

Вступ

«Як це виправити?»

Колись давно (приблизно у 2014 році) я написала «Як бажає жінка» — книгу про науку щодо жіночого сексуального добробуту. За іронією долі, процес щоденних роздумів, читання та написання про секс настільки мене виснажив, що я не мала жодного бажання *займатися* сексом.

Місяцями — жоднісінького.

Мій партнер був неймовірно терплячим і чуйним, навіть коли я відчувала себе винною.

Потім книгу таки опублікували! Я поїхала в книжковий тур! Об'їздила весь світ, розмовляючи з усіма, хто хотів слухати про науку про сексуальний добробут жінок! І коли я поверталася додому з цих поїздок, намагалася встановити сексуальний зв'язок зі своїм партнером, але здебільшого завалювалася в ліжку і... просто засинала.

Ще місяці! *Нічогосінько!*

Це тривало так довго, що врешті-решт я віддалилася від свого партнера і від власного еротичного «я», мене збили з ніг і розчавили втома, перевантаження, проблеми зі здоров'ям та екзистенційні кризи, які, здавалося, насувалися на мене хвиля за хвилею антиеротичної повсякденності.

Мені не вистачало сексу. Мені бракувало зв'язку з моїм партнером, і мені бракувало тієї грайливої еротичної частини мене.

Я з тих людей, які хотіли б продовжувати розвивати сексуальний зв'язок з моєю особливою людиною до глибокої старості. Хочу хихотіти, цьомкатися і притискатися, коли нам буде по дев'яносто п'ять, якщо нам пощастить прожити так довго.

І я далеко не самотня у цьому — саме тому існує так багато книг, статей і загальних порад для пар, які хочуть знати, як мати щасливе сексуальне життя у довготривалих стосунках. Більшість з нас у певний момент намагається зберегти сексуальний зв'язок, і ми шукаємо рішення.

Як у педагогині із сексуальної освіти, що займається науковими дослідженнями, у мене нудний підхід до розв'язання власних сексуальних труднощів. Я одразу звернулася до рецензованих досліджень. Те, що я там знайшла, суперечило всім поширеним (але неправдивим!) наративам про «збереження іскри». Можливо, ви вже маєте уявлення про те, який вигляд мають чудові довготривалі сексуальні стосунки — яким сексом займаються люди в таких стосунках, як часто, де і коли вони ним займаються, як і що вони відчувають під час таких сексуальних утіх.

Виявляється, що, ймовірно, все це не відповідає дійсності.

Що, на вашу думку, є ключем до чудового сексу в довгостроковій перспективі?

Деякі люди думають, що справа в частоті. Це не так. Існує дуже незначний зв'язок між частотою сексу і сексуальним задоволенням або задоволенням від стосунків. Навряд чи хтось із нас займається сексом дуже часто; *нам бракує часу.*

Деякі люди думають, що це новизна і пригода. Але це не так. І справа не в оргазмах, не в позиціях, не в різноманітності сексуальної поведінки чи в чомусь іншому. Чесно? Якщо й існує «сексуальна поведінка», яка пророкує задоволення від сексу і стосунків, то це обійми після сексу. Дикий оригінальний секс може приносити вам задоволення (а може і не приносити), але це не те, що робить сексуальне життя довготривалим і приємним для більшості людей.

Люди думають, що ключ до задоволення від сексу у довготривалій перспективі — це моногамія чи поліаморія, перегляд порно чи не перегляд порно, збочення чи «ваніль». Це не так. Це просто різні способи сексуальної та емоційної взаємодії людей зі світом. Кожен вирішує сам на власному досвіді, діють вони чи ні. Люди можуть мати чудове (або жахливе) сексуальне життя за будь-яких умов.

Люди думають, що справа у привабливості, в тому, щоб постійно мати гарний вигляд, або в ідеальних стосунках, або в ідеальному тілі, або в «навичках», наприклад, у тому, щоб знати секрети неперевершеного орального сексу. Жодна з цих речей не гарантує чудового сексу в довгостроковій перспективі. Ідея «вправного»

стосунків, але ви хотіли б мати їх колись, і ви хотіли б з першого дня знати, як побудувати сексуальний зв'язок, який буде тривати довго. Якщо ви людина, яка має фізіологічні особливості тіла, і хочете дізнатися більше про хороший секс, справді хороший секс, захопливий і запаморочливий секс з іншою людиною, і хочете зберегти його таким впродовж тривалого часу, — ця книга для вас.

Обіцянка книжки «Як довго бажає жінка» полягає в наступному: я покажу, який насправді чудовий секс у довготривалій перспективі у реальному світі, як створити його у власному житті та що робити, коли виникнуть труднощі — а вони обов'язково виникнуть.

