

# Зміст

<b>Вступ. «Як це виправити?»</b> .....	7
<b>Частина 1. Задоволення — це мірило</b> .....	21
<i>Розділ перший. Чи важливий секс?</i> .....	23
<i>Розділ другий. Зосередьтеся на задоволенні</i> .....	49
<i>Розділ третій. Ваш емоційний план</i> .....	94
<i>Розділ четвертий. Як користуватися своїм емоційним планом, або Кімната, суміжна з кімнатою, де відбувається «це»</i> .....	151
<i>Розділ п'ятий. Як ми даємо і отримуємо. Сексуально позитивне мислення</i> .....	179
<i>Розділ шостий. Що ми даємо і отримуємо: довіра і захоплення</i> .....	213
<b>Частина II. Хороші речі трапляються</b> .....	243
<i>Розділ сьомий. Фізіологічні особливості тіл</i> .....	245
<i>Розділ восьмий. Зміни у стосунках. Як їх впроваджувати і як їх долати</i> .....	278
<i>Розділ дев'ятий. Імперативи щодо сексу</i> .....	319
<i>Розділ десятий. Гендерний міраж</i> .....	358
<i>Розділ одинадцятий. Гетеросексуальні стосунки</i> .....	396
<i>Розділ дванадцятий. Фокус-покус</i> .....	433
<b>Висновки</b> .....	467
<i>Додаток 1. Десять запитань «Але, Емілі!»</i> .....	473
<i>Додаток 2. «Причини в біології»</i> .....	486
<b>Подяки</b> .....	491

## Розділ третій

### Ваш емоційний план

Коли в мене були проблеми у довготривалих сексуальних стосунках, я відчувала, що *застрягла*.

Якщо використовувати метафору вечірки, то ми з партнером знали, що якщо зможемо потрапити на вечірку, то будемо веселитися. ...Але мені здавалося, що треба було докласти *багато зусиль*, щоб піднятися з дивана і лягти в подружнє ліжко.

«Я кохаю тебе, — казало моє метафоричне “я” моему партнеру по вечірці, — і мені подобається ходити з тобою на вечірки. Я просто... (Я стрибаю на диван, чарівним чином вскакую в свою найкомфортнішу піжаму, як у відео з TikTok) ...я не можу».

Я застрягла на цьому метафоричному дивані, застрягла в піжамі, застрягла в такому стані, що сексуальне задоволення здавалося за мільйон кілометрів від мене.

Мою «застряглість» важко переживав і мій партнер. У кожного буває поганий день, тиждень чи місяць, але коли це повторюється знову і знову, ви, друг, який влаштовує вечірку, можете почати відчувати, що ваша близька людина просто... не може. Ви можете почати відчувати, що вона не намагається докласти зусиль. Ви можете

подумати, що якщо ваша близька людина не може потурбуватися про те, щоб з'явитися на вечірці, то, можливо, вам не варто більше запрошувати її на вечірки. Ви можете почати хвилюватися, що ваш друг не отримує задоволення від вечірок, або не любить вас настільки, щоб прийти на вечірку, або що щось не так із самими стосунками.

Звісно, я не була буквально застряглою на дивані, я застрягла десь у своєму «емоційному мозку», і не могла знайти вихід з нього в еротичний простір у своїй свідомості.

Можливо, ви перебуваєте в подібній ситуації. Може, вам подобається секс, яким ви б займалися, якби тільки могли змусити себе зайнятися ним, але ви переповнені перевантаженням, виснаженням, стресом, депресією, тривогою, пригніченою люттю (ми всі через це проходили).

Або, можливо, ви застрягли в ролі, яка несумісна з еротичним зв'язком — ви постійно перебуваєте в режимі батька чи матері, або в режимі опікуна, або в режимі працівника. Якщо це так, то ваша проблема не у відсутності бажання, а в тому, що ви *застрягли*. Якщо ви застрягли, не дивно, що ви не можете хотіти сексу.

Щоб вийти з цього стану, я навчилася складати свій «емоційний план», розуміючи, як я можу перейти від того стану, в якому я була — фізично виснажена, тривожна, розчарована — до сексуального стану душі.

