

ОТЗИВИ ЗА КНИГАТА НА ЕМИЛИ НАГОСКИ „КАК ГО ИСКАТ ЖЕНИТЕ“

Това е най-добрата книга, изследваща науката за женската сексуалност, която някога съм чела... Мислите си, че знаете как работи женската сексуалност? Мога да ви гарантирам, че не знаете. Не и докато не прочетете тази книга. Книгата определено е чудесна за колежанки и студентки.

Пеги Оренщайн,
автор на „Момичетата и сексът“

„Как го искат жените“ е най-добрата книга, която съм чел, за сексуалното желание и за това защо някои двойки просто спират да правят секс и какво могат да направят по въпроса. Книгата е задължително ръководство за всички двойки, които искат да разберат възходите и паденията в своя сексуален живот.

д-р Джон Готман,
автор на „Седемте принципа на успешния брак“

Емили Нагоски е написала една от най-важните книги за секса, която всяка жена (или някой друг) би могла някога да намери – пълна с прозрения, които са едновременно завладяващи и много полезни. Обединявайки новите научни изследвания и теорията за сексуалността със старомодната, одобряваща секса информация, „Как го искат жените“ ще отвори умовете ви и ще промени живота ви.

д-р Карол Куин, основател и директор
на Център за секс и култура

Емили Нагоски си заслужава мястото в TED, а „Как го искат жените“ е майсторски клас по сексология.

Иън Кернер, секс терапевт
и автор на бестселъра „Тя свършва първа“

Преводът е направен по изданието:

Emily Nagosky, Ph. D.

Come as you are

The Surprising New Science that Will Transform Your Sex Life

Copyright © 2015, 2021 by Emily Nagosky, Ph. D.

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

© Издателство „Изток-Запад“, 2021

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Мария Димитрова Иванова, превод, 2021

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2021

ISBN 978-619-01-0928-0

КАК ГО ИСКАТ ЖЕНИТЕ

ЕМИЛИ НАГОСКИ

И СЕКСУАЛНОСТТА Е ИЗКУСТВО

Превод от английски

Мария Иванова



СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение

Да, нормална си

Истинската история на секса	12
Организацията на тази книга	15
Няколко предупреждения.....	18
Ако се чувствате повредени или познавате някого, който се чувства така	20

Част I

(Не толкова простите) основи

1 АНАТОМИЯТА:

НЯМА ДВЕ ЕДНАКВИ	25
Началото	28
Клиторът, целият клитор и нищо друго освен клитора.....	31
Запознайте се с вашия клитор.....	33
Устни, и големи, и малки.....	36
Хименни истини	38
Дума за думите.....	40
Лепкавите работи	40
Интерсекс частите.....	43
Защо е важно.....	46
Променете начина, по който виждате	49
Една по-добра метафора.....	50
Какви <i>са</i> , не какво <i>означават</i>	51

2 МОДЕЛЪТ НА ДВОЙНИЯ КОНТРОЛ:

ВАШАТА СЕКСУАЛНА ИНДИВИДУАЛНОСТ	54
Настъпете газта и пуснете спирачките.....	59
Вашият сексуален темперамент.....	64

Какво означава „средно“	71
Различно за момичетата... понякога	73
Какво ви възбужда?	74
Можете ли да промените мозъка си?	78
3 Контекстът и „Единственият пръстен“ (който вси владее) във вашия емоционален мозък	82
Сетивните усещания в контекст.....	90
Секс, плъхове и рокендрол.....	93
Харесване, искане и учене.....	97
Не можете да ги принудите.....	104
„Има ли ми нещо?“ (отговор: „Не“)	105

Част II

Сексът в контекст

4 Емоционалният контекст:	
Сексът в един маймунски мозък.....	125
Цикълът на стресовата реакция: бий се, бягай и замръзни	128
Стресът и сексът	131
Повредена култура → нарушени цикли на стресовата реакция	135
Завършете цикъла!	136
Когато сексът стане лъвът	140
Сексът и оцелелият	143
Произходът на любовта	148
Науката на влюбването	150
Привързаността и сексът: тъмната страна.....	152
Привързаността и сексът: секс, който придвижва сюжета.....	153
Стил на привързване.....	157
Управляване на привързаността: емоциите под повърхността като заспал таралеж.....	160
Социален подбор.....	162
Водата на живота	165
5 Културният контекст: живот с положително отношение към секса в един свят, където то е отрицателно	169
Три послания	173
Вие сте прекрасни	179

