

Глава 5

Тренируем сексуальный орган в голове

Оргазм женщины... зависит от ее ума не меньше, чем от клитора.

Меган Харп, Dirty («Грязная любовь»)

Итак, вы только что узнали о клиторе и других сексуально восприимчивых органах. Вы увидели свои прекрасные гениталии, и я предупредила, что скоро вы будете касаться себя (если вы еще не начали это делать, пока рассматривали себя!). Я рассказала, что расположение нервных окончаний у каждой женщины индивидуально, и вам предстоит выяснить, где они у вас. Обещаю, что в следующей главе помогу найти самые чувствительные места и довести себя до оргазма, но до этого нужно сделать очень важный шаг. Прежде чем насладиться прикосновениями к головке вашего клитора, вы должны выбросить из своей другой головы все назойливые, мешающие получать удовольствие мысли. Это значит, что нужно наблюдать за своим образом мыслей и постепенно менять его, когда *не занимаетесь* сексом, и вообще ни о чем не думать, когда *занимаетесь* сексом.

Когда вы не занимаетесь сексом: секс-позитивное мышление

Комедийная актриса Эми Шумер сказала журналу Glamour:

«ДЕЛАЙ ТО, ЧЕГО ТЕБЕ ХОЧЕТСЯ, НО НЕ ЗАБЫВАЙ ПОДУМАТЬ О ТОМ, КАК БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ. НЕ ОТКАЗЫВАЙ СЕБЕ В ОРГАЗМЕ. . . И УБЕДИСЬ, ЧТО ТВОЙ ПАРТНЕР ЗНАЕТ: ТЫ ТОЖЕ ИЗНАЧАЛЬНО ИМЕЕШЬ ПРАВО НА ОРГАЗМ. . . ПРЕДСТАВЬ, ТЫ ТАКАЯ: „О БОЖЕ, ТЫ ЕЩЕ НЕ ЗНАКОМ С МОИМ КЛИТОРОМ?“ НЕ БУДЬ НЕУВЕРЕННОЙ В СЕБЕ».

Впервые услышав это, я подумала: «Ого! Ей удалось выразить главную мысль моей книги всего в нескольких предложениях!» Затем, размышляя над ее словами дальше, осознала, что в них наглядно отражены те мысленные установки, которые могут помешать женскому оргазму — или усилить его. Разберем их подробнее.

Сексуальное удовольствие — право или привилегия? Надеюсь, к этому моменту вы уже отказались от мысли, что женщины должны испытывать оргазм во время полового акта и что мужской оргазм важнее женского. Но даже если вы принципиально отвергаете глубоко укоренившиеся культурные сообщения, это не значит, что они больше не имеют над вами власти. Приведу пример: исследование установило, что даже у дам, которые не приемлют нереалистичные стандарты внешности, самооценка в той или иной степени всё же зависит от веса. Мы займемся этим разрушительным культурным давлением на женский образ позже. А сейчас поговорим об установке, будто *мужские оргазмы гораздо важнее женских*: она так глубоко пронизывает ткань нашей культуры, что может подсознательно влиять даже на тех особ, которые ее отрицают. Проведем небольшой мысленный эксперимент, чтобы понять, насколько вы ей подвержены.

У вас когда-нибудь случался сексуальный контакт с мужчиной, во время которого он оргазмировал, а вы нет? Если вы занимаетесь сексом с мужчинами (напоминаю, что я имею в виду секс в широком смысле, не только половой акт), скорее всего, сможете вспомнить несколько таких инцидентов. Воссоздайте мысленно один из них. Постарайтесь сосредоточиться и вспомнить, что вы тогда ощущали (например, не удивились, поскольку ожидали чего-то подобного, или чувствовали себя нейтрально, или были разочарованы, встревожены, расстроены), и в чем причина этих чувств. Теперь измените сценарий. У вас когда-нибудь случался сексуальный контакт с мужчиной, во время которого вы испытали оргазм, а он нет? Если нет, представьте такую ситуацию. Каким бы ни был этот случай, реальным или воображаемым, попытайтесь внимательно прислушаться к тому, что вы чувствуете, и ответить, какова причина этих ощущений. Если

отсутствие оргазма у партнера огорчило вас сильнее, чем отсутствие собственного, значит, вы всё еще «покупаете» предательское культурное сообщение, что мужское наслаждение важнее женского. А если представили ситуацию, в которой вы, не получив оргазма во время полового акта, переживаете из-за самооценки мужчины, значит, вы всё еще под отрицательным влиянием культурной лжи о том, как важно для женщин удовольствие, полученное через соитие.