Я хочу, щоб ви зробили це також.

У цьому розділі ви розробите своєрідну карту різних емоційних станів, що існують у вашому мозку, яка

допоможе орієнтуватися в цих просторах, щоб опинитися в безпосередній близькості до еротичного стану. Ці простори-кімнати включають сім «основних» або «первинних» емоційних просторів у вашому мозку.

Чотири з цих семи систем я називаю «сприятливими для задоволення», тобто це простори, де легше отримати задоволення. Вони зазвичай приємні, і ми мотивовані відчувати їх — ХТИВІСТЬ, ГРУ, ПОШУК і ТУРБОТУ. І три системи є «несприятливими для задоволення», тобто це простори, де задоволення здається далеким. Вони зазвичай викликають відчуття дискомфорту, і ми мотивовані уникати їх — ПАНІКА / ГОРЕ, СТРАХ і ЗЛІСТЬ.

Як Панксепп, батько афективної неврології і дослідник, який розробив цю концепцію, писав терміни *великими літерами*, щоб відрізнити їх від повсякденних значень цих слів. Це не «хтивість» у звичному значенні — переживання людиною сексуального бажання, це ХТИВІСТЬ радше у технічному сенсі — мережа систем мозку, активація яких породжує поведінку ссавців і досвід, пов'язаний із залицянням і сексуальною поведінкою.

До цих семи емоційних просторів я додам два «бонусні» простори — МИСЛЯЧИЙ РОЗУМ, або ОФІС, де ви плануєте і міркуєте, і ДИСТАНЦІЙНИЙ ПУНКТ СПОСТЕРЕЖЕННЯ, або мальовничий оглядовий майданчик, для спостереження за власним внутрішнім досвідом із неупередженістю. Сім основних емоційних

просторів, плюс бонусні простори, складають більшу частину нашого *внутрішнього контексту*.

Ми будемо сприймати ці простори як «кімнати» у вашому мозку, які розташовуються на емоційному плані. У будь-який момент ви перебуваєте в одній кімнаті або між кімнатами. І залежно від того, де ви перебуваєте на своєму емоційному плані, дістатися до кімнати ХТИВОСТІ може бути легко або важко.



У цьому плані емоцій ТУРБОТА та ГРА — це простори, які межують із ХТИВІСТЮ. Іноді легко перейти від ТУРБОТИ до ХТИВОСТІ (коли ви вже на горищі), а іноді потрібно трохи навмисних зусиль, щоб потрапити туди (коли ви перебуваєте на першому поверсі і треба піднятися сходами на горище).

Деякі читачі сприйматимуть емоційний план досить буквально, створюючи архітектурну мапу просторів і того,

як вони співвідносяться з іншими просторами. Я включила кілька ілюстрацій для прикладу в цьому розділі. Але деякі читачі, можливо, ті, хто мислить більше вербально чи емоційно, ніж просторово, можуть вважати за краще думати про емоційний план як про уявну площину, де вони переходять з одного простору в інший без логіки чи порядку, де різні емоційні простори з'являються навколо них спонтанно і змінюються так, як ніколи не змінюється розташування кімнат у реальному світі.

Деякі читачі можуть вирішити, що метафора «емоційного плану» їм не підходить; у цій примітці ви знайдете кілька альтернативних варіантів. Емоційний план — це щось вигадане, чого не існує буквально у реальному світі. Це просто метафора для позначення реального наповнення вашого емоційного мозку. Якщо ви можете ідентифікувати емоції в собі і зрозуміти, що змушує вас входити в ці стани і виходити з них, ось що має значення. Деякі з нас, авторів-ботанів, як-от Джон Готтман і Нен Вайз, обережно просувають модель Панкsepпа у маси, тому що ми віримо, що вона може допомогти людям у їхньому повсякденному житті. Розуміючи, що ці різні системи співіснують у нашому мозку, ми можемо помітити, як ми і наші близькі переходимо від одного психічного стану до іншого. Тоді, коли ми зацікавлені в переході з одного простору в інший, або наш партнер просить нас про допомогу в переході, ми знаємо, як це зробити. Мета, незалежно від обраної вами метафори, полягає в тому, щоб простежити, як ви переходите в еротичний стан

розуму з якогось іншого стану розуму. Зверніть увагу на те, які переходи відбуваються найлегше, а які — найважче.

