

Зміст

Вступ. Поговоримо про секс	11
Розділ 1. Моя сексуальна освіта	21
Розділ 2. Суспільство, стигма і слатшеймінг	40
Розділ 3. Незайманість	62
Розділ 4. Сексуальна ідентичність	79
Розділ 5. Знайомимося зі своїм тілом	109
Розділ 6. Яким сексом нам займатися	154
Розділ 7. Згода	205
Розділ 8. Боремося зі своїми сексуальними «тарганами».....	223
Розділ 9. Стосунки й розбите серце	247
Розділ 10. Сексуальна сумісність	288
Розділ 11. Секс без зобов'язань	316
Розділ 12. Сексуальне здоров'я	336
Розділ 13. Кінки, фетиші та БДСМ	364
Висновок	396
12 заповідей Олоні	400
Корисні ресурси	401
Примітки	407
Подяки	423

ВСТУП

Поговорімо про секс

Моя нинішня кар'єра, в межах якої я займаюся тим, що говорю про секс, – випадковість. Щаслива випадковість, але все ж.

Мені було близько двадцяти років, я саме закінчила навчання на факультеті журналістики й намагалася здобути хоч якийсь досвід роботи. Місяць за місяцем я отримувала від журналів відмови з явно ідентичним текстом. Але по-справжньому вразила мене відмова від Cosmopolitan.

Я завжди говорила, думала і писала про стосунки, кохання й побачення, тож безумовно, мені хотілося працювати в Cosmopolitan. Коли думаєш про секс і журнали, на думку відразу спадає «Космо», чи не так? Я теж знала «355 способів задовольнити чоловіка у спальні» (часом навіть за його відсутності!). Я могла без проблем назвати «55 способів визначити, чи вправний у ліжку твій новий тіндердейт». Заголовки вже були готові – то чому б «Космо» не взяти мене на роботу? Я була просто створена для них!

Мій хлопець саме припинив зі мною стосунки, але, якщо чесно, це ще більше спонукало мене шукати щось таке, що мене надихне й зробить щасливою. Можна навіть сказати, що я сумую за часами, коли мені було трохи за двадцять. Заради

кар'єри я була готова навіть на найбожевільніші рішення. Тож одного дня я вирішила піти й засісти в офісі Hearst Magazines, аж поки не здобуду бажане.

Я взяла своє портфоліо й резюме на Оксфорд-стріт у центрі Лондона, де спершу зайшла в продуктовий магазин і купила кошечок з печивом, тістечками й іншими смаколиками. Тоді повернулася до офісу Hearst, де видаються всі улюблені журнали англійок. Щойно прийшовши, я сказала рецепціоністові, що хочу поспілкуватися з кимось із Cosmopolitan. Він запитав, чи мені призначена зустріч, а я відповіла, що ні, але я посиджу почекаю, поки хтось зможе зі мною зустрітися. Він намагався переконати мене піти, пояснював, що ні в кого нема часу і що краще буде прийти, коли я з кимось домовлюся. Бідолаха не розумів, з ким зв'язався.

А, ніхто не планує спускатися? Ну не спатимуть же вони в офісі? Я не відступала. Чекала годину за годиною, в мене сів телефон, а охоронець дивився на мене дедалі підозріливіше, але врешті спустилася асистентка редактора Cosmopolitan. Її вразила моя наполегливість, і вона відразу запропонувала мені завдання.

У мене вийшло! Я писатиму для Cosmopolitan! Моя віра в себе спрацювала. Це відчувалося як велика перемога. Але потім сталося дещо неочікуване. Що більше часу я проводила у світі журналів, то краще розуміла, що мій сексуальний досвід зовсім не збігався з тим, про що я читала онлайн чи у пресі. Хоча я давно любила ці статті, я усвідомила, що не надто впізнаю в них себе. Тому паралельно я й далі вела блог про свій досвід.

Невдовзі мені почали надходити листи від жінок, які питали поради щодо своїх стосунків, і я усвідомила, що щось у цьому, певно, є. Згодом я навіть завела окрему сімку, щоб жінки

(а часом і чоловіки!) могли поговорити зі мною телефоном. Часом дилеми, з якими вони до мене зверталися, були досить подібні. Я почала помічати закономірності: зради партнерів, незадоволеність сексуальним життям, культурні конфлікти, страх камінг-ауту. Рік за роком я обговорювала з багатьма з вас ці й інші теми. Мене вже не шокує жодна сексуальна дилема – я вже бачила все можливе, чесно.