Что может решить эту проблему? Твердая уверенность, что ваше сексуальное наслаждение первостепенно. Как сказала Эми, вы должны чувствовать, что имеете *изначальное право* на удовольствие. Знаю, эти слова у некоторых могут вызвать негативную реакцию. В последнее время за ними закрепилась дурная слава. Urban Dictionary ассоциирует их с грубым, требовательным и скандальным поведением, но я вкладываю в них совсем другой смысл. В психологии «чувствовать изначальное право на удовольствие» — это верить, что партнер должен заботиться о вашем состоянии. Для меня это также означает, что если вы занимаетесь сексом с мужчиной, то оба абсолютно убеждены, что ваше наслаждение так же важно, как его. Это значит, что вы считаете стимуляцию вашего клитора такой же важной частью секса, как стимуляцию его пениса, — и ожидаете подобного отношения. Другими словами, изначальное право — это просто другое название *равенства*.

Изначальное право на оргазм?

Возможно, вы заметили, что я говорю о вашем праве на *удовольствие*, в то время как Эми говорит о праве на *оргазм*. Это связано с тем, что секс, ориентированный на достижение определенной цели, скорее всего, принесет намного меньше удовлетворения. Стремление к цели, то есть к оргазму («Я хочу кончить! Ну кончу я уже когда-нибудь?»), делает его наступление менее вероятным. И когда речь идет о необходимом для оргазма настрое, нам, как ни парадоксально, нужно держаться подальше от всего подразумевающего, что мы *должны* испытать оргазм, и вместо этого сосредоточиться исключительно на своем сексуальном *удовольствии*.

Как почувствовать, что вы изначально имеете право на удовольствие? Говорите с собой. Скажите себе: «Я имею право на наслаждение!» Или найдите другие слова с таким же смыслом. Если хотите, позаимствуйте у меня заголовок «Пришло время кончить», но измените его для себя: «Пришло мое время кончить!»

Чтобы у вас был выбор, мы с двумя студентками провели мозговой штурм и нашли еще несколько вариантов. Одни просты, в других есть аллитерации и сленговые выражения. Неважно, что вы ищете — мантру, девиз или подходящий слоган для футболки, — важно найти то сообщение, которое вызовет отклик лично у вас.

Мой клитор критичен!

Я заслуживаю удовольствия.

Мое удовольствие — дело первостепенной важности!

Я достойна удовольствия.

Сначала пусть помурлычет моя киска!

Мое сексуальное удовольствие очень ценно.

Моя вульва очень важна!

Или метафорически поговорите с собой. Помните, в главе 3 мы сравнивали невзаимный оральный секс с ситуацией, когда вы всё время приносите стакан воды, но партнер никогда не делает для вас того же самого? Что ж, скажите себе: «Я тоже заслуживаю воды» или: «Мне тоже нужно утолить жажду». Выберите любую формулировку, которая покажется подходящей, или придумайте собственную. Главное, чтобы она выражала ваше изначальное право на удовольствие.

Вы всё еще сомневаетесь, что важно верить в свое изначальное право на удовольствие? Ученые обнаружили: у тех, кто это делает, больше оргазмов, выше самооценка, и в целом они чувствуют себя более счастливыми! Ученые также обнаружили, что уверенность в изначальноем праве на наслаждение напрямую связана со способностью отказаться от двойных стандартов в сексе — следующей секс-негативной установки, которую мы собираемся развенчать.

Говорить с собой глупо?

Некоторые люди, разговаривая с собой, чувствуют себя глупо. Однако психологи рекомендуют осознанно и целенаправленно заменять негативные мысли (даже подсознательные) позитивными. Исследования подтверждают, что позитивный диалог с собой приводит к положительным поведенческим и эмоциональным изменениям. Трансформировать образ мыслей сложнее, чем кажется. Чтобы это сделать, попробуйте для начала обратить внимание на свой внутренний голос: поймать волну и различить, о чем он говорит, а потом, если нужно, переписать сценарий. Чтобы внутренний голос заговорил по-другому, требуются усилия, но это необходимо и определенно того стоит!

