



НЕТРЕВОЖНЫЙ
ПОДХОД

САМ СЕКС

КАК ОБСУЖДАТЬ, ПОЛУЧАТЬ
И ДОСТАВЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Саша Казанцева

УДК 316.367
ББК 88.576.8

К14 Казанцева, Саша.
Сам секс. Как обсуждать, получать и доставлять
удовольствие // Саша Казанцева. — М.: Individuum, 2022. —
400 с.: ил. — (Нетревожный подход).

ISBN 978-5-6047190-9-1

Когда дело доходит до секса, все порой чувствуют себя неловко: мы не хотим показаться несведущими, неуверенными в себе, боимся, что нас не примут, не поймут или просто что будет «не очень». Даже обсудить что к чему с партнерами не всегда хватает смелости. Но почему мы так стесняемся говорить о сексе? Откуда берутся сексуальные фантазии, как они помогают нам и можно ли делить их на «нормальные» и «странные»? Что значат все эти незнакомые слова — «раббинг», «тоинг», «комперсия» — и какие практики за ними стоят? Как доставить удовольствие себе и другому человеку? И как понять, чего хочется нам самим?

В своей книге секс-просветительница и писательница Саша Казанцева подробно отвечает на эти и десятки других вопросов. «Сам секс» — это бережный, инклюзивный и максимально доступный гид по сексу, сексуальности и всему, что с ними связано.

УДК 316.367
ББК 88.576.8

© Саша Казанцева, 2022
© София Коловская, обложка, 2022
© ООО «Индивидуум Принт», 2022

Оглавление

9	Введение
15	Часть I. Не странный секс
33	Часть II. Как говорить о сексе
35	Как и зачем говорить про секс
66	Принцип согласия
93	Что обсудить до, во время и после секса
133	Часть III. Секс-техники: инструкции
135	Как мы мастурбируем
157	Куннилингус и анилингус
168	Фингеринг и другие проникновения
186	Раббинг и непроникающий секс
203	Фантазии
218	Секс-разговоры и дёрти-ток
232	Q&A
255	Часть IV. Мы все разные
265	Сексуальные ориентации и идентичности
314	Трансгендерность и секс
344	Интерсекс-люди и секс
357	Инвалидность и секс
379	Часть V. Секс и общество
381	Как рефлексия сексуальности меняет общество
391	Благодарности
393	Примечания

Спасибо всем, кто помог этой книге случиться

Введение

Это веселая и добрая книжка о том, каким должен быть современный секспросвет.

В детстве я думала, что «странно» мастурбирую, потом — что мои сексуальные фантазии какие-то «не такие», а во взрослом возрасте не могла найти информацию о подходящих мне секс-практиках. И я подозревала, что точно не одна такая.

Когда я начала изучать секспросвет, писать статьи в СМИ и вести телеграм-канал «Помыла руки», то в первую очередь выбрала освещать малопрезентованные, несмотря на их распространенность, явления. Писала инструкции по фингерингу, куннилингусу и раббингу, записывала истории о сексе людей разных ориентаций и гендерных идентичностей, с самым разным опытом, предпочтениями и ограничениями. И удивлялась, как разнообразно устроено человеческое сексуальное поведение, как много людей разделяют похожие особенности и как мало обо всем этом сказано.

Позже я стала работать в крупнейшем в мире секс-исследовательском проекте OMGYES Института Кинси и увидела, что ведущие специалисты по сексуальному поведению озабочены тем же: о *реальном* (а не киношном) сексе нам до сих пор известно крайне мало. Да и попросту большинство людей стесняются обо всем этом говорить!

Секспросвет — это намного больше, чем «наденьте презерватив». Это история про изучение себя, валидацию своих особенностей, умение строить разговор с непохожим другим, делиться уязвимым, побеждать ненужные табу, делать мир вокруг более поддерживающим, а общество — более принимающим.

В последнее десятилетие секспросвет в России оформился как явление, но в первую очередь в онлайн-пространстве. У нас нет профессиональных сообществ секспросветителей

(подобных тем, что есть у педагогов, психологов или маркетологов), нет общих стандартов работы. Более того, даже некоторые сексологи до сих пор воспроизводят вредные мифы советской сексологии вроде опасности «миотонического оргазма» или «дезадаптивной мастурбации».

Я бы очень хотела, чтобы в следующее десятилетие стандарты этичной и инклюзивной работы секспросветителей наконец появились. Чтобы каждый специалист знал, где находится перинеум, что такое раббинг и чем отличаются кризисы в сексе от асексуальности.

Эта книга предлагает закрыть белые пятна на карте представлений о сексе. В ней собраны те наработки и открытия за пять лет моей работы в русскоязычном секс-образовательном пространстве, на которые я получала больше всего отклика — и в «Помыла руки», на выступлениях и в публикациях. «Вау, я не одна такая!», «А что, так можно было?» и «Наконец-то я знаю, как называется моя особенность!» — очень частые отзывы о моих текстах, и буду рада, если вы найдете в этой книге описание своего опыта (а если нет — напишите мне о нем, и я включу его в следующие публикации!).

Как устроена эта книга

В первой части вы узнаете, почему секс сегодня — это все, что вы хотите называть своим сексом, а наши секс-особенности, которые мы долгие годы считали «странными», благодаря современной науке оказываются самым обычным и приятным делом. Сыграйте в игру «Найди свою секс-странность» — и узнайте, что с вами все супер!

Во второй части «Как говорить о сексе» вы найдете много примеров диалогов и живых фраз, которые люди используют для флирта, предсексовых бесед, обсуждения желаний, границ, здоровья и любимых секс-практик. А еще узнаете,

как связаны принцип согласия и лапша быстрого приготовления. Мы разберемся, как устроен «стыд» за разговоры о сексе и как заговорить на сексовом как на родном.

В третьей части вас ждут инструкции к секс-практикам, которые применяют сотни миллионов людей по всему миру. Как сделать проникающий секс (с пенисом, пальцами или дилдо) еще приятнее? А что, если вам больше подходят непроникающие практики? Какие техники куннилингуса и фингеринга существуют? Почему раббингом занимается куча народу, но большинство его стесняется? Научные данные и искренние рассказы людей помогут вам сориентироваться.

В четвертой части будем вместе восхищаться тем, как по-разному мы все устроены и как наша непохожесть отражается на нашей сексуальной жизни. Зачем нужны сексуальные ориентации, что важно знать о сексе при трансгендерном переходе, как секспросвет должен учитывать интерсекс-людей и подробный гайд о сексе от людей с инвалидностью. Конечно, наше разнообразие куда шире, поэтому... продолжение следует!

В пятой части секс предстает как фактор социальных изменений. Как рефлексия сексуальности меняет общество, помогает развитию критического мышления и самоорганизации? Как, изучая секспросвет, можно круто прокачать коммуникативные навыки? Может ли инклюзивность секспросвета способствовать прогрессу общества? Будущего не миновать, поэтому давайте попробуем вместе пофантазировать, каким оно может быть.

О подходе

Эта книжка и моя работа построены на шести принципах:

- Никто из нас не выбирала и не выбирал рождаться. Но раз уж мы тут оказались все вместе — давайте вместе посмотрим, что можно сделать!

- Я хочу, чтобы все мы имели право свободно самоопределяться — по стилю жизни, сексуальности, внешнему виду, способу построения отношений. Думаю, кем бы мы ни были, все мы хотим быть принятыми и любимыми. Другие люди — это всегда неудобно. И часто непонятно. Не понимать других — это вообще нормально.
- Невозможно понять каждого «непохожего» на нас: в мире почти восемь миллиардов людей с разными обстоятельствами, и на понимание всех не хватит жизни. Я вижу задачу не в том, чтобы понять, а в том, чтобы относиться друг к другу уважительно.
- За каждым человеком стоит опыт боли и преодоления, известный только ему. Каждый человек живой и хрупкий.
- Важно верить чужой боли. Важно верить своей боли. Да, иногда между нашими болями не находится компромисса — так бывает. Но это не значит, что чья-то боль «хуже». Обе валидны.
- Когда мы стремимся не перекричать, а услышать боль другого, происходит диалог. Я верю: важно стремиться вести его корректно и бережно. Помнить о хрупкости друг друга. Во взаимоуважительном диалоге мы получаем возможность вместе разбираться в мироустройстве — и продвигаемся как общество и как человечество.

Для кого эта книга

Хотя большинство читающих книгу, скорее всего, будут цисгендерными женщинами разных ориентаций (и часть материалов подается с учетом этого), мне также было важно сделать ее полезной для небинарных людей, трансгендерных женщин и мужчин, цисмужчин. Ведь среди читателей моих

статей и постов немало людей с самым разным гендерным опытом, и я очень это ценю. Я надеюсь, что эта книга будет плюс одной ступенькой, которая поможет создавать еще более инклюзивные материалы, язык и подходы в дальнейшем — ведь определенно наша культура в них очень нуждается.

Я учитывала, что среди моих читателей есть и молодые люди, и люди старшего возраста; и начинающие знакомиться с секспросветом, и профессиональные сексологи, психологи, исследователи. Я постаралась оформить материал в книге так, чтобы читать ее было интересно всем.

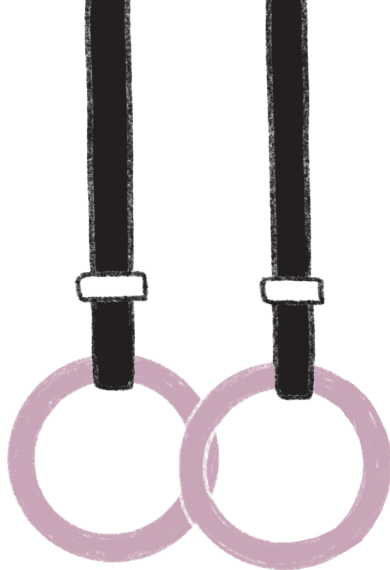
Надеюсь, книга поможет вам почувствовать себя уютнее на свете — не только в сексуальной, но и в других сферах жизни.





Часть I

Не странный секс



Меня зовут Саша, и я хочу рассказать вам, как я мастурбировала, когда была подростком. Это был очень странный способ! Настолько странный, что даже когда я стала взрослой, то стеснялась рассказывать о нем тем, с кем занималась сексом. Мне потребовалось изучить гору исследований, собрать «стеснительный» мастурбационный опыт разных людей и написать по нему несколько статей — и только после этого я смогла без стыда говорить о своем.

Так вот: в доме, где я росла, был старый советский спортивный комплекс — с перекладинами, канатом и гимнастическими кольцами. Эти древние кольца были не круглыми, а каплеобразными, с небольшими выступами наверху. Я надевала джинсы, садилась на выступы сверху и ерзала по ним до тех пор, пока не ловила оргазм. Ощущения получались очень классными! Если кольца мне надоедали, то в ход шел канат: мне нравилось обхватывать его ногами и раскачиваться. Выходило не так мощно, как с кольцами, но все равно приятно.

Интересно, что именно канат попал в опалу в 2016 году, когда Министерству образования предложили запретить его на уроках физкультуры для школьников. С инициативой выступило

одно из российских объединений сексологов, сославшись на то, что лазающие по канату девочки научатся получать «неправильный» миотонический оргазм от «дезадаптивной мастурбации» и — тарам-парам! — не смогут «жить нормальной половой жизнью».

В переводе с витиеватого на буквальный это значило, что в будущем девочки вряд ли испытают оргазм от пенисо-вагинального проникновения. Заявление абсурдное хотя бы потому, что от вагинальной пенетрации самой по себе может кончить всего 10–20% женщин: остальным так или иначе потребуются ласки снаружи.

Мало ли на свете фриковатых нормотворческих инициатив? Я могла бы закатить глаза и пройти мимо, но этот случай задел меня по-особому. Во-первых, так называемый миотонический оргазм — то есть оргазм, вызываемый напряжением мышц, — это способ, которым с молодых ногтей кончала я сама (привет, канат!). Во-вторых, в авторитетных научных источниках вы не найдете ни «миотонического оргазма», ни «дезадаптивной мастурбации». Эти термины — чисто отечественное изобретение. В-третьих, если вбить «миотонический оргазм» в русскоязычный гугл, то вам откроется парад беспросветных заголовков вроде «Как/где вылечить миотонический оргазм» и «Как переучиться на нормальный». Невинный способ получить удовольствие патологизируется и обличается просто за то, что он — не оргазм от пенетрации.

Звучит как шутка, но ситуация малоприятная: сначала тра-тишь кучу времени, чтобы понять, что вообще происходит с твоим телом, ведь популярные источники говорят только об оргазмах от вагинальной и условной клиторальной стимуляции. А когда наконец удастся найти нужное название, то все, что ты видишь по теме, сводится к призыву «идти лечиться». И это только один из примеров того, как недостаток корректной информации о сексе вынуждает нас чувствовать себя «неправильными», переживать и стесняться своих особенностей.

В итоге я написала статью в поддержку всех, кто кончает миотонически. Напомнила, что самые разные исследования мастурбации за последние 70 лет показывают: тереться о предметы нравится до 46% женщин. Популярностью пользуется не только канат, но и подушки, матрасы, подлокотники кресел, дилдо и свернутые одеяла — каждая может найти объект для трения по душе. А напрягать мышцы — скрестив ноги, встав на четвереньки или заняв любую другую удобную позицию — тоже известный науке способ сделать себе хорошо.

И наконец, идея о пенисо-вагинальном сексе как «единственном нормальном», универсально радующем всех без исключения, сегодня едва ли выдержит какую-либо критику. Мы получаем удовольствие от разной еды. Мы выбираем разные форматы отношений. Мы подбираем профессиональную сферу под свой вкус и индивидуальные особенности. Даже спорт нам всем подходит разный. Что уж говорить о сексе — штуке, требующей особенного внимания к конкретному человеку и тонких индивидуальных настроек.

У разных нас разные психологические запросы и по-разному расположены нервные окончания. У каждой и каждого свои фантазии, сексуальные потребности и ограничения. Кому-то пенисо-вагинальный секс подходит отлично, но есть немало людей, которым больше подходят другие секс-практики. Способов делать секс существует огромное множество, и искать подходящие именно вам — это творческое и увлекательное занятие.

«Странно» или «нормально»

Когда я росла, то не могла найти такой статьи или книжки, которая отвечала бы на вот эти мои вопросы:

- Как называется мой способ мастурбации? Много ли людей, кто тоже так мастурбирует?

- Не засмеют ли меня, если я кому-то об этом расскажу?
- Как заниматься сексом с девушкой? А предохраняться надо?
- Что, если меня не тянет заниматься вагинальным сексом и я вообще не планирую его пробовать?
- Почему об одних своих секс-фантазиях я могу говорить спокойно, а других очень стесняюсь?

Секспросветная информация, до которой удавалось докопаться, сводилась к формату «пенис + вагина» (но тоже без подробностей: как двигаться, на какую глубину?), немного касалась орального секса — и все. Невозможность найти в ней себя навела меня на две мысли. Первая: едва ли я, моя телесность или психологические приколы уникальны. Вторая: наверняка на свете живет множество людей с самыми разными секс-особенностями, которые так же не могут найти нужных им сведений и, возможно, чувствуют себя потерянными.

Поэтому когда я выросла, то стала собирать истории разных людей об их отношениях с сексом. Узнавала, чего не хватает в доступном им секспросвете, искала соответствующие научные материалы. Я завела блог, начала писать статьи и переписываться с подписчицами и подписчиками: разного возраста, с разным жизненным бэкграундом, разными идентичностями и опытом. «Вам приходилось когда-нибудь думать, что в ваших секс-проявлениях что-то „странно“ или „не как у всех“?» — спрашивала я. И на каждое «Не знаю никого, кто еще так делает» тут же прилетали десятки «Ого, у меня так же!».

Я записывала «стеснительные» фантазии; собирала рассказы о сквирте и непроникающем сексе, о сексе после трансгендерного перехода или климакса; составляла списки лайфхаков для фингеринга и раббинга; публиковала примеры секс-диалогов для того, чтобы обсуждать секс было проще.

Иногда я думала, что ощущать себя странной или странным в сексе — это и есть самый обычный, самый распространенный и самый *не странный* вариант. И неудивительно, ведь представление о «странности» мы черпаем из очень узкого и негибкого представления о секс-норме.

Когда моя статья о миотоническом оргазме вышла на первые строчки в поисковиках, ее стали рерайтить другие сайты. И я подумала, что, распространяя информацию о том, «как бывает у разных людей», можно делать секспросветное информационное поле более принимающим и поддерживающим.

Потом я стала работать в американском проекте OMGYES: в его рамках ученые Индианского университета и Института Кинси проводят крупнейшее в истории исследование сексуального удовольствия. Там я познакомилась с новейшими научными данными и укрепилась в своей догадке, что особенности, которые мы считаем «странными», скорее всего, довольно распространены, просто пока мало описаны.

Любую вашу секс-особенность наверняка разделяют сотни тысяч или даже миллионы людей. Просто у вас еще не было возможности узнать об этом! И неудивительно, ведь общественная рефлексия сексуального разнообразия — совсем новое в исторических масштабах явление. Даже исследования сексуальности, свободные от репродуктивного флера, только начинают проводиться. Подумать только: мы летаем в космос, но до сих пор не имеем достаточно данных о том, как хотят заниматься сексом реальные люди.

Почему так вышло? На протяжении истории секс изучался через призму патриархальных установок. Наука крутилась вокруг нескольких расхожих паттернов поведения в постели. А поскольку секс вдобавок сильно табуировался, то дискуссии вокруг него развивались очень медленно. Попробуй подискутируй о том, о чем нельзя говорить!

Вспомним, что женское секс-удовольствие начинает выходить из тени лишь в последние десятилетия. Ура, конечно,

но что ж так долго? Конечно, говорить о чистоте эксперимента пока рано. Например, сложно будет посчитать, какому количеству женщин на самом деле нравится вагинальный секс, а какому нет. До тех пор пока эта практика считается образцово-показательным эталоном, определяющим сексуальную полноценность, отразить несогласие с ней сложнее.

Тем не менее именно сейчас искать свой путь в сексе удобнее, чем когда-либо, — благодаря не только ученым, но и обычным людям, начинающим открыто говорить о своих секс-особенностях. Мне хочется, чтобы из сексуальной сферы ушла тревога, возникающая от необходимости «соответствовать». Я мечтаю, чтобы секс воспринимался как уютная и принимающая сфера, через которую интересно изучать себя, строить контакт с другими и находить собственные комфортные способы быть собой.

Это НЕ странный секс

Проверьте себя по этому списку. Что вы знаете о своих секс-особенностях по каждому из пунктов?

- Нормально, если вам не подходят определенные секс-практики. Даже самые «мейнстримные»: например, вагинальный или оральный секс.
- Нормально, если вас не тянет к этим практикам и вы никогда их не попробуете. Если не хочется — нет повода начинать.
- Нормально фантазировать о том, чего вы не хотите пробовать в реальной жизни. Фантазии и практика — это разные вещи. По-своему прекрасные, но с разными задачами.
- Нормально фантазировать во время секса: и вслух вместе со своей парой, и просто у себя в голове.

- Нормально возбуждаться от того, что возбуждает именно вас. Это ваши психологические особенности.
- Нормально иметь ту чувствительность, которая свойственна именно вам. Это ваше тело и ваше индивидуальное расположение нервных окончаний.
- Нормально, если вам с партнером или партнершей подходят разные практики. Нормально искать способы взаимодействия, комфортные обоим. Нормально, если это требует времени для изучения друг друга, самих себя и для разговоров.
- Нормально, если отношение к сексу с конкретным человеком со временем меняется. И если меняется отношение к сексу в целом — тоже нормально.
- Нормально хотеть нежного секса. Нормально хотеть жесткого секса.
- Нормально хотеть, чтобы к вашим гениталиям не прикасались во время секса: как с проникновением, так и снаружи. Нормально не хотеть касаться гениталий другого человека.
- Нормально, если вы еще не нашли свой способ кончить в сексе. Нормально, что потребуется время и поддержка, чтобы его найти.
- Нормально, если вам вообще не хочется кончать.
- Нормально чувствовать себя не очень уверенно в сексе, смущаться и стесняться. Нормально говорить об этом друг с другом, запрашивать поддержку и давать ее друг другу.
- Нормально предпочитать только ведущую или только принимающую роль в сексе. Вне зависимости от вашего гендера.
- Нормально строить отношения, в том числе сексуальные, с людьми любого гендера. Нормально определять или не определять свою сексуальную идентичность через этот опыт.

- Нормально хотеть секса несколько раз в год, несколько раз в день или не хотеть совсем.
- Нормально расхотеть секса прямо в процессе, сказать об этом и остановиться.
- Нормально, если сейчас вы не можете дать однозначного ответа на вопрос «Что вам нравится в сексе?».
- Нормально, если раньше вы знали свои предпочтения, а теперь не знаете, потому что многое поменялось. Нормально отказываться от любых практик и возвращаться к ним через годы или не возвращаться никогда.
- Нормально не хотеть экспериментов. Нормально по согласию пробовать что угодно новое.
- Нормально начинать узнавать себя с нуля в любом возрасте.
- Нормально, что все может меняться с течением жизни.
- Нормально говорить: «У меня такие особенности, и это нормально».

Про некоторые секс-особенности информации много — и нам может казаться, что «именно так занимаются сексом все» или что «это и есть нормальный секс». Но на самом деле это просто вопрос видимости, озвученности и информированности.

Предполагаю, что уже лет через десять наши представления и информированность о сексуальном разнообразии будут намного шире, чем сейчас. Но это не значит, что вам нужно ждать годами, чтобы получить право на свои особенности. Говорить о них вы точно можете уже сейчас.

Что такое секс

Если кратко, то современный взгляд на секс таков: секс — это все, что вы хотите называть своим сексом.

Развернуто: секс — это общение, как правило, включающее возбуждение и тактильную составляющую, смысл которого — в приятности и удовольствии всех участвующих.

