



# Оглавление



<b>Предисловие</b> .....	4
<b>Часть первая. Ты не виновата!</b> .....	21
Глава 1. Общество заблуждается .....	21
Глава 2. «Правила» — это нелепо .....	40
Глава 3. Долой плохой секс! .....	55
<b>Часть вторая. Сексуально-позитивное половое воспитание для взрослых</b> .....	68
Глава 4. Руководство для женщин .....	68
Глава 5. Руководство для мужчин .....	93
Глава 6. Все о гормонах .....	108
Глава 7. Химия удовольствия .....	123
Глава 8. Получаем оргазмы! .....	129
Глава 9. Общение — лучшее увлажнение .....	142
<b>Часть третья. Это точно потеря влечения — или нечто совсем другое?</b> .....	151
Глава 10. Возможно, дело даже не в вас .....	151
Глава 11. Желание очень двулично .....	163
Глава 12. Газ и тормоз .....	172
Глава 13. Отключаем разум и погружаемся в тело .....	180
Глава 14. Меняем мысли — меняем жизнь .....	192
Глава 15. На что способна (и не способна) хорошенькая розовая таблеточка .....	199
Глава 16. Возможно, это менопауза .....	227
<b>Послесловие. Все с тобой нормально</b> .....	249
Благодарности .....	253
Источники информации .....	254

*Посвящаю эту книгу ночи, когда мои родители занимались сексом и зачали меня. Если бы не это, меня бы не существовало.*

## Предисловие



**Р**ыдающей пациентке, которая пожаловалась, что с некоторых пор ей реже хочется заниматься сексом, — ладно, давайте посмотрим правде в глаза, ей вообще не хочется, — я могла предложить лишь коробку с бумажными салфетками. Конечно, отсутствие секса не развалит брак, но женщина все равно ощущала себя несчастной, лишившись близости с мужем. И хотя я, уролог, вылечила у нее рак мочевого пузыря, но обнаружила, что не знаю, как помочь ей справиться с этой гораздо менее опасной для жизни проблемой.

Протянув ей салфетки, я подумала: «Я окончила медицинский институт и последние десять лет проводила операции в области малого таза. В своей жизни я видела больше вульв, чем 99,9% людей в мире. Так почему же я не знаю, что делать?» (И, кстати, я тоже замужем, у меня

есть дети, и я довольно часто занимаюсь сексом. И все равно — никаких идей.)

Когда я училась на уролога, нам читали множество лекций о строении и функциях пениса, но ни одной — о том, как происходит возбуждение у женщин. Я знала все о мужской половой функции, но складывалось впечатление, будто клитора — женского эквивалента пениса — в природе вообще не существует. В тех редких случаях, когда сексуальные проблемы женщин всплывали в разговоре, «эксперты», все до одного — мужчины, списывали женщин со счетов, считая их сложными и загадочными существами. Одним словом: *«Нечего задавать такие вопросы профессионалам, вы все равно не поймете, к тому же мы сами ничего не понимаем».*

Да, мне предстояло заняться самообразованием, чтобы помочь пациентке, а также всем женщинам, которые могли обратиться ко мне за советом в будущем. Более того, мне просто стало любопытно. Почему я этого *не* знаю? Кто-нибудь вообще в этом разбирается? И станет ли моя интимная жизнь лучше, если я разберусь в этом вопросе?

Я подозревала, что у женщин много вопросов о сексуальном здоровье (хотя в то время я понятия не имела, сколько их будет), поэтому занялась исследованиями, чтобы выяснить все, что можно, о женской сексуальности, и начала рассказывать всем, кто был готов слушать, о том, что узнала.

Я занимаюсь частной урологической практикой, веду популярный подкаст и еженедельно (иногда ежедневно!)

в прямом эфире отвечаю на вопросы в «Инстаграме»<sup>1</sup>. Встречаются женщины, которые, подобно той рыдающей пациентке, считают, что с ними что-то не так, раз они не хотят секса и не получают от него такое удовольствие, как, по их мнению, «следовало бы». Эти женщины говорят «да», хотя на самом деле в большинстве случаев им хочется ответить «нет», а потом удивляются, почему не испытывают желаний и не получают удовольствия. Они не уверены в себе, не могут рассказать о том, чего им хочется в сексе, и даже не знают, как работает женская сексуальность.