Самокритиката = стрес = намалено удоволствие от секса.....	182
Здраве при всякакъв размер.....	184
„Мръсно“.....	187
Когато някой се гнуси на вашата наслада.....	191
Достигане на максимална наслада... с наука!	
Първа част: състрадателност към себе си.....	195
Достигане на максимална наслада... с наука!	
Втора част: когнитивен дисонанс.....	200
Достигане на максимална наслада... с наука!	
Трета част: медийна диета.....	201
Каквото ви е на сърце.....	202

Част III

Сексът в действие

6 ВЪЗБУДАТА: ОВЛАЖНЯВАНЕТО Е ОТНОСИТЕЛНО НЕЩО	209
Измерване и дефиниране на несъгласуваността.....	211
Едни и същи части, организирани различно:	
„Това е ресторант“.....	216
Несъгласуваността при други емоции.....	218
Грешка №1: генитална реакция = желание.....	221
Грешка №2: генитална реакция = удоволствие.....	225
Грешка №3: несъгласуваността е проблем.....	231
„Скъпи... несъгласувана съм!“.....	235
7 ЖЕЛАНИЕТО: СПОНТАННО, РЕАКТИВНО И ВЕЛИКОЛЕПНО	240
Желанието = удоволствие в контекст.....	244
Добра новина: вероятно не е от хормоните ви!.....	248
Още една добра новина: не е и от моногамията!.....	250
„Защо не мога просто да взема едно хапче?“.....	254
Може да е динамиката на преследването.....	257
„Секс, какъвто си струва да искаме“.....	263
Да споделите градината си.....	268

Част IV

Екстаз за всички

8 ОРГАЗМЪТ: УДОВОЛСТИЕТО Е МЯРКАТА	273
Несъгласуваност – сега при оргазмите!.....	277
Няма два еднакви.....	277

Едни и същи части.....	279
При всички положения влагалището ви си е наред.....	282
Затруднения с оргазма.....	286
Нетърпеливи малки наставнички.....	289
Екстатичен оргазъм: вие сте ято!.....	291
Как се лекува ято с лекарства?.....	297
Полет към екстаза.....	298
9 ОБИЧАЙТЕ ТОВА, КОЕТО Е ВЯРНО: ВЪРХОВНИЯТ	
КОНТЕКСТ С ПОЛОЖИТЕЛНО ОТНОШЕНИЕ КЪМ СЕКСА.....	303
Защо увереността не е достатъчна.....	305
Първа крачка: вашите чувства винаги са верни.....	308
Картата и теренът: инструмент за сверка с реалността.....	310
Втора крачка: трудната част (или как да не съдим).....	317
Неосъждане 1: „без основателна причина“.....	322
Неосъждане 2: лекуване на травма.....	323
Неосъждане 3: болка.....	324
Неосъждане 4: удоволствие.....	326
Неосъждане 5: край на всички „трябва“.....	330
„Да се чувствате нормални“.....	332
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ВИЕ СТЕ ТАЙНАТА СЪСТАВКА.....	339
Защо написах тази книга?.....	340
Къде да търсите още отговори.....	341
БЛАГОДАРНОСТИ.....	345
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	347
Приложение 1. Терапевтична мастурбация.....	347
Приложение 2. Продължителен оргазъм.....	351
БЕЛЕЖКИ.....	355
БИБЛИОГРАФИЯ.....	375
ЗА АВТОРКАТА.....	399

ВЪВЕДЕНИЕ

ДА, НОРМАЛНА СИ

Да се занимаваш със сексуално образование е да ти задават въпроси. Случвало ми се е да стоя в колежански столови с поднос с храна в ръце и да отговарям на въпроси за оргазма. Спирали са ме в хотелски лобита по време на професионални конференции, за да ме разпитват за вибраторите. Докато проверявам социалните мрежи, седнала на пейка в парка, съм откривала въпроси от непозната жена за несиметричните ѝ полови органи. Получавала съм имейли от студенти, от приятели, от приятели на приятели, от абсолютно непознати за либидото, сексуалната възбуда, удоволствието от секса, болката, оргазма, фетишите, фантазиите, телесните течности и още, и още.