Двойные и равные стандарты. Вспомним совет Эми: «Делай то, чего тебе хочется, но не забывай подумать о том, как будешь чувствовать себя на следующий день». Хотя это действительно хороший совет, женщинам бывает очень сложно отделить свои реальные «ощущения на следующий день» от укоренившегося в нашей культуре слатшей-минга. Это еще один из случаев, когда вы можете искренне отвергать идею и не замечать, что она продолжает влиять на вашу жизнь. Вы уверены, что сексуальные двойные стандарты — куча сексистского дерьма, но где-то в глубине души продолжаете думать, что «порядочная девушка никогда» и «нельзя быть шлюхой», — и это подсознательно мешает получать удовольствие от секса, особенно случайного.

Вот мой совет, основанный на исследованиях и разговорах со студентками и клиентками, которые испытывали похожие трудности: чтобы наслаждаться случайным сексом, нужно приложить *осознанные* усилия и полностью отказаться от двойных стандартов. Вы должны верить, что у вас на это *такое же право*, как у любого вашего случайного партнера. Стоит прекратить осуждать сексуальность в других женщинах — и в себе.

Как это сделать? С помощью самоанализа и разговоров с собой, которые я рекомендовала: это избавит вас от убеждения, будто главное в сексе — удовольствие мужчины. Если вы ловите себя на том, что после

случайного секса чувствуете стыд и вину, подумайте, не связано ли это хотя бы отчасти с внутренним убеждением, будто женщины, которые соглашаются на подобное, безнравственны и заслуживают презрения. В одном исследовании был сделан вполне очевидный вывод: дамы, которые положительно относятся к случайным связям (и вообще одобряют секс), испытывают после них самые позитивные чувства. Дайте себе то одобрение, в котором вам отказывало общество — или ваша мать, отец, бабушки, дедушки, сестры, братья, тети, дяди, а иногда даже ровесники. Скажите себе: «Я одобряю свою сексуальность!» (Или что-нибудь в таком же духе.) Это одобрение запустит позитивный эффект домино: чем меньше женщина чувствует вину от того, что занимается сексом, тем чаще испытывает оргазм — а чем лучше секс, тем меньше сожалений вызывают случайные контакты. Беспроигрышная сделка.

Но есть одна очень важная оговорка. Если не удастся избавиться от неприятного чувства на следующий день, возможно, случайный секс — это «не ваше», что тоже абсолютно нормально. Чтобы получать удовольствие от секса, одним женщинам нужно испытывать больше близости, чем другим, и это не хорошо и не плохо — просто еще одно замечательное проявление нашего разнообразия. Если вам до собственно полового контакта нужно ощутить искреннюю связь с партнером — даже когда вы по-настоящему отвергаете сексуальные двойные стандарты, — случайный секс вряд ли доставит вам удовольствие. Моя цель не рассказывать, какой секс у вас должен (или не должен) быть, а помочь вам внимательно изучить собственные установки и отказаться от всего, что мешает получать удовольствие. Выбирайте тот секс, которым хотите заниматься, — случайный или нет — и то, что выберете, сделайте приятным.

Говоря о случайном сексе, следует отметить: женщины (и мужчины) довольно часто надеются, что он станет началом длительных отношений. Напомню, что исследование, о котором я упоминала в предыдущей главе, установило: 65% женщин и 45% мужчин хотели бы перевести случайный секс в нечто более серьезное. Одна из моих ближайших подруг, терапевт университетского консультационного

центра, рассказывала, что почти каждый клиент (и женщины, и мужчины), с которым она обсуждала случайный секс, признавался, будто втайне надеется найти в новом партнере «того самого» (или «ту самую»). Она и сама думала точно так же, когда позволяла себе случайный секс. Признаюсь, я тоже когда-то думала именно так. Недавно моя ученица рассказала историю о том, как «нашла на старом добром „Тиндере“» неплохого парня для быстрого секса без обязательств». Они немного поболтали; парень оказался юристом. Встретились, чтобы поужинать и выпить, и, несмотря на то что разговор не слишком клеился, вечер закончился довольно приятным сексом. Как она сказала: «Даже как убежденная феминистка, выступающая за сокращение неравенства оргазмов, и даже несмотря на то, что я сознательно настроилась на кратковременное приключение, крошечная часть меня по-прежнему стремилась продлить эти отношения». Она сказала, что целых три дня после свидания радостно подпрыгивала при каждом телефонном звонке, думая, что это может быть он.