Як користуватися цією книжкою

Моя чверть століття роботи педагогінею із сексуальної освіти навчила мене, що люди прагнуть простих, покрокових інструкцій, які допоможуть їм дістатися з того місця, де вони є, туди, де вони хочуть бути, представлених у вигляді серії чітко визначених, передбачуваних етапів. Іноді люди беруть до рук цю книгу, з нетерпінням чекаючи на відповіді щодо їхньої конкретної ситуації; вони хочуть, щоб я просто *пояснила їм, що робити!!!*

«Просто полагодьте це!» — кричать вони до книжки. Я відчувала себе так само. Я кричала це *собі*. Але.

Я не можу сказати вам, як «полагодити» вашу сексуальність... тому що ви не зламані.

Замість того, щоб думати про свою сексуальність як про проблему, яку потрібно вирішити, подумайте про неї з точки зору метафори грядки, яку я використовувала у книзі «Як бажає жінка»:

У день вашого народження ви отримуєте абсолютно нове поле з багатим і родючим ґрунтом — грядку вашої сексуальності. І одразу ж ваша сім'я починає насаджувати уявлення про тіло, гендер, секс, задоволення, безпеку і любов. У вашу грядку потрапляють різні бур'яни та «загарбники» — насіння міфів про «ідеальну сексуальну людину», які розносив вітер, та ліани стандартів краси, що розповзаються отруйним плющем по під парканом і через садову стіну.

Декому з нас пощастило. Наші сім'ї випололи «загарбників» і посадили лише здорові, спрямовані на задоволення ідеї, тож все, що нам залишається, — це доглядати і збирати врожай.

Але більшість з нас застрягла в досить токсичному лайні. Нам доводиться прополювати наші грядки ряд за рядом, вивчати те, що ми там знаходимо, і робити вибір, що залишити і вирощувати... а що вирвати і викинути на компостну купу, щоб воно згнило.

Це несправедливо, що нам доводиться виконувати цю роботу. Зрештою, у нас не було можливості обирати рослини, які наші сім'ї та культури висаджували на наших грядках. Ніхто не дочекався, поки ми дамо згоду,

і не запитав нас: «Нічого, якщо я посаджу цю гігантську, задушливу ліану ганьби просто тут?» Ні, вони просто вирощували її — іноді навіть удобрювали її власним соромом.

Це несправедливо, що ми маємо ці токсичні речі на наших грядках; ми їх не обирали. Але в нас є *можливість* це змінити. У вас є шанс сформувавши сексуальну свідомість, яку ви оберете самі, замість успадкованої від сім'ї чи культури, яка не давала вам можливості висловити свою думку про те, що підходить для вашої квітучої грядки.

Ваша сексуальність — це не проблема, яку потрібно вирішити, і не розлад, який потрібно лікувати. Ваша сексуальність — це грядка, яку ви можете обробляти.

У «Як бажає жінка» я забула згадати про те, що відбувається, коли ви вирішуєте створити спільну грядку з кимось іншим, з наміром продовжувати доглядати за цим городом протягом багатьох наступних років.

Ви приносите рослини зі своїх грядок і допомагаєте розмножувати рослини з грядки вашого партнера, знаходячи способи розташувати їх так, щоб кожна рослина мала все необхідне для квітання. Оскільки ви плануєте прожити разом багато років, у вас є достатньо часу; ви можете експериментувати, а якщо щось піде не так, як ви планували, у вас є можливість виправити будь-яку шкоду, яку ви могли ненавмисно заподіяти.

Створювати спільну грядку можна почати з ентузіазмом, але в якийсь момент невідповідність рослин, які ви пересаджуєте, може здатися нездоланною, і ви опустите

руки. Або зміни у відносинах не забезпечують достатньо сприятливого середовища для квітання рослин на спільній грядці. Або ж інші пріоритети беруть гору, і грядкою нехтують. Таке трапляється. Це сталося і зі мною.

З часом ми можемо ставати все кращими і кращими в обробці грядок, максимізуючи їхню красу і щедрість, навчаючись від самих рослин, як найкраще за ними доглядати. З роками ви вивчаєте їхні цикли, від безплідності коротких холодних днів до достатку довгих теплих днів.

Коли ви обробляєте свою власну і спільну грядку, ви робите добро не лише для себе і своїх еротичних стосунків, ви робите добро *для світу*. Щоразу, коли ви вириваєте бур'яни самокритики тіла чи сексуального сорому, ви послаблюєте соціальну лозу, роблячи її набагато легшою для вашої сестри, вашої доньки чи племінниці, ваших клієнтів і пацієнтів, ваших романтичних і сексуальних партнерів. Коли ви обробляєте грядку, яка є винятково вашою, наповненою тим, що приносить вам задоволення, ви робите так, щоб іншим було трохи легше робити те саме.

Як організовано книжку

«Як довго бажає жінка» складається з двох частин.

У першій частині книги, «Задоволення — це мірило», я описую, як парам підтримувати міцний сексуальний зв'язок у довгостроковій перспективі. Я розповім про те, що має значення в сексуальному зв'язку, що