

ЗМІСТ

Що таке секс?	9
<i>Що таке сексуальне бажання?</i>	12
<i>Сексуальне збудження та реакція тіла.</i>	14
<i>Фізіологічне збудження</i>	15
<i>Статеві органи чоловіка та жінки</i>	17
<i>Інтимна гігієна</i>	20
<i>Волосся на тілі</i>	22
<i>Дівоча пліва (гімен)</i>	24
<i>Віагра та механізм утворення ерекції</i>	26
<i>Менструальний цикл</i>	28
<i>Полюції</i>	30
<i>Ерогенні зони.</i>	32
<i>Розмноження.</i>	33
Варто знати до початку статевого життя	36
<i>Коли варто починати статське життя?</i>	36
<i>Як підготуватися до першого сексу?</i>	38
<i>Я переживаю. Що робити?</i>	40
<i>Сексуальний дебют, а не втрата цноти.</i>	42
<i>Активна згода.</i>	44
<i>Стоп-слова.</i>	47

Порнографія	49
Порнозалежність	51
Мастурбація	52
Як я хочу?	54
Статеві інфекції	56
Контрацепція. Короткий довідник	58
Презервативи	61
Лубриканти	64
Моя людина в сексі	66
Цікаво знати, займаючись сексом	69
Особисті кордони	69
Чоловіки й жінки різні. І це ок	74
Моногамія та інші види стосунків	76
Стать, гендер та орієнтація	79
LGBTQ+	81
Асексуальність	83
Оргазм	85
Оргазм уві сні	86
Аноргазмія	87
Точка G	90
Сквірт	91
Лайка та секс	94
Секс у тривалих стосунках	96
Секс у старості	99
Секс онлайн	101
Секстинг	102
Сексуальні норми	105
Норма в сексі	105
Як довго має тривати секс?	107
Як подовжити час сексу?	109
Хто має ініціювати секс?	111

Як часто треба займатися сексом?	113
На якому побаченні займатися сексом?	114
Різне сексуальне бажання. Що робити?	115
Статева конституція	118
Проституція	119
Секс-вечірки	120
Насилля. Як діяти?	122
Зрада	123
Фетиші	127
Еректильна дисфункція (не стоїть)	129
Біль під час сексу	131
Вагінізм	134
Сексуальне різноманіття	135
Як урізноманітнити секс?	135
Гра «сексуальний світлофор»	137
Секс-іграшки	139
БДСМ	141
Оральний секс	143
Анальний секс	145
Секс утрьох	147
Зміни в сексуальних уподобаннях	150
Інтимна гімнастика	151
«Голе дзеркало»	153
Ми можемо бути будь-якими	156
Короткі відповіді на інші цікаві запитання	157

ФІЗІОЛОГІЯ СЕКСУ

ЩО ТАКЕ СЕКС?

Щоб зрозуміти, що «секс — це ок», спершу нам треба розібратися, що взагалі означає слово «секс», що він включає та які функції виконує.

Ще зовсім нещодавно побутувало визначення, згідно з яким у сексі обов'язково брало участь двоє людей різної статі з проникненням статевого члена в піхву задля розмноження й отримання задоволення (тут ми беремо сукупне уявлення про секс ХІХ сторіччя, коли термін використовували лише як біологічний та медичний). Багато людей і тепер визначають секс лише за такими чи зовсім трохи зміненими критеріями. Але поняття сексу має набагато ширше значення. І це дуже добре, бо зводити таку чудову річ, як секс, до простої пенетрації (проникнення) — це нудно, грубо й дуже обмежує наші можливості. Спробуймо разом розширити це поняття та прийти до сучасного визначення слова «секс».

Отже, «проникнення статевого члена в піхву». Усі ми знаємо про анальний та оральний секс, тож вагінальне проникнення точно не є умовою для визначення слова «секс». «Двоє людей»? Найбільша

зафіксована оргія налічувала 500 людей, тож їх не завжди двоє. «Різної статі»? Існує гомосексуальний секс, і він абсолютно точно — теж секс. «З метою розмноження й отримання задоволення» — не завжди люди займаються сексом для розмноження й не завжди для задоволення. Поки що зі старого визначення можна зачепитися лише за те, що людей як мінімум двоє. Але й тут промах, бо мастурбація — це абсолютно той самий секс, але самотійний. Можливо, під час сексу обов'язкова взаємодія зі статевими органами? Теж не завжди. Сексуальне задоволення та навіть оргазм можна отримати, повністю ігноруючи статеві органи.

Після такого розширення потроху стає зрозумілим, що секс не має містити в собі якоїсь особливої дії, щоб називатися сексом. Для прикладу можна взяти зґвалтування. У цій дії є фізичне збудження, ерекція, мінімум двоє людей, проникнення й навіть можливе запліднення та задоволення. Тобто є всі стандартні атрибути сексу, але назвати гвалтування сексом неможливо. У найлегшому випадку це насилля.