Секс в отношениях — действительно лучше?

Исследования показывают, что женщины придают отношениям как контексту сексуальности больше значения, чем мужчины. Даже в фантазиях дамы чаще склонны воображать эмоциональную близость и хорошо знакомого давнего партнера. Один ученый, проанализировавший результаты экспериментов за несколько десятков лет, пришел к выводу, что «женская сексуальность тесно связана с близкими отношениями. Для женщин важная цель секса — близость, лучший контекст — устойчивые отношения. Для мужчин это не столь существенно». Не могу оспаривать данные многолетних исследований, но у меня есть две оговорки. Во-первых, это средние показатели, поэтому из правила всегда могут быть исключения (например, мужчины, которым нужна близость, чтобы наслаждаться сексом, и женщины, которые предпочитают случайный секс). Во-вторых, неясно, это врожденные найденные качества или приобретенные — другими словами, они обусловлены изначальными половыми

различиями и имеют эволюционную или адаптивную функцию либо связаны с культурными представлениями, регулирующими контекст женской сексуальности. После разговоров с тысячами молодых женщин мне совершенно понятно, что некоторым нужны эмоциональная близость и стимуляция клитора, а некоторым — просто стимуляция клитора. Коротко говоря, независимо от того, нуждается ли женщина в близости, ее клитору по-прежнему требуется правильная стимуляция!

Какова мораль этой истории (думаю, многим хорошо знакомой)? Случайный секс иногда может оказаться не таким легким и простым, как вы ожидаете. Как писала Лонни Барбах, автор книги *For Yourself* («Для себя»):

«Многие женщины считают себя опытными в сексе, но не имеют опыта того комфортного, беззаботного секса, каким он и должен быть».

Действительно, исследования показывают, что большинство женщин наутро после случайного секса испытывают смешанные, одновременно положительные и отрицательные чувства. (Думаю, мы знаем это и без исследований.)

Моя задача — «нормализовать» эти смешанные чувства и помочь вам отбросить (или, по крайней мере, уменьшить) все те неприятные чувства, которые восходят к секс-негативным установкам и слатшей-мингу. Я хочу, чтобы вы поверили: у вас изначально есть право на случайный секс без осуждения. Хочу помочь разобраться с угрызениями совести, которые вы испытываете по вине сексуальных двойных стандартов. И хочу, чтобы вы понимали: в этом процессе не всё может пойти гладко. Одна моя студентка сказала:

«После случайного секса я всегда чувствовала себя виноватой — думала, как себя должны вести хорошие девочки, и всё такое. Но чем больше у меня было случайного секса, тем меньше я испытывала вины. Мне потребовалось время. Это был процесс, через который пришлось пройти».

Другая студентка, наоборот, призналась:

«Я совершенно честно не считаю, будто с женщинами, которые занимаются случайным сексом, что-то не так. Но мне от этого всегда было плохо. Потребовалось много времени, чтобы понять: мне нужно больше близости. Случайный секс мне просто не подходит».

Неважно, подходит лично вам случайный секс или нет, — конечная цель в том, чтобы вы с удовольствием занимались тем сексом, который вам нравится.