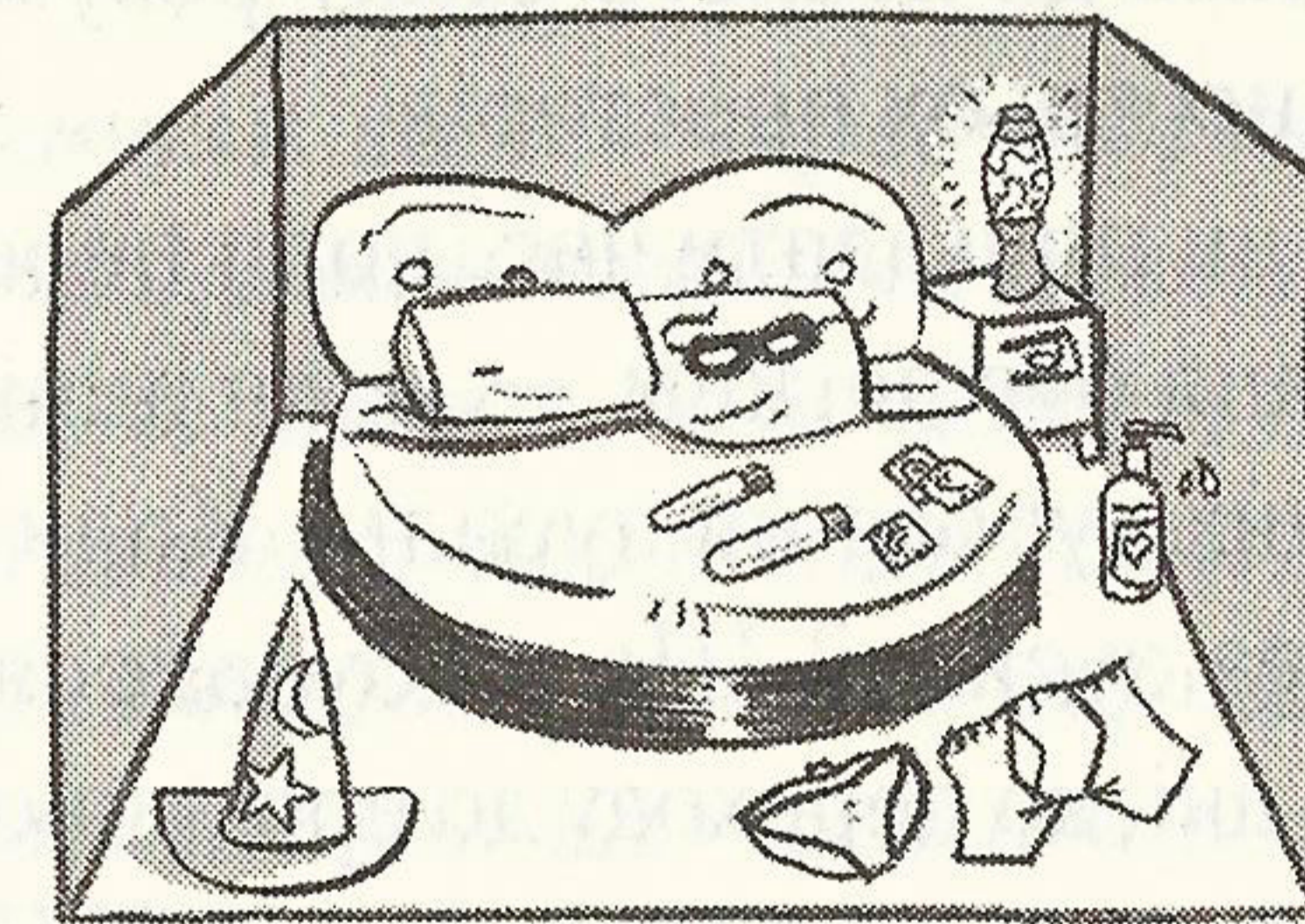
Чесне попередження. Це найдовший і найнауковіший розділ. Але він змінює життя людей, змінює те, як люди розуміють себе і своїх партнерів як еротичних істот. Я зробила все можливе, щоб зробити його доступним і легким для практичного застосування інформації з неї у вашому житті.