Итак, давайте на этом кончим — уж простите за каламбур, — раз и навсегда развенчав заблуждение: *с вами все нормально!* И еще одно: хватит говорить себе «я должна», когда дело касается секса. Думать, что проблема в вас, — это огромное бремя, которое вы взваливаете на себя, и я хочу снять этот груз с ваших плеч прямо сейчас. Отсутствие желания или недостаточное наслаждение сексом — это не ваша вина, и все это поправимо. Я собираюсь рассказать вам все, что нужно знать, чтобы улучшить интимную жизнь, начиная с сегодняшнего дня. Серьезно. Шаг первый вы уже знаете — прекратите твердить себе: «Я должна». Если вы будете заставлять себя заниматься сексом, при этом страдая от стыда и вины, это ничем вам не поможет.

---

<sup>1</sup> Принадлежит Мета, которая признана экстремистской в России и запрещена. — *Прим. пер.*

Моя цель — помочь женщинам понять, насколько все, что мы знали о сексе, неверно. Большинство из нас не получали полового воспитания, нам рассказывали лишь о контрацепции и профилактике ЗППП. Хотя каждой женщине необходимо знать, как защитить себя от болезней и избежать нежелательной беременности, эта информация не имеет ничего общего с сексуальным влечением, возбуждением, удовольствием и оргазмом у женщин.

Я хочу показать вам, как на самом деле работают наши тела и мозги, и как общество использует нашу сексуальность против нас, чтобы вы могли вновь (а, возможно, даже впервые в жизни) заняться отличным сексом. Эта книга предназначена для всех женщин вне зависимости от того, есть у вас сексуальный партнер или нет.

## **Только реальные знания!**

Поскольку в медицинском институте мне, как и всем остальным врачам, не рассказывали о женском возбуждении, я «записалась» на прием к доктору Гуглу. Он направил меня напрямиком в Международное общество по изучению сексуального здоровья женщин (МОИСЗЖ), которое вообще-то было основано двадцать лет назад урологом Ирвином Голдштейном. Ура, урология! Кто ж знал? (Как мы видим, доктор Гугл.) Я начала посещать собрания, собирая информацию и общаясь с другими людьми, которые занимаются вопросами сексуального здоровья женщин, — врачами, практикующими медсестрами, сексопатологами,

психиатрами и физиотерапевтами. Нас всех привело туда желание помочь пациенткам, которым, похоже, больше некуда обратиться.

Параллельно с этим я начала читать все, что попадалось под руку по этой теме.

Большинство книг, которые я нашла, были двух типов:

- ♦ из разряда *«называйте свою вагину — йони, дышите селезенкой (я это не выдумала, так на самом деле было написано в одной книге), откройте в себе принцессу / богиню / воина»*. О боже! У многих из нас нет религиозных верований, времени медитировать полчаса в день или желания изучать тантрическое дыхание. Да, осознанность — это замечательный способ привнести удовольствие в свою жизнь, и мы расскажем об этом далее, но если для вас это просто еще одно «я должна», забудьте об этом. Кроме того, если бы мы все могли позволить себе восемь часов в день посвящать своей йони, я практически уверена, что мы бы не чувствовали, что у нас нет времени, энергии или желания заниматься сексом;
- ♦ книги, оформленные как сборники научных статей, с мелким шрифтом, написанные, чтобы произвести впечатление на коллег, с использованием таких заумных терминов и длинных предложений, что вам нужно быть доктором философских наук, чтобы разобраться в тексте или вообще заинтересоваться подобной книгой. Я обнаружила несколько книг о сексе, написанных ужасно сухим

и скучным языком, а ведь раньше даже не подозревала, что такое возможно. Эти книги не интересны обычному человеку. Они слишком нудные и непонятные.

Небольшой процент книг, тем не менее, оказался потрясающим. Например, *«Точка наслаждения»* доктора Лори Минц, *«Как хочет женщина»* Эмили Нагоски и *«Она кончает первой»* Яна Кернера. Последняя книга из этого списка, написанная для мужчин, до краев наполнена полезной информацией, короткими предложениями и описанием фактов. Для себя я решила, что женщинам нужны книги наподобие *«Как быстро получить удовольствие»*, а не *«Как испытать семнадцать различных видов оргазма с помощью йони, пахнущей ароматическими свечами»*.