Помните, раньше я говорила, что пора одобрительно относиться к тому, что у вас бывает секс? Так вот, действительно важный первый шаг в этом направлении — не порицать других женщин, занимающихся сексом. На занятиях я показываю видео Эмбер Роуз Walk of No Shame (вы можете найти его на YouTube). В нем она выскальзывает утром из чьего-то дома, одетая с прошлого вечера в откровенное платье и неся в руке пару туфель с высокими каблуками. Она идет по дороге, и люди при виде нее останавливаются и говорят приятные слова. Одна пожилая женщина замечает: «Похоже, ты сегодня не ночевала дома». Эмбер отвечает: «Это точно», — и дама говорит: «Поздравляю». Другая пожилая особа роняет: «Знакомая картина. В свое время я тоже не раз стыдливо кралась домой на следующее утро», — и Эмбер отвечает: «Здесь нет никакого стыда». Мужчина сигналил ей из автомобиля и кричит: «Эй! Моя дочь берет с тебя пример!» Она проходит мимо группы строителей, и один из них произносит: «Я уважаю то, что ты хорошо провела время прошлой ночью. Думаю, мы все можем согласиться, что секс — это здорово», — и Эмбер отвечает: «О да, это так». Посмотрите это двухминутное видео. Может быть, даже не однажды. И в следующий раз, когда ощутите порыв осудить какую-то даму, вспомните Эмбер. Только когда вы по-настоящему перестанете порицать других женщин, вы выпутаетесь из сети стыда и сожалений, вызванных, возможно, подсознательным неодобрением себя. После этого вы сможете осознанно решить, нужен вам случайный секс или

нет. Если да, наслаждайтесь им и на следующий день ходите, гордо подняв голову, как Эмбер.

Чтобы в полной мере получать удовольствие от какого бы то ни было секса, нужно научиться еще одному — ценить свое тело.

Неприятие тела и любовь к телу. Многие женщины в нашей культуре ненавидят свое тело или как минимум не испытывают симпатии к некоторым его частям. В основном так проявляется реакция на нереалистичные культурные требования к женской внешности.

Далекие от действительности изображения маленьких и симметричных половых губ заставляют женщин стесняться вида своей вульвы. Реклама «товаров для женской гигиены» вынуждает думать, будто гениталии грязные и плохо пахнут (подробнее об этом в приложении А «Дамские штучки»). Разумеется, особы, считающие, что их половые органы плохо выглядят и пахнут или неприятны на вкус, не могут расслабиться во время секса.

Неприятнь, которую женщины испытывают к своему телу, не ограничивается гениталиями. Дамы ненавидят свои животы, ноги, груди, бедра, ягодицы — список можно продолжать бесконечно. Кроме неприятия отдельных частей, очень многие недовольны размером и формой в целом — и, конечно, весом.

Просто в силу того, что в нашей культуре вы родились женщинами, велик шанс, что некоторая неприятнь к своему телу — это ваша повседневная реальность. Нелюбовь к нему мешает вашему сексуальному комфорту и удовлетворению. Исследование обнаружило: чем хуже у женщины образ тела, тем сильнее она избегает сексуальных отношений, а если всё же завязывает их, то не решается рассказать партнеру о том, чего ей хочется. Но есть и положительная сторона: было обнаружено, что чем сильнее даме нравится ее тело, тем активнее она начинает завязывать сексуальные отношения, а чем больше у нее секса, тем чаще она испытывает оргазм.

Насколько женщине не нравится ее тело и насколько это мешает ее сексуальной жизни, связано скорее с ее восприятием, чем с реальными размерами или формами. Я работала с дамами, обладавшими

таким телом, перед которым наша культура благоговеет, — но они слишком стеснялись себя и не могли наслаждаться сексом. Я также работала с особами с таким телом, которое в нашей культуре подвергают гонениям, — но они чувствовали себя во время секса вполне комфортно. Умение расслабиться не связано с тем, сколько вы весите: оно связано с вашими ощущениями и отношением к собственному телу. В отличие от установок, которые мы разбирали до этого, негативное отношение к себе обычно возникает вполне сознательно.

Во время лекции на эту тему в своем классе я зачитываю отрывки из отчета, иллюстрирующего, насколько женщинам во время секса мешает неловкость за свое тело. Всякий раз в аудитории воцаряется почти осязаемая тяжелая тишина. Вот несколько примеров, которые могут расстроить и вас, если вам не чужд этот до боли знакомый опыт:

«Мысль о том, что нужно заниматься сексом, ничем не прикрывая свое тело, вызывает у меня беспокойство».

«Худшая часть секса — оказаться голой перед другим человеком».

«Во время секса я переживаю о том, как выгляжу перед партнером».

