



*Моим родителям Рут и Норберту Джейкобсон.  
Без вас не было бы нас.*



# Оглавление

*Введение* 7

**Часть первая. Кризис удовольствия и путь к здоровому гедонизму** 19

1. Кража удовольствия 21
2. Сексуальный путь к пониманию удовольствия 45
3. Основные эмоции на нижнем уровне мозга 59

**Часть вторая. Восстановление эмоционального мозга** 91

4. Восстановление баланса системы ПОИСКА: Выберите то, что необходимо 93
5. Вспыльчивые и напуганные: Укрощение нашей защиты 111
6. ЗАБОТА, ГОРЕ и ИГРА: Использование аффилиативных эмоций для активации удовольствия 133

**Часть третья. Определение цели — ее достижение — здоровое  
удовольствие** 157

7. Оперативный интеллект и создание нового пути 159
8. Секс как способ трансформации 183
9. Хороший секс против потрясающего: Используйте свой сексуальный потенциал 211

*Заключение* 235

*Благодарность* 237



## Введение

«Почему вы изучаете секс?»  
Зима 2012 года. За последние три года, проведенные за рабочим столом с бесчисленными материалами и снимками головного мозга женщин, жертвующих свои оргазмы науке, и у аппарата МРТ, я не раз слышала этот вопрос. Мои экспериментальные данные были представлены Обществу нейробиологии<sup>1</sup> на ежегодном собрании, где присутствовали более 20 000 специалистов и выдающиеся ученые выступили с уникальными докладами по самым актуальным вопросам неврологии. Хотя уже проводились исследования реакции мозга на сексуальное возбуждение, только две лаборатории в мире самоотверженно пошли на риск, желая пройти весь путь от и до и изучить этот вопрос полностью. Средства массовой информации отметили результаты исследования моей команды, показывающие, что оргазм связан с увеличением кровотока и, следовательно, количества кислорода более чем в 80 областях мозга. «Испытай оргазм вместо разгадывания кроссворда, — говорилось в заголовке одной из публикаций. — Это полезнее для вашего мозга, — заявляют ученые». Казалось, к этому моменту люди будут знать больше о влиянии на мозг секса в целом и оргазма в частности, но это не так.

---

<sup>1</sup> Общество нейробиологии — (англ. Society of Neuroscience) общество ученых и врачей по всему миру, чьи исследования направлены на изучение нервной системы, основано в 1969 г. Ральфом Джерардом со штаб-квартирой в Вашингтоне, США. — *Здесь и далее прим. пер.*

Видео мозговой активности девушки-добровольца: «Женский мозг во время оргазма»<sup>1</sup>, выложенное в Сеть, сразу стало вирусным (вы можете найти его в Google). Несомненно, именно оно привлекло внимание продюсеров *Nightline*<sup>2</sup>, и поэтому Джуджу Чанг<sup>3</sup> ждала меня возле лаборатории с камерой наготове.

Меня слегка беспокоила перспектива прервать работу и позволить съемочной команде увидеть процесс изнутри, но, конечно же, я хотела этого, потому что считала, что мы обязаны признать важность сексуальности, кроме того, это давало возможность представить нашу работу широкой общенациональной аудитории.

Итак, прежде чем запустить аппарат МРТ, я думала о том, как ответить на вопрос Джуджу: «Почему вы изучаете секс?»

Этот вопрос мне задавали с тех пор, как я начала проводить исследования в области секса. Я слышала его от коллег с кафедры психологии, которые, кажется, были не очень довольны нашей работой и, должно быть, считали нас эксгибиционистами. Порой, сталкиваясь со мной в коридоре, они позволяли себе колкости вроде: «Эй, секс-маньячка». Это вопрос, на который я отвечала, чтобы обосновать нашу работу. Но в некотором роде вопрос был и моим собственным — это то, что терзало мое любопытство последние 30 лет, с тех пор, как я начала работать психотерапевтом, затем врачом-сексологом, а теперь и нейробиологом. Я рассматривала различные аспекты этого вопроса, поскольку он затрагивал многие моменты, касающиеся счастья, здоровья, благополучия и удовольствия и, естественно, самого секса. Именно поэтому я решила написать книгу, которую сейчас вы держите в руках.