Как и в любом общении, в сексе нет никакого универсального, подходящего всем без исключения протокола. Люди занимаются вагинальным, оральным и анальным сексом, сексом руками (фингеринг), трутся друг о друга гениталиями (раббинг) и занимаются непроникающим сексом. Даже прикасаться друг к другу нужно не всем и не всегда: например, некоторым парам нравится заниматься сексом, просто мастурбируя рядом. Также секс по видеосвязи и по переписке в мессенджерах (секстинг) — тоже вполне распространенные виды секса.

Чаще всего о сексе говорят как о практике в паре. Но, конечно же, число участников может быть любым: больше двух (групповой секс) или меньше (соло-секс).

В сексе разным людям могут быть приятны самые разные форматы взаимодействия, разная стимуляция, разные отыгрышания, проживание разных эмоций и состояний.

Для кого-то секс — больше про ощущения от прикосновений и стимуляции, для кого-то — про проживание определенных психологических состояний, эмоций и историй.

В сексе есть правило — уважать ограничения: свои и других участников. В сексе важно заботиться о комфорте и удовольствии всех участвующих без нарушения этих границ.

Секс для каждого — это что-то свое. Но важно, что многим он приносит радость и позволяет почувствовать себя лучше в жизни. В этом, возможно, его смысл.

— Соло-секс — это зумеры изобрели мастурбацию?

Когда масштабная сфера жизни переосмысливается множеством людей — а именно это сейчас происходит с сексуальной сферой, — для уже известных явлений могут появляться новые термины. Некоторые

из них со временем забываются, другие закрепляются в языке.

Это естественный процесс, позволяющий рассмотреть привычные вещи с нового ракурса, поискать в них новые смыслы и, возможно, расширить понятийный аппарат.

Как относиться к новым словам? Выбирайте для себя те термины, которые удобны именно вам. Помните, что важная составляющая сексуальной жизни — это комфорт, и, если конкретные слова повышают его для вас — супер.

И наоборот: если кому-то приятнее использовать для себя другие синонимы — тоже великолепно. Это не вредит окружающим, зато обеспечивает больший психологический комфорт самому человеку. Вин-вин!

— Почему бы просто не называть это петтингом? Петтингом долго называли эдакий «недосекс» и противопоставляли его «реальному, всамделишному сексу». Под всамделишным подразумевалось только пенисо-вагинальное проникновение. Впервые я прочла слово «петтинг» в подростковых журналах нулевых — в то время они были главным источником секс-образования для школьников.

«Ну здравствуйте, — подумала я тогда. — А если я занимаюсь непроникающим сексом? Мне что теперь, списать свой секс со счетов?» Лет до 30 моей главной секс-практикой был раббинг — это трение промежностью о любую часть тела партнера или партнерши. И когда я предлагала человеку «Давай позанимаемся сексом» — это всегда обозначало «давай позанимаемся раббингом». Неувязочка!

Проблема с «петтингом» не только в том, что он делит секс-практики на «тру» и «не тру»,

обесценивая сексуальный опыт множества людей — тех, для кого пенисо-вагинальная история не подходит по каким-либо причинам. Идея «петтинга» ставит под угрозу секс-здоровье. «Если это не настоящий секс — значит, предохраняться не надо» — такая установка распространена настолько, что многие забывают предохраняться при куннилингусе и не знают, как ИППП передаются при фингеринге.

К сожалению, врачи тоже владеют этой информацией не всегда. «Тебе не надо предохраняться, если ты не занимаешься сексом с мужчинами», — звучит как мем, но такую фразу от гинекологов не раз приходилось слышать и мне самой, и моим подругам. Один раз мне даже пришлось читать мини-лекцию медику, бравшему у меня анализ на ВИЧ и спросившему, зачем я вообще использую средства защиты.

Дружественные специалисты рассказывали мне, что в медицинских вузах им практически не давали информации о рисках и способах защиты при каком-либо сексе, кроме пенисо-вагинального. Наверстывать эти знания им пришлось уже позже и самостоятельно. Акушер-гинеколог Ольга Крумкач вспоминает, что в вузе все сводилось к барьерной контрацепции при вагинальной и анальной пенетрации: «О латексных салфетках и трусах я вообще не знала, пока не заинтересовалась сама. А когда начала изучать уже акушерство и вести просветительскую деятельность, то решила все проверить. Ответов было мало, пришлось погружаться в вопрос. Про лесбиянок и трансгендерных мужчин с вагинами на гормональной терапии я тоже узнавала не на учебе, а от своих друзей, которые ими являются: мы обсуждали проблемы, с которыми они сталкивались на приеме у врачей и в целом по жизни. Одним словом, выезжала на самообразовании».

Закончим на позитивной ноте. Когда мы информированы о том, что секс — это не один-единственный шаблонный протокол, под который надо подстроиться, а нехилое разнообразие секс-практик, — мы можем чувствовать себя увереннее, выбирая те из них, которые лучше всего подходят именно нам именно сейчас. Любой вид секса включает три кита безопасности: защиту секс-здоровья, физического и психологического, а также соблюдение принципа согласия. Если мы осознаем наши действия не как баловство плюшками (петтинг), а как полноценный секс, то подходим к процессу ответственнее.

— Если не «петтинг», то как говорить-то?
«Секс-практика» — отличный универсальный термин. Еще можно назвать практику конкретно:

«Я занимаюсь непроникающим сексом, лучше всего мне подходит раббинг».

«Мой секс — это чаще всего анальная стимуляция в мою сторону. Ну иногда взаимный куник под настроение!»

«Я обычно сексуюсь фингерингом».

«Сейчас отдыхаю от тактильности, так что мои главные секс-практики — это текстинг и войсинг».

— А если мне самой/самому комфортнее называть свои практики петтингом?

Мы точно вольны применять в нашей приватной жизни те термины, которые нам комфортнее и просто в радость. Если вам так удобно и ваша пара тоже понимает, о чем идет речь, — все супер!

Смысл не в том, чтобы не использовать конкретное слово совсем, а в том, чтобы пересмотреть практику необдуманного использования.

То есть и помнить о безопасности, и не обзывать чужой секс.

«В это время года я предпочитаю сексу петтинг, например оральные ласки» — к такой формулировке вопросов нет.

«Оказывается, Женя и Саша доводят друг друга до оргазма руками. Бедные, довольствуются петтингом вместо нормального секса» — пример того, как не надо. Помните: то, что для одних «петтинг» или «просто ласки», то для других как раз самый сексовый секс.

«Чего я хочу?»

Если у всех все по-разному, то как понять, как представляют себе секс потенциальные партнерша или партнер? Выходя из пододеяльной тени на свет, секс из замолчанного становится более вербальным.

Теперь нужен диалог с собой, чтобы разобраться, чего хочется именно сейчас. И диалог с другим человеком — чтобы прояснить желания и границы, найти точки соприкосновения, станцевать один танец.

Научиться отвечать на вопрос «Чего я хочу?» полезно для любой составляющей жизни — хоть для карьеры, хоть для отношений с родственниками. В сексе этот вопрос вы будете задавать себе много раз, но, в отличие от других сфер жизни, вам не придется искать компромисс между «хочу» и «надо», «придется» или «стоит немного потерпеть». Секс уникален тем, что его основной смысл — в удовольствии всех участников, и в нем уместно только то, что действительно радует. Поэтому секс — отличный тренировочный плацдарм для того, чтобы научиться разбираться в своих границах и желаниях.

Секс помогает отточить не только навыки рефлексии, но и коммуникации с другими, не похожими на нас людьми.

В сексе мы не подходим к человеку с ожиданием дефолтной готовности к универсальному сценарию, а проявляем внимание к его индивидуальным особенностям, проясняем личные предпочтения и то, как они меняются от раза к разу. «Чего тебе хочется сейчас?», «Что мне нужно знать о твоих границах?», «Когда ты говоришь, что хочешь меня, то какие практики представляешь? Поделишься картинками?»

И еще. Когда речь идет о сексе, мы — чаще всего — не делаем выбор на всю жизнь. Мы можем пробовать. Экспериментировать, делать шажок, прислушиваться к себе. Спокойно останавливаться, когда захотим. Откатывать назад. Обращать внимание, какие плюсы для нас перевешивают именно сейчас. В следующей части мы разберем, в каких ситуациях и как строить секс-диалоги и с собой, и с другими.





Часть II

Как говорить о сексе



Как и зачем говорить про секс

— Саша, меня позвали в универ, провести семинары о секс-просвете для студентов, — пишет мне знакомая преподавательница. — Ты бы с какой темы начала первое занятие?

— Боже, со стыда! Я бы начала со стыда! Почему говорить о сексе многим так неловко? Откуда это смущение берется? Так вы студентам сможете сразу потыкать в корень и обсудить чувство, которое наверняка испытывали все.

Мало что роднит нас в разговорах о сексе так же, как стыд. Я сама смущаюсь, когда говорю о сексе! Даже несмотря на то, что не первый год работаю в секспросвете и погружена в него по уши. Одно дело — сказать: «Люблю анальную пенетрацию больше, чем вагинальную, — вот вам пример!» во время лекции перед несколькими сотнями человек. Другое — объяснять то же наедине с девушкой, которая мне нравится.

Нет ничего стыдного в том, чтобы переживать и стесняться, говоря о сексе. Так же как нет ничего стыдного в том,

чтобы начинать секс-разговоры. Так мы заботимся о себе и партнере или партнерше, а совместное обсуждение около-сексовой неловкости помогает ощутить родство и хотя бы немного этот стыд обезоружить. Давайте попробуем сделать это сейчас?

«Когда я росла, дома о сексе не говорили», — так начинается множество историй, и моя тоже. Мои родители считали вопросы о сексе неприличными: их игнорировали, за них шикали и осуждали. Неудивительно, что к подростковому возрасту я была на сто процентов уверена, что в родительской картине мира я не мастурбирую, не фантазирую о сексе и не планирую секс в ближайшие N лет. И что лучше всего мне подыгрывать им — скрывать, что все это в моей жизни уже есть.

Еще я скрывала, насколько на самом деле мне интересен секс — причем не столько потенциальным удовольствием, сколько своей парадоксальной секретностью. «Вот как так? — думала я. — Сексом занимается большинство взрослых, но при этом для разговора о каком-нибудь бисероплетении у них находится больше и слов, и уважения». Почему про ухогорлоноса можно говорить в полный голос, а про гинеколога надо шепотом? Почему о «взрослой» теме алкоголя и сигарет «прилично» болтать за столом, а о сексе — не положено? И если секс — это настолько стыдно, то почему люди вообще им занимаются?

Чтобы выяснить, как работает эта непонятная игра в молчанку, уже в школьные годы я начала действовать в лоб: изучала строение репродуктивной системы по биологическим справочникам, читала статьи в журналах и пробовала разобраться в собственных телесных реакциях.

Тема секса пугала меня (еще бы, после такой подачи взрослых!), и мне это не нравилось. «То, что понятно, не может быть страшным», — так я примерно размышляла, начиная попытки приручить ершистую тему секса. Я хотела, чтобы

такая близкая к телу и к чувствам штука, как секс, перестала быть «бабайкой», а стала безопасным и понятным другом.

Почему нам сложно говорить о сексе

«Я иду в магазин. Взять тебе шоколадку с орешками, как ты любишь? Хочешь просто с фундуком или еще с изюмом?» — такие фразы мы произносим запросто, почти не задумываясь, умудряясь параллельно шнуровать ботинки, искать пакет и оценивать количество денег на карточке. Почему о променадах до ближайшего продуктового нам болтать проще, чем о сексе?

«Слушай, когда твои пальцы вчера были во мне, получился такой классный упор на переднюю стенку: вроде где-то левее, чем обычно. Попробуешь повторить в следующий раз?» — к таким формулировкам идут годами даже те из нас, у кого секс случается не реже шопинга. Я обожаю сравнивать разговоры о сексе с разговорами о походах в магазин, приготовлении еды, занятиях спортом и других повседневных делах! Во-первых, это очень наглядно. Во-вторых, если разобраться, что именно отличает «стеснительные» темы от «нестеснительных», то управляться со стыдом намного проще.

«Куплю теплые ботинки, чтобы было комфортно зимой», «Заказала наушники, а они неудобные. Расстроилась», «Мандарины для меня вкусные, а оливки — нет». Мы даже не задумываемся, насколько легко нам произносить эти фразы и насколько эта легкость упрощает нам жизнь! Мы сообщаем о своих намерениях; информируем окружающих о том, как устроены наши потребности; обозначаем свои интересы для самих себя и укрепляемся в них; получаем возможность лишний раз осмыслить собственные желания и нежелания.

Почему же в сексе — тоже регулярной и важной части жизни — мы практически лишены таких возможностей? В чем же отличия? Скорее всего, в трех вещах.

1. Табу и стыд

Мои родители не говорили со мной о сексе, потому что их родители не говорили с ними о сексе, потому что их родители тоже не вели с ними секс-образовательных бесед... И так далее, на много веков вглубь.

Уборка, готовка, покупки, походы по врачам — это повседневные темы, которые никто не стесняется обсуждать при детях, показывать в рекламе или кино. Мы привыкаем к ним как к чему-то будничному и не мучаемся мыслями «Не застыдят ли меня, если я упомяну мытье посуды?» и «Прилично ли выложить фотографию с занятий баскетболом или из кабинета окулиста?».

А что с сексом? Редкая птица долетит до середины Днепра; редкому человеку удастся без подготовки заговорить о сексе запросто, играючи и искренне. Наши силы могут уходить просто на то, чтобы пробовать разобраться в своих секс-особенностях, признаваться себе в своих фантазиях и желаниях, формулировать их вербально. И даже когда с нас сошло семь потов и слова подобраны, из-за стыда нам бывает сложно начать разговор о сексе с другим человеком.

Дисклеймер. Конечно, все зависит от культуры, в контексте которой мы живем. Я пишу из среднего российского контекста, но есть регионы, где выкладывать фото с занятий спортом (и вообще заниматься им и вести инстаграм*) «неприлично». Есть регионы, где к сексу относятся куда проще. Все это говорит о том, что стыд

* Принадлежит Meta, которая признана экстремистской организацией и запрещена в РФ. — *Прим. ред.*

в отношении секса, телесности или любой другой темы не задан свыше: на отношение к ним можно влиять и делать его более комфортным для нас.

2. Мало слов

Можно вспомнить, как быстро мы усваиваем новые покупательско-товарные или продуктово-пищевые термины из соцсетей и рекламы. А можно даже не уходить далеко от тела: сколько раз за жизнь мы слышим «рука», «нога», «печень», «желудок»? И сколько раз — «вульва», «клитор» или «перинеум»? Даже названия этих обычных частей тела многие из нас запоминают уже во взрослом возрасте. А все почему? Потому что эти органы принято связывать с «неприличным» сексом.

Что уж говорить про названия секс-практик! Сейчас я могу запросто выбирать между формулировками «давай займемся раббингом» или «давай потремся друг о друга» — но прежде чем прийти к ним, мне потребовалось пройти целый путь. Во-первых, понять, что такой способ секса мне подходит (при условии, что ни в одной доступной мне энциклопедии он описан не был). Во-вторых, проделать внутреннюю работу и принять, что мой способ делать секс — такой же равноценный, как пенетративные практики. В-третьих, отыскать англоязычный термин *gubbing* и притащить его в русский язык. Не слишком ли хлопотно для одного обычного секс-занятия?

Секс-словарь развивается медленно, такие нужные новые слова вползают к нам с черепашной скоростью — все из-за табу и недостатка разговорной практики. В итоге нам труднее не только обсуждать свой опыт с партнером или партнершей, но и просто рефлексировать и осмыслять его наедине с собой.

Личная история

Практически детектив в жанре «Попа есть, а слова нет»! Долгие годы я улавливала приятные ощущения

«где-то в районе ануса» при случайных прикосновениях. Ощущения были намного ярче, чем от касаний в районе головки клитора, но все время ускользали: я просто не могла понять, где именно находится мое «приятное место»? Куда нужно направить руку партнерши? И, наконец, просто сомневалась: «Не кажется ли мне все это?»

Однажды я переводила англоязычную статью о способах секс-стимуляции и встретила незнакомое мне слово *perineum*. Полезла в словарь: оказалось, что «перинеум — это участок кожи между анусом и вульвой». Как говорилось в статье, «место, особенно чувствительное у некоторых женщин». И меня осенило!

При следующем сексе я обрадовала партнершу новым термином и попросила ласкать именно перинеум. И бинго: это оказалось то самое загадочное «приятное место». Удивительно, но пока я не узнала термина, то просто не могла локализовать этот участок своего тела.

Почему же 32 года я провела в неведении? Думаю, потому что перинеум не маячил у меня перед глазами и оставался абстрактным «где-то там», и только обретение слова позволило выделить его на карте тела как самостоятельный участок с особой чувствительностью. Возможно, что-то подобное происходило у людей прошлого с головкой клитора — которая, как известно, тоже долго оставалась безымянной.

Для меня это история про важность слов: когда у наших частей тела, секс-практик и эмоций появляются названия, мы получаем возможность сообщать о своих

потребностях окружающим, но еще и лучше понимать самих себя. Куда удобнее сказать «шлепни меня по попе», чем «сделай быстрое накрывающее движение ладонью где-то там сзади внизу».

3. Наслышанность и практика

Отыскать и выучить слова — еще полдела. Квест усложняется, когда мы пробуем составить из них фразы и произнести вслух. «Ладно, вот я скажу: „Постимулируй мне перинеум, пожалуйста” — это будет очень странно звучать? Кто вообще так говорит?»

В том-то и дело, что мы не знаем, «кто так говорит». Может быть, так говорят многие у себя в спальнях, а может быть, практически никто. Нам с вами об этом пока известно мало! До немногочисленных исследований добираются не все, а в повседневности мы не слышим примеров реальных, живых, человеческих и бережных секс-диалогов. Поэтому сразу приготовьтесь: странно — то есть непривычно — сейчас будет звучать большинство секс-формулировок.

У нас нет такой же наслышанности, как в других, нетабуированных сферах жизни. Когда мы обсуждаем бытовые вопросы, то подбираем фразы на автомате. Когда мы хотим выразить мысль о сексе, построить конструктивный секс-разговор — приходится скрипеть мозговыми шестеренками.

И поэтому все, кто начинает говорить о сексе сейчас, — настоящие первопроходцы. Вы участвуете в историческом процессе — формировании языка для одной из важнейших сфер человеческой жизни. Еще одна хорошая новость: языковая привычка формируется быстро. Вспомните слова «свайпать», «таргетинг» или «рефлексия», которые вошли в общее употребление относительно недавно. И очень бодро себя чувствуют! Вероятно, скоро вы заговорите на сексовом так же уверенно, как на шопинговом, научпопном или соцсетевом языках.

Зачем обсуждать секс

«Зачем обсуждать секс, если меня и так все устраивает?», «А если мы уже давно в отношениях?», «А вдруг разговоры о сексе убьют романтику?» — такие вопросы я получаю на каждой лекции про секс-коммуникацию. И очень понимаю эти опасения! Для многих сюрпризы и непредсказуемость — ключевая радость в сексе. Может показаться, что спонтанность несовместима с проговариванием, но это ложная тревога. Смысл обсуждения секса точно не в том, чтобы лишить нас последних удовольствий, а в том, чтобы сделать секс классным (а уже классный секс — еще лучше). Тем не менее, если вам или вашей паре пока сложно начать такой диалог, давайте снимать тревогу и разбираться.

Один из самых распространенных мифов о сексе — будто партнеры должны понимать желания и особенности друг друга без слов. Но в реальности люди не читают мысли, поэтому сделать секс приятным для обоих помогает возможность открытого диалога, готовность задавать вопросы и рассказывать о себе, рефлексировать и давать обратную связь.

Что не написано на лбу у тех, с кем мы планируем секс

- Какие секс-практики им нравятся. А какие они используют просто потому, что «так положено» или «так хотели все бывшие».
- Что они хотят быть в ведущей или принимающей роли.
- Что некоторыми желаниями они не решаются поделиться, потому что однажды их за такое засмеяли.
- Что они пережили травматичный сексуальный опыт. И как это влияет на их сексуальную жизнь.
- Что им некомфортно (физически и психологически) прямо сейчас, но они не подают виду, потому что не хотят нас расстраивать.

- Что им совсем не нравится, когда им, например, засасывают соски или касаются ануса. Но поскольку такое длится всего 10–15 секунд, а среагировать моментально сложно, они никогда об этом не говорили.
- Насколько хорошо они умеют осознавать и доносить свои желания или дискомфорт.
- Что их вообще никто никогда не расспрашивал о том, чего им хочется, чего они стесняются, в чем притворяются, а в чем чувствуют себя уязвимо.

Когда я говорю человеку «я тебя хочу», то, как правило, уже воображаю отдельные фрагменты будущего секса в голове: кто из нас инициирует первое прикосновение, как может развиваться сценарий, какие любимые практики мне хотелось бы попробовать вместе, какие ощущения каждая из нас будет испытывать. Но если партнерша отвечает мне «я тоже хочу тебя», картинки у нее в голове могут быть совсем другими. А что, если они совсем не совпадают с моими? Чем меньше у нас совместного секс-опыта, тем больше смысла озвучивать ожидания и состыковывать видения на берегу.

Но это только начало! Наши предпочтения в сексе меняются со временем — и, значит, разговаривать важно не только когда вы только начинаете заниматься сексом вместе, но и когда вы в отношениях продолжительное время.

Сразу хорошие новости: разные исследования регулярно показывают, что пары, обсуждающие секс друг с другом, получают больше удовольствия в постели. А еще разговоры о сексе помогают сделать отношения доверительнее и сблизиться. Но даже если сблизиться вы не планируете (например, секс намечается на одну ночь), открытый диалог — это способ прояснить, как представляет себе хороший секс каждый из участников.

— Что такое «так себе секс»?

