

# ЗМІСТ

Кілька коротких зауваг .....	11
<i>Вступ. Агов! Нас усіх дурить... статеве виховання!</i> .....	13

## ЧАСТИНА 1

<i>Розділ 1. Хороші (статеві) стосунки</i> .....	29
<i>Розділ 2. Ваше ідеально неідеальне сексуальне життя</i> .....	61

## ЧАСТИНА 2

<i>Розділ 3. Бар'єр № 1: настрій</i> .....	103
<i>Розділ 4. Бар'єр № 2: песимізм щодо задоволення</i> .....	125
<i>Розділ 5. Змінюємо негативні наративи</i> .....	159

## ЧАСТИНА 3

<i>Розділ 6. Як зрозуміти, чого ви хочете</i> .....	213
<i>Розділ 7. Як просити про те, чого бажаєте</i> .....	247
<i>Розділ 8. Окреслюємо власні сексуальні кордони</i> .....	289

## ЧАСТИНА 4

<i>Розділ 9. Чути «ні» як профі</i> .....	341
<i>Розділ 10. Як залагодити ситуацію з порушенням кордонів</i> .....	387
<i>Розділ 11. Як зорієнтуватися в розбіжності бажань</i> .....	427
<i>Висновок. Усе як по маслу!</i> .....	469
<i>Подяки</i> .....	471

## КІЛЬКА КОРОТКИХ ЗАУВАГ

Усі клієнти, про яких ідеться в цій книжці, уособлюють персонажів та історії тих, із ким я протягом життя працювала як терапевтка, секс-педагогиня й авторка колонки порад. Попри те що проблеми й динаміка, описані в клієнтських історіях, напрочуд реальні, цього не можна сказати про згадуваних на сторінках цієї книжки людей.

Будь-які ідентифікаційні дані щодо реальних осіб, зокрема імена, вік, місце проживання, фах, ситуативні подробиці, гендер, сексуальність і формат стосунків, було свідомо змінено з метою захисту конфіденційності моїх справжніх клієнтів, чиї проблеми й довіру я надзвичайно ціную й поважаю. Якщо побачите в історіях клієнтів себе, імовірно, це тому, що конкретні ситуації й дилеми, які я вирішила висвітлити, досить поширені — власне, саме з цієї причини їх і було використано як ілюстративні взірці.

Усі особисті історії про моє життя, колишніх і теперішніх сексуальних та/або романтичних партнерів цілком реальні, однак аналогічно зазнали певних змін з метою захисту конфіденційності конкретних осіб.

Щиро сподіваюся, що ці історії допоможуть нормалізувати секс і сексуальність та водночас увиразнити відчуття людяності, проблеми стосунків та рішення, які вони ілюструють.

Крім того, хочу витратити кілька хвилин на те, щоби визнати свої ідентичність і привілеї, позаяк вони стосуються моєї роботи. Я білошкіра, цисгендерна, худорлява, дієздатна

й наразі добре забезпечена квір / бісексуальна жінка, яка перебуває в гетеросексуальних стосунках. Мене виховували в амбітній родині середнього класу на східному узбережжі США; я високоосвічена, працюю на себе й добре заробляю. На мій успіх у галузі, так само як і доступ до найрізноманітніших платформ, які дають змогу вільно говорити й писати про секс, з-поміж інших вплинули расові, тілесні й класові переваги. Як білошкіра секс-педагогиня й письменниця я мала нагоду скористатися «білими привілеями», зокрема плодами минулих і сучасних практик расистських досліджень у галузі репродуктивного здоров'я, законів та актів у нашій країні та поза її межами. Невизнання цієї шкоди означало б її заохочення.

Інформація й думки, якими ділюся в цій книжці, значною мірою ґрунтуються на моїх особистих переконаннях, тож обмежуватимуться саме таким «об'єктивом». Позаяк світ і моя робота постійно змінюються й розвиваються, завжди є змога глибше пізнати себе і власний фах. Окрім того, я завжди заохочую читачів розширяти джерела інформації про секс і сексуальність.