---

<sup>1</sup> Англ. название видео *Female brain orgasm video* — показывает активность мозга женщины во время достижения оргазма.

<sup>2</sup> *Nightline* (или *ABC News Nightline*) — вечерняя телевизионная программа *ABC News*, транслируемая на канале *ABC* в США с франчайзингом для других сетей по всему миру.

<sup>3</sup> Джуджу Чан — южнокорейско-американская журналистка, ведущая программы *ABC News Nightline*.

Сканирование, к счастью, прошло хорошо, несмотря на все отвлекающие факторы, добавив данные по еще одному оргазму к уже имеющимся. В конце видео я в своем рабочем халате подвела черту: «Мы живем в стране, где люди действительно одержимы сексом, а также очень зациклены на нем. Думаю, нам нужно с этим покончить!»

Джуджу, кажется, согласилась со мной, ведь ее голос сразу же зазвучал за кадром: «Наше сексуальное удовлетворение, похоже, зависит от этого». Так почему же я изучаю секс?

Секс важен для нашего физического и эмоционального благополучия. Однако мы знаем о сексуальности и мозге меньше, чем о возможной жизни в космосе. На самом деле, до тех пор пока мы не узнаем, как секс связан с мозгом, не сможем в полной мере понять, как функционируют половые органы, особенно женские, как помочь людям с сексуальными расстройствами, как и почему зависимости и аффективные расстройства укореняются.

Интересно, что этот вопрос никогда не поднимался, когда я была сексологом и помогала женщинам и мужчинам разобраться с трудностями и проблемами в спальне. Конечно, у меня брали интервью для журналов и газет, и некоторые из наиболее интересных случаев, а также мой подход к сексотерапии были представлены в книгах. Но никто никогда не спрашивал меня, почему выбрала карьеру, сосредоточив свое внимание на сексе. Все изменилось, когда я решила поступить в аспирантуру и получить докторскую степень по когнитивной нейробиологии. Почему захотела понять, как связаны мозг и секс? На самом деле все началось с догадок, появившихся во время моей клинической практики в качестве психотерапевта (это было до того, как я стала специализироваться на сексотерапии). Чем больше наблюдала и пыталась понять причины недовольства, неудовлетворенности и беспокойства в жизни моих пациентов, тем больше замечала общую нить, лежащую в основе главной жалобы, приведшей их к терапии. Все эти люди в той или иной степени оказывались неспособны получать удоволь-



стве от жизни: у них отсутствовал энтузиазм, был низкий уровень благополучия, им не приносили радость даже самые простые вещи. *Как будто они утратили жажду жизни.* С клинической точки зрения они находились в состоянии *ангедонии* — неспособности испытывать удовольствие.

Год за годом, на протяжении всей моей практики сотни пациентов приходили в мой офис, пытаясь понять, почему они чувствуют себя такими унылыми, злыми, раздраженными, беспокойными и подавленными. В последние годы в СМИ акцентируется внимание на стремительном росте тревожности, депрессии, самоубийств и актов насилия. Мы видим и слышим об этом в новостях, и многие из нас задаются вопросом, не является ли это реакцией на текущие драматические события в мире. Как врач я знаю, что рост тревоги и психологической боли прогрессирует. Хотя большинство из нас не признают это как ангедонию, такое отсутствие интереса и эмоциональное выгорание являются неотъемлемой частью снижения уровня удовлетворения, которое лежит в основе и приводит к исходному результату. Другими словами, мы не можем во всем винить только происходящие в мире события. Существует вероятность, что, по сути, эта эпидемия психологических страданий и связанные с ней чрезмерные негативные эмоции внесли значительный вклад в нынешний политический климат. Находясь в состоянии эмоционально-психологической защиты, мы принимаем не лучшие решения. Чувствуем отчаяние, нами движет страх, гнев и инстинкты. Мы становимся эмоционально подавленными. И даже можем не считаться с собственными интересами. Да, состояние, когда находимся в плену череды изменчивых эмоций, редко предвещает обоснованные, продуктивные решения, и мы попадаем в замкнутый круг.