Изучив столько информации, в итоге я стала лайф-коучем. Знаю, знаю, это название у меня тоже до сих пор вызывает стон. Как, черт возьми, дипломированный врач докатился до этого шарлатанства? Вообще-то, по сути, это древняя философия, призванная помочь нам познать и изменить себя к лучшему. В колледже я специализировалась на неврологии, поэтому мне интересно все, что связано с мозгом, а, как уролог, я уже хорошо знакома с женской анатомией. Лайф-коучинг помогает осознать мысли, понять нюансы работы мозга и внимательно относиться к потребностям тела. Я использую все знания, чтобы научить женщин получать максимальное удовольствие от секса.



И вот что вышло в итоге. Я написала книгу, по моему мнению, жизненно необходимую таким женщинам, как вы и я, которым просто нужны реальные знания о сексе без обильной порции невероятного космического блаженства в придачу. Это книга, которую я хотела бы прочесть в молодости, и которую теперь наверняка прочтут мои дочери, когда станут достаточно взрослыми для этого.

## Так к кому идти?

Если вы вдруг подумали: «Пациентка просто обратилась с этой проблемой *не к тому* врачу», спешу вас разочаровать. Большинство людей считают, что вопросы о сексуальном влечении следует задавать акушерам-гинекологам, но те по горло заняты другой работой: помогают женщинам рожать детей, решают проблемы контрацепции, нерегулярных менструаций, ЗППП и менопаузы. Они не могут тратить время на столь неопасное для здоровья низкое либидо.

Дело в том, что нет «правильного» врача, к которому можно обратиться по поводу женских сексуальных проблем. На конференции МОИСЗЖ я столкнулась с давней приятельницей по мединституту, которая работает акушером-гинекологом. Когда я спросила: «Почему *ты-то* здесь?», она ответила, что гинекологов тоже не обучают решению сексуальных проблем у женщин. Приплыли. А кто же тогда заботится о людях, спящих с людьми, которым я, как уролог, прописываю «Виагру»?

Ни одна медицинская специальность не занимается этим вопросом. Что неудивительно, если учесть, что западная медицина довольно патриархальна и сосредоточена на острых заболеваниях, а не на хронических проблемах «образа жизни» или профилактической медицине. Так исторически сложилось с самых давних пор, когда врачами были только мужчины.

**Не забавный факт.** Элизабет Блэкуэлл, первую женщину, получившую высшее медицинское образование, приняли в медколледж, по сути, случайно: «Декан, полагая, что студенты мужского пола никогда не согласятся на то, чтобы женщина вступила в их ряды, позволил им проголосовать за ее поступление с условием, что одного голоса «против» будет достаточно для отказа. Студенты же решили, что это такая смешная шутка, и все проголосовали «за», и Элизабет получила допуск, несмотря на нежелание большинства учащихся и преподавателей»<sup>2</sup>.

Нашу систему здравоохранения создавали мужчины и для мужчин. Показательный пример: до недавнего времени клинические испытания большинства лекарств, представленных на рынке, проводились только на мужчинах. Поскольку женщины — это не отдаленное подобие мужчин, перед нами большая проблема. Из-за пренебрежительного отношения к слабому полу в медицине очень мало внимания уделяют таким специфическим для женщин проблемам, как беременность, менопауза,

---

<sup>2</sup> [Электронный ресурс] // [https://cfmedicine.nlm.nih.gov/physicians/biography\\_35.html](https://cfmedicine.nlm.nih.gov/physicians/biography_35.html)

тазовые боли и сексуальная жизнь. Учебная программа медицинских институтов также почти не затрагивает тему секса. За весь мой курс обучения только одно аудиторное занятие было посвящено половой жизни. Студенты смеялись, когда им показали видео, в котором рассказывалось о половом акте между пожилыми людьми. Думаю, смысл видео был в том, что каждый может заниматься сексом, несмотря на возраст или инвалидность, — отличный посыл, — но никто никогда не объяснял нам этого и не углублялся в тему. Нам показали семидесятилетних людей, аудитория покатила со смеху, и на этом половое воспитание завершилось.

Когда я решила выбрать основной специальностью урологию, мне посоветовали пройти стажировку (дополнительное обучение после ординатуры) и специализироваться на лечении рака или камней в почках, чтобы «не пришлось лечить женщин», так как это трудно, не всегда удается и отнимает слишком много времени. Несмотря на такую оскорбительную манеру мышления, урологи, как правило, самые забавные и лучшие врачи из всех, что меня очень привлекало. (На случай, если вам интересно: нет, я так и не пошла на стажировку. Меня никогда не пугали женщины, их таз или их «проблемы». Поэтому я и написала эту книгу.)