## ВСТУП

# АГОВ! НАС УСІХ ДУРИТЬ... СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ!

Я заробляю на життя розмовами про секс: іноді тет-а-тет або ж із двома партнерами під час терапевтичної практики, подеколи з невеликими групами від 10 до 100 осіб під час семінарів у коледжах чи навіть із 500 незнайомцями посеред музею сучасного мистецтва в Австрії.

Найперше мені подобається в усіх цих ситуаціях запитувати в присутніх: «Що ви засвоїли зі шкільного курсу статевого виховання?»

Перша реакція — це або мертва тиша, або майже обурений сміх. «Нічого!» — часто вигукує хтось із присутніх. Подеколи мовчання западає так надовго, що я розпочинаю з власного прикладу: «Ну, я теж не пригадую, щоб здобула чимало знань із цього питання, окрім класичних естафет “Хто швидше натягне презерватив на банан”. Навіть не чіпав тиму зараз той нереалістичний банан, але я ніколи не розуміла, навіщо нам вчитися випереджати одне одного в командному змаганні заради майбутньої безпечності сексуального життя. Але ж знову-таки — правила встановлювала не я». Короткі смішки завжди допомагають розтопити кригу,

і незнайомці вже не почуваються незручно, говорячи з тобою про секс.

Важливо інше: щойно присутні усвідомлюють, що *секс-перт*, якого вони бачать перед собою, теж реальна людина із власною «тьмяною» історією статевого виховання, як одразу починають сипати прикладами:

«Секс із проникненням пеніса в піхву — єдиний “справжній” спосіб займатися сексом».

«Я дізнався тільки про гетеросексуальних людей».

«ЗПСШ».

«Небажана вагітність».

«Тільки утримання».

«Нам демонстрували жахливі відео про пологи».

«У мене не було статевого виховання».

«Наш учитель фізкультури почувався так незручно, що здебільшого ми говорили тільки про погоду».

Незалежно від того, де я викладаю, — чи то у студмістечку коледжу, чи то в середній школі, а чи в приміщенні місцевого магазину секс-іграшок, де повно дорослих, відповіді зазвичай практично незмінні. Звісно, молодші покоління активно користуються такими сервісами, як Google і TikTok, однак скидається на те, що ситуація з офіційним статевим вихованням у США не надто змінилася. Безперечно, я завжди вітаю кількох юних студентів, які хизуються всеохопними сучасними програмами сексуальної освіти для молоді від унітарної універсалістської церкви на кшталт Our Whole Lives (O.W.L.). З іншого боку, у країні, де статеве виховання вимагають тільки у 28 штатах (15 із яких не зобов'язані надавати абсолютно точну інформацію з погляду медицини),

відповіді на запитання: «Що ви засвоїли зі шкільного курсу статевого виховання?» залишаються гнітюче незмінними.

І йдеться не про те, що підходи до статевого виховання не змінюють через їхню ефективність. На момент написання цієї книжки у 70% штатів вимагають наголошувати на утриманні як єдиному або бажаному варіанті безпечного сексу, при цьому саме США мають один із найвищих показників народжуваності серед підлітків і найвищий показник ЗПСШ серед усіх розвинених країн. У Європі ситуація зі статевим вихованням, звісно, трохи краща, однак воно обов'язкове для шкіл лише в 11 з 25 європейських країн. Крім того, дослідження засвідчили, що фахівці зі статевого виховання рідко мають задовільний рівень підготовки, а на уроках часто наголошують на біологічних питаннях. Приблизно так само провадять статеве виховання й у США. Означені заняття нечасто передбачають обговорення таких аспектів сексуальних стосунків, як спілкування, згода й особисті кордони; під час них не досліджують і тих аспектів, що ґрунтуються на задоволенні, зокрема таку приємну й нерепродуктивну анатомічну деталь, як клітор.