«Так себе сексом» часто называют тот, который не оправдал ожиданий. При этом доподлинно узнать чужие ожидания без слов или телепатически передать свои не получится. А жаль: лично для меня телепатия была бы сильно удобнее во многих случаях. С другой стороны, если у меня получается сформулировать что-либо в мыслях, то и вслух получится. Нужно только немного тренировки.

Личная история

Я зареклась отмалчиваться перед сексом после того, как занялась сексом с лучшей подругой. Нам казалось, что мы совпадаем во всем и в сексе тоже должны совпасть идеально. Но — сюрприз! — оказалось, что нам обоим принципиально важно следовать за инициативой партнерши, а не вести процесс самой.

В тот раз мы посмеялись и оставили затею с сексом, но, к сожалению, не все подобные ситуации — веселые. Однажды новая девушка сильно обиделась на меня за то, что я отказалась от пенетрации, а я внутренне возмутилась ее реакцией на мою телесность. «Вот же ж кому-то тактичности не довели», — подумала я тогда и с трудом дождалась утра, когда она уехала.

От гетерознакомых и подписчиц я слышала очень неприятные истории: когда партнер считал себя «королем секса» и не интересовался комфортом девушки, или вел себя слишком грубо, или был уверен, что «всем девушкам точно нравится вот так».

Наверное, подходить к человеку с ожиданиями и предположениями о его желаниях — одна из самых бессмысленных и небезопасных вещей в сексе.

«Слишком нежнятина», «ну очень странные позы», «трогает не так, как нужно», «скукотища» — это субъективные оценки. Но по-настоящему плохой подход к сексу — это «я точно знаю, что нужно делать, не буду уважать твои границы и не хочу ничего узнавать у тебя». Поэтому путь к хорошему сексу, как правило, лежит через диалог.

Через разговоры мы можем разобраться в желаниях друг друга, позаботиться о своих границах и не нарушить чужие, избежать разочарований, решить вопросы сексуального здоровья; быть увереннее в том, что человек рядом кайфует, и кайфануть сами.

— Почему не все озвучивают свои желания сразу?

И не говорят, когда им что-то не нравится?

У многих людей нет достаточного опыта в разговорах о сексе, рефлексии и обозначении своих границ. Одни могут растеряться, смутиться, не сориентироваться в ситуации сразу, другие боятся обидеть партнера или партнершу отказом, показаться непривлекательными или неправильными. Никто из нас пока не жил в мире детабуированной сексуальной сферы и уважения к границам, поэтому такие ситуации случаются регулярно.

Представьте, что вы пришли в кафе и заказали суп. Съели пару ложек и поняли, что больше не хотите. Кому-то отставить тарелку может быть легко, но что, если вас приучали «всегда доедать за собой»? А если суп приготовила любимая бабушка, которую вы не хотите огорчить отказом?

Что, если нас в принципе не учили задумываться о том, нравится ли нам еда, которую мы едим?

Или в наш любимый суп начали класть лук, а мы не знаем слова «лук» — и не можем попросить обойтись без него? Или нам просто неловко возвращать блюдо официанту? Сфера секса для многих намного более чувствительнее сферы еды. В сексе мы более уязвимы, и многим из нас сложнее заявлять о себе.

Не будем недооценивать способности окружающих к самоконтролю — и переоценивать их секс-коммуникативные навыки. Большинство из нас с детства учат сдерживаться и «соответствовать», но не учат исследовать свою сексуальность. При этом у каждого из нас в сексе есть свои уникальные особенности — и психологические (например, триггеры или фантазии), и телесные (например, чувствительные точки на гениталиях у всех расположены немного по-разному). Разговоры о сексе — это проявление заботы.

— Почему женщинам сложнее говорить о дискомфорте? В 2013 году шведское исследование показало, что до 47% женщин могут не сообщать партнерам, когда испытывают боль во время секса. Это действительно ужасно, но еще это повод задуматься вот о чем: если многие женщины не говорят даже об откровенно неприятных ощущениях, то что уж говорить о «незначительном дискомфорте», «недостаточном комфорте» и просто «ну, вроде и так нормально»?

Для наглядности представим шкалу ощущений в сексе, где 0 — это «никак», -10 — это «плохо», а +10 — «супер». Выходит, что женщины могут не сообщать об отметке -5, например, отметку -2 считать «незначительным дискомфортом», а 0 — «ничего не беспокоит, не на что жаловаться». И это парадоксально, ведь если мы говорим о сексе, смысл которого в удовольствии, то даже отметка +4 — это повод

для пересмотра практик; ведь, вероятно, удовольствия недостаточно.

Женщинам, людям с опытом женской гендерной социализации или опытом гендерной стигмы, зачастую сложнее заявлять о своих потребностях и границах, чем мужчинам. Какой может быть поддержка? Уделяйте больше внимания партнерше, разговаривайте, помогайте ей разбираться в себе.

Также нормально, если осознать дискомфорт получается не сразу, а ответ на вопрос «Чего тебе хочется?» не рождается мгновенно. В конце концов, нас слишком долго приучали не думать о сексе лишней раз, не давали достаточного словаря и инструментов для сексовой рефлексии. И теперь, чтобы развить навык самопонимания, нужно время. Но есть и хорошие новости: как и любой навык, постепенно при регулярном повторении, бережности к себе и поддержке близких сексуальная рефлексия будет освоена.

Еще больше заботы

А как обстоят дела в гомосексуальных контактах? Гендерное неравенство, которое мы рассмотрели выше, — очень значимый фактор, способный влиять на самоощущение в контакте. Но формальная однополость не означает безупречного комфорта с радугами и единорогами.

Бывает так, что один из участников сексуального и/или романтического взаимодействия чувствует себя уязвимее другого: по физическому или ментальному здоровью, по степени социальной защищенности, национальности, возрасту, финансовому положению, травматичному опыту прошлых отношений и так далее. В таком случае заявлять о своих границах и желаниях человеку может быть сложнее.

Конечно, все это может плюсоваться к нам и в гетероотношениях. Мы можем оказываться по обе стороны баррикад в разные периоды жизни. Можем чувствовать себя увереннее в одних аспектах секс-контактов и уязвимее в других. И это нормально. Мы, люди, действительно устроены не суперпросто, но ключ к пониманию — опять-таки диалог.

Обсуждайте те уязвимости, которые вы замечаете, и то, как и в чем вы можете поддержать другого человека.

«Я ощущаю себя как будто хуже от того, что зарабатываю меньше, чем ты. Чувствую тут тонкое место, давай поговорим об этом?»

«Я помню, что последние твои отношения тяжело закончились. Я задумываюсь о том, может ли твой опыт влиять на восприятие секса со мной. Что ты про это думаешь? Мне хотелось бы знать, как я могу поддержать тебя».

Если ваш контакт продолжается, то, вероятнее всего, к этим вопросам придется возвращаться:

- продолжать поддерживать или запрашивать поддержку;
- делиться инсайтами, изменениями или углублением переживаний;
- давать друг другу время, чтобы понять, готовы ли вы к разговорам об уязвимом;
- вместе искать инструменты для комфортного общения.

И немного глобальных изменений. Возможно, до встречи с вами у ваших партнерши или партнера не было возможности порефлексировать о своих сексуальных желаниях и границах. Возможно, вы окажетесь первым человеком в их жизни, который задает подробные вопросы и создает обстановку, в которой можно говорить о самом уязвимом, не стесняясь. А еще мне нравится думать о том, что когда мы помогаем друг другу разбираться с личными особенностями,

то это помощь на всю жизнь, причем не только каждому из нас, но и множеству других людей, всем нашим будущим партнерам или партнерам. Уверена, что чем больше людей будут уметь в уважение границ, рефлексия и взаимоподдержку, тем приятнее будет жить в обществе. Возможно, секс-разговоры, бережные вопросы и принцип согласия — это наш вклад в более счастливый мир.

— А если я все чувствую без слов?

Да, иногда мы действительно можем угадать желания другого человека. Например, что дышащий нам в спину сосед по маршрутке взаправду хочет выйти на следующей. А бабушка, замаявшаяся у пешеходного перехода, не отказалась бы, чтобы ее перевели через дорогу.

Но что, если мы не угадали? И не уточнили словами? Вдруг человеку из маршрутки ехать до конечной, а бабушка просто погрузилась в свои мысли? В первом случае мы всего лишь совершим лишние телодвижения, смещаясь от входа. Невеликая ресурсозатрата! Если же мы молчаливо подхватим под локоть бабушку и устремим ее по зебре, наверняка она даст нам понять, что мы не правы.

Но если мы всегда спрашиваем бабушек, прежде чем трогать их за локти и уводить в дали, то в такой суперсенситивной штуке, как секс, задавать вопросы тем более следует. Секс — не поездка из пункта А в пункт Б, не маршрутка от возбуждения до оргазма. К сожалению, возбуждаться и кончить можно даже автоматически, и это не означает удовольствия.

— А если без дорожно-пешеходных метафор?

То, что в разговорной речи называют чувствованием другого человека, — это, как правило, считывание

невербальных сигналов, их трактовка и угадывание. И, скорее всего, вы действительно можете иногда угадать потребность или ограничение другого. От такого никто не застрахован! Вопрос в том, насколько часто вы угадываете? Вряд ли в 100% случаев — на сто процентов мы даже самих себя не всегда понимаем.

Скорее всего, вы угадываете «без слов» не так уж часто. Представьте: даже если бы мы умели читать мысли, то обнаружили бы, что в чужих головах определенность далеко не всегда рождается мгновенно. В нас не заложены предварительные ответы «хочу» и «не хочу» на все вопросы мира. Большинству из нас нужно время, чтобы прислушаться к себе и родить такой ответ в зависимости от настроения и обстоятельств на текущий момент. И, задавая вопрос, вы помогаете запустить этот процесс осмысления: «Хочешь, поласкаем друг друга через трусы?», «Хочешь сегодня заняться сексом?», «Хочешь, войду в тебя сейчас?»

В общем, тактика «я моментально все почувствую» не очень-то выдерживает критику. К тому же все мы регулярно наступаем на ошибки критического мышления. Например, на «ошибку выжившего»: мы лучше запоминаем те ситуации, в которых угадали потребность (и нам об этом сказали). Если же мы не угадали, то зачастую просто не узнаем об этом. В культуре молчаливого секса многим проще закрыть глаза на дискомфорт (или недостаточный комфорт), чем сообщить о нем.

— А если мы в отношениях давно и уже хорошо изучили друг друга?

В длительных отношениях понимать друг друга действительно бывает проще (и намного!), чем при первом сексе. Но есть и обратная сторона. Со временем мы больше склонны действовать по привычке.

Например, мы можем по привычке считать, что любим то же, что любили год назад. По привычке повторять отработанные сценарии.

Но штука в том, что все мы постепенно меняемся: меняются наши желания, наши границы, наше тело. Мы не всегда можем отследить эти изменения сами, и вопросы извне помогают нам их замечать. Поэтому имеет смысл периодически проводить ревизию и заново спрашивать друг друга. Так мы помогаем партнерше или партнеру прислушаться к себе, перепроверить и переосмыслить свои секс-актуальности. Возможно, то, что сильно будоражило раньше, надоело, а как рассказать о новых фантазиях — непонятно. И опять же: поскольку большинство из нас учили скорее стыдиться разговоров о сексе, чем вести их, некоторые пары идут к первому открытому диалогу годами. Но начинать говорить о сексе никогда не поздно. Многие пары начинают практиковать принцип согласия и разговоры о сексе, будучи в отношениях несколько лет.

Конечно, для многих именно возможность не спрашивать — отдельная ценность и история про близость. Поэтому самый простой способ — это проводить ревизию время от времени: задавать вопросы, фантазировать вместе, давать друг другу личное пространство. Чем чаще вы говорите о сексе и задумываетесь о том, что действительно подходит или не подходит вам сейчас, тем проще в итоге будет вовремя замечать изменения, сообщать о новых потребностях и в итоге получать от секса больше удовольствия.



С Лесей мы придумали игру. Мы часто жили друг у друга по несколько недель и знали, что в совместном быту прикосновения быстро начинают происходить на автомате: чмокнуть в щеку, приобнять, в шутку прикусить за ухо или шлепнуть по попе, проходя мимо. Мы обсудили, что со временем радость и острота от таких микроблизостей смазываются для нас обеих. Прикосновения становятся рутинным фоном, и возникает тревога: а чувствую ли я свои границы вообще? сохранились ли они у меня? могу ли я четко захотеть прикосновения или просто принимаю его как должное?

Мы решили ровно неделю спрашивать друг друга перед каждым прикосновением: «Хочешь сейчас поцеловаться?», «Можно я возьму тебя за руку, как чувствуешь?», «Хотела бы ты сейчас позаниматься сексом?» — и дальше нужно было прислушаться к себе, подумать над ответом. И я, и Леся иногда соглашались, иногда отказывались. Такая игровая неделя помогала переосвежить контакт: и друг с другом, и с самой собой. А еще мне было очень интересно и волнительно задавать вопрос, не зная точного ответа!

«Прикольно, — говорила Леся, — раньше меня не спрашивали про секс словами. Просто начинали меня трогать, соблазнять как-то. Ну, я быстро возбуждалась, начинала хотеть секса физически и занималась им. При этом морально я секса вроде не хотела, не планировала, и в итоге после него мне бывало как-то тяжело. А когда мы начали друг друга спрашивать, я впервые стала задумываться: хочу ли я реально секса сейчас?»

Вы тоже можете договориться поиграть в такую игру с вашей парой — с конкретными вопросами и честными ответами, чтобы освежить ощущения, по-новому познакомиться с собой и с близким человеком.

Что значит «обсуждать секс»

По этому списку вы можете проверить, что вам комфортнее обсуждать в конкретном контакте, а над чем хотелось бы поработать.

Попробуйте задать эти вопросы себе самостоятельно. Можно даже отвечать на них вслух наедине с собой: так у вас получится сделать ответ конкретнее.

Вы можете обсуждать их со своими партнерами/партнершами, спрашивая друг друга. Тренироваться обсуждать их с друзьями, которым доверяете. Использовать для сессий с психологом. Выбирать те, в понимании которых хотели бы продвинуться.

- Что вам подходит и не подходит в сексе? Что вы знаете о своих желаниях, потребностях и ограничениях на основе вашего опыта?
- Чего вы пока не знаете о себе или понимаете не до конца? В чем вам хотелось бы разобраться?
- Насколько вам комфортно делиться фантазиями? Какие вам хотелось бы озвучивать, а какие — оставить частью своей внутренней жизни?
- Насколько вам комфортно говорить о своих желаниях и потребностях до секса и во время него?
- От чего зависит ваш комфорт?
- Какие вербальные и невербальные сигналы вы для этого используете?

- Насколько вам комфортно говорить о своих границах до секса и во время него? *(Да, для разговора об ограничениях может требоваться больше комфорта, чем для разговора о желаниях.)*
- Насколько вам комфортно говорить «нет», выражать отказ и несогласие? Какие формулировки вы для этого используете? В каких случаях это делать проще, а в каких — сложнее?
- Если вы согласились на практику (или даже сами предложили ее), но в процессе поняли, что стало дискомфортно, — насколько вам просто остановить процесс?
- Обсуждали ли вы с партнером/партнершей, что будете делать в таких ситуациях?
- Если вы осознали свой дискомфорт через некоторое время после секса, удобно ли вам сказать об этом?
- Получается ли у вас запрашивать поддержку? Какая поддержка работает для вас в разных ситуациях? Знает ли об этом ваш партнер/партнерша?
- Получается ли у вас обсуждать предохранение, посещения врача, анализы на ИППП и сексуальное здоровье? Что вам требуется, чтобы чувствовать себя комфортнее в таких разговорах?
- Одинаково ли комфортно вам обсуждать предохранение при генитальном, анальном и оральном контакте?
- Уверены ли вы, что владеете достаточной информацией о секс-безопасности? О чем вам хотелось бы получить больше знаний? Знаете ли вы, где найти недостающую информацию?
- Чувствуете ли вы, что можете честно сказать, например, об ИППП и открыто обсудить меры защиты?
- Обсуждаете ли вы после секса, что вам понравилось? Что хочется повторять в будущем? Что не хочется повторять, от чего хочется отказаться?

- Хватает ли вам разговоров, заботы после секса? Получаете ли вы достаточно позитивной обратной связи, которая дает вам ощущение вашей ценности для партнера/партнерши (поддерживающих слов, комплиментов и т. д.)? В каких формулировках вам нравится получать позитивную обратную связь или комплименты?
- Насколько вам комфортно говорить о вещах, которые не подходят лично вам, но кажется, что «все так делают»?
- Насколько вам комфортно говорить об отсутствии опыта в чем-либо из сексуальной сферы?
- Опасаетесь ли вы осуждения за какой-либо ваш опыт?
- О чем в сексе вам говорить проще всего, а о чем — сложнее всего?
- Обсуждаете ли вы с партнером/партнершей секс вне спальни и сексуального контекста? Делитесь ли новым пониманием себя в сексуальной сфере?

Помните, что комфорт при обсуждении секса может меняться в разных контактах, с течением времени и в зависимости от обстоятельств.

А еще при изучении этого списка у вас могут появиться новые вопросы — смело дополняйте его!

Что делать со стыдом

Каждый раз, когда я стесняюсь заговорить о чем-либо (о сексе, деньгах, страхах, стеснительном для меня детском опыте), то напоминаю себе: «Эй! Уж что-что, а чувство стыда и смущения точно знакомо любому человеку! А значит, мой собеседник наверняка сможет понять меня. И, вероятно, ему самому станет легче говорить, если я признаюсь в своем смущении вслух».

Вспомните любую ситуацию, когда вы испытывали стеснение в разговоре на сексуальную тему. И получите хорошую новость: вы не одиноки! Стыд за секс-разговоры — это общечеловеческий опыт. Подобные чувства приходилось испытывать большинству ваших знакомых, партнеру или партнерше, вашему гинекологу и урологу. Так что ваши переживания знакомы собеседнику. Согласитесь, зная это, делиться становится немного проще, да? (Ну, хотя бы чуточку!)

Еще легче станет, если вы поймете, как устроен этот стыд, — тогда вы сможете поддержать не только себя, но и партнеров/партнерш, друзей/подруг, ребенка, маму и других близких вам людей. Вот проверенные способы, которые помогли мне самой и еще многим людям разобраться со стыдом и заговорить о сексе увереннее.

Бонус: эти способы подойдут не только для околосексуального стеснения, но и для других ситуаций в жизни, в которых вы испытываете стыд.

1. Знайте виды стыда в лицо

Как правило, в разговорах о сексе мы можем испытывать три вида стыда.

Первый — стыд за «неприличность» таких разговоров: эта установка, скорее всего, родом из детства. Возможно, нас осуждали за интерес к гениталиям в детском саду, а родители называли все околосексуальные темы неприличными. А когда мы вырастаем и делимся своими фантазиями, описываем приятные нам секс-практики или даже просто упоминаем гениталии, — то осознаем, что делаем это в обществе, где порицание за разговоры о сексе все еще существует.

Второй — стыд за стыд: когда мы испытываем неловкость за сам факт стыда. «Почему я стесняюсь говорить о сексе, ведь я взрослый человек?», «Что мешает мне быть раскованной, откровенно делиться своими фантазиями и свободно обсуждать секс?» В этом случае на нас действует установка:

«Взрослые и уверенные в себе люди не должны стыдиться говорить о сексе».

Третий — «со мной что-то не так»: наши секс-особенности кажутся нам редкими, нераспространенными и «неправильными». Откуда берутся такие мысли? Возможно, нам транслировали, что существует всего несколько «правильных» секс-сценариев и «образцовых» способов заниматься сексом. Возможно, мы боимся, что наши сексуальные особенности не соответствуют ожиданиям партнера.

Зная виды стыда, вы сможете различить, какие из них преобладают в каждой конкретной ситуации и, соответственно, подобрать методы работы с ними.

Что такое сексуальные сценарии? Так ученые назвали стереотипы о том, как «должен» выглядеть секс, что «должно» нравиться в сексе женщинам, а что — мужчинам. Например: «Секс должен происходить между двумя гетеросексуальными людьми», «Мужчина должен инициировать секс, а женщина — быть в принимающей роли», «Мужчина должен приглашать женщину на свидание». Такие сценарии закрепляются через кино, сериалы и другие продукты массовой культуры, а затем воспроизводятся людьми так, как если бы им было предписано играть конкретную роль.

2. Подружитесь со стыдом

Самый хитрый и вредный вид стыда, на мой взгляд, — это «стыд за стыд». Когда мы стесняемся не только разговоров о сексе, но и самого своего стеснения. В голове может начать разрастаться гигантский слоеный пирог стыда:

— Боже, как же стыдно говорить о сексе вслух!

— Не подавай виду, что тебе стыдно! О сексе надо говорить уверенно.

— Но ведь меня годами приучали, что секс-разговоры — это неприлично.

— Это устаревшие установки, фу быть такой зажатой ханжой.

— Как же стыдно, ууу!

Но пусть этот стыд за стыд пакует чемоданы: чувствовать стыд — это не стыдно. Как и вообще испытывать любые чувства. Нет ничего удивительного в том, что жизнь в культуре секс-замалчивания накладывает на нас отпечаток. Вы можете придерживаться убеждения, что в разговорах о сексе нет ничего предосудительного, но продолжать стесняться — это нормально.

Наши эмоциональные реакции и убеждения формируются разными путями. Более того: возможно, именно опыт переживания стыда лежит в основе вашего убеждения о необходимости секс-разговоров.

3. Скажите о стыде

Помните сказки, где монстра нужно было назвать по имени, и тогда его злые чары рассеивались? Со стыдом, стеснением, неловкостью работает похожий трюк — назовите вслух чувство, которое испытываете: «Я стесняюсь этого», «Что-то меня накрыло стыдом», «Мне неловко говорить тебе такое, но я все равно скажу», — и напряжение если не испарится, то ослабнет. Этот известный психологический прием помогает в самых разных сферах жизни, и в сексе тоже.