Інформації забагато, але воно того варте.

Пройдімося кімнатою за кімнатою по вашому ментальному плану і з'ясуємо, що являє собою кожен простір і як вони пов'язані один з одним.

## *Сприятливі для задоволення простори*

### *Хтивість*



*ХТИВІСТЬ — це простір залицяння і сексуальності. Для більшості це дуже соціальний простір і найчастіше він оточується іншими сприятливими для задоволення, високо соціальними просторами ТУРБОТИ і ГРИ.*

ХТИВІСТЬ — це все, від сексуального потягу до збудження, бажання та оргазму. Це ментальний простір, в якому будь-яке відчуття можна інтерпретувати як еротичне.

Які речі активують ХТИВІСТЬ у вас? Що спричиняє зростання сексуального задоволення? Коли легко дозволити бажанню зростати?

Хоча еволюційно ХТИВІСТЬ асоціюють із репродукцією, люди, як і багато інших ссавців, потрапляють у простір ХТИВОСТІ з багатьох причин, більшість із яких не пов'язані з розмноженням, а багато з них — *соціальні*. Для більшості людей простір ХТИВОСТІ в нашому емоційному мозку межує з трьома іншими сприятливими для задоволення емоційними просторами — ПОШУКОМ, ГРОЮ, ТУРБОТОЮ, — про які я розповім докладніше в наступних розділах. Найчастіше ми приходимо до хтивого стану розуму, проходячи через один із цих трьох просторів.

Чи можете ви пригадати час, коли перехід до сексуального бажання був легким — коли ініціація відбувалася без жодних турбот чи зусиль? Коли задоволення відбувалося без зусиль? Що відбувалося за хвилини, години і навіть дні, до переходу до еротичного простору?

Як ви ставитеся до свого простору ХТИВОСТІ? Хоча нас вчили відчувати почуття щодо багатьох сфер нашого емоційного простору, ХТИВІСТЬ може бути тією, якої нас, найімовірніше, навчили соромитися, зазвичай тому, що нас вчили соромитися задоволення.

Люди із сексуальним бажанням, яке постійно слабше, ніж у їхнього партнера, можуть відчувати себе невдахами або поганцями, тому що не можуть знайти свій шлях до ХТИВОСТІ. Ті, у кого сексуальний потяг постійно вищий, можуть відчувати себе поганцями, тому що ХТИВІСТЬ не дає їм спокою. Найважливіше пам'ятати, що не існує «правильного» рівня бажання, і вам не слід соромитися свого простору ХТИВОСТІ.

Людина з найвищим рівнем бажання, із якою я коли-небудь спілкувалася, могла займатися сексом і через кілька хвилин відчувати таку ж зацікавленість у сексі, як і до того, як вони з партнером почали ним займатися. Ніщо — ні стрес, ні вагітність, ні хвороба, ніщо — не послабляло її бажання займатися сексом. Із часом і з допомогою люблячого партнера вона зрозуміла, що не потрібно соромитися свого бажання. Вона розповіла мені:

*«Я відчувала сором через те, наскільки важливий для мене секс, без сумніву. Кожен партнер, із яким я коли-небудь була, мав слабший сексуальний потяг. Але я знаю, що краще займатися справді гарним сексом раз на тиждень, раз на місяць, ніж сексом, коли мій партнер повністю вичерпав себе, двічі на тиждень. Я дійшла до того, що активно працюю над тим, щоб мій партнер не відчував себе зобов'язаним займатися зі мною сексом. Ми досягаємо*