Як на мене, єдина країна, яка заслуговує на найвищий бал за статеве виховання, — це Нідерланди. Мій партнер називає це напрочуд вишукано: «У всіх “стоїть” на нідерландську секс-освіту!» — і не дарма. «Статеве виховання» нідерландців розпочинається ще в дитячому садочку. Утім, ви ніколи не почуєте безпосередніх згадок про секс на заняттях зі статевого виховання, доки це не вважатиметься доречним згідно з віком. Вихованці дитячих садочків починають із розмов про поняття кохання і стосунків; восьмирічні діти дізнаються

про самосприйняття й гендерні стереотипи, а одинадцятирічні обговорюють сексуальну орієнтацію та здорові стосунки. Молодші учні засвоюють основні навички стосунків, зокрема як запитувати дозволу, як чути «ні», а також те, що тіло й особистість кожного з нас однаково цінні в неозорому світі взаємин. Це обов'язкове навчання розпочинається досить рано, а результати зазвичай неймовірно продуктивні. Коли йдеться про статеve здоров'я підлітків, Нідерланди можуть похизуватися одними з найкращих результатів у цьому напрямі: тут підлітки значно частіше використовують протизаплідні засоби, ніж їхні однолітки у США, а також мають найнижчий показник підліткових вагітностей у світі. У середньому молоді нідерландці не починають займатися сексом у більш юному віці, порівняно з однолітками з інших європейських країн чи США. А найважливіше те, що коли вони таки вирішують це зробити, то *описують свій перший сексуальний досвід як найбільш «жаданий і захопливий»*.

Доки представники більшості національних фінансових програм воліли б чути про пов'язану зі статевим вихованням статистику ЗПСШ й вагітностей, я як орієнтована на задоволення і згоду секс-просвітниця вважаю, що моє захоплення голландським статевим вихованням породжене саме *«найбільш жаданим і захопливим»* аспектом.

Тут, у США, ми досі не встигли оговтатися від бурхливого руху #MeToo, невпинно проріджуючи наш спільний садок попкультури від владних (і здебільшого відомих) сексуальних переслідувачів, хижих політиків і гвалтівників (подеколи серійних). Коли ця веремія трохи вщухає, я часто помічаю, що клієнтам, студентам і колегам складно зрозуміти, як усе

це співвідноситься з випадковими побаченнями в Tinder, нашими порновподобаннями, нашим, імовірно, досить сумнівним із погляду згоди минулим сексуальним досвідом і навіть добірками в Netflix. Тим часом програми зі статевого виховання незмінно наголошують: «Бійтеся... це дуже страшно».

Фактично страх залишається основним рушієм більшості зусиль, що їх докладають до статевого виховання в країні. Нас учать боятися ЗПСШ й небажаної вагітності, ми успадковуємо стигму щодо звичок мастурбації й колекцій секс-іграшок, нас учать засуджувати інших та самих себе за те, що сексу «забагато» чи «замало», або ж через те, що він «неправильний». Ми боїмося, що довго не кінчимо або ж, навпаки, зробимо це надто швидко, остерігаємося купувати лубриканти, говорити з друзями чи навіть психотерапевтом про свої «дивацтва», казати «ні» партнерам і «так» самим собі.

Тим часом медійні описи сексу і стосунків, що здебільшого зосереджуються на тому, як усе може піти шкереберть, знову-таки прищеплюють нам ставлення до сексу, засноване на страху. Однак вони вчать нас боятися не того. Замість наголошувати, що варто остерігатися системи, яка вчить чоловіків ототожнювати «ні» із загрозою для їхньої самооцінки, змальовує секс як те, від чого жінки «відмовляються», у чому чоловіки «ведуть рахунок», а квір, транссексуали й представники спільноти ЛГБТК+, вочевидь, цього взагалі не мають, нас учать боятися того, що передусім робить секс таким привабливим — **задоволення**.

Що як замість учити нас боятися сексу, нам допомагали б розвивати відповідні навички, украй необхідні для керування найбільш приємним або, як уже зазначалося, «найбільш





# Частина 1



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

У частині 1 все буде досить стисло й напрочуд приємно. З наступних двох розділів ви дізнаєтеся, що справжній секс — найкращий, і відкриєте для себе, що означає слово «справжній» саме для вас. Ця частина заохочує відкинути всі активно пропаговані медіаджерелами маркери того, що ж робить людину «вправною в сексі», позбутися синдрому сексуального самозванця й почати чітко вибудовувати бачення найбільш природного сексуального життя, сповненого задоволень. Тут я наголошую, що хороший секс — це не те, що трапляється за межами вашого життя. Ідеться радше про те, що просто-таки пречудовий секс уже готовий втілитися у вашому реальному житті, до того ж просто зараз.