- «Коли розповідати хлопцю про свої кінки й фетиші?»
- «Як розповісти сексуальному партнеру, що в мене генітальний герпес?»
- «Я не знаю, чи зможу бодай колись досягти оргазму».

Я зловила себе на думці, що насправді у людей дуже мало нагод поговорити про ці питання. А нагод почути, як хтось інший говорить про це відкрито й чесно, ще менше. Я зрозуміла, що хочу не просто писати статті з порадами для читачів – я хочу *говорити* з людьми. Я хотіла з ними спілкуватися, співпереживати, розповідати власні історії, які їм відгукнуться, радити щось напряду.

У своїй роботі я насамперед хотіла говорити з людьми й займатися просвітою про сексуальне задоволення.

Секс, секс, секс

Навіщо говорити про секс? Насправді ми вже про нього говоримо. БАГАТО. У нашому суспільстві секс завжди привертає увагу, хай як ми до цього ставимось. Тому й кажуть «Секс продає» – бо так і є. Пригадай поширені анекдоти, контент, який ми дивимось, чи навіть плітки, які тема сексу неабияк присмачує. Співаки давно зрозуміли, що для успіху кліпу неодмінно потрібно, щоб у кадрі була дупа, а на стійці трусила сідницями

якась красуня. У дитинстві я слухала пісні на зразок «Do It» репера LL Cool J (яка, до речі, пропагує безпечний секс), і лягала спати пізно, щоби встигнути подивитися на MTV версії відвертих кліпів без цензури, підспівуючи «Freek'n You» дуету Jodeci. Ці хіти дев'яностих чудово пасують плейлістам для сексу, але також з них можна виснувати, що цисгендерні гетеросексуальні жінки (тобто ті, гендерна ідентичність яких відповідає приписаній під час народження статі та яких приваблюють чоловіки) завжди отримують задоволення від сексу. Ви не подумайте, ця музика дійсно була і є класною. До того ж якій гетеросексуальній чи бісексуальній жінці не подобається дивитися, як LL раз-у-раз облизує губи? Але ось про що мені йдеться: в нашій культурі, у нашому суспільстві секс досі сприймається як щось дуже важливе, а от у реальному житті ми розмовляємо про задоволення дуже мало.

Секс – частина нашого життя, незалежно від того, наскільки регулярно ми ним займаємося. І питання насправді має бути не «Навіщо говорити про секс?», а «Чому ми не говоримо про секс відкритіше?».

Ми розмовляємо про інші аспекти наших життів – кар'єру, здоров'я, родину тощо. Але щойно заходить про секс, нам стає незручно, соромно, починаються якісь нервові пересміювання. Тому наше суспільство й близько не обізнане в цій темі як слід. Секс – це напрочуд важливо, однак ми дозволили міфам, релігії та культурі створити табу довкола теми, яка безпосередньо впливає на наше майбутнє та приносить нам задоволення.

І що вийшло? Анічогісінько! Секс як був, так і лишився однією з найважливіших тем для нас. Спроби замовчувати питання сексу не вгамували наше захоплення, а лише розпалили

апетит. Утім, зараз нас гальмує величезна кількість дезінформації, сорому, невігластва й мізогінії.

Тому зрештою нам не вдається говорити про сексуальне здоров'я чи задоволення. Цей дискурс орієнтований на чоловіків і гетеронормативний (тобто в ньому гетеросексуальність зображується як норма). Всі ми знаємо, як сперма рухається до яйцеклітини, розуміємо, що якщо до пеніса приливає кров – він твердішає, навіть уявляємо, як виглядає еякуляція чоловіків. Але скільки людей можуть хоча б показати клітор на схемі (не кажучи вже про те, щоб знайти його на справжній людині)?!

Наше неоднозначне сприйняття сексу – одна з причин, чому деякі жінки не хочуть закінчувати стосунки, які їх не задовольняють, побоюючись, що їх сприйматимуть як «використаних», бо ж вони спали зі стількома чоловіками. Нас досі вчать, що головне – не щастя, а загальноприйнята норма (і кількості сексуальних партнерів це теж стосується). У деяких випадках підліткам замість сексуальної освіти нав'язують утримання, хоча дослідження не раз показували, що пропаганда утримання не лише не знижує кількість підліткових вагітностей – так їх стає тільки більше.