Например, начать разговор о сексе можно со слов «я сейчас стесняюсь рассказывать об этом тебе, но мне все равно важно проговорить», «мне стыдно начинать этот разговор, но я думаю, что он поможет нам лучше заботиться друг о друге», «мне неловко и я чувствую смущение, разговаривая о сексе, и нуждаюсь в твоей поддержке» и так далее.

Еще отличный способ — спросить себя: какой формы осуждения вы боитесь? И попробуйте проговорить опасение вслух, даже если оно не кажется вам реалистичным:

«Почему-то переживаю, что ты посмеешься над тем, что я скажу» или «Боюсь, что ты после моих слов перестанешь со мной общаться. Понимаю головой, что это абсурд, но вот такой иррациональный страх!» — так вы поможете другому человеку лучше понять вас.

Когда мы искренне показываем чувства, говорим о том, чего стыдимся и готовы признать, что слова не даются нам легко, — как правило, это вызывает уважение у другого человека. Поэтому будьте уверены: позиция уязвимости — это сильная позиция.

Более того, признание в стыде наверняка вызовет эмпатию у ваших партнера или партнерши, а также поддержит их в собственных чувствах. Ведь переживание стыда им тоже знакомо. Таким образом, когда вы честно рассказываете о своей уязвимости, то способствуете доверию в контакте и помогаете другому человеку тоже делиться сокровенным. Разговоры на уязвимые темы способствуют сближению.

Личная история

Я завела себе список фраз-напоминалок на случай, когда меня кроет стеснением и надо себя поддержать. Он соответствует моим личным опасениям, но, возможно, какие-то идеи подойдут и вам. И главное, вы можете составить собственный набор напоминаний, поддерживающих именно вас.

Для меня работают такие:

- «Ну это же правда!»

«Стыдный» опыт, о котором я хочу рассказать, реально есть в моей жизни. Да, я чувствую уязвимость и незащищенность там, где мои знакомые не чувствуют.

Ну, такие уж мои переживания! Они существуют, они реальны и валидны. Можно относиться к ним по-разному, но от этого они не перестают существовать. А значит, имеют право быть озвученными.

- «Неужели отношение ко мне изменится, если о моей жизни узнают чуть больше?»
- «Хочу жить в мире, где о своих особенностях можно говорить свободно».
- «Часто мои страхи — это додумывания за других».

На деле я чаще видела такое:

- Многие люди заняты собой и не шибко парятся из-за других.
- Многие люди смотрят не так узко, как мне кажется. Многие просто принимают особенности других или даже находят в них отражение своего опыта.
- Мало кто мечтает посвятить свой досуг осуждению ближних, которые просто рассказывают о своих уязвимостях. А если кто-то и мечтает, вряд ли нам стоит продолжать общение.
- Если кому-то реально не подходит общение со мной, это нормально! Хорошо, что благодаря моей честности мы это выяснили пораньше.

4. Повышайте слышимость

Чем больше мы читаем о сексе и слышим разговоров о нем, тем привычнее для нас становятся термины и логика секс-языка. Подпишитесь на симпатичные вам секс-блоги, просматривайте научно-популярные статьи и книги о сексе, поищите секс-образовательный контент на ютубе. Через некоторое время вы наверняка почувствуете, что за формулировкой уже не нужно лезть в карман: фразы начнут складываться в голове сами собой.

Заодно вы запомните названия новых секс-практик, сможете еще глубже отразексировать свой секс-опыт и наверняка обнаружите, что любые ваши секс-особенности, желания и ограничения разделяет еще множество людей.

5. Практикуйтесь (можно на кошках)

Если вы учили иностранный язык, то наверняка знаете, как работает языковой барьер: можно поднатореть в лексике и грамматических правилах, но все еще робеть перед практикой. С разговорами о сексе так же, поэтому потренируйтесь произносить вслух слова и фразы, которые могут пригодиться вам в разговоре о сексе. Плавный план тренировок включает три этапа, и вы можете начинать с любого.

С котом. Дружественный фикус или мягкая игрушка тоже подойдут. Задавайте себе вопросы о сексе и отвечайте вслух при этих молчаливых слушателях. Например:

- Как я представляю себе идеальный секс? Что он должен обязательно включать?
- Какими словами могу рассказать об этом своей партнерше/партнеру?
- Какая стимуляция гениталий мне нравится? А какая — не нравится?
- Какой сексуальный опыт в моей жизни мне больше всего запомнился? И чем?
- Что мне хотелось бы изменить в своем сексе?

Вы можете брать любые вопросы из этого списка, а можете использовать свои, актуальные для вас.

С зеркалом. Это следующий уровень: встаньте перед зеркалом и попробуйте поговорить о сексе вслух, глядя на свое отражение. Как это работает? Наблюдение за собственной мимикой позволяет воссоздать обстановку, близкую к разговору с другим человеком.

Изначально технику с зеркалом применяли, чтобы помочь людям практиковать иностранные языки, а современные специалисты адаптировали метод для тех, кто хочет свободнее разговаривать о сексе.

Как правило, на этот этап уходит больше времени. Не торопитесь и выделяйте столько, сколько вам требуется. И смело хихикайте, когда хочется: во-первых, такие диалоги с отражением — это правда весело! Во-вторых, смех здорово снимает лишнее напряжение. В конце концов вы почувствуете, что говорить вслух о прежде стыдных вещах становится проще.

С человеком, которому доверяете. Это может быть сначала подруга, психолог, и только потом партнер. Например, можно договориться побеседовать о том, чего вы больше всего стесняетесь в сексуальной сфере, или обсудить то, что вы поняли о себе за время знакомства с сексуальной сферой.

«Я что, правда это говорю?»

Для этого упражнения вы можете составить себе список тем, проговаривание которых хотите потренировать. Можете играть в «продолжи фразу», начиная с «я чувствую смущение, если произношу...», «я стыжусь признаваться, что...», «я стесняюсь рассказать о...». Обращайте внимание, о чем говорить проще, а о чем — сложнее всего.

Помните, что у вас нет задачи в итоге немедленно озвучить все это партнеру или партнерше. Основной смысл практики — исследовать свое чувство стыда и то, как меняется ваше отношение к нему, когда вы начинаете говорить о нем вслух. Только вам решать, чем делиться, а что оставить частью своей внутренней жизни. Ориентируйтесь на свой комфорт и делитесь тем, о чем лично вы готовы говорить на данный момент.

Как еще применять этот метод?

Вы можете использовать тренировочное проговаривание и в других жизненных ситуациях. Например, если вам

предстоит непростой разговор с родственником или коллегой, репетиция перед зеркалом поможет подготовиться и чувствовать себя увереннее.

Если в этой книге вы встретите тему, которая вас зацепит, в порядке тренировки попробуйте пообсуждать ее вслух.

Личная история

Однажды я поняла, что самое сложное для меня в разговоре о сексе — да и вообще на любую стеснительную для меня тему — это открыть рот и начать. Чтобы было проще, я завела себе ритуал: формулирую первые две-три фразы заранее, а когда время разговора подошло, мысленно считаю до трех и произношу их — а дальше уже завязывается диалог.

Еще раньше мне казалось, что я звучу немного неестественно, когда говорю о сексе. Даже было ощущение, что на моем лице появляется «неестественное» выражение. Но со временем этот глюк ушел вместе с напряжением. «Ну, подумаешь, говорю о сексе — и ладно! Земля не разверзнется». Сейчас я уже подружилась и со стеснением, и с легкой заминкой на старте, и говорить на любые секс-темы мне куда проще: не то же самое, конечно, что обсуждать погоду, но уже без лишнего волнения.

— А если мой партнер/партнерша или друзья говорят о сексе суперуверенно, безо всякого стеснения? На их фоне я смущаюсь еще больше.

Никто из нас не вырос в обществе, где о сексе говорят свободно. И за уверенностью нередко стоит одна из трех причин.

- Человеку повезло, и его поддерживали в разговоре о сексе в семье. Это круто! Но вряд ли он оторван от реальности настолько, что не знаком с обстановкой и отношением к секс-разговорам в обществе. Поэтому смело запрашивайте поддержку: с вами наверняка будут рады ею поделиться.
- Человек сам проделал внутреннюю работу, чтобы говорить о сексе увереннее. И наверняка продолжает эту работу. То, что вы тоже находитесь на этом пути — пусть и на других этапах, — вызовет понимание и эмпатию.
- Бывает, что уверенность напускная. Говорить увереннее нарочно, чтобы поддержать себя, — вовсе не плохо! Но если вы чувствуете, что человек не считается с вашей уязвимостью и самоутверждается за счет вашего смущения — это совсем другая история. За напускной уверенностью может стоять чувство небезопасности. В общем, вопрос только в том, насколько сам человек осознает происходящее и готов проявлять эмпатию.

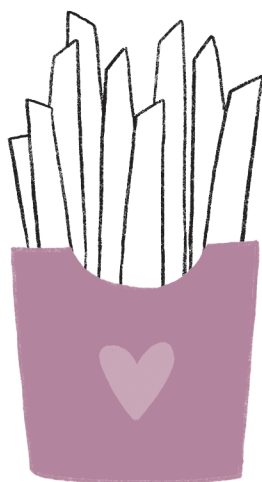
+3 лайфхака для разговора о стыдном

- Стройте разговор в рамках своего комфорта. У каждого из нас есть более стыдные и менее стыдные темы в сексуальной сфере. Соответственно, вам может быть удобно начинать с более легких тем и со временем (но только если захотите) переходить к более сложным.
- Чтобы чувствовать себя увереннее в разговоре, сформулируйте свою мотивацию: для чего вы говорите о неловких для вас вещах? Возможно, вы хотите улучшить контакт со своими желаниями; укрепить близость и взаимопонимание с партнером; получить новый опыт? Например: «Я чувствую стыд, но понимаю,

что проговорить это важно для моего сексуального комфорта».

- Просите о поддержке. Возможно, вам будет комфортнее говорить, если во время разговора вас будут обнимать или говорить поддерживающие слова? Или вы хотите, чтобы вам позадавали наводящие вопросы? Попробуйте сказать, если вам нужна помощь, — это только способствует сближению.





Принцип согласия

Однажды я пошла на свидание с девушкой, назовем ее Маша. Мы были немного знакомы, пересекались на тусовках у общих друзей и, как мне казалось, нравились друг другу. Поэтому я решила предложить Маше встретиться попить кофе — и она согласилась. А я обрадовалась! За кофе мы здорово поболтали, я ощущала внутренний подъем и кураж — знаете, какой бывает, когда понимаешь: твоя симпатия взаимна. Вау, я нравлюсь такой классной девчонке! Потом я позвала Машу к себе домой, и там мы проболтали уже до ночи. Пора было идти спать, но мне хотелось еще побыть вместе, и я предложила ей остаться на ночь. Маша ответила, что это отличная идея.

Когда я расстилала кровать тем вечером, то очень четко произнесла у себя в голове: «Секса у нас сегодня не будет». Мне было важно зафиксировать это внутри. Во-первых, на тот момент я только вышла из сложных отношений и хотела восстановить телесные границы. Во-вторых, Машу я пока что знала не очень хорошо. Мне было приятно флиртовать, хотелось просто поболтать перед сном, а утром сходить вместе позавтракать.

Я выдала Маше полотенце, нашла новую зубную щетку, мы легли и добалтывали дневные разговоры. А потом, в какой-то момент, Маша вдруг оказалась на мне сверху.

Впоследствии я много раз воспроизводила эту ситуацию в голове: как так произошло? Что я пропустила? Помню, как Маша начала водить руками по моему телу, и я поняла, что у нас начинается секс.

Помню, как я подумала: «Почему?», замялась внутри себя — и как-то на автомате стала делать то, что от меня «ожидалось». Я автоматически двигала руками, дышала, воспроизводила все то, что я обычно делаю в сексе, а параллельно думала: «Блин, почему так происходит?»

Потом мы с Машей провстречались несколько месяцев. Обсудить этот странный секс у нас, к сожалению, не вышло. Но сейчас, много лет спустя, я думаю, что в ту ночь мне было сложно остановить Машу по нескольким причинам.

Во-первых, Маша мне нравилась. А мне хотелось нравиться ей, и я опасалась, что если прерву начавшиеся ласки, то мое внутреннее ощущение «я ей нравлюсь» порушится.

Во-вторых, я допускала, что хотела бы заняться с Машей сексом когда-нибудь. Да, я не была готова к сексу в тот вечер, а хотела, чтобы мы сначала сблизились. Но поскольку я потерялась и процесс уже пошел, то я сторговалась с собой: «Ну, просто это происходит пораньше. Такой вот опыт. Ну, в конце концов, мне нормально, это не самое страшное на свете».

В-третьих, я была достаточно уставшей после рабочей недели и в не лучшем психологическом состоянии после прошлых отношений. Я не нашла в себе сил для ведения разъяснительных бесед и решила, что мне проще пустить процесс на самотек, чем организовывать дискуссию.

Так со мной случился секс, которого я не хотела. Я долго не рассказывала никому об этом опыте: боялась столкнуться с непониманием и не могла найти слов, чтобы объяснить, что именно показалось мне неправильным. Через много лет, когда

я поделилась этим в блоге, то получила множество историй от разных женщин: они писали, как тоже жили с непроговоренной тревогой из-за сексов, в которых «вроде бы ничего страшного не произошло», и с чувством вины за «зря себя накручиваю».

Эти истории заставили меня задуматься, что секс без согласия — это не всегда то, что можно однозначно решиться назвать насилием. Но можно — серой зоной. Часто мы просто не получаем возможности обдумать: хотим ли мы секса сейчас? Готовы ли мы на него согласиться? Такое игнорирование личных границ — причем и чужих, и своих — по всей видимости, довольно частое, заурядное явление. И эта заурядность кажется мне очень страшной.

Мне повезло: я прожила эту ситуацию как неприятную, но переносимую. Но что, если бы на моем месте была другая девушка? Или я сама была бы моложе или уязвимее? Насколько травматичным мог быть такой опыт? Как бы он повлиял на меня и на мое представление о том, что со мной можно и чего нельзя делать?

Мало кого из нас с детства учили обращаться с вопросом «Чего я хочу?», распознавать собственные «да» и «нет». Мало кого из нас учили обращаться со своими и чужими границами. Сколько всего мы делаем на автомате, не задумываясь о собственном комфорте. Я думаю: «А хотела ли секса в тот раз сама Маша? Или это просто был привычный для нее сценарий — такой же автоматический, как и мой ответ?»

Меня кучу раз целовали без спросу, и сама я тоже не раз это делала. Кучу раз мой секс с новыми партнершами начинался без особых разговоров. И не раз отношения в моей жизни стартовали автоматически после первого совместного секса, без обсуждений. Тема принципа согласия — очень широкая. К сожалению, многим из нас приходится осваивать ее уже будучи взрослыми. Но здорово, что становится больше информации — это точно хорошие новости.

Что такое принцип согласия в сексе?

Если вы пробовали гуглить «принцип согласия в сексе», то практически наверняка находили знаменитый мультик про чай. Там секс-согласие объясняется на примере чаепития: «Если вы предложили человеку чай, а он отказался — значит, не нужно наливать ему чай и пытаться напоить им». «Если человек находится без сознания — не имеет смысла поить его чаем». «Нормально, если человек согласился на чай, но пока вы его заваривали — передумал», и так далее.

Если говорить очень просто, то применять принцип согласия — это значит вступать в любое сексуальное взаимодействие только по согласию всех участвующих в нем людей. Например: вводить пенис, пальцы или дилдо в вагину; прикасаться к любым частям тела; обнимать, целовать и делать сексуальные комплименты — перед всеми этими действиями следует убедиться, что человек рядом с вами действительно всего этого хочет и всему этому рад.

Как это проверить? Самый надежный способ — спросить. И переходить к свершениям только в том случае, если прозвучало однозначное согласие. Про «однозначное» запомните, пожалуйста, не проходите мимо — в этом вся соль!

«Все, что не „да” — это не „да”» — принцип согласия можно уложить в такую формулу. Допустим, вы спрашиваете: «Хочешь, обниму тебя?», «Хочешь поцеловаться?» или «Хочешь, расскажу, какие секси-мысли о тебе я думаю?» Если в ответ вы слышите «Эммм...», «Ну, не знаю», «Наверное...» или вообще получаете молчание — это не похоже на уверенное согласие. Значит, к действиям переходить нельзя. Кстати, соблюдать принцип согласия с самой или самим собой, адресуя подобные вопросы себе, — тоже важное дело!



Доширак и картошка фри

Продуктово-пищевые метафоры удобно использовать, чтобы объяснять самые разные стороны сексуальной жизни (наверное, вы уже поняли это из предыдущих глав). Упомянутый чай из мультика подходит, чтобы понять азы принципа согласия, а вот детали станут понятны благодаря более серьезным блюдам.

Однажды в ночи я лазила по сайту Planned Parenthood. Эта легендарная американская организация занимается вопросами сексуального здоровья и генерит секспросветные материалы в стиле «Пионер — всем ребятам пример»: заботливые, инклюзивные, написанные легким языком.

И я нашла картинку с картошкой фри, объясняющей принцип согласия в сексе¹. Как? Картошка фри на английском — это «fries». И каждая буква слова описывает неотъемлемую составляющую согласия:

- F — Freely given (добровольное)
- R — Reversible (обратимое)
- I — Informed (информированное)
- E — Enthusiastic (воодушевленное)
- S — Specific (конкретное)

Оказалось, эту картинку Planned Parenthood придумали для школьников и студентов, когда провели потом исследование и выяснили, что больше 2/3 американцев ничего не слышали о принципе согласия в годы учебы. Такой плакат можно вешать, например, в студенческих кампусах: посыл «Принцип согласия — это так же просто, как картошка фри!» легко считывается, а забавная подача помогает привлечь внимание к важной теме и лучше запомнить детали.

Что делает трезвомыслящий человек, поглядев в эту картинку в глубокой ночи? Улыбается и идет спать. Что делаю я?

Скриплю шестеренками: «Тааак, добровольное, обратимое... Конкретное, информированное... Хм... Идите-ка сюда, буквы-клюквы...» Вспышка — и все складывается: «Аааа! Ведь это по-нашенски — ДОШИК!!!»

Хватаю телефон и пишу художнице Алине, которая лайкает меня в инстаграме: «Алина, нарисуй мне картинку с дошиком! У меня такая идея! Будет роскошество!»

Но у роскошества есть один нюанс: что делать с Enthusiastic (воодушевленное) и буквой «Ш» — мне непонятно. Но что я, не придумаю, что ли? Что я, слов, что ли, не знаю? Или словарем синонимов пользоваться не умею? Да придумаю, конечно же — потом!

Алина вдохновилась идеей не меньше, чем я: к утру она присылает мне нарисованный дошик. А я провожу три часа, бороздя словарь синонимов и закрома своего вокабуляра. Никакого «воодушевления» на букву «Ш» я там не обнаруживаю. Зато обнаруживаю (в очередной раз!), что идеи, казавшиеся ночью гениальными, наутро выглядят странными. Веду с собой внутренний диалог:

— Блин, а объяснять принцип согласия через доширак — это вообще этично? Не выглядит ли это обесценивающе?

— А через картоху фри же нормально?

— Ну картошка фри — это все же довольно солидно. А тут доширак.

Тем не менее меню ликбезных блюд расширилось. Сравните с неповторимым картошечным оригиналом:

Принцип согласия в сексе — это так же просто, как дошик!
Настоящее согласие всегда:

Д — Добровольное. Наше согласие должно быть свободным и осознанным. Добровольно принять решение мы можем только тогда, когда на нас не давят, нами не манипулируют, мы не соглашаемся из страха потерять расположение. Если человек не может дать *осознанного* согласия (например, потому

что спит, находится в состоянии опьянения или по другим причинам) — о добровольности речь также не идет.

О — Обратимое. Передумать и отказаться можно в любой момент и от любой практики. Даже если мы согласились на нее минуту назад. Даже если до этого делали ее миллион раз. Наши предпочтения и ограничения все время меняются, и это нормально.

Ш — Шибко воодушевленное. «Не знаю...», «Ну, наверное...», «Может быть...» — это не согласие. Все, что не однозначное «да», — это не «да». Прислушайтесь к себе и соглашайтесь только на то, что действительно вызывает внутреннее воодушевление и/или однозначную готовность попробовать (и помните, что вы имеете право остановиться в любой момент). А если вы не уверены, что правильно поняли ответ другого человека, — просто переспросите.

И — Информированное. Важно понимать, на что именно мы соглашаемся, а для этого надо получить полную картину. Что каждый понимает под «пойдем полежим» или под «займемся сексом»? Какие у нас вводные по предохранению? Говорите честно об ИППП, своевременно проверяйте здоровье и обновляйте справки. А если у вас нет свежих анализов — так и скажите, чтобы другой человек принимал решения об участии в сексе в условиях прозрачности. И да: если мы соглашаемся на секс со средствами защиты, снимать их в процессе нельзя.

К — Конкретное. Если мы согласились на поцелуи — это не значит, что мы согласились на прикосновения к груди. Если мы согласились на оральный секс — это не значит, что мы по умолчанию согласились на какой-либо другой вид секса. Если мы согласились на поцелуи / объятия / секс *сегодня* — это не значит, что мы согласились на то же самое на завтра или на неделю вперед. Уточняйте.



И наоборот

Как отличить ненастоящее согласие?

- Если вы чувствуете, что вам «нужно» согласиться — потому что на вас давит человек или обстоятельства.
- Если человек находится в состоянии опьянения, спит или по другим причинам не способен принимать решения.
- Если вы чувствуете, что «откатить назад» или остановиться на любом этапе будет нельзя или сложно.
- Если вы не проговорили границы, предохранение и безопасность конкретно.
- Если вы не уверены, что согласны и готовы. Или, с другой стороны: если вы сами не слышите однозначного «да» от другого человека.
- Если от вас ожидают, что, согласившись обняться, поцеловаться или полежать, вы согласились также на другие практики, включая секс. Или если вы сами ожидаете такого от человека.