Въпроси като...

- *Щом партньорът ми поеме инициативата, и аз се увличам, но сякаш изобщо не ми хрумва аз да започна първа. Защо е така?*
- *Гаджето ми каза: „Не си готова, още си суха.“ А аз бях страшно готова. Защо не бях влажна?*
- *Гледах нещо, където говореха, че някои жени не се наслаждават на секса, защото постоянно се притесняват как изглеждат телата им. Аз съм точно така. Как да спра да го правя?*

- *Четох някъде, че някои жени в дълга връзка в някакъв момент спират да искат секс, дори и да обичат партньора си. И на мен ми се случва точно това. Как да започна да искам да правя секс с партньора си отново?*
- *Струва ми се, че се напишках по време на оргазъм...?*
- *Мисля, че никога не съм получавала оргазъм...?*

Под всички тези въпроси всъщност има само един:

Нормална ли съм?

(Отговорът почти винаги е: „Да.“)

Настоящата книга е колекция от отговори. Отговори, които са променяли живота на жени пред очите ми, отговори, подплатени от най-актуалните научни изследвания и от личните истории на жени, чието растящо разбиране за секса е преобразило отношението им към собственото им тяло. Тези жени са моите героини и се надявам, че като разказвам техните истории, ще ви помогна да намерите силата да следвате собствения си път, да положите нужните усилия и да постигнете собствения си дълбок и уникален сексуален потенциал.

Истинската история на секса

След всички книги за секса, които са били написани, всички подкасти, телевизионни предавания, статии в списания и въпроси и отговори по радиостанции как е възможно все още да има толкова много въпроси?

Ами влудяващата действителност е, че са ни лъгали – не нарочно, никой не е виновен, но все пак. Казвали са ни грешната история.

В продължение на много, много време в западната наука и медицина женската сексуалност се е разглеждала като олекотена версия на мъжката сексуалност – в общи линии същата, но не толкова добра.

Един вид просто се е приемало, че тъй като мъжете получават оргазми при секс тип „пенис във влагалището“ (полово сношение), жените също трябва да получават оргазми при полово сношение и ако не го правят, то е, защото са дефектни.

В действителност половото сношение е надежден начин за постигане на оргазъм за около една четвърт от жените. При останалите 75% това се случва понякога, рядко или *изобщо не се случва* и всички те са здрави и нормални. Една жена може да достигне оргазъм по много други начини – с мануален или орален секс, вибратори, стимулация на гърдите, смучене на пръстите на краката, общо взето всичко, което можете да си представите, – а пак да не успява по време на полово сношение. Това е нормално.

Преди просто се е приемало, че понеже половите органи на мъжете обикновено се държат така, както и умовете им – ако един пенис е еректирал, човекът, прикрепен към него, е възбуден, – половите органи на жените също трябва да отговарят на това, което преживяват в емоционален план.

И отново – при някои жени е така, при други не е. Една жена може да бъде абсолютно нормална и здрава и да изпитва „несъгласуваност на възбудата“, при което поведението на половите ѝ органи (дали са влажни, или сухи) може да не отговаря на менталното ѝ преживяване (дали се чувства възбудена, или не).

И освен това се е приемало, че тъй като на мъжете им се случва да изпитват спонтанно желание за секс от нищото, жените също трябва да искат секс спонтанно.

Отново се оказва, че понякога е така, но не е задължително. Една жена може да бъде абсолютно нормална и здрава и никога да не изпита спонтанно желание за секс. Вместо това тя може да изпита „реактивно“ желание – когато желанието възниква само в силно еротичен контекст.

В действителност жените и мъжете са различни.

Един момент обаче. И жените, и мъжете изпитват оргазъм, желание, възбуда; и на мъжете също им се случва да изпитат несъгласуваност на възбудата и липса на оргазъм при проникване. И жените, и мъжете могат да се влюбват, да си фантазират, да мастурбират, да се чувстват озадачени по отношение на секса и да изпитват екстатична наслада. И едните, и другите могат да отделят течности, да вървят по забранените пътеки на сексуалното въображение, да се натъкват на неочаквани и стъписващи начини, по които сексът изниква във всяка сфера от живота – и да

се изправят срещу неочакваните и стъписващи начини, по които сексът понякога отказва, любезно или не, да се появи.