Как и пресловутая лягушка<sup>1</sup>, не замечающая, что теплая вода постепенно приближается к точке кипения, мы так привыкли к ангедонии, что

---

<sup>1</sup> Лягушка в кипятке — проводившийся в XIX веке эксперимент, описывающий медленное сваривание в кипятке живой лягушки. История часто используется как метафорическое отображение неспособности людей реагировать на значительные изменения, происходящие постепенно.

не можем распознать ее наличие. Дальше становится только хуже: исчезает способность радоваться, как и получать чувственное наслаждение. Все, что прежде доставляло удовольствие, уже не выводит нас из безразличного состояния, называемого эмоциональной подавленностью, когда биохимические процессы становятся несбалансированными. Результат? Беспокойство, дискомфорт, замыкание в себе и гипертрофированная реакция — это только некоторые из последствий. На биологическом уровне наша нервная система становится настолько дисрегулированной, что мы буквально не чувствуем удовольствия и в некоторых случаях даже перестаем искать его.

Когда я поднимала тему сексуальности на сеансах психотерапии, большинство из моих клиентов замыкались в себе. Я всегда начинала сессию с новыми клиентами со следующих вопросов: «Как ваше здоровье? Ваша работа? Ваши отношения? Ваша сексуальная жизнь?» Последний вопрос обычно вызывал сильное смущение, чувство стыда и страха у моих клиентов. И все же, я заметила, что, когда они начинали говорить о своей сексуальности во время сеансов, мы быстрее добивались до сути других проблем и полнее понимали ситуацию. Как только эта дверь открывалась, пациенты хотели знать, почему они не получают удовлетворения от секса, почему даже не хотят секса и что, если есть такая возможность, можно сделать с этим. Если они открыто говорили со мной о сексе, у них появлялась возможность глубже раскрыть свою подлинную личность в ходе терапии. И как только эта дверь оказывалась открыта, они охотнее открывали другие.

Хотя некоторые сексуальные проблемы имеют реальные физические причины, обычно их корни можно проследить до ангедонии. Как и многое из нашего опыта, секс — биологическое, психологическое и социальное явление, и понимание взаимодействия этих трех факторов в нашей сексуальной жизни проливает свет на роль, которую удовольствие играет в благополучии в целом. На самом деле интуиция подсказывала мне, существует связь между тем, что наблюдалось у моих клиентов, и тем, что я также начала

замечать как в литературе по неврологии, так и в собственных исследованиях. Но сначала мне нужно было взломать код ангедонии.

Ангедония может принимать различные формы. Никогда прежде мы не употребляли столько медикаментов (как рецептурных, так и общедоступных средств), пытаясь справиться с тем, что нас беспокоит. В настоящее время отмечается беспрецедентное число летальных исходов, вызванных самолечением. Мы также полны агрессии, о чем свидетельствует недавний рост недопустимого поведения на дорогах, насилия с применением огнестрельного оружия, насилия в семьях, сексуального насилия и других внешних признаков «сбившегося с пути» общества. Действительно, в течение последних нескольких лет массовые перестрелки шли одна за другой, в результате чего погибли десятки невинных людей.

Но большинство из нас, испытывая ангедонию, не проявляют гнева и отчаяния. В действительности многие проживают ее в тишине, проводят дни, наполненные негативными эмоциями, и не знают освобождающего удовольствия. Хотя жизнь этого молчаливого большинства зачастую бывает продуктивной и успешной, она также наполнена болью, грустью, беспокойством, страхом и стыдом. И этот эмоциональный зыбучий песок, кажется, затягивает все *сильнее*.

Как однажды сказал Боб Дилан: не нужно быть синоптиком, чтобы знать, в какую сторону дует ветер. Просто оглянитесь вокруг. Боль повсюду: депрессия, тревога, зависимость, физические недомогания, психическое напряжение, социальная изоляция, финансовый стресс, душевные страдания — негативные эмоции, кажется, берут над нами верх.

И как это связано с сексом?