Секс починається в нас у голові. Він більшою мірою залежить від нашого настрою та почуттів, ніж від дій. Наприклад, закохані вечеряли в ресторані, спілкувалися, жартували, випивали, та жодного разу не доторкнулись одне до одного. А після прощання обоє почувалися так добре, як після чудового сексу. Тож чому це не секс? Ми ж називаємо секс сексом, коли відбулася лише пенетрація. Чому б не назвати секс сексом, коли відбулася лише розмова? Адже це теж можлива складова сексу.

Тобто навіть «просто розмова» може бути сексом. Звісно, не будь-яка, а наповнена почуттями, пристрастю, бажаннями, насолодою, симпатією, фліртом тощо. Думаю, так чи інакше, усі ми можемо згадати приклад такої розмови з фільму чи з власного життя. Може бути навіть так, що під час розмови лише одна людина займалася сексом, а друга спілкувалася з інших мотивів.

Тож ми з вами приходимо до того, що **секс — це будь-які дії сексуального характеру**. І на цьому визначення закінчується. «Дії» — це поцілунки, пенетрація, розмова тощо — будь-які дії. А сексуальний характер створюється будь-чим, через що людина здатна проявити свою сексуальність (це комплексна індивідуальна характеристика людини, яка охоплює все, що пов'язано з сексом). Це можуть бути інші пози, настрій, тон голосу, манера спілкуватися тощо. Це саме та дивна зміна в поведінці сумнівного друга (подруги), коли він перестає спілкуватися з нами й починає спілкуватися з нашою дівчиною (хлопцем).

Тепер ми з вами маємо досить широке уявлення про секс. Можливо, ми здивуємося, бо займаємося ним значно частіше, ніж могли думати раніше. Секс — це абсолютно нормальне, соціально прийнятне й дуже поширене явище.

А ще таке розуміння сексу дуже розширює наші можливості. Ми можемо вирішувати наші сексуальні проблеми, дивлячись під ширшим кутом. Можемо займатися сексом цікавішими способами. Можемо простіше ставитися до себе, до нашого оточення та до будь-яких сексуальних стандартів. Ми можемо спиратися на одне визначення і вже розуміти, що секс — це ок.

Якщо ж ми хочемо дати визначення сексу, маючи на увазі саме фізичну взаємодію з метою продовження роду, то це можна назвати паруванням. Трохи далі, але теж підходить — коїтус та статевий акт.

Отже, ми зрозуміли, що таке секс і що він має включати. А тепер коротенько та науково пройдемося по функціях.

Репродуктивна функція. Щоб утворилося нове життя, людям треба займатися сексом. Це просто і зрозуміло (хоча з сучасними науковими досягненнями вже є й інші шляхи для виконання репродуктивної функції).

Емоційна функція. Секс може дарувати відчуття насолоди, близькості та інтимності між партнерами. Це може допомогти зменшити стрес та покращити настрій.

Соціальна функція. Секс — чудовий спосіб встановлення та підтримки соціальних зв'язків. Для когось це взагалі єдина причина спілкуватися з іншими людьми.

Фізіологічна функція. Секс корисний для здоров'я. Він сприяє виробленню гормонів, фізичній активності, підвищує імунітет тощо. За окремими дослідженнями, він зменшує ймовірність раку простати та яєчників¹. Та якщо не займатися сексом, то не буде жодної шкоди для здоров'я. Секс — не фізична потреба, як часто вважають. Ми помremo без їжі, без води, але не помremo без сексу.

Культурна функція. Секс може відображати та змінювати культурні стереотипи, цінності й норми, що виражаються в культурі та інших суспільних аспектах.

Особистісна функція. Секс може бути інструментом самопізнання, самовираження, вдосконалення та особистісного росту.

ЩО ТАКЕ СЕКСУАЛЬНЕ БАЖАННЯ?

Сексуальне бажання — це емоційне збудження, прагнення зайнятися сексом, що з'являється в якомусь контексті, у якийсь час. Тобто це бажання не постійне й залежить від якихось умов, що відрізняються від людини до людини.

Варто розуміти, що сексуальне бажання — це бажання, а не потреба. Від того, чи будемо ми займатися сексом, аж ніяк не залежить наше персональне виживання. Воно залежить від їжі, від води, залежить навіть від спілкування, а від сексу — ні. Тож відсутність бажання займатися сексом не робить нас дефектними. У людини не має бути якогось конкретного бажання, щоб називатися людиною. А от без потреб людині просто не вижити.

¹ Ejaculation Frequency and Risk of Prostate Cancer: Updated Results with an Additional Decade of Follow-up 2016 Dec;70(6):974-982. doi: 10.1016/j.eururo.2016.03.027. Epub 2016 Mar 28.