## Пробелы в знаниях

Как вы уже поняли, я понятия не имела, что сказать той плачущей женщине в моей клинике! Мне, как и многим

другим, никто никогда не рассказывал о влечении, возбуждении или получении удовольствия у женщин — ни мои родители, ни учителя, которые вели курсы по половому воспитанию в старшей школе, ни даже профессора в мединституте, — не говоря уже о том, как разжечь или вернуть утраченное желание. Мне пришлось получать знания так, как это делаем все мы: спрашивать у своих половых партнеров и таких же ничего не знающих друзей, смотреть далекие от реальности голливудские фильмы и действовать методом проб и ошибок. Это нельзя назвать рецептом отличного секса.

По состоянию на 1 октября 2020 года в тридцати штатах и округе Колумбия в государственных школах ведутся курсы полового воспитания<sup>3</sup>, и из них только в двадцати двух штатах закон требует, чтобы это обучение было точным с медицинской точки зрения. Всего в восьми штатах и округе Колумбия предписано напоминать подросткам о том, что секс должен происходить по взаимному согласию, и то такое нововведение действует с 2019 года<sup>4</sup>. (Возможно, именно поэтому многим женщинам трудно отказаться заниматься сексом и в конечном итоге они соглашаются, уступая желанию партнера.)

Возьмем, например, Техас: в 58 % школ там учат подростков лишь воздержанию до брака, а в 25 % школ

---

<sup>3</sup> [Электронный ресурс] // <https://www.ncsl.org/research/health/state-policies-on-sexeducation-in-schools.aspx>

<sup>4</sup> [Электронный ресурс] // <https://sites.bu.edu/dome/2021/01/24/theres-no-such-thing-as-sex-without-consent>

вообще не ведут курсы полового просвещения<sup>5</sup>. Как можно ожидать, что люди станут вести здоровую сексуальную жизнь при таком недостатке образования?

Даже когда такие курсы проводятся, половое просвещение основано на страхе — молодежи рассказывают, как избежать беременности и ИППП. Никто никогда не говорит о том, что секс *должен быть* приятным и приносить удовольствие, или, боже упаси, как вообще получить оргазм, или что даже у нормальных любящих пар могут возникать сексуальные проблемы. Когда я попыталась выяснить, в каких именно штатах рассказывают о получении удовольствия, — не нашлось ни одного.

Благодаря программе планирования семьи я, наконец, выяснила, что *ни один* штат не обязан включать тему получения удовольствия в образовательные курсы, а это значит, что этому вообще никто не учит. Неудивительно, что мы понятия не имеем, что делать и чувствовать в постели.

Ужасно рада сообщить, что теперь я помогаю ликвидировать пробелы в знаниях о сексе. Но вот в чем дело: как хирург, я могу уделить пациентке на осмотре всего от пятнадцати до тридцати минут.

Этого не хватает, чтобы рассказать о том, как десятилетиями нам не преподавали нужных знаний об

---

<sup>5</sup> [Электронный ресурс] // <https://www.prnewswire.com/news-releases/texas-voters-supportabstinence-plus-sex-education-in-schools-a-new-bipartisan-pollshows-301078365.html>

особенностях строения тела, различиях в получении оргазма у мужчин и женщин, о мучительном стыде, сексе без добровольного согласия и постоянных «я должна».

К сожалению, из-за того, как построена наша система здравоохранения, вы не получите всех знаний в моей клинике.

## Включайтесь в разговор

Все это вместе взятое, наверное, и привело к тому, что, пока я становилась секс-экспертом, в моей голове звучал голос, говоривший: «Нужно найти способ охватить более широкую аудиторию. Женщинам *необходимо* знать это». Полгода я пыталась игнорировать этот голос, но в итоге он стал настолько раздражать меня, что я купила микрофон для мобильного телефона, порылась в шкафу (где-то читала, что одежда влияет на акустику) и запустила подкаст «*Все с тобой нормально*». Позже, после головокружительного взлета в чартах *Apple*, я обнаружила, что мое глубокое погружение в проблемы половой жизни было своевременным и необходимым: у женщин *так много* вопросов о сексе, желании, оргазме, менопаузе и многом другом. Мой подкаст и эта книга — это безопасное, комфортное место, где вы узнаете, как избавиться от навязанных обществом стереотипов и научиться любить свое сексуальное тело. Да, женщина, ты рождена, чтобы быть сексуальной и наслаждаться этим!