- Флирт, готовность целоваться, снятая одежда, возбуждение не являются согласием на секс.
- То, что вы состоите в отношениях или в браке, не является автоматическим согласием на секс. Согласия надо спрашивать.

Личная история

Однажды я заметила, что мне сложнее всего осознавать телесные границы с самыми близкими людьми. Например, когда я живу вместе с человеком, сплю в обнимку, то легко могу терять переход между «мы просто обнимаемся» и «блин, кажется, мы уже занимаемся сексом — а я вроде хотела поделаться другие дела — ну вроде так тоже прикольно, ладно».

И именно поэтому от близких людей я жду, что они будут особенно внимательны к задаванию вопросов, получению от меня активного согласия или отказа. Когда меня спрашивают и заботятся о том, чтобы я приняла решение сознательно, — для меня это важная забота. Так я учусь прислушиваться к себе. Ну и партнерше тоже наверняка приятнее знать, что я «да-да, хочу-хочу, точно-точно», а не что я вписалась в наш секс чисто на автомате.

И еще:

- Принцип согласия важно применять не только к сексу, но и к любому виду сексуализированного взаимодействия: поцелуям, троганьям, непроникающим ласкам и так далее.
- Несогласие не обязывает оправдываться. «Я этого не хочу» — исчерпывающий ответ. Вы можете добавить пояснение, но только если сами этого хотите.

- Уточняйте. Главные помощники сексуального согласия — это вопросы: «Хочешь подержаться за руки / поцеловаться со мной?», «Хочешь полежать в обнимку / потереться об меня?», «Добавить третий палец?» и так далее.
- Соблюдайте принцип согласия с собой так же, как соблюдаете его с другими. Спрашивайте себя: «Точно ли я этого хочу? Конкретно этого или чего-то другого? А на меня точно сейчас ничего не давит?» Это поможет понять, что отзывается и на что соглашаться, а также предлагать другим не то, что «положено», а чего вы действительно хотите сами.



Как не надо

Проверьте себя: эти фразы несовместимы с принципом согласия. Убедитесь, что вам не говорят их в сексе и что вы тоже не используете их для партнерш и партнеров. А также, что вы сами не говорите их себе.

- «Но ты же соглашалась на это раньше», «Мы же делали это миллион раз»
- «Ты же была не против пять минут назад»
- «Но я уже настроился / настроилась, и мне надо»
- «Если ты не хочешь это делать — ты меня не любишь»
- «Ну давай все же попробуем», «Тебе точно понравится»
- «Но ты же улыбалась / была смазка / ты кончила — значит, тебе нравилось»*

* Такие реакции тела, как выделение смазки и оргазм, могут происходить даже при сильном психологическом стрессе и травме. Сами по себе они не означают комфорта и удовольствия. — *Здесь и далее, если не указано иное, примечания авторки.*

- «А что же ты раньше не сказала?»
- «Почему не хочешь? Объясни! Не понимаю!»

Помните: «нет» — это исчерпывающий ответ, «не хочу» — исчерпывающий довод. Требовать от вас «уважительных причин» для отказа никто не вправе.

Конечно, захотеть лучше понять другого человека — нормально. Можно аккуратно задать уточняющие вопросы. Но только вам решать, есть ли у вас желание отвечать на них сейчас.

Если вас продолжают уговаривать, начинают стимулировать физически, несмотря на отсутствие согласия, — это нарушение принципа согласия. И отрицание вашего права на отказ.

Если такое повторяется, то для одного человека закрепляется модель поведения «Я могу игнорировать твое „нет“», а для другого — «Мое „нет“ ничего не значит». И нарушение, и соблюдение принципа согласия может сказываться на нашем восприятии себя, своих границ и отношений в разных сферах жизни.

Когда «нет значит нет» недостаточно

Возможно, вы слышали знаменитый слоган «Нет значит нет». Откуда он взялся? В 1970-е эти слова стали слоганом кампании противодействия насилию, а позже — основным определением принципа согласия на долгое время. В странах, где сексуальное просвещение преподают детям и подросткам, об этом обязательно рассказывают на уроках. И это круто!

Но со временем стало понятно, что знать о «нет значит нет» недостаточно, ведь сказать четкое «нет» не всегда легко. Даже в привычных бытовых ситуациях нам бывает сложно отказать прямо. Друзья зовут на вечеринку, родственник просит отвезти вещи на дачу, а бабушка предлагает попробовать луковый пирог? Даже те, кто не любит вечеринки, поездки

на дачу и лук, могут ответить уклончиво, чтобы не обидеть, сослаться на выдуманную уважительную причину, а то и просто согласиться и потерпеть из вежливости.

Реакция будет зависеть от особенностей культуры, в которой живет человек, от воспитания, доверия и уверенности в себе. А секс — для многих более уязвимая сфера, чем посещение вечеринок и общение с родственниками. Неудивительно, что в сексе мы тоже можем не суметь сказать прямое «нет»: потому что растерялись; боимся потерять расположение партнера или партнерши; считаем, что «должны сделать приятно»; просто не приучены обозначать свои границы в сексе.

Подход «Нет значит нет» может служить оправданием для нарушающего границы: «Но ведь она не сказала „нет“». Поэтому современные сексобразовательные концепции делают акцент именно на согласии и том, каким именно оно должно быть.

— Может ли согласие быть невербальным?

Скажу сразу: с этим сложно. Особенно если вы только начинаете заниматься сексом друг с другом. Дело в том, что невербальные сигналы все трактуют по-своему, плюс наш мозг склонен принимать желаемое за действительное. Например, исследования показывают: люди могут видеть улыбки на нейтральных по выражению лицах, когда настроены увидеть улыбку.

Когда я узнала об этих исследованиях, то вспомнила о ситуациях, когда секс происходил без моего согласия: возможно, партнерши считывали мой язык тела по-своему? И, конечно, с моей стороны так тоже могло происходить в случаях, когда я еще сама не знала о принципе согласия.

Есть знаменитый эксперимент с «невидимой гориллой». Участникам показывали видео, где студенты кидают друг другу мяч, и просили подсчитать

количество пассив. А в конце задавали вопрос: «Вы заметили гориллу в кадре?» Горилла действительно появлялась и присутствовала в ролике, но больше 50% испытуемых ее не замечали.

Потом эксперимент повторяли с той же группой (уже знающей о сюрпризе). Теперь гориллу замечали, но от внимания ускользали новые детали: например, смена цвета фона и уход одной из студенток с площадки.

В сексе мы и наши партнеры/партнерши тоже могут интерпретировать происходящее по-своему. Даже отчетливая улыбка может означать «Да, я согласна», а может «Я растеряна» или «Я хочу тебе нравиться, поэтому лучше подыграю».

Поэтому общая позиция специалистов звучит так: «Самый надежный способ убедиться в согласии — это спросить и получить однозначный ответ».

Да, когда люди занимаются сексом регулярно, то выучивают невербальные сигналы друг друга и часто сокращают количество вербальной коммуникации. Но убедитесь, что это выучивание происходит осознанно: вы уточняете трактовки и избегаете ситуаций вроде «Я привык трактовать это так, но никогда не интересовался, что это значит на самом деле».

Например, если вы специально договариваетесь о невербальных сигналах — это осознанный ход. Некоторые пары договариваются об определенных кодовых фразах и движениях, которые означают «да, продолжай», «так не надо» или «поменяй движения». Вы всегда можете обсудить такие варианты.

В любом случае будьте особенно внимательны:

- к людям, с которыми вы только начинаете заниматься сексом;

- к людям, которые находятся в более уязвимом положении, чем вы;
- если вы мужчина (к сожалению, по статистике мужчины чаще склонны не замечать чужие сексуальные границы).

И просто когда вы не уверены, что верно понимаете человека на 100%, — лучше переспросите. Убедитесь, что ответ достаточный. И помните: отсутствие сопротивления не означает согласия.

— Принцип согласия — это про женщин?

В первую очередь да. Концепция принципа согласия появилась как ответ на насилие в отношении женщин. Поддержки заслуживает любой человек, столкнувшийся с нарушением сексуальных границ. Но в большинстве случаев от него страдают именно женщины и люди других уязвимых гендерных идентичностей.

При этом соблюдение принципа согласия может сделать секс (да и просто жизнь в обществе) безопаснее для всех.

— Принцип согласия убьет романтику?

Пожалуй, это одно из самых частых опасений, которые можно услышать от людей, узнавших о принципе согласия недавно. Не стоит стесняться, если оно у вас возникает! Давайте разберемся.

В кино мы видим, как герои падают на кровать, начинают целоваться, угадывают желания друг друга без слов — и привыкаем ассоциировать это с романтикой. Но это художественный прием того же порядка, как утреннее пробуждение героинь в фильмах 1950-х — при полном макияже и с безупречной укладкой. Целые поколения выросли с представлениями о романтике

и «нормальности», основанными на общедоступной массовой культуре, но часто не применимыми к живым, не экранным людям.

На практике нет ничего неромантического в том, чтобы обсуждать секс. Во-первых, это история про доверие и заботу, а забота — точно часть концепта романтики. Во-вторых, нормально, что мы меняем наши представления и поведение, когда получаем новую информацию, — в том числе представления о том, как быть заботливее друг к другу. В-третьих, практикуя принцип согласия, вы наверняка откроете новые грани романтики в контакте, даже те, о которых не знали раньше.

Обсуждать друг с другом сексуальные желания, запрашивать заботу, уточнять: «Тебе нравится вот так?» мягким голосом во время секса, произносить «Хочешь?» и слышать «Хочу!» — вы сможете открыть, насколько сближающими, заботливо-романтичными и возбуждающими могут быть эти занятия.

С играми в агрессивный секс это тоже отлично работает: любые вопросы можно задавать в кинк-форматах, с использованием тех слов, которые вас заводят. Больше о том, как возбуждающие разговоры могут классно сочетаться с принципом согласия, читайте в главе «Секс-разговоры и дёрти-ток».

— А как же секс-игры в принуждение?

Игра как раз отличается от реальной ситуации тем, что участники играют по согласию и по понятным правилам, а также могут выйти из игры в любой момент. Я люблю секс-игры с контролем (но важно помнить, что они подходят далеко не всем) и знаю, что диковатая легкость игрового формата отлично сочетается с внимательностью, бережностью и ответственностью.

Если вам хочется отыграть любую ситуацию, в которой вы не хотели бы оказаться в реальной жизни (например, потому что в реальной жизни она угрожала бы физическому и психологическому здоровью), то это требует особенно ответственного подхода к соблюдению принципа согласия.

Вот какие правила должны быть соблюдены:

- Проговорите, действительно ли вы хотите этого. Насколько совпадают ваши представления о формате?
- Какие практики хочется попробовать обоим, что точно нельзя, с чем можно экспериментировать? Достаточно ли четко прояснены границы?
- Есть ли у вас опасения и какие? Что вы можете сделать, чтобы они не сбылись?
- Что вы будете делать, чтобы убеждаться, что принимающей стороне хорошо?
- Как вы дадите друг другу знать в случае, если кому-то станет дискомфортно? Договоритесь о стоп-слове.
- Убедитесь, что оба знают: остановить процесс можно в любой момент.

Некоторые чувствуют себя комфортнее, если прописывают пожелания на бумаге (для себя или для партнера): от того, что на вас будет надето и в какой позе начнется процесс, до того, какие секс-игрушки помогут вам достичь оргазма.

Поскольку в играх с контролем в более уязвимом положении находится принимающая сторона, то главные «рычаги управления» должны находиться у нее. Да, такой парадокс: несмотря на то что «отыгрывает» контроль человек, ведущий процесс, именно принимающая сторона решает, когда остановиться,

изменить практику на более комфортную для себя или использовать стоп-слово. Это важное отличие игры от реально опасной ситуации: игра полностью безопасна и комфортна для персоны, берущей на себя уязвимую роль.

— Нужно ли спрашивать про каждое действие?

Согласие работает, когда оно совместимо с реальной жизнью и практикой. Спрашивать про каждое микродвижение, конечно, невозможно и в большинстве случаев не требуется. А вот что действительно важно — чтобы принцип согласия лег в основу любого контакта или отношений. Чтобы все участвующие понимали, зачем он нужен и как применять его на практике.

Как спрашивать согласия в разных ситуациях? Какие слова использовать? Разберемся на примерах секс-ситуаций, в которых все мы иногда бываем.

Как этично предложить секс

Однажды я предложила девушке секс через полчаса после знакомства и до сих пор рассказываю эту историю как мем, потому что такой случай в моей жизни был единственным (но очень легким и веселым!). А последний раз я предлагала секс через полгода после плотного общения и очень сильно волновалась.

Ситуации предложения секса бывают разными, но стрессовать в них запросто могут обе стороны. «А удачный ли это момент?», «А что обо мне подумают?», «А если мои слова будут звучать по-дурацки?» Про переживания о нелепости мы с вами уже разбирались: вероятно, в ближайшие годы любые секс-слова на русском языке для многих будут звучать непривычно — но в то же время смело! Насладимся же моментом, ведь никто

не будет восхищаться нашей смелостью и уверенностью в разговорах о сексе, когда они станут заурядным делом.

Как предлагать секс в эпоху лексическо-этических перемен? Поделюсь принципами и формулировками, которые помогают мне. Конечно, у всех нас разный стиль речи, а с разными собеседниками выстраивается свой формат общения. Но вне зависимости от того, в каком стиле мы общаемся с новой знакомой — в юморном или проникновенном, — я опираюсь на такие штуки:

- принцип согласия;
- бережность, забота и уважение;
- честность.

Чтобы сразу охватить максимум инструментов, за основу я возьму ситуацию разового секса — воспользуемся ее иллюстративностью! Даже если вы не практикуете секс на одну ночь или вообще давно состоите в закрытых отношениях, эти примеры вам пригодятся. Из программы-максимум в ближайших главах вы сможете выбрать те вопросы и темы, которые хотели бы чаще прояснять в своих отношениях или контактах. Возможно, какие-то вопросы вы никогда не пробовали задавать или никогда не получали? Как бы вы хотели адаптировать их для себя?

«Как сформулировать, чего же я хочу?»

Я заметила, что, когда чувствую желание, притяжение к человеку, на деле это может означать желание очень разных сексуальных или тактильных практик: поцеловаться, поприжиматься друг к другу, заняться сексом с пенетрацией или без, потереться друг о друга или просто раздеться и полежать вместе. Поэтому сперва мне важно осознать самой, чего конкретно я хочу — и, соответственно, что собираюсь предлагать, — и первой, и в ответ на уже поступившее предложение.

Для этого я ориентируюсь по картинкам, которые начинают непроизвольно возникать в голове при взгляде на человека: что мне нравится представлять, а что — не очень? И задаю себе вопросы: «Хотела бы я попробовать воплотить эту картинку в реальности или оставить в своих мыслях?» «А если я прямо сейчас предложу это и человек согласится — я готова вести диалог дальше?»

Понятное дело, что другой человек может хотеть заниматься сексом, целоваться и трогаться вовсе не в тех техниках, которые я навоображаю в своей голове. Но прояснение технических пожеланий — это уже следующий этап. Сперва я просто стараюсь примерно сформулировать для самой себя, какова моя потребность. И принять решение: «Окей, сейчас я скажу это вслух».

Как предложить

Приготовьтесь, сейчас будет немного занудно и в деталях! Зачем? Чтобы не просто вручить букет готовых примеров для украшения стола, который завянет и забудется, а чтобы вы могли разобраться, как работает секс-этика изнутри и какие задачи решают разные формулировки. И дальше, поняв, как устроен этот конструктор, какие детали для чего годятся и как соединяются между собой, вы сможете собирать собственные композиции под разные секс-ситуации.

1. Подготовка

Пример:

«Я сейчас бережно и аккуратно задам тебе один вопрос. Хочу, чтобы тебе было комфортно отвечать, и я готова к любому твоему ответу».

Так я обозначаю, что хочу быть внимательной к комфорту человека. Мне небезразлична ее безопасность, и я уважаю ее границы.

2. Суть предложения

Примеры:

«Ой, я дико волнуюсь и стесняюсь. Но лучше я скажу, потому что буду жалеть, если промолчу. Как ты смотришь на то, чтобы заняться сексом?»

«Я уже третий раз пересматриваю в голове кино: представляю, как я тебя целую. Хочу проговорить это, потому что вообще не могу об этом не думать! Скажи, а ты бы хотела поцеловаться?»

«Знаешь, я хочу предложить тебе поехать ко мне, попить чай и пообниматься. Если нам захочется заняться сексом — я буду очень рада! Конечно, перед этим мы все обсудим, чтобы обеим было комфортно. Но если нет, то просто посидеть и поболтать мне тоже будет прикольно».

По сути, у меня два варианта внесения предложений:

А. Озвучиваю желание прямо

«Очень хочу тебя поцеловать. А ты хочешь?»

Я спрашиваю прямо и буду чувствовать себя увереннее, если мне четко скажут, что моих действий хотят. Ну а если нет — тем более мне важно об этом узнать.

Б. Описываю картинки, которые представляю в голове

«Представляешь, прокручиваю в голове сцену, как я беру твои пальцы ртом и облизываю. Захотела поделиться этим с тобой. Ты вот что об этом думаешь?»

Если я сама еще не разобралась, хочу ли я воплощать свои мультики, но хочу обсудить и понять — то могу сказать о них. Иногда для понимания своих желаний мне важно услышать реакцию человека.

3. Обозначаю, что не давлю и уважаю выбор

Примеры:

«Мне волнительно предлагать тебе такое. И я буду тебе очень благодарна, если ты ответишь, что думаешь. Для меня важен твой комфорт, ориентируйся прежде всего на него, пожалуйста».

«Комфортно ли тебе с тем, что я говорю тебе все это?»

«Скажи, у тебя как-то отзывается мое предложение? Хотелось бы тебе того же? Если тебе нужно время или не хочется — это полностью ок! Я в любом случае благодарна тебе, что ты меня выслушала».

Мне важно снова подчеркнуть, что я уважаю границы и берегу человека. Если она откажется или вообще не захочет отвечать — я уважаю и поддерживаю ее выбор.

Итого:

Я делаю акцент на уважении и заботе в начале и в конце своего предложения.

Получается такой бутер: бережность + суть предложения + бережность.

Предложения секса в наших широтах — это нередко стресс (даже когда приятный!) для всех участников ситуации. Никто из нас не перекормлен лишним уважением к границам, в том числе к границам сексуальным. Поэтому я уверена, что на текущем историческом этапе становления секс-культуры чем больше бережности, тем лучше.

— Почему мы думаем, что хотим секса, когда на самом деле хотим просто полежать рядом / пообниматься и ощутить другого человека рядом / душевного тепла и поддержки?

Часто массовая культура предлагает такой ход мыслей:

«Если тянет к человеку и хочется тактильного контакта — значит, пора предлагать секс».

«Если мелькает сексуальное желание к человеку — ну точно пора предлагать секс».

«Если вы чувствуете романтическое притяжение и хочется побыть рядом — чего уж тянуть, пора предлагать секс».

И здесь опять история про насмотренность: практически все примеры сексуальной рефлексии,

которые мы можем наблюдать и на которые ориентируем свои собственные сценарии, — это примеры из кино и книг. Но, как правило, в кино и книгах герои принимают решения форсированно, потому что экранное время ограничено, а сюжету нужна динамика. Однако в жизни все немного иначе.

Нередко банан — это просто банан, а желание полежать рядом — просто желание полежать рядом. Более того, влечение к человеку, фантазии о сексе в голове, даже хотение секса не равны намерению воплотить этот секс. Подробнее о том, как это работает, мы разберем в главе «Фантазии».

— Как понять, хочу я секса или нет?

Не всем бывает просто разобрать свои желания в моменте: «Точно я этого сейчас хочу? Вроде да? Или все же нет?» Мы можем оказываться в ситуациях, когда ощущение «Ну, вроде мне ок» в процессе превращается в «Блин, наверное, не стоило это начинать». Со мной так тоже бывало, и не раз!

Как быть на короткой ноге со своими «хочу» и «не хочу»? Поделюсь, что часто помогает мне. Когда я ловлю внутри мысли «Оу, я явно чувствую влечение» или «Как же я хочу секса с этим человеком!», то стараюсь соблюдать принцип согласия с собой. Я задаю себе вопросы поэтапно — и даю себе время прочувствовать ответ на каждый. Например:

— Так-с, что значит для меня мое влечение? Хочу ли я секса или чего-то другого? А точно? А хочу ли я сообщать человеку об этом?

Я хочу побыть рядом с человеком, или пока мне нравится просто фантазировать на дистанции?

— Я хочу посидеть напротив друг друга или прижаться бедром к бедру?

— Может, я хочу вместе полежать?

— Я хочу при этом трогать друг друга? А как?

— Или я хочу не трогать, а рассказывать друг другу о том, как именно мы хотим друг друга трогать?

Звучит, наверное, будто я заполняю в голове анкету на сто пунктов. Но на деле я зависала только поначалу, когда осваивала такой подход. Со временем я набила руку в навыке слышать себя, плюс получше познакомилась с основными форматами своих желаний. Так что сейчас такие прояснения занимают у меня несколько минут или даже секунд. Но, конечно, у всех у нас разные ситуации, и нормально, когда требуется больше времени.

Например, я могу понять, что мое желание в итоге — «Хочу сидеть с ней рядом, держаться за руки и рассказывать друг другу, как мы хотели бы друг друга трогать. И если будет комфортно, я бы потом предложила ей остаться на ночь, но чтобы просто полежать вместе обнявшись». И вношу предложение именно в такой формулировке.

Разумеется, всегда можно переиграть и предложить дополнительные опции: «А хочешь, я подержу руку у тебя на лобке?», «Очень захотелось поцеловать тебя в шею. А тебе бы хотелось?», «Хочу предложить тебе заняться сексом. А что ты про это думаешь?» — но именно такое поэтапное разбирание своих желаний помогает наладить отношения с границами. Научиться замечать, как ведут себя наши собственные границы в разные моменты

времени. А еще поддержать человека рядом в том, чтобы тоже прислушиваться к самой себе. Попробуйте, вдруг вам подойдет этот способ?