Я начала замечать, что, даже когда клиенты ищут решение проблем, не связанных с сексуальностью, если копнуть глубже, в их сексуальной жизни найдутся свои нюансы. И когда люди приходили специально для решения сексуальных проблем, будь то отсутствие секса вообще, снижение желания или трудности с эрекцией или достижением оргазма, что-то шло в разрез

с их эмоциями. Все последовательно: когда в эмоциональной жизни что-то не так, то же происходит и в сексуальной. Нет стабильности в одной — страдает и другая. Из года в год я замечала, что независимо от того, насколько успешен человек (например, в карьере), если эмоциональная проблема привела его в мой офис, в его сексуальной жизни тоже что-то не так, и наоборот. Я знала, что эта связь между эмоциями и сексом не была совпадением.

Более того, обнаружила, что половая жизнь моих клиентов является чрезвычайно полезным критерием (не важно, обращаются они за помощью в этом вопросе или нет), потому что секс, независимо от того, есть он или нет, прекрасно отображает состояние людей. Пациент может и не осознавать, что испытывает эмоциональный дисбаланс, но он знает, что не может испытать оргазм. Наша сексуальная жизнь часто является причиной наших эмоциональных проблем.

Я всегда подсознательно знала, что хороший секс связан со счастьем и благополучием, а плохой или его отсутствие, вероятно, вызывают недовольство, и эта связь между хорошим сексом и счастьем нашла подтверждение в моей практике. Люди, признающие, что у них удовлетворительная сексуальная жизнь, чувствуют себя лучше, меньше подвержены депрессии и беспокойству и в целом испытывают наиболее полное ощущение счастья.

Именно эта связь между благополучием и сексом оказалась одним из главных вопросов, которые я хотела изучить, когда пришла в аспирантуру в возрасте 50 лет. У меня было предчувствие, что мозг играет важную роль в том, почему секс заставляет нас чувствовать себя лучше или, наоборот, его отсутствие заставляет нас чувствовать себя плохо. Я подозревала, что ключ к изучению этого вопроса связан с тем, как мозг представляет и обрабатывает удовольствие. Углубившись в вопрос, я обнаружила, что удивительно мало известно о том, как мозг реагирует на сексуальное удовольствие. Этот пробел в научных исследованиях подогрел мое любопытство. И пусть секс кажется не такой важной темой, как, например, рак, СПИД или деменция, я верила, что мое исследование может улучшить повседнев-

ность очень многих людей и показать способы, направляющие жизнь в позитивное русло.

Следуя интуиции, я с головой окунулась в семилетнюю программу докторантуры, проводя много часов за лабораторными исследованиями и в свободное время продолжая вести прием пациентов. Одной из первых задач было установить, как секс (хороший или плохой) связан с активностью мозга. По мере того как я продвигалась в этом направлении, возникли две отдельные, но неразрывно связанные идеи. Во-первых, сексуальные проблемы, столь очевидные и распространенные в моей клинической практике, приводят к дисбалансу в структурах мозга, ответственных за эмоции, во-вторых, изучая активность мозга во время секса, я получила более полную картину того, как дисбаланс, в свою очередь, влияет на сексуальный опыт.

Далее вы узнаете, как удовольствие и секс отпечатываются в нашем мозге. Вы увидите (точно так же, как я в своей лаборатории), насколько прочно наш путь получения удовольствия связан с эмоциями. Вы познакомитесь с тем, как функционирует мозг: начиная от низших отделов (работающих быстро и почти автоматически), продвигаясь к среднему, где размещаются наши самые ранние знания, проявляющиеся в поведении, отношении к удовольствию и сексу, и заканчивая высшим, нашей префронтальной корой (ПФК), работающей целенаправленно и медленно и склонной к размышлениям, переосмыслению и переутомлению. В действительности одна из самых поразительных вещей, которую вы узнаете, это то, как сильно мы все еще подвластны нашему первобытному эмоциональному мозгу. И это имеет много общего с тем, почему мы застряли в состоянии ангедонии.