И така... наистина ли са толкова различни жените и мъжете?

Проблемът тук е, че са ни учили да мислим за секса от гледна точка на поведението, вместо на биологичните, психологичните и социалните процеси, намиращи се в основата на поведението. Мислим за поведението на физиологията ни – кръвотока, секретията на гениталиите ни и сърдечната честота. Мислим си за социалното ни поведение – какво правим в леглото, с кого и колко често го правим. Много от книгите за секса се съсредоточават върху тези неща; казват ви по колко пъти седмично прави секс средностатистическата двойка или ви предлагат указания как да получите оргазъм – и в някои случаи са полезни.

Но ако наистина искаме да *разберем* човешката сексуалност, само с помощта на поведението няма да успеем. Да се мъчим да разберем секса през призмата на поведението е като да се мъчим да разберем любовта, гледайки сватбения портрет на дадена двойка... и бракоразводните ѝ документи. Фактът, че можем да опишем *какво* се е случило – двама души са се оженили и развели, – не ни помага да стигнем много далече. Нас ни интересува *защо* и *как* е станало. Дали са се разлюбили след сватбата и са се развели заради това? Или изобщо не са били влюбени, но са били принудени да сключат брак и с развода най-после са станали свободни? Когато не разполагаме с по-добри данни, можем предимно да правим догадки.

До много скоро така беше за секса – правеха се предимно догадки. В момента обаче се намираме в повратна точка на сексологията: след десетилетия изследвания, които описват какво се случва при човешката сексуална реакция, най-после различаваме въпросите *защо* и *как* – процеса в основата на поведението.

През последното десетилетие на ХХ век изследователите Ерик Янсен и Джон Банкрофт от Института за изследване на секса, пола и репродуктивността „Кинси“ разработват модел на човешката сексуална реакция, който осигурява организиращ принцип за разбиране на истинската история на секса. Според техния „модел на двойния контрол“ механизмът на сексуалната реакция в нашия мозък има две универсални съставни части –

сексуален педал за газта и сексуални спирачки – и те реагират на широки категории от сексуални стимули – включително генитални усещания, визуални стимули и емоционален контекст. И чувствителността на всяка от двете части варира от човек до човек.

В резултат сексуалната възбуда, желанието и оргазмът са почти универсални усещания, но кога и как ги изпитваме, зависи в голяма степен от чувствителността на нашите „спирачки“ и „газ“ и от вида на подадените към тях стимули.

Именно въпросите *защо* и *как* са механизмът, който стои в основата на поведението. Това е и водещото правило за историята, която ще разказвам в тази книга: Всички сме изградени от едни и същи части, но у всеки от нас те са организирани по уникален начин, който може да се променя в течение на живота ни.

Няма добра и лоша организация, нито пък някоя фаза от живота ни е по-добра или по-лоша от останалите; просто е различна. Едно ябълково дърво може да бъде здраво, независимо какъв сорт е, но един сорт може да се нуждае от постоянна пряка светлина, а друг да се радва на определени дози сянка. Ябълковото дърво може да е здраво, когато е семка, когато е стръкче, докато расте и докато посърва в края на сезона, както и когато е отрупано с плод късно през лятото. Но то има различни нужди във всяка от тези фази от живота си.

И вие сте здрави и нормални в началото на сексуалното си развитие, докато растете и се радвате на тяло, изпълнено с увереност и сила. Здрави сте, когато имате нужда от много слънце, както и когато ви е приятно да стоите на сянка. Такава е истинската история. Всички сме еднакви. Всички сме различни. Всички сме нормални.

Организацията на тази книга

Книгата е разделена на четири части: (1) (Не толкова простите) основи; (2) Сексът в контекст; (3) Сексът в действие и (4) Екстаз за всички. Трите глави в първата част описват основния хардуер, който имаме по рождение – тяло, мозък и контекст. В първа глава говоря за половите органи – техните части, значението, което