Как принимать отказы

«Вот я наберусь смелости, предложу секс словами через рот — и вдруг мне откажут? Что тогда? А вдруг будет стыдно или больно?» — какая-то часть меня думает так каждый раз не только когда я предлагаю секс, но и когда я приглашаю человека на первое свидание или просто говорю: «Ты мне нравишься».

Все мы слышали, как за отказы осуждают: «динамщица», «упустила свое счастье», «держит во френдзоне», «еще пожалеет и прибежит» и так далее. Эти практики фактически отрицают право человека на свободное «нет». Одно дело — чувствовать грусть из-за несбывшихся надежд на согласие, хотеть поддержать себя или ощущать желание отстраниться. Другое дело — компенсировать их за счет принижения другого человека.

Однажды я подумала, что очень хочу жить в мире, где я сама смогу свободно говорить «нет» другим и где люди смогут свободно говорить «нет» мне. И чтобы при этом нам всем было максимально (ну, насколько возможно!) безопасно и комфортно.

Когда мне говорят «нет», я чувствую себя уязвимо и нередко испытываю неловкость. Думаю, это нормально. Но еще я вижу в отказах много радостного.

Что мне нравится в отказах

- Человек не соглашается из вежливости, а прислушивается к себе, проявляет честность ко мне и бережет свои

границы. Мне кажется, честность между людьми — это круто.

- Для меня это повод напомнить себе, что я тоже могу говорить «нет» людям. И это ок.
- Я не буду получать никаких отказов, если не буду ничего пробовать. Какая я молодец, что пробую и вообще активно взаимодействую с жизнью.
- Благодаря «нет» я получаю определенность и возможность двигаться дальше во все другие варианты жизни. А их так много, разных!
- Это вклад в мир, в котором я хочу жить. Мы вдвоем только что поддержали принцип согласия и культуру открытого общения — с самими собой и друг с другом.

Все эти штуки я стараюсь держать в голове, когда принимаю отказ. Тогда я воспринимаю его не только как утрату, но и как обретение чего-то нового и классного — не только в сексуально-романтическом плане, но и в других сферах жизни.

Что ответить на отказ (и как поддержать себя)

Как принять отказ бережно и к другому человеку, и к себе? Чтобы подружиться со здоровым «нет», в момент отказа я стараюсь зафиксировать чувства и состояние, которые переживаю. В моем случае это могут быть и грусть (потому что мое ожидание не подтвердилось), и радость (потому что все перечисленное в предыдущем разделе), и растерянность, неловкость, смущение, благодарность, стыд, освобождение, уязвимость. А в вашем случае может быть еще что-то! Дальше я называю свои чувства и поясняю, с чем они связаны: от чего я смущаюсь, чего стыжусь, чему радуюсь.

Например:

- «Я сейчас чувствую стыд и неловкость из-за того, что сказала о своих желаниях тебе. Но я все равно очень

рада, что не постеснялась и сделала это, преодолела стеснение — потому что мне было непросто решиться. И я очень благодарна тебе за внимательность к самой себе и честность со мной. Скажи, как ты себя чувствуешь сейчас после нашего диалога, комфортно ли тебе?»

- «Знаешь, я думала, что меня сильно заденет твой отказ — и внутренне немного сжималась, готовясь к нему. Но сейчас ты отказалась, и я чувствую благодарность тебе за честность. И еще такое, знаешь, освобождение и радость, что люди могут открыто поговорить друг с другом».
- «Я очень благодарна тебе за честный ответ. Можно я поделюсь своими чувствами с тобой?» (Тут важно дождаться ответа. И продолжать, только если человек соглашается.)
- «Мне грустно, потому что ты мне понравилась. Понимаю, что я сейчас острее реагирую на какие-то вещи и вообще боюсь отвержения — у меня сейчас непростой период в жизни. Но я уже горжусь собой, что, несмотря на страх, все же предложила тебе. И смогла встретить отказ и не рассыпаться. Я чувствую одновременно и боль, и радость — от возможности честного и доверительного разговора. Большое тебе спасибо».

Как это работает

- Когда я называю чувства, это помогает мне самой обратить на них внимание, прожить их, выпустить.
- Объясняя, я становлюсь понятнее для человека. Показываю, что хочу быть открытой и честной в ответ и что не собираюсь копить обиду.
- Я делаю вклад в культуру открытого проговаривания и доверия между людьми. Поддерживаю другого

человека и в том, чтобы не бояться говорить «нет» в дальнейшем. И показываю, как можно обходиться с отказами, которые периодически получаем все мы.

- Даю нам возможность пережить эмпатию друг к другу. Мне приходилось бывать на ее месте и отказывать самой — и я знаю, что при этом можно испытывать разные чувства. А ей наверняка тоже приходилось получать отказы, как и всем людям. Возможно, она испытывала то же, что и я сейчас. «Тот, кто ест блины с вареньем, не может быть опасен», — отметили муми-тролли. Тут так же: с эмпатичными к нам людьми мы чувствуем себя безопаснее.

Страх отказа может становиться одним из поводов не задавать прямые вопросы. Не прояснять границы, не уточнять, чего на самом деле хочет или не хочет другой человек. Но когда мы пробуем взглянуть на отказы как на явление, от которого выигрывают все стороны, меняется и наше отношение к вопросам, которые мы можем честно задать друг другу.





Что обсудить до, во время и после секса

Что обсудить перед первым сексом

Вы собрались заняться сексом с новым партнером или партнершей? Чтобы позаботиться о комфорте, удовольствии и безопасности всех участвующих, стоит знать об этих десяти вопросах — они охватывают главные тонкие места новых сексуальных опытов.

Вы можете менять порядок вопросов (например, спросить о предохранении на старте), убирать неактуальные для вас обоих (но сперва убедитесь, что вторая сторона тоже считает вопрос неактуальным), добавлять уточняющие. И, конечно же, корректировать формулировки так, как удобнее вам!

А что, если у вас не первый, а сто первый совместный секс? Знать эти вопросы все равно будет очень полезно: используйте их выборочно, чтобы подбирать секс-формат под настроение. Плюс они наверняка наведут вас на новые мысли.

Пройдитесь по этому списку и попробуйте ответить на каждый вопрос сейчас, думая о нынешних или будущих партнерах или партнершах. Что бы вы ответили? Как бы отреагировали на разные варианты партнерских ответов? И как они отреагировали бы на ваши?

3 способа помочь разговору

- **Сперва скажите о себе.** «Хочешь, могу сначала рассказать про себя. Как тебе комфортнее?»
Если ваша пара замялась и пока не может дать развернутый ответ — предложите начать с рассказа о себе. Говорить на непривычную или уязвимую тему после кого-то, как правило, намного проще. «Я рассказываю о собственных секс-желаниях, чтобы помочь другому человеку рассказать о своих» — такой подход наверняка придаст вам уверенности.
- **Попросите быть вторым номером.** И наоборот, если вам тоже сложно отвечать на какой-либо вопрос первой или первым, вы можете попросить поддержки: «Слушай, а можно я попрошу тебя сначала рассказать то же самое о себе? Мне что-то сложно начать, и мне бы очень помогло послушать тебя».
Тут работают сразу две психологические штуки: во-первых, вам — второму номеру — будет проще раскаться и настроиться. Во-вторых, первому номеру тоже наверняка будет легче. Помните прием «Если сложно что-то сделать для себя — представь, что кто-то просит тебя об этом»? А тут даже представлять ничего не нужно.

- Если стесняетесь — так и скажите. «Уф, я сейчас очень волнуюсь. Но все равно скажу!»
«Мне так стеснительно это говорить, давно про это не говорила».
«Стало почему-то очень неловко, хотя я и понимаю, что ничего сверхъестественного не скажу. Можешь меня пообнимать, а я закрою глаза и поговорю? Мне так будет комфортнее».

Помните, что название стыда, стеснения и других неловких чувств ослабляет их? Поддерживайте себя и другого человека своим примером.

10 вопросов перед сексом

1. Что тебе нравится в сексе?

«А как тебе в целом нравится заниматься сексом? Что особенно важно для твоего удовольствия? Давай порасскажем друг другу!»

Так мы собираем общую картинку с каждой стороны — приблизительно, крупными мазками. Это поможет сразу увидеть, есть ли у нас явные точки пересечения или, наоборот, заметные расхождения в представлениях о сексе. А дальше, основываясь на этой первичной информации, можно будет задавать уточняющие вопросы.

Вариант ответа:

«Если по секс-практикам, то в мою сторону я люблю фингеринг: обычно неглубокий, хотя вообще зависит от ситуации — по-разному бывало! Еще мне очень важны разговоры во время секса: дёрти-толк какой-нибудь, или просто говорить друг другу всякие приятные штуки. А, и еще я люблю не снимать одежду до конца».

2. Как ты представляешь секс со мной?

«Какие картинки приходят тебе в голову, когда ты думаешь о сексе со мной? Есть что-то, что тебе хотелось бы попробовать сегодня?»

Бывает так: наши желания к конкретному человеку отличаются от того, как нам нравится заниматься сексом обычно. Так что это классный вопрос-уточнение к первому. В каких-то случаях вы можете даже начинать с него.

Вариант ответа:

«Я обычно не по куннилингу, но почему-то именно про тебя представляю, как ты целуешь меня внизу. Не знаю пока, насколько мне хотелось бы это попробовать — может, это просто фантазия. Но вот я честно отвечаю на твой вопрос, что есть такая картинка и мы можем ее обсудить».

3. Что тебе не подходит?

«А что тебе обычно не нравится? И что категорически не подходит? Есть ли что-то, что не подходит тебе из популярных практик?»

Обязательно задайте этот вопрос. Когда мы беседуем только о возбуждающих штуках, человек может не найти подходящего момента, чтобы сказать о своих «не нравится». Все категорически неприятное, триггерное и просто некомфортное стоит выяснить на берегу. Может быть, вы не любите оральный секс? Или прикосновения к вашим соскам? Вам подходят только определенные названия для ваших гениталий? Не нравится целоваться?

И помните, легче сказать: «Я не люблю почесывание за ушком в позе лотоса» и даже просто «Я не люблю грубый/нежный секс и прикосновения к анусу» — то есть упомянуть изначально недостаточно конвенциональные практики или те, в которых конкретная культура предполагает вариативность. А вот сказать «Мне не подходит вагинальный секс, только непроникающий» — сложнее, если вагинально-

проникающему сексу многие приписывают статус «образцового».

Часто мы по умолчанию ожидаем, что человек не против орального секса, фингеринга, поцелуев с языком или ласк груди — потому что такие образы нам транслирует массовая культура. Но есть немало тех, кому такое не подходит. Поэтому не забудьте отдельно спросить про популярные практики. Так вы поддержите человека и покажете, что не считаете секс списком «обязательных к исполнению» пунктов.

Вариант ответа:

«Ой, главное не прикусывать мне соски — это прямо точно нет. Вообще их лучше ртом не трогать, только руками. Не очень люблю оральный секс в мою сторону, но у меня были случаи, когда под настроение очень заходило. Еще мне уязвимо это говорить, но я скажу: я чаще люблю непроникающий секс, чем проникающий. Волнуюсь, когда это говорю, потому что проникновение часто ожидают „по умолчанию“, но у меня так. Скажешь, что думаешь?»

4. Какая роль в сексе тебе ближе: ведущая или принимающая?
«Тебе больше нравится вести в сексе, или чтобы второй человек рулил процессом? Или нравится чередоваться?»

Другой вариант этого вопроса:

«Что ты любишь делать в отношении другого человека? И что любишь, чтобы делали для тебя?»

Этот неочевидный вопрос — серый кардинал многих хороших сексов. Он позволяет избежать недопониманий и прояснить ожидания. «Люблю оральный секс» — что это значит? Любите ли вы оральный секс в отношении себя, в отношении другого человека или параллельный? (Кстати, далеко не всем по душе поза «69» — многим сложно включаться в два процесса одновременно.)

Или другой пример, требующий расшифровки: «Мне нравится интенсивный секс». Означает ли это, что вы предпочитаете

задавать темп сами? Или что вам больше нравится следовать за ритмом, задаваемым партнером/партнершей? А может быть, вы представляете, что все участники секса будут действовать одинаково интенсивно?

Этот вопрос помогает многим впервые задуматься о своих ролевых предпочтениях. Ведущая или принимающая роль — какая вам ближе? Нравится ли вам, чтобы другой человек выступал организатором процесса, или больше нравится ощущать организатором себя? Или все зависит от ситуации?

Конечно же, эти разделения — игровой элемент, и все участвующие вносят одинаково ценный вклад в секс. Тем не менее такие проясняющие вопросы подстрахуют от разочарований: вдруг оба человека настроены на ведущую роль, или оба — на принимающую? Или от вас ожидают свитчинга (переключения между ролями), а это не ваша история? А если участников в сексе больше двух? В общем, разобраться с ролевыми ожиданиями бывает важно.

Не все люди находят ролевую рефлексию актуальной для себя. Кому-то ближе секс, в котором участники реализуются в похожих форматах. Кому-то нравится подстраиваться под запрос партнера/партнерши и подкручивать свои настройки по ходу пьесы. Кто-то участвует в сложившихся дефолтных сценариях вроде «мужчина ведет, женщина принимает» или «в лесбийском сексе распространен свитчинг».

Разумеется, дефолтные сценарии хороши и подходят немалому количеству людей. Но также многим подходит что-то другое. Чем больше вы знаете о том, как по-разному может быть и у вас (в разные периоды жизни), и у других людей, тем проще вам будет находить комфортные решения. А чтобы узнать больше о ведущей и принимающей ролях в сексе, смотрите главку «Ведущий и принимающий форматы в сексе» в части III.

Варианты ответа:

«Мне прикольно чередоваться ролями в разных сексах, а в одном процессе у меня не очень получается переключаться.

Сейчас я бы отталкивалась от твоего запроса — мне так проще сориентироваться».

«Мне обычно нравится быть в ведущей роли, но последнее время я почему-то чаще в принимающей. Пока не разобралась, как мне с этим. Думаю, мне надо будет поприслушиваться к себе, и я буду благодарна тебе за поддержку в процессе».

«Сегодня я скорее про грубый секс, чтобы я была принимающей стороной. Но формат грубости давай оговорим детальнее, а то у всех разное представление о ней».

5. Что про оргазм?

«Какие у тебя отношения с оргазмом? Кончаешь ли ты в сексе с другим человеком? И если да, то от чего? Знаю, что есть люди, которым оргазм очень важен. А есть те, кто, наоборот, не очень любят кончать. У тебя как?»

Есть два тезиса об оргазме, которые никогда не лишне напомнить. Первый: «Женский оргазм не получает достаточного внимания. Заботьтесь о женском оргазме!» (это относится и к людям других уязвимых гендерных идентичностей). Второй тезис: «Есть люди, которые не хотят кончать в сексе. Если человек не хочет — не давите».

Вопрос об отношениях с оргазмом позволяет прояснить то, о чем человеку может быть стеснительно сказать самому. Кто-то кончает, когда трется о бедро или о подушку, — и стыдится сообщить об этом прямо. Кто-то устал от необходимости выдавать оргазм в предыдущих контактах — и будет рада или рад узнать, что вы не считаете оргазм обязательной частью программы. Кто-то не умеет кончать в сексе и хочет научиться — и ваша помощь очень пригодится.

Варианты ответа:

«Я могу кончать в сексе, но не очень это люблю, потому что у меня сразу спадает возбуждение. Но если уж кончаю, то последней и обычно от рабинга — трюсь о бедро другого

человека. Думаю, я по ходу решу, есть ли у меня настрой на оргазм или лучше сегодня без него».

«У меня пока нет опыта с кончанием в сексе — только в мастурбации иногда получается. Давай сейчас возьму сатисфайер, он для меня работает чаще всего».

6. О чем и как тебя спрашивать во время секса?

«Я буду спрашивать тебя во время секса про всякое, чтобы удостовериться, что тебе все нравится. Но я наверняка могу что-то пропустить, поэтому заранее уточню: про какие действия спрашивать тебя особенно важно?»

При первом сексе мы не особо знаем, как устроен другой человек (а также как устроены наши реакции на его действия). Поэтому важно задавать уточняющие вопросы друг другу: «Хочешь, сделаю вот это?», «Тебе нравится, как сейчас?», «Хочешь показать своей рукой, как лучше?»

Конечно, зачастую оговаривать любое микродействие нереально, плюс не все хотят частых вопросов. Поэтому заранее проясните, про что спрашивать точно необходимо, чтобы избежать дискомфортных ситуаций. Также помните, что некоторым нужно особенное внимание: например, пережившим травматичный опыт или тем, кому просто сложно быстро осознавать и озвучивать свои границы. Больше о том, как задавать вопросы и ориентировать друг друга в процессе секса, мы обсудим в главе далее в этой главе.

Вариант ответа:

«Так-с, меня точно нужно спрашивать перед первым прикосновением к гениталиям и перед тем, как входить. И еще давай в этот раз договоримся перед прикосновениями к соскам тоже спрашивать? А дальше я сориентируюсь и скажу, как лучше».

7. Комфортно ли тебе говорить, когда что-то не нравится?

«Скажи пожалуйста, насколько тебе комфортно говорить в процессе, если тебе что-то не окей? Всегда ли у тебя

получается так делать? И, если что, как я могу позаботиться, чтобы тебе было комфортнее говорить? Мы можем остановиться в любой момент или взять паузу».

Дополнительно:

«Иногда мы можем только через неделю догнать, что нам что-то было не okay. Думаю, такое с кем угодно может произойти, и не только в сексе. Давай договоримся говорить друг другу про такое? Мне кажется, это очень важная штука».

Многим из нас сложно сообщать, когда нам что-то не понравилось — даже если в теории мы знаем, что говорить о дискомфорте «правильно». Но если озвучить на берегу, что «шит хэппенз, это нормально, давай коммуницировать, и я тебя поддерживу», — то потом честно обсуждать дискомфорт будет намного проще.

Варианты ответа:

«Я в целом спокойно говорю, когда мне что-то не нравится, но иногда могу затупить, растеряться и профукать свои границы. Поэтому если ты будешь время от времени задавать мне дополнительные вопросы, это мне очень поможет быть внимательнее к себе. И давай еще после секса обсудим, как нам было?»

«Из своего предыдущего опыта я знаю, что у меня бывали ситуации, когда прямо во время секса почему-то пропадает желание, становится не очень комфортно или хочется остановиться. И мне бывает сложно сказать об этом в процессе или я могу начать чувствовать вину. А у тебя так бывает? Давай вместе решим, как нам поддержать друг друга?»

8. Придумаем стоп-слово?

«Давай на всякий случай договоримся о стоп-слове? Просто пусть будет. Какое выберем?»

Стоп-слово часто ассоциируют с экстремальными секс-практиками, но и в более спокойном сексе оно тоже не будет лишним. Ситуации бывают разные, произнести «давай остановимся»

не всегда и не всем удобно. Стоп-слово выбирают такое, чтоб оно не было связано с сексом. Ну например, «ананас», «электростанция» и так далее. Оно точно не будет воспринято как часть секс-игры и однозначно даст понять: жмем на тормоза прямо сейчас.

И даже если стоп-слово вам в итоге не пригодится, у вас будет общий мем! Наконец, вопросом о стоп-слове вы еще раз обозначите ценность границ в сексе.

Вариант ответа:

«Обычно мое стоп-слово — абракадабра. Давай возьмем его?»

9. Обсудим секс-здоровье?

«Давай обсудим наше секс-здоровье и предохранение? Сначала расскажу, что у меня. Я последний раз сдавалась на ИППП и ВИЧ три месяца назад, сейчас открою результаты анализов в почте и покажу тебе. С тех пор у меня был один незащищенный контакт — пальцами, непроникающий. У меня презики с собой, давай с ними? Расскажешь про себя?»

Обычно я начинаю этот вопрос с рассказа о своем секс-здоровье. Так я, во-первых, я показываю, что говорить о секс-здоровье не страшно. Во-вторых, сразу задаю планку: насколько подробно я хочу погрузиться в тему и какого примерно ответа жду. В-третьих, я проявляю заботу: отвечать вторым номером обычно проще. Поскольку идея метать справки на стол до сих пор вызывает много беспокойства, в следующей главе мы разберем удобные способы обойтись с ней.

Личная история

Помню, как одна девушка спросила меня перед первым сексом: «А у тебя есть ИППП?» — и замолчала. И даже несмотря на то, что я считаю такой вопрос абсолютно уместным, в тот момент я ступевалась. Конечно же,

я ответила, но для себя решила сопровождать такой же вопрос своим ответом.

К сожалению, многие из нас сталкивались со слатшеймингом, встречали закатывающих глаза гинекологов и выстроили ассоциацию: разговоры о сексуальном здоровье — это тревожно и грозит осуждением. Поэтому, в частности, обсуждать секс-здоровье бывает так непросто даже в обычных партнерских ситуациях. Мне хочется, чтобы этот ассоциативный ряд изменился и чтобы вокруг секс-здоровья было больше позитивных образов: про поддержку, тепло и заботу друг о друге.

10. Что мы будем делать, если не склеится?

«Если кто-то из нас поймет, что не может включиться и захочет остановиться, — нам будет комфортно сказать об этом? И как тогда поступим?»

В любом сексе могут произойти несостыковки. Вы обсуждали пожелания, возбуждились — но в постели не чувствуете себя на своем месте. Это нормально, так случается! Никто не должен «оставаться на борту» до последнего, как капитан на корабле. Если вы не получаете удовольствия, чувствуете, что сегодня неподходящий день, или с этим партнером не совпадают секс-языки — стоит просто остановиться.

Варианты ответа:

«Давай я скажу, если пойму, что хочу остановиться. Поддержишь меня, если так случится?»

