часть 4 «Экстаз для всех» переходит от науки возбуждения и желания к науке получения удовольствия и удовлетворения.

На страницах книги помещены вопросы из моей «Копилки вопросов и ответов». Часто организаторы мероприятий, в которых мне приходится участвовать как специалисту по сексу, ставят «ящик»: украшенную коробку из-под одноразовых салфеток или, как было однажды, настоящий миниатюрный почтовый ящик — люди могут опускать в него анонимные записки с вопросами. За долгие годы

у меня скопилось множество клочков бумаги, гостиничных бланков, бумажных салфеток и листков для записок — и на каждом написан вопрос. В конце мероприятия я вынимаю сегодняшние записки и стараюсь ответить на каждую. В эту рабочую тетрадь я включила вопросы, которые мне действительно когда-то задавали такие же люди, как вы, и ответы, которые я давала в аудитории.

Вы можете использовать рабочую тетрадь в одиночку или с партнером, самостоятельно или при поддержке коуча или терапевта. Используйте ее так, как считаете нужным. В конце каждой главы есть упражнение «Самое важное», которое поможет вам упорядочить свои мысли и опыт.

# Эффективный мозговой штурм

Некоторые упражнения в рабочей тетради предлагают провести мозговой штурм: генерировать идеи, пусть даже самые безумные, и записывать их, не оценивая, насколько они хороши или плохи. Есть люди, от природы умеющие и любящие делать это.

Если вы не относитесь к любителям мозговых штурмов и предложение проводить их кажется вам диким, воспользуйтесь такой аналогией: конкурс среди желающих попасть в команду чирлидеров в старшей школе. Для желающих войти в постоянную группу поддержки на спортивных мероприятиях действуют два строгих правила.

1. Хотя в команду попадут только некоторые, к участию в просмотре допускаются абсолютно все. Во время конкурса может быть обнаружено подлинное сокровище — например, окажется, что стеснительная и незаметная новенькая умеет делать шпагат и обратное сальто и вопит как сирена, хотя по ее виду такое даже предположить невозможно. Чтобы разглядеть чьи-то способности, нужно дать по очереди попробовать свои силы всем: популярным девочкам, готам, эмо и членам математического кружка.
2. Пробы ограничены по времени. Вы ставите таймер и погружаетесь в хаос, затем часы выключаются, и все заканчивается. Не нужно продолжать мозговой штурм до тех пор, пока вы не найдете «правильный» ответ. Вы не узнаете, какой ответ правильный, пока не уделите больше времени самым многообещающим предложениям.



Итак, чтобы эффективно провести мозговой штурм, в течение нескольких минут записывайте буквально все, что приходит в голову: правильное, и неправильное, и даже на первый взгляд постороннее. Когда в голове возникает мысль, вполне нормально автоматически оценивать ее, спрашивать себя: «Так ли это? Я действительно это имею в виду?» или «Разве эта идея не противоречит другой, той, которую я только что записала?» Отложите пока эти оценки в сторону — их время еще наступит.

Надо понимать: от 50 до 90 процентов идей, которые обычно высказываются при мозговом штурме, не имеют ни реализации, ни даже продолжения. Но эти идеи не бесполезны! Их роль — *освободить дорогу*, стать той толпой, которая восторженно кричит и аплодирует внезапно появившимся звездам. Но эти «балластные» идеи выполняют свою функцию только в том случае, если они будут посчитаны вместе с прочими. Поэтому обязательно запишите их.

# Примечание об отношениях

Цель этой рабочей тетради — помочь вам, конкретной читательнице, разобраться в своей сексуальности и максимально улучшить качество сексуальной жизни. А для этого нужно научиться обсуждать с партнером вопросы секса. Впрочем, навыки взаимоотношений в целом выходят за рамки данной книги. Умению строить отношения посвящено немало отличных книг. Научно обоснованные методы создания стабильных счастливых отношений изложены в книгах «7 принципов счастливого брака» Джона Готтмана (М.: ОДРИ, 2018) и «Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь» Сью Джонсон (М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017). Но в этой рабочей тетради — и, как мне кажется, в отличном сексе для многих женщин вообще — точками отсчета служат стабильные счастливые отношения и ваша личная сексуальность.

За десятилетия работы в области сексуального воспитания я усвоила важный урок: лучшим источником знаний и открытий в вопросах сексуального благополучия для женщины является *ее собственный внутренний опыт*. Иногда партнер играет важную роль зеркала, помогая нам осознать внутренний опыт. Но иногда нам нужно просто спокойно побыть наедине со своим телом, душой и разумом, послушать внутренний голос, который скажет нам правду. Надеюсь, моя книга поможет вам сделать это.

Вы готовы?

Глубокий вдох. Расправьте плечи. Расцепите зубы. Позвольте себе слегка улыбнуться.

И давайте начнем.