Глядя на мозг через призму удовольствия, мы научимся восстанавливать нашу врожденную, биологически запрограммированную потребность в радости, веселье, изобилии, любопытстве и юморе во всех аспектах жизни. Восстановление способности получать удовольствие является ключом к укреплению общего эмоционального и физического благополучия. Важны ли вам приятные впечатления? Стоят ли они во главе ваших приоритетов? Дорожи-

те ли вы ими, когда они появляются? Или нет? Действительно, изучение нашей собственной сексуальности может дать полное понимание того, что мы думаем об удовольствии, почему избегаем его, хотим или сопротивляемся его получению. Поскольку секс воплощает в себе удовольствие, он дает нам отличную возможность для более глубокого понимания природы этого переживания. Он фиксирует сложную взаимосвязь между эмоциями, нервной системой и личным опытом. В действительности все эти факторы приводят к возможности получать и ценить истинное удовольствие. И тогда, как итог, вы получаете хороший секс — замечательный и восхитительный результат!

Осознав все, что связано с половой системой, сможете вернуться к удовольствию. Этот путь также разоблачает устаревшие мифы о том, как мы определяем сексуальность: для продолжения рода или снятия сексуального напряжения. Сексуальность (как и многое другое) тесно связана с нашими эмоциями, опытом, полученным на раннем этапе, с нынешними и прошлыми отношениями. Потому что секс — это биологическое, психологическое и социальное явление, он отражает, какие мы есть, и как поступаем в тот или иной момент времени.

Внимательное отношение к собственной сексуальности дает нам возможность определить свои способности к получению удовольствия и при этом оценить функционирование эмоционального мозга. Основная задача — увидеть сексуальные проблемы (как пресловутая канарейка в угольной шахте<sup>1</sup>), ранний предупреждающий признак эмоционального расстройства. Как обучение, запоминание и принятие решений — наши когнитивные функции, — так и сексуальный опыт (стремление к сексу, желание или

---

<sup>1</sup> Канарейка в шахте — вплоть до 1986 г. многие угольные компании США и Великобритании использовали чувствительных к газу (в том числе метану и угарному) канареек во время работы в шахтах. Эти птицы постоянно поют, и они исполняли роль своеобразной сигнализации: если прекращалось пение, рабочим необходимо было срочно покинуть выработку.

отказ от него) связан с основными эмоциональными состояниями. Раскрытие этих связей не только подскажет, как выйти из всепоглощающего состояния ангедонии, но и объяснит, почему сексуальное удовольствие обладает силой и способностью дать нам более полное ощущение счастья.

Хотите понять, как получить полноценное удовлетворение от повседневной жизни и самого секса, как мы устроены, чтобы получать удовольствие и чтобы все функционировало в лучшем виде?

В этой книге не только поднимается фундаментальная проблема нашего отношения к сексу и удовольствию в целом, но также раскрываются секреты, почему женщины и мужчины, независимо от возраста, ориентации или предпочтений, оказались не способны получать удовлетворение. Мы начнем с того, как появляется ангедония и как некоторые из вариантов образа жизни еще больше подрывают способность испытывать удовольствие. Вы увидите, как мысли и ощущения во время секса влияют на тональность и баланс основных эмоций, таких как страх и гнев, забота и скорбь, похоть и раскрепощенность, за которые ответственны структуры мозга, задействованные при получении удовлетворения. Вы также получите более точное представление о внутренних процессах, приводящих к возникновению сексуального желания, эмоций и способности к удовольствию. Мною включено много практических заданий: «Методика хорошего секса» позволит вам решить эмоциональные проблемы, связанные с удовольствием и сексом, поможет разобраться в себе и сблизиться с партнером, научиться подвергать сомнению границы, которые удерживают вас от полного раскрытия сексуального потенциала. Некоторые из этих упражнений можно делать самостоятельно, другие — вместе с партнером. Все они предназначены для того, чтобы вывести вас из состояния ангедонии и приблизить к удовлетворенности.

Процесс достижения удовлетворенности может показаться сложным, но это не так. У нас есть прямой путь к ней через осознание внутренних эмоций. Мозг можно переобучить, реконструировав его нейронные сети, чтобы достичь душевного состояния, когда мы действительно будем любить