«Если почувствуешь, что не получается включиться, — просто скажи, остановимся и займемся чем-то другим. Посмотрим кино или попьем чай и поболтаем».

Бонус. Конечно, какие-то штуки не вошли в этот базовый список. Например, человек сидит и думает,

в какой момент сказать о том, что сегодня могут начаться месячные, во время секса хочется быть в носках (потому что ступни мерзнут) или что надо постелить полотенце на случай сквирта. Кто-то легко говорит о таком, кто-то — не очень.

«Есть еще что-то, что мне нужно знать перед нашим сексом? Можем сейчас дать время друг другу подумать, и, если что-то вспомним — скажем друг другу, хорошо?» — такой дополнительный вопрос поможет подхватить эти факты-потеряшки.

У всех нас разные отношения с сексом и своей телесностью, разные особенности и разный сексуальный опыт, который по-разному повлиял на нас. Главная задача предсексовых бесед — в том, чтобы собрать достаточную картинку, позволяющую понять: хотите ли вы начинать совместный секс? Чувствуете ли вы себя безопасно и комфортно? Чувствуете ли вы себя принятой или принятым? Дальше можно отправляться в любой секс-формат, о котором вы договоритесь — хоть нежно-ванильный, хоть интенсивно-экстремальный. Главное, чтобы за любой секс-игрой стояло взаимное уважение — возможно, это звучит не дико секси, но именно это и есть секс.

— А что, если я впервые занимаюсь сексом с человеком, чей опыт или телесность для меня внове?

Например, вы впервые пробуете заняться сексом с женщиной, не практикующей вагинальную пенетрацию. Или планируете свой первый гомосексуальный секс — с человеком, чьи гениталии похожи на ваши. Или вы впервые обсуждаете будущий секс с человеком, пользующимся коляской. Или это ваш первый секс с трансгендерной женщиной / трансгендерным мужчиной, о чьей трансгендерности вам известно.

Или вы занимаетесь сексом с интерсекс-мужчиной с вагиной, или с интерсекс-женщиной без вагины. Или вы планируете секс с небинарной персоной с двумя вагинами. В общем, с кем-либо, о чьем опыте или телесности у вас (и вокруг вас) маловато информации. Как построить разговор корректно?

Секс-образовательной информации и так не слишком много, а наиболее доступная касается дефолтного пенисо-вагинального секса цисгендерных людей с дефолтными телами в сферическом вакууме. Да что там: многие не получают даже, казалось бы, базового знания о предохранении при куннилингусе.

При этом абсолютно у любой и любого из нас есть свои особенности, в чем-то отличающие нас от мифического «как надо». Все мы обладаем разными уязвимостями, каждая из которых устроена по-своему. И чего точно не надо делать — это указывать нам на наши уязвимости как на проблему: «Ну что ж, нам придется специально обсуждать наш секс, ведь у тебя такие-то особенности». Никому не хочется ощущать себя проблемой, никому не хочется оправдываться за свои особенности.

Можно начать с универсального: «Давай обсудим наш будущий секс? Перетрем всякое: что нам нравится, а что — нет, какие у нас есть желания и границы». Каждый человек — эксперт или экспертка в собственном теле и опыте. И предсексовое обсуждение нужно не кому-то одному, а всем участвующим. Помните, что и вам, и человеку рядом есть что рассказать про себя, про свое тело и восприятие, про свои «хочу» и «не хочу» — дайте друг другу эту возможность.

Все люди разные. Даже тела и психологические особенности двух цисгендерных гетеросексуальных женщин не будут похожи друг на друга. При разговоре

о сексе с любым человеком лучше всего оставить предположения в стороне и начать с чистого листа. Это, во-первых, этично, во-вторых, логично. Более подробные советы от людей с разной телесностью и опытом читайте в части «Мы все разные».

— В какой момент начинать обсуждение?

Конечно, не обязательно с ходу анкетировать человека напротив, достав список из кармана (хотя для отдельных сексов на одну ночь это может быть веселый вариант!). Проясняющие диалоги могут быть очень непри-
нужденными, теплыми, сексуальными — придавайте им ту интонацию, которую хотите. А еще вы можете растянуть их на несколько встреч. Обсуждать их в переписке, по телефону или в голосовых сообщениях (некоторым такой формат помогает меньше стесняться, а еще он может быть очень возбуждающим). Начинать с самых интересных и значимых для вас вопросов. В общем, адаптируйте эти инструменты под свою ситуацию.

Обычно рекомендуется вести такие разговоры вне спальни и одетыми — особенно это касается случаев разового секса или просто первого секса с новым человеком. Раздетые люди чувствуют себя более уязвимо и не всегда отвечают на вопросы так, как ответили бы одетыми. Похоже работает и «эффект спальни»: когда вы уже сели на кровать, то и собственные, и чужие границы могут восприниматься иначе, и может возникать ненужное ощущение долженствования. Поэтому вдохните поглубже, налейте чаю, сядьте за стол или на диван и обсудите все на приятно-близкой, но достаточной дистанции.

— А если наши взгляды на секс не совпали?

Вы перебрали свои предпочтения и не нашли в них особых совпадений. Так бывает! Поддержите друг друга: вы молодцы, что прояснили несовпадения заранее и избежали грустных ситуаций в постели. Можно попробовать поискать устраивающий обоих вариант, а если он не найдется — просто пожелать друг другу хорошего вечера и разойтись. Или поболтать, посмотреть кино и пообниматься, но только в случае, если правда этого хочется. Никто не должен соглашаться на неподходящий или непривлекательный формат секса или любого другого времяпровождения из вежливости.

Как говорить о справках

Я решила вынести этот вопрос в отдельную главу, потому что для меня он долго был самым сложным. Сейчас я легко говорю о справках, анализах и нюансах предохранения, могу запросто шутить и подбадривать тех, с кем занимаюсь сексом. Но так было не всегда.

Во-первых, вокруг темы ИППП и анализов проходит целый фестиваль стыда: «Что, если я давно не была у врача? Меня же зальют укоризной прямо в кабинете», «Не буду же я спрашивать перед сексом: эй, а у тебя случайно нет каких-нибудь болячек?», «Что, прямо справки друг другу показывать?» — все эти сомнения коснулись и меня. Во-вторых, я занимаюсь лесбийским сексом, а информации о предохранении для нас большую часть моей жизни почти не было, поэтому шансы столкнуться с удивлением — и партнерши, и врача — повышались.

Что помогло мне подружиться с беседами о секс-здоровье? Я запаслась готовыми вопросами и формулировками, а потом применила метод «научись плавать, нырнув

в глубину». Совсем не считаю его универсально-прекрасным, но в этом случае он мне помог: я просто открывала рот и начинала говорить. Сперва было непривычно, но чем больше практики — тем легче и естественнее мне становилось. (Даже если вам не приходится вести душеспасительных бесед об анализах каждые выходные — практическое «набивание руки» может облегчить жизнь и с другими неловкими темами).

Давайте разберемся: как может звучать разговор о секс-здоровье? Почему иметь ИППП — это не стыдно (но надо об этом честно сказать и принять меры)? Как поднять тему, если вы уже в отношениях, но не говорили об этом раньше? А также вас ждут интересные факты о предохранении, которых вы могли не знать.

Как начать разговор о секс-здоровье, справках и предохранении

Вдох-выдох: поговорить о секс-здоровье и предохранении надо до первого секса. Вот что вам предстоит прояснить:

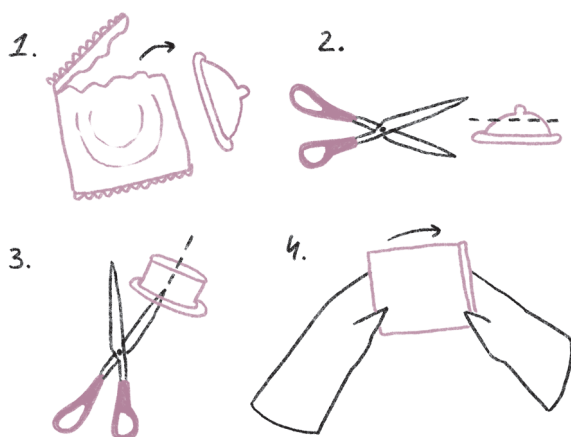
- Как вы будете предохраняться при разных секс-практиках? Как партнер/партнерша относится к барьерной защите? (Если отказывается — стоит отказаться и от секса.)
- Когда каждый из вас сдавал последние анализы? (И есть ли положительные результаты?)
- Был ли у кого-то из вас незащищенный секс с тех пор?

Вам может быть непривычно, если вы не говорили обо всем этом раньше, — это нормально! Привычка к заботе о секс-здоровье появится (очень полезная привычка!), а заботливый партнер/партнерша вас точно поддержит.

Проверьте, все ли факты вы знаете:

- Есть у человека ИППП или нет, часто нельзя определить по виду гениталий.
- Предохраняться при куннилингусе, минете и римминге тоже надо: к сожалению, ИПППэшества (ВПЧ, гонорея, герпес, гепатит, сифилис) передаются орально тоже.
- Про презервативы для минета вы в курсе, а вот в случае с куннилингусом и риммингом используйте для предохранения латексные салфетки — купите готовые или разрежьте презерватив.

Вот инструкция:



- Фингеринг — секс пальцами — менее рискованная практика, но не безрисковая. Поэтому если вы не уверены в актуальности справок (чужих или своих), лучше перестраховаться. И для проникающего фингеринга, и для наружного (например, по вульве) используйте латексные или нитриловые перчатки, а еще проще — надетый на пальцы презерватив.

- Если палец, пенис или секс-игрушка побывали в попе, ни к вульве, ни к пенису их прикладывать уже нельзя. Микрофлора ануса попадать на гениталии не должна: этот союз не принесет счастья. Чтобы не бегать отмывать пальцы после каждой попной интеракции, перед погружением надевайте на них презерватив, напальчник, перчатку — а потом стягивайте одним легким движением. Вуаля, и ваша рука снова чиста! Для пениса или дилдо тот же трюк проделайте с презервативом. Альтернативный вариант: если присутствие пальца в попе требуется регулярно, то, возможно, задачу решит анальная пробка (кстати, они бывают толщиной с палец).
- Следите за руками: если ваши пальцы взаимодействовали с гениталиями партнера/партнерши без прикрытия — прикладывать их к своим гениталиям уже может быть небезопасно: инфекции могут путешествовать.
- И наконец, секс-игрушки: если вы прикладываете их к гениталиям/анусам обоих, то надевайте на девайс презерватив и меняйте при передаче.
- Презервативы без спермицидов могут быть эффективнее в защите от ИППП. Как это работает? Если вы используете спермицидные средства защиты несколько раз в день, смазка может раздражать кожу и повышать уязвимость к инфекциям.
- Лубрикант делает секс безопаснее. Он снижает силу трения, а значит, риск раздражения и повреждения нежной кожи и слизистой уменьшается. Риск повредить средство защиты — тоже. И наконец, ощущения с лубрикантом многим нравятся больше!
- Проходить осмотр у гинеколога/уролога и сдавать базовые анализы нужно раз в год, а также перед началом новых отношений (особенно если вы хотите отказаться от барьерных средств защиты).

Даже если вы не занимаетесь сексом, встречи с этими врачами тоже нужны: они позволят исключить воспаления и заболевания внутренних органов.

- Тот случай, когда лучше сказать банальность, чем не сказать: оральные контрацептивы защищают от беременности, но не от ИППП. В любой непонятной ситуации барьерные методы — наше все.

— Зачем обмениваться справками, если мы предохраняемся?

Несмотря на то что презервативы и салфетки отлично защищают от инфекций, 100%-ной гарантии они не дают. А еще презервативы покрывают пенис, но не защищают кожу вокруг — с которой (или которой) мы тоже контактим и через которую могут путешествовать некоторые инфекции.

Как начать разговор о секс-здоровье?

Говорить на непривычную тему и испытывать неловкость — это нормально. Так бывает! И проходит с практикой, ведь это вопрос привычки. Главное — начать, дальше будет легче. И помните, что заботливые партнеры/партнерши всегда поддержат вас в этом разговоре. (Можете использовать вопрос о здоровье как тест «Стоит ли заниматься сексом с этим человеком?»)

Вот формулировки для вдохновения — адаптируйте их под себя так, чтобы вам было удобнее:

«Знаю, что нам надо обсудить секс-здоровье. Если честно, я не очень уверенно себя чувствую пока в этой теме, но понимаю, что это важно и забота друг о друге. Давай проговорим, когда мы последний раз сдавали анализы на ИППП и был ли у нас незащищенный секс?»

«Давай обсудим, как будем предохраняться и что у нас по секс-здоровью? Я последний раз сдавала анализы месяц назад, давай покажу справку с результатами. У меня с тех пор секс был только с предохранением. Расскажешь про себя?»

«Можешь поддержать меня и начать с себя?»

«Я подумала, что мы можем захотеть заняться сексом, поэтому решила пройти обследование и показать результаты тебе. А когда ты последний раз обследовался/обследовалась?»

«К сожалению, у меня нет свежей справки. Как тебе с этим? В любом случае я за то, чтобы полностью предохраняться. У меня с собой презервативы и перчатки для фидинга. Что скажешь?»

«Я бы сегодня хотела только оральный секс, поэтому нам нужны презервативы и салфетка. Поможешь вырезать?»

— А если мы уже давно занимаемся сексом?

Так бывает: вы с партнером/партнершей давно занимаетесь сексом и еще ни разу не обсуждали здоровье. Начать разговор на новую тему можно так:

«Слушай, я сейчас читаю всякий секспросвет и понимаю, что мы ни разу не обсуждали секс-здоровье. А это важно! Давай придумаем, как нам начать? Может, сходим сдать анализы вместе, чтобы поддержать друг друга?»

Сдавайтесь вместе

Моя подруга Женя ходит сдаваться на ВИЧ вместе с партнерами в формате свидания. Мне кажется, такой опыт очень сближает и помогает вместе снимать табу с темы секс-здоровья. Самой же мне всегда требуется сделать над собой усилие, чтобы дойти до лаборатории, поэтому я зову за компанию партнершу или приятельницу: так нам обеим будет не одиноко, мы можем поддержать друг друга и уж точно не пропустим прием.

Зовите с собой тех, с кем занимаетесь сексом, или просто тех, кому доверяете! Поскольку ежегодный прием у гинеколога

и/или уролога и анализы неизбежны так же, как регулярный стоматологический осмотр, смело делайте все, чтобы сделать их легче и комфортнее для себя.

Мифы об обсуждении секс-здоровья

Миф 1. Спрашивать о здоровье неромантично

Мы не боимся предупреждать друг друга о том, что более простудой и с нами лучше не целоваться. ИППП также случаются со многими, и говорить о них не стыдно. Обсуждать, когда вы сдавали анализы, и честно делиться результатами — это суперзабота. А заботиться и получать заботу — очень романтично! Плюс, ведя такие разговоры, вы вместе боретесь с общественной стигмой. Посмотрите на это как на сближающий опыт.

Миф 2. Он/она и так скажет

К сожалению, не все люди регулярно проходят обследования, кто-то стесняется говорить о своих результатах, и, наконец, некоторые ИППП могут протекать бессимптомно. Поэтому важно задать прямой вопрос о здоровье.

Миф 3. Обижу человека такими вопросами

Обсуждение здоровья — это история про заботу и, конечно же, ответственность. Если партнер обидится из-за разговора о вашем с ним сексуальном здоровье — действительно ли вы хотите быть с ним вместе? И да: если человек отказывается сдавать анализы и предохраняться — вам не нужен секс с этим человеком.

— ИППП — это очень стыдно?

Это неприятно, как и любая болезнь, но в болезнях точно нет ничего стыдного. Главное — заботиться о себе

и вовремя лечиться, принимать меры, чтобы не передать инфекцию, и предупреждать тех, с кем мы занимаемся сексом.

От стигмы нет никакой пользы: кто-то может стыдиться записаться к врачу, а потом стыдиться сказать о болячке партнерше или партнеру. Да, лучше избегать инфекций, но, если это уже произошло с вами — помните, что забота о здоровье достойна только уважения.

Спасательный чемоданчик для внеплановых ситуаций

- Если у вас был незащищенный секс с человеком, о здоровье которого у вас нет точных данных, — не занимайтесь сексом с другими людьми, по крайней мере без предохранения. Никто из нас не хочет быть передатчиком внеплановой инфекции.
- Сдавайте анализы не сразу в день незащищенного секса: чтобы вы получили точный результат, должно пройти 7–14 дней. Для ВИЧ, гепатита и сифилиса отдельное правило: сдавать их нужно через 6 недель. Если анализ на ВИЧ получился отрицательный — его надо сдать повторно через 4 месяца.
- Рассматривать свои гениталии полезно! «Ребята, вы там как? Все ли в порядке?» Не появились ли непривычные выделения или сыпь, не изменился ли запах, нет ли зуда? И хотя далеко не все ИППП можно разглядеть невооруженным глазом, самоосмотр помогает не только лучше узнать свое тело, но и вовремя заметить, если что-то пошло не так. Если что-то вызывает подозрение, сразу записывайтесь к врачу. Чем раньше вы заметите болячку, тем легче будет ее вылечить.
- Если у вас диагностировали ИППП или вы просто заметили изменения вроде выделений и зуда, скажите

об этом тем, с кем занимаетесь сексом. Так вы даете им возможность выбора: воздержаться от секса, выбрать безопасную практику (например, мастурбацию друг напротив друга или раббинг в одежде) или же раздетый секс с тщательным предохранением. Это то самое информированное согласие: человек принимает решение с учетом ясного понимания ситуации.



Общение во время секса

Некоторые очень любят болтать во время секса: озвучивать свои действия и желания, вести возбуждающие диалоги и задавать вопросы. Другим со словами во время секса сложно: кто-то стесняется, а кого-то они отвлекают от фокуса на ощущениях.

Когда вы только начинаете заниматься сексом друг с другом, вероятно, вопросов и уточнений потребуется больше: чтобы разобраться, как устроены телесные реакции другого человека и верно ли вы считываете их (к сожалению, угадывание работает далеко не всегда). Со временем вы сориентируетесь, можно ли заменить часть слов невербаликой, какие ситуации в вашей паре не требуют проговаривания, а в каких, наоборот, лучше перестраховаться и спросить.

Вне зависимости от того, насколько говорливый секс вы предпочитаете, топ-вопросы стоит знать в лицо и иметь под рукой. Как с помощью вопросов можно сделать человеку приятнее? Как коммуникативно выплывать, если что-то пошло не так? Когда мы задаем вопросы во время секса (и когда вопросы задают нам!), мы помогаем друг другу

лучше услышать самих себя, обратиться к своим желаниям (которые мы могли не заметить) и подсказать выбор опций.

Какие вопросы задавать во время секса

Есть несколько видов вопросов, которые классно работают в разных сексовых ситуациях. Вы можете задавать их сами и сориентировать партнера/партнершу, о чем стоит спрашивать вас. Воспользуйтесь этими подсказками:

1. Спрашивайте о конкретных практиках. «Можно я тебя поцелую?», «Хочешь поцеловать меня?», «Что, если я предложу тебе поцеловаться?»

«Хочешь, положу тебе руку в трусы и поглажу там? Заходить вовнутрь не буду», «Хочешь положить мне руку в трусы?»

«Меня заводит мысль о сексе в душе. А ты что об этом думаешь?»

Когда у вас есть конкретные желания в отношении человека или любимые практики, эти вопросы помогают прояснить, как человек относится к ним и готов ли рассмотреть их для себя, и избежать нарушения границ.

2. Задавайте открытые вопросы. «Чего тебе хочется сейчас?»

«Как ты хочешь, чтобы я тебя потрогал(а)?»

«Как я могу сделать тебе приятно?»

«В какую фантазию хочешь поиграть?»

Если в предыдущем формате мы отталкивались от своих желаний или готовых идей, то в этом обращаемся к желаниям и идеям другого человека. Вопросы извне — суперполезная штука для тех, кому нужно помочь копнуть в свои потребности или кто стесняется озвучивать их.

3. Уточняйте. «Хочешь, я продолжу так же? Или поменять что-то?»

«Хочешь помедленнее / побыстрее / поглубже / ближе ко входу?»

«Хочешь, остановимся?», «Хочешь, сделаем паузу?»

Во-первых, внутри каждой практики есть множество техник (смотрите часть «Секс-техники: инструкции»), а внутри каждой техники — множество вариантов (направления движения, скоростей, интенсивности и так далее). Так что, задавая подобные вопросы, вы помогаете настроить практику под удовольствие конкретного человека.

Во-вторых, напоминайте о возможности сделать паузу, сменить практику, остановиться (без страха потерять расположение) — в таком людям нередко требуется поддержка. Это особенно важно, когда вы еще мало знаете друг друга и недавно занимаетесь совместным сексом, а также с пережившими травматичный опыт; с людьми уязвимых идентичностей; с кем угодно, кому требуется поддержка. Помните, что вы также можете обсуждать, насколько часто такой вопрос требуется, и пробовать разные форматы.

+ 5 лайфхаков в процессе

- **Спрашивайте перед действием (не после).** «Можно спущусь ниже?» — если мы спрашиваем так, когда уже скользим рукой человеку в трусы, то фактически отвечаем на вопрос сами и не даем отвечающей стороне возможности сориентироваться. Кто-то ответит «да» просто потому, что растеряется или чтобы «не портить момент», — и не факт, что такое согласие будет осознанным. Если прикосновения без спросу — не игра, о которой вы договорились заранее, то следует дождаться ответа прежде, чем переходить к действиям.
- **Проясните, какие вопросы особенно важны.**
Кто-то предпочитает ориентировать и направлять парт-

нера/партнершу невербальными сигналами или договариваться о формате «Я сам(а) скажу, если что-то будет не так». Но также для многих есть действия, спросить о которых важно. На вершине чарта — вопрос перед проникновением («Хочешь, войду?») и просто прикосновением к гениталиям, а также вопросы перед прикосновением к груди и анусу. Но у вас и ваших партнера или партнерши это может быть что-то другое. Так что оговорите важные вопросы заранее и обновляйте правила, когда требуется.