І це я ще не кажу про сексуальну освіту, яка включала б ЛГБТК+ спільноту та їхнє задоволення. Уяви, як це! Це просто поза межами найсміливіших фантазій. Більшості з нас викладали сексуальну освіту, настільки орієнтовану на гетеросексуальний репродуктивний секс, що в ній майже не лишилося місця для інших досвідів чи можливостей дізнатися, якою може бути сексуальність. Але однобоке висвітлення теми – це не освіта, а виключення та стирання інакшості.

Хоча завдяки інтернету знаходити інформацію зараз значно простіше, він не завжди дає нам достатньо інструментів

для розуміння, як фільтрувати цю інформацію й розрізнати, де правда, а де вигадка. Інакше чому досі існують люди, які вірять, що під час орального сексу неможливо заразитися ІПСШ чи що порнографія відображає, яким є справжній секс?

Про секс необхідно говорити на біологічному, емоційному та фізичному рівнях. Це допомагає нам не тільки зрозуміти, як працює наше тіло, але й звикнути до нього. Правильні рішення стосовно сексу додають нам сили. Маючи всі необхідні знання, ми розуміємо, що нормально у стосунках – серйозних чи ні. Зокрема ми починаємо усвідомлювати, що нам приємно.

Ще підліткою я бачила, як жінки (я, до речі, й сама до таких належу) сприймають секс як форму схвалення від чоловіка чи як інструмент, щоб втримати його в стосунках. Хоча багато з нас уже позбулися цих шкідливих переконань, деякі їхні аспекти навдивовижу живучі, і я нерідко помічаю їх у розмовах з жінками й зараз.

З іншого боку, годі й підрахувати, скільки разів до мене на заходах, у туалетах ресторанів чи просто на вулиці підходили жінки, щоб подякувати за мою роботу. Завдяки цим відгукам я знаю, що допомогла багатьом жінкам узяти під контроль свою сексуальність, надихнула їх на кращий секс і важливі розмови з партнер_ками про те, що раніше їм було страшно чи соромно висловити. Ці зустрічі показують, що жінки переосмислюють значення сексу для себе, а це дуже потужно.

Звідки беруться діти

Мої батьки ніколи не проводили зі мною Ту Саму Розмову. Під час статевого дозрівання я заледве розуміла, що відбувається з моїм тілом. Про свою історію й розмови з іншими людьми на

тему дорослішання я ще розповім у наступних розділах. Хоча важливо визнавати, якої шкоди може завдати замовчування та дезінформація про секс, я не хочу надто сильно зациклюватися на помилках попереднього покоління. Краще зосередитися на тому, як їх може виправити наше.

Я щиро вірю, що в людей є і настрій, і бажання це робити. Від своїх підписниць я чудово знаю, що жінки готові позбуватися негативу й сорому та почати повнокровно, гордо заявляти про свою сексуальність.

Але роботи ще непочатий край. Хай як МИ готові, нам належить подолати ще чимало перешкод. Безліч людей досі вважають, що про це говорити не варто. Сексуальна освіта аж ніяк не вичерпна, і багато хто взагалі хотів би, щоби це й далі було щонайбільше темою перешіптувань на кухнях.

Настав час це змінити. А щоб змінити це, потрібно говорити! І саме для цього я пишу книжку. «Великий О» – відповідь на всі твої карколомні запитання, яка допоможе жінкам отримувати більше задоволення від сексу – такого сексу, щоб ти захотіла стати співведучою мого подкасту «Гола правда» (Laid Bare) та відповісти на наше найперше запитання (жарт для тих, хто в темі!). Мета цієї книжки – дати читачкам знання про сексуальне задоволення, на які вони заслуговують і яких так довго були позбавлені. У ній – мої раніше не розказані історії, відверті зізнання інших жінок та важливі факти з історії сексу, які сформували наше ставлення до нього.

Якщо раніше ти думала, що в тебе поганий, нормальний чи хороший секс, «Великий О» навчить, як зробити так, щоб секс був надзвичайним. Ми розглянемо різні варіанти самозадоволення, поміркуємо, як набути впевненості в спальні, як пояснити, яких дотиків тобі хотілося б, та як збільшити ймовірність