Это лишь несколько красноречивых примеров. В других цитатах говорится, что женщины предпочитают заниматься сексом в темноте или в определенной позиции, позволяющей скрыть ту часть тела, которую они считают толстой. Или переживают, что подумает партнер, когда, лаская ее, почувствует под ее кожей жир. Если вам это знакомо, знайте, что вы отнюдь не одиноки. Я тоже долгое время боролась с этими волнениями и рада сказать, что сумела с ними справиться.

Лечение = физическая активность

Было установлено, что физическая активность не только улучшает сексуальную функцию, но и эффективно излечивает депрессию

и тревожность. Некоторые исследования показали, что она действует подобно антидепрессанту, но без побочных эффектов, в том числе сексуальных, таких как исчезновение оргазмов. Физическая активность не должна быть экстремальной. Установлено, что даже регулярные быстрые прогулки, по полчаса пять раз в неделю или по часу три раза в неделю, улучшают настроение.

Вы тоже можете преодолеть негативный настрой к своему телу. Некоторым становится лучше, когда они напоминают себе, что их тело нравится партнеру. Хотя это действительно может оказаться полезным, в итоге будет эффективнее, если вы научитесь любить себя. Подходящая стратегия для этого, опять же, — разговор с собой. Говорите: «Я люблю себя. Я люблю свое тело». Если это кажется вам слишком преувеличенным, скажите, что цените разнообразные удивительные качества тела, в том числе способность наслаждаться сексуальными ощущениями. Скажите: «Мне нравится, что мое тело способно испытывать упоительные сексуальные ощущения». Или оцените свою физическую выносливость, уровень энергии, координацию — потому что уважение к этим аспектам, как выяснилось, может повысить удовлетворенность. Если вы еще не тренируетесь, настоятельно советую начать. Но не для того, чтобы сбросить вес и лучше соответствовать нашему культурному идеалу. Я рекомендую это, потому что хорошая физическая форма гарантированно повышает сексуальную удовлетворенность. Когда вы занимаетесь и видите, на какие удивительные вещи способно ваше тело (ходить, бегать, поднимать тяжести, подниматься по лестнице), начинаете по-другому ценить его возможности.

Было обнаружено, что для хорошего секса особенно полезен такой вид физической активности, как йога. Возможно, это связано с тем, что она учит нас полностью погружаться в настоящий момент. Как мы скоро обсудим, полное сосредоточение на настоящем моменте — самый эффективный способ уменьшения когнитивных отвлекающих факторов во время секса.

Религия и порицание секса

За годы у меня было немало студенток и клиенток, которые говорили, что религия учит их негативно относиться к сексуальному удовольствию и навязывает чувство стыда и вины. Однако, узнав, что единственная функция клитора — сексуальное наслаждение, одна из моих самых религиозных клиенток воскликнула: «Должно быть, клитор — это Божий дар женщинам!» Далее она сделала вывод: Бог, по-видимому, планировал, чтобы она получала сексуальное удовольствие, — и испытала свой первый оргазм. Я делюсь этой историей в надежде, что она поможет вам, если секс-негативные религиозные сообщения тоже представляют для вас проблему.

Однако прежде чем перейти к этому, укажу, что три когнитивных отвлекающих фактора, которые мы только что разобрали, — не единственные, способные помешать получить сексуальное наслаждение. К сожалению, их гораздо больше. Кроме того, иногда усвоенные вами секс-негативные сообщения бывают настолько тонкими (например, вы с семьей смотрите телевизор, на экране начинается сексуальная сцена — и в комнате повисает неловкая тишина), что в итоге секс просто вызывает у вас смутное чувство дискомфорта, которое вы не можете связать ни с каким конкретным сообщением или инцидентом. Ничего страшного: навыки, которые мы приобретем в этой главе, помогут вам. Обращайтесь к себе с глобальными секс-позитивными сообщениями (например: «Секс — это замечательная часть жизни, и я заслуживаю этого удовольствия!»).