- **Подберите голосовые настройки.** Многие отмечают, что им нравится, когда вопросы в сексе задают «секси-голосом». Часто под этим имеют ввиду мягкий, приглушенный тон или теплый шепот (но достаточно четкий, чтобы вопрос можно было разобрать). Кто-то находит такие голосовые настройки возбуждающими, кто-то говорит, что более резкие звуки или повседневный тон отвлекают во время секса. Вместе с партнером или партнершей вы можете обсудить, что комфортнее для вас.
- **Дёрти-ток в помощь.** Дёрти-ток — то есть любые возбуждающие разговоры, которые нравится вести во время секса некоторым из нас, — отлично помогает соблюдать принцип согласия в секси-атмосфере. «Хочешь, чтобы я тебя сейчас... [название практики]?» — «О да». Если вы любите эту практику, то она поможет вам задавать вопросы и давать обратную связь. Используйте возбуждающие вас слова и сделайте уточнения частью секс-игры. Больше о том, как устроен дёрти-ток и как его практиковать, смотрите в главе «Секс-разговоры и дёрти-ток».
- **Поясняйте на пальцах.** «А покажи на моей руке, какие движения делать?», «Может быть, ты покажешь на себе, а я посмотрю? Это поможет мне сориентироваться», «Хочешь взять мою руку и направлять меня?».

- Конечно, не все удобно объяснять на словах. Вы можете наглядно показывать, как именно нужно трогать вас, или просить о том же партнера/партнершу. Как и любой способ, этот сработает не для всех: кто-то пока не разобрался в своих предпочтениях и не может дать однозначного ответа на вопрос «Как ты хочешь?», кому-то проще сразу экспериментировать совместно. Но для кого-то такой инструмент — то, что нужно. Чем больше подходов вам известно, тем проще будет подбирать подходящий.

Про названия гениталий

Людам бывает небезразлично то, как вы говорите об их теле. Например, не все любят, когда их грудь называют сленговыми словами вроде «сиськи», а кто-то считает это слово совершенно нейтральным. И так же не всем комфортны определенные названия гениталий: например, кто-то не выносит слова «вульва», а кто-то предпочитает слово «вагина» и не любит слово «влагалище».

Также если ваш партнер или партнерша — трансгендерные и/или небинарные люди, стоит уточнить, как они предпочитают говорить о своих гениталиях, поскольку эта тема бывает сенситивной для людей с опытом гендерного перехода.

Например, одна трансгендерная женщина может говорить про свои гениталии «клитор», а другая — использовать слово «пенис». Один трансгендерный мужчина может называть их «вульвой», а другой — быть категорически против такого термина: «пенис» будет уместнее. Также то, что одни называют «страпоном», другие могут звать «членом».

Есть нейтральные слова вроде «гениталии», «половые органы», «промежность». Возможно, ваши партнер/партнерша предпочитают какие-то из них?

Больше об опыте трансгендерных людей и советах от них читайте в главе «Трансгендерность и секс».

«Хочешь» или «можешь»

Я чрезвычайно ценю глагол «хочешь» в секс-вопросах. На «можно»-вопросы многие из нас приучены отвечать «Можно!» автоматически, из вежливости. А вопрос «Хочешь?» помогает прислушаться к себе.

«Хочешь, я поцелую тебя?» — это вопрос о желании человека. Такая формулировка дает пространство, чтобы человек адресовал вопрос самому себе: «А правда, хочу ли я этого?» Наконец, ответ «Да, хочу» многим кажется сексуальным.

С «Можно я тебя поцелую?» сложнее. Многие из нас воспитаны вежливыми девочками: «Можно поставлю здесь свою сумку?» — «Да, конечно». Этот глагол завязан на позволение и разрешение, но не на желание.

Тем не менее я встречала людей, которым нравятся вопросы через «можно» — например, потому что они задают игровой момент. Типа «Ты спрашиваешь у меня позволения, а я решаю, что тебе можно, а что нельзя. Я чувствую свою власть над тобой, и меня это заводит». Вы можете обсудить вместе, какие формулировки кажутся оптимальными вам, какие помогают лучше слышать себя и просто приятнее в сексе.

— Что делать, если сказала, что хочу секса, и искренне его хотела, но посреди процесса желание пропало? Очень жизненная история! В такой, думаю, оказывались и могут запросто оказаться многие, даже с самыми привлекательными для нас партнерами и партнершами. Неважно почему — просто пропало настроение или захотелось заняться чем-то другим. У меня тоже так бывает.

Если кому-то становится некомфортно, то продолжать секс не имеет смысла. Секс — одно из немногих занятий в жизни, главный смысл которого — в удовольствии всех участвующих. Для отказа от секса не может

быть более или менее уважительных причин, мы же не со школьного урока отпрашиваемся. И абсолютно нормально, если вы не можете объяснить причину нежелания себе или тем более кому-то другому.

Конечно, все определяют комфорт по-своему — и, разумеется, представление о личном комфорте и границах может меняться в течение жизни. Но вот что важно не упустить из виду: в нашей культуре физический дискомфорт многие считают «более настоящим», чем психологический. И, соответственно, мы лучше приучены распознавать физический дискомфорт и говорить о нем. Например, если во время проникновения мы почувствуем, что нам неприятно, нам зачастую будет проще заметить и валидировать это. Но если во время того же фрингеринга мы почувствуем тревогу или смутное беспокойство «вроде все так, но что-то не так» — отследить и сказать о этом нам может быть сложнее.

Тем не менее психологический комфорт важен так же, как физический; психологическая безопасность важна так же, как физическая; психологическое здоровье важно так же, как и физическое здоровье. И любой психологический дискомфорт и даже «недостаточный комфорт» может быть поводом приостановить секс-практику. Это позволит не копить неприятных ассоциаций с сексом и укрепить доверие.

— Как сказать, если я хочу остановиться?

«Что-то у меня не получается включиться и расслабиться сегодня. Давай остановимся».

«Кажется, я переоценила свою готовность к сексу. Давай просто пообнимаемся и посмотрим кино?»

«Чувствую, что я выпадаю из процесса. Хочу остановиться».

«Знаешь, мне немного неловко, но кажется честным сказать: поняла, что именно сейчас я бы хотела просто полежать с тобой / побыть одна / почему-то не в настроении заниматься сексом. Давай пока прервемся и поболтаем / продолжим в следующий раз?»

— А если не могу быстро понять, хочу я или нет? Давайте себе время ответить. Партнеру/партнерше можно сказать «Подожди, пожалуйста, мне нужно послушать себя». Если вы не чувствуете однозначного «да» — помните, что это достаточный повод отказаться. Также иногда вы можете захотеть попробовать начать практику, чтобы лучше разобраться, нужна ли она вам прямо сейчас — но помните, что и тогда вы не обязаны идти в бой до победного: «Давай попробуем, если я почувствую, что мне сейчас не ок, то скажу, и остановимся».

Если вы только учитесь строить отношения со своими телесными и психологическими границами, то вам может потребоваться больше времени на обдумывание. Помните, что вы всегда можете сказать своей паре что-то вроде «Слушай, я понимаю, что сейчас хочу лучше разобраться со своими границами, научиться прислушиваться к себе. Поэтому договорилась с собой, что некоторое время, если я не чувствую однозначного „да“ к какому-то предложению — я воздерживаюсь».

— А если я хочу меньше разговоров? Возможно, разговоры во время секса не звучат для вас органично и естественно. Или вам хочется поэкспериментировать с неожиданными действиями партнера/партнерши. Или лишние звуки в принципе сбивают вас с толку (одна моя подписчица написала, что ее напрягает даже скрип кровати).

Что можно сделать? Прежде всего убедитесь, что все участвующие ориентированы на соблюдение принципа согласия. Задача упрощается, если у вас уже достаточно совместного опыта в обсуждении, сформировано предварительное представление о границах друг друга: как вы их обозначаете? Как реагируете на обозначение границ?

Если вы хотите сократить вербальную коммуникацию, вот проверенные способы:

- Договориться о специальных невербальных сигналах вместо «да, хочу» и «нет, не хочу». Например, моя приятельница Катя договаривается сжимать руку партнера или партнерши в знак согласия, а когда не согласна — похлопывать по спине или по руке.
- Отдельные звуки — тоже вариант. «Когда мне все нравится, я начинаю глубоко дышать, а когда надо что-то поменять — я немного рычу. Мы с партнером условились о таких сигналах, и мне так проще всего регулировать процесс», — способ моей подписчицы Марины.
- «Горячо — холодно». Знаю ребят, которые играют в эту игру в сексе. Смысл в том, чтобы шептать «горячо» или «холодно» в зависимости от того, как партнер подбирает движения.
- Стоп-слово. Я так делаю иногда — с теми, кому доверяю и с кем чувствую себя безопасно: «Давай ты просто экспериментируешь и делаешь что хочешь, а я регулирую процесс: если что, перенаправляю тебя или говорю стоп-слово». При таком способе важно быть уверенной в человеке, с которым вы занимаетесь сексом.
- Если вы сокращаете вербальное взаимодействие во время секса — обсуждайте секс до или после, чтобы прояснять, что понравилось и не понравилось, обме-

ниваться впечатлениями о практиках, давать обратную связь и корректировать правила на будущее. «Помнишь вот тот момент? Мне было просто офигенно, давай так еще повторять» или «Чего-то вот эта практика не зашла, давай без нее. Мне больше нравится вот такое...». Поговорим про это в следующей главе.

О чем говорить после секса

«А поговорить?» после секса — не странный мем с бородой, а важная потребность для многих из нас. Туда же относятся: «Давай еще полежим?», «Обними меня», «А тебе было хорошо?», «Расскажешь, что тебе понравилось?»

Если вам не хочется вылетать из кровати сразу после оргазма (ну, не считая пописать — это святое!), а хочется пообниматься, погладиться, поболтать нежности или вместе посмотреть на котиков в тиктоке — ваше желание суперрезонно и благословлено наукой.

Например, я могу почувствовать себя уязвимо после секса, а теплый контакт, обнимания и разговоры дают мне ощущение безопасности и спокойствия. И я такая не одна: по данным одного исследования², до 46% женщин доводилось испытывать посткоитальный эмоциональный откат, и почувствовать себя уютнее в этот момент хочется многим.

Послесексовые забота и внимание (в английском есть емкое слово *aftercare* — «послезабота») важны не меньше, чем прелюдия в начале. Мягкий заход на посадку важен не меньше, чем подготовка ко взлету, и так же влияет на впечатления от всего полета.

Даже если ваш контакт — приключение на одну ночь и вы не планируете отношений, завершающие ритуалы помогут выразить взаимную благодарность и разойтись с максимально приятными воспоминаниями. А если речь

о постоянных отношениях, то проявление послесексового внимания наверняка поспособствует укреплению доверия и близости.

А еще оно помогает продлить удовольствие от секса, ощутить себя нужными и ценными для другого человека, выразить нежность, предотвратить ощущение неловкости и сделать следующий секс еще приятнее. Вот как можно выйти из сексового гормонально-эмоционального трипа с максимальным комфортом.

Найдите своего покемона

Порефлексируйте, какие варианты взаимозаботы подходят именно вам в разных ситуациях.

1. Поговорить. Compliments and positive feedback. «То, что ты делал(а) пальцами, было просто вау. Делай так почаще, пожалуйста». «Мне прямо сносило башню от того, как ты со мной разговаривал(а) в процессе». «Мне так понравилось прикасаться к тебе, когда ты был(а) сверху, и смотреть на твою реакцию. У тебя были такие глаза, вообще!»

Compliments and discussions «кому что понравилось» — это те же ласки, только вербальные. Смело говорите приятности, а еще не бойтесь их запрашивать: «Давай поговорим друг другу хорошие слова?» или «Хочу поделиться, что мне особенно запомнилось из нашего секса. Расскажешь мне потом то же про себя? :)»

Вот о чем можно говорить:

- описать самые запомнившиеся вам моменты секса;
- рассказать, какие ощущения вы испытали;
- описать, какие именно действия партнера/партнерши вам понравились особенно и чем;
- поделиться, какие образы и фантазии посещали вас во время секса;

- вспомнить, что понравилось вам в собственных действиях и проявлениях (вы — супер!);
- отметить то, что вам хотелось бы повторять в следующие разы.

Корректирующую обратную связь вроде «Эта практика мне не подошла, а вот это в следующий раз попробуем по-другому» некоторым удобно давать вне спальни. Но делиться наблюдениями по свежим следам тоже бывает удобно. Прислушивайтесь к своему комфорту и исходите из ситуации.

Кстати, проявить заботу вопросами «Все ли тебе понравилось? Было ли что-то некомфортное, что стоит пофиксировать?» — тоже отличная идея.

Самое личное. В послесексовой расслабленности некоторым проще говорить о самом уязвимом: например, поделиться фантазиями на будущее именно после секса (а не перед), или обсудить чувства друг к другу.

2. Потрогаться. «Мне архиважно, чтобы сразу после оргазма меня крепко обняли и держали так некоторое время» — так, например, может звучать ваш предсексовый запрос.

Объятия, поглаживания, поцелуи или массаж после секса — это «прелюдия наоборот», которая помогает расслабиться, почувствовать безопасность, единение и тепло. Кому-то необходим определенный тактильный ритуал. Например, если вы понимаете, что поцелуй после секса фактически означает для вас «все хорошо, мы важны друг другу и мы рядом» — вы можете сказать об этом тем, с кем занимаетесь сексом.

«Никаких прикосновений» — тоже нередкий формат. Сразу после секса некоторые ощущают телесный передоз. Тогда можно просто полежать рядом, на расстоянии друг от друга, поддерживать визуальный контакт или, опять же, поболтать.

3. Еда, вода, сериальчик. «Люблю после секса вместе приготовить еду или отправиться гулять. А если сил нет — вдвоем залипнуть в какой-нибудь фильм или мультик».

Продлить ощущение близости, поддержать положительные эмоции и взаимозаботу можно по-разному. Вот несколько идей:

- принести попить или заварить чай,
- приготовить вместе ужин,
- принять вместе душ или ванну,
- поиграть в приставку,
- посмотреть сериал или смешные видосы в тиктоке,
- отправиться на прогулку в приятное место.

4. Помолчать. Возможно, вам захочется просто побыть в тишине или послушать музыку. Если вам обоим так комфортнее — тоже супер!

— А что, если после секса хочется остаться в одиночестве?

Если это ваш обычный сценарий или, например, вы ощущаете такую потребность перед конкретным сексом, обсудите это на берегу. Возможно, этот формат подойдет вашей паре или вы просто подберете взаимозаботливый вариант: например, провести вместе 15-20 минут, а затем дать друг другу личное пространство.

+3 лайфхака

- Вспомните: чего вам обычно хочется после секса? Какие варианты нравятся вам чаще, а какие реже? Что для вас принципиально, а что совсем не подходит? Когда вы заранее знаете свой базовый набор, опре-

делиться свои «хочу» и «не хочу» в моменте намного проще.

- Обсудите перед сексом, какие послесексовые сценарии вы предпочитаете. Если вам необходимо завершающее крепкое объятие или если после оргазма вы несколько минут не в состоянии говорить, расскажите об этом.
- И да: послесексовые хотелки могут меняться так же, как и любые другие. Поэтому, если чувствуете, что устоявшиеся ритуалы пора пересмотреть — обсудите это и попробуйте вместе подобрать занятие, которое будет приятно обоим именно сейчас.

— Как сказать, если что-то не понравилось?

Когда мы обмениваемся комплиментами после секса, может возникнуть соблазн умолчать о том, что не понравилось. Я сама делала так много раз и думала: «Не хочу портить момент», «Лучше сосредоточусь на хорошем».

Мне потребовалось время, чтобы осознать: искренность и доверие — это не «порча момента». Человек рядом хочет быть для меня источником позитивных эмоций, а не наоборот, и вряд ли желает тратить время секса на то, что мне неприятно или никак. И, поскольку сексом мы занимаемся для удовольствия, логично давать друг другу знать, что можно улучшить.

Чтобы говорить было легче, мне помогло все то же — называть чувства и запрашивать поддержку, например: «Я волнуюсь, потому что боюсь „разрушить момент“, но мне важно быть честной и проговорить то, что меня волнует. Мне тревожно, поэтому поддержи меня сейчас, пожалуйста» — и дальше говорила, что мне не подошло, от чего мне хотелось бы отказаться из новых или старых практик.

— А если я понял(а), что мне что-то не понравилось, только через неделю после секса?

Да даже если через месяц! Некоторые осознания происходят задним числом, но это не отменяет их важности. Так периодически случается с большинством из нас, в самых разных сферах жизни, и это нормально!

«Я переживаю, что говорю об этом только сейчас, но понимаю, что некоторые вещи можно осознать только со временем. Главное, что у меня есть возможность сказать об этом». Ваши чувства и переживания значимы, информация о них важна для ваших отношений и с человеком, и с собой, а возможность выговориться нередко помогает почувствовать себя лучше.

Помните, что так бывает со многими:

- Вы понимаете, что для вас было дискомфортно в сексе, только спустя некоторое время.
- Вы понимаете, что практика, которую вы применяли годами, перестала вам нравиться.
- Или даже никогда особо не нравилась.
- Или вы понимали, что она вам не нравится, но несколько раз (или несколько лет) не решались об этом сказать (или не видели для этого возможности).

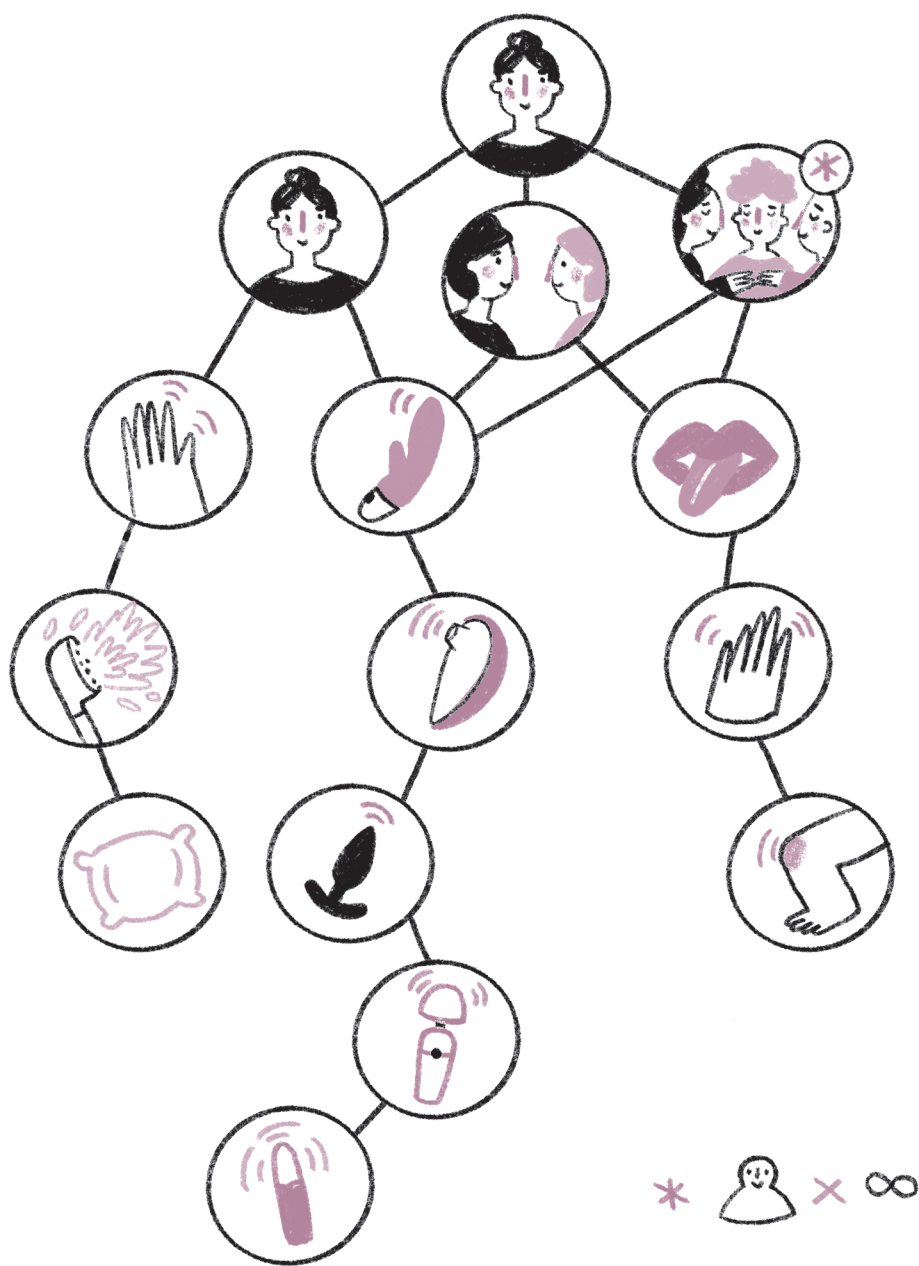
Если вы решились сказать о том, что нуждаетесь в изменениях, только сейчас — это не стыдно. Нам всем бывает сложно говорить о сексе, тем более о самых уязвимых его сторонах. Нормально, если вам потребовалось время, чтобы понять себя, собраться с мыслями, валидировать свои чувства и сформулировать их на словах. Ваше решение сказать правду о себе, своих границах и потребностях достойно поддержки.

Помните, что все мы очень разные, и это хорошо. Наши тела, психологические потребности и границы устроены

по-разному. Не всем подходят вагинальный и оральный секс, анальная стимуляция, ласки груди, полная раздетость во время секса, не все хотят испытывать оргазм (даже если могут), целоваться в губы или реализовывать фантазии партнера/партнерши