Вот вам важное «домашнее задание». Пожалуйста, найдите время, чтобы обдумать те секс-позитивные установки, которые мы сейчас разобрали. Какая из них вызвала у вас самый живой отклик? Сообщение об изначальном праве на секс, о том, что вы любите свое тело, последнее глобальное секс-позитивное сообщение или их сочетание? Выберите до четырех фраз и зафиксируйте. Приклейте скотчем на видное место (на зеркало, монитор компьютера, внутреннюю поверхность

двери) или положите туда, где вы о них не забудете (напишите на маленьком листике, сложите его и храните в кошельке). Повторяйте их несколько раз в день — когда просыпаетесь, ложитесь спать, выходите на улицу. Этот прием психологи рекомендуют, чтобы заменить негативные мысли новыми, позитивными.

Возможно, звучит банально, но это работает! Практикуя секс-позитивные установки, когда *не занимаетесь* сексом, вы повысите свое удовольствие в те моменты, когда *будете заниматься* сексом, — что приводит нас к следующей теме.

Когда занимаетесь сексом, перестаньте думать!

Если, занимаясь сексом с партнером, вы придирчиво наблюдаете за собой и оцениваете, то уменьшаете шансы получить от секса удовольствие и испытать оргазм. Психологи называют это «сексаторинг». Самая распространенная форма сексаторинга у женщин — беспокойство по поводу тела, но, кроме того, женщины — и мужчины — озабочены своей «производительностью» (то есть переживают, всё ли «делают правильно», хорошие ли они любовники, не слишком ли долго тянут с оргазмом и т. д.). Повторю еще раз: загружая себя этими проблемами, вы не сможете достичь оргазма. Чтобы испытать наслаждение, нужно перевести свой мозг в режим «выключено».

Отключить мозг во время секса можно с помощью внимательности — простого, но весьма действенного средства, способного спасти от множества психологических проблем. Внимательность увеличивает ощущение счастья, уменьшает депрессию, избавляет от беспокойства и даже помогает справляться с хроническими заболеваниями и болями. Но главное — улучшает качество секса и позволяет получить больше оргазмов.

Что же это за мощное средство? В двух словах, внимательность — это умение полностью сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент. Рассказывая о ней ученикам и клиентам, я сравниваю

ее с катанием на американских горках (при этом неважно, нравится вам этот аттракцион или нет). Поднимаясь, вы думаете: «Это весело!» или: «Боже, зачем я сюда полезла? Выпустите меня отсюда!» Но когда вагонетка срывается вниз, мгновенно проваливаетесь в сиюминутные ощущения и больше не можете думать ни о чем другом («А-а-а-а-а-а!!!»). Это *не-думание* — полное погружение в происходящее — и есть внимательность. И это лучший друг секса.

Мне встречалось еще одно определение внимательности — способность соединить свой разум и тело в одном месте. Вспомните американские горки: когда вы летите по рельсам вниз, разум и тело сосредоточены на одних и тех же ощущениях. Но в повседневной жизни бывает, что тело делает одно, а разум находится где-то в другом месте.

Внимательность и очищение ума

Для напоминания, что внимательность — это противоположность состоянию, в котором мы думаем об одном, а делаем другое (то есть полное погружение вашего разума и тела в один и тот же момент), я приклеила к компьютеру симпатичную карикатуру. На ней изображены человек и собака, гуляющие в парке. Облачка с мыслями показывают, что человек размышляет обо всем на свете (кроме того, что прямо перед ним), а собака думает только о том, что видит перед собой, — о прекрасных деревьях. Внимательность — это умение наполнять свой ум только тем, что непосредственно перед вами, а не всевозможным мусором. (Если вы найдете в интернете эту карикатуру — она называется *Mind Full, or Mindful?* — можете тоже приклеить ее где-нибудь в качестве напоминания.)

Ваше тело в разгаре соития ласкает сексуальный партнер, а мысли в это время заняты письмом, на которое нужно ответить. Или (пример, который недавно привела моя клиентка) вам делают куннилингус, но вместо того, чтобы сосредоточиться на ощущениях, вы переживаете, не скучно ли партнеру.

Внимательность требует практики. Но это вовсе не значит, что на нее нужно тратить много времени! Чтобы научиться внимательности, не придется каждый день подолгу медитировать. Вы можете практиковать внимательность, живя обычной жизнью. Даже чистка зубов может стать опытом пребывания в настоящем моменте — всё, что нужно сделать, это полностью сосредоточиться на зубной щетке, скользящей по зубам, воде и пасте во рту. То же касается мытья посуды и еды. Когда вы моете посуду, полностью погрузитесь в ощущение теплой мыльной воды на руках, а когда едите, сосредоточьтесь на вкусе и текстуре пищи, которую жуете. Состояние полного погружения и концентрацию в настоящем можно вызвать во время любого занятия: прогулки, тренировки, душа, разговора с друзьями и даже в ванной. Каждый момент может быть осознанным.

Что делать с отвлекающими мыслями, которые приходят в такие минуты? Некоторые мои клиенты придумывают особую фразу, которая напоминает, что нужно вернуться в настоящее. Одна клиентка делает глубокий вдох и говорит тихонько: «В центр», — затем снова фокусируется на внимательности. Другая решила напоминать себе: «Я не в деле, я в постели», — чтобы вернуться в настоящий момент, когда во время секса ее отвлекают посторонние мысли. Вместе с тем большинство наставников, которые учат внимательности, рекомендуют: как только возникает отвлекающая мысль, просто отметьте ее. Не задерживайтесь на ней и не осуждайте. Не пытайтесь силой выбросить ее из головы. В таком состоянии мы замечаем отвлекающие мысли, наблюдаем за ними, а затем отпускаем без осуждения. Мне помогает представление, как беспокоящую меня назойливую мысль мягко уносит прочь бегущая лента конвейера. Еще один действенный способ вернуться в настоящее — медленное глубокое дыхание. При этом важно вдыхать глубоко, от живота, и сосредоточиться на ощущении воздуха, входящего и выходящего из носа. Некоторым вернуть себя в настоящий момент во время секса помогает глубокое дыхание и ощущение запаха. Например,

у меня есть клиентка, которая любит уткнуться в шею партнера и вдыхать его ароматы — так она дает себе сигнал вернуться в настоящее.

Больше внимательности

Всё необходимое, чтобы научиться внимательности, — перед вами, на этих страницах. Но если нужно больше, смотрите приложение Б «Дополнительные ресурсы». В нем есть книги, онлайн-ресурсы и приложения для обучения внимательности и медитации.

Надеюсь, теперь вы хорошо понимаете, каким образом применить это в сексе. **Внимательный секс** — это когда вы полностью погружены в физические ощущения своего тела. Это не значит, что у вас больше не будут появляться отвлекающие мысли (например, о том, как вы выглядите и скоро ли кончите). Главное — вы сможете отпустить их, не заикливаясь. Это значит, что вы используете приемы, о которых шла речь в данной главе, чтобы полностью вернуться к экстатическим физическим реакциям своего тела.

Вот еще что очень важно: перед тем как начать практиковать внимательность в сексуальной жизни, лучше всего постараться уловить ее ритм в повседневности. Чем эффективнее вы научитесь достигать «сосредоточенности на происходящем в настоящий момент», тем легче будет войти в это состояние во время секса.

В следующей главе вы будете входить в состояние внимательности, одновременно касаясь себя и доводя до оргазма. Хотя я догадываюсь, что вам не терпится начать, намного лучше, если вы сначала посвятите несколько дней тренировке внимательности в повседневной жизни. Если вы научитесь погружаться в свои ощущения, занимаясь домашними делами, это позволит успешнее повторить то же самое во время секса (в том числе одиночного, о котором мы поговорим в следующей главе).

Совсем не случайно слово «крышесносный» часто употребляют по отношению к сексу. Крышесносный секс означает, что ваш разум не работает («крышу снесло»), реагирует только тело. Помните, в предыдущей главе я сказала, что во время оргазма сознательная часть разума отключается? Именно этого помогает добиться внимательность. Чтобы испытать оргазм, нужно вообще ни о чем не думать и перестать всё контролировать. Исследования однозначно показывают, что женщины, научившиеся внимательности, становятся сексуально более восприимчивыми и удовлетворенными. Загруженному мозгу не место в спальне. Поэтому начните практиковать внимательность уже сегодня. А затем, читая дальше, будьте готовы к крышесносному сексу — сначала с собой, а затем с партнером!

Напоминание

Если вы еще не купили лубрикант, о котором мы говорили в главе 4, сейчас самое время это сделать. Он понадобится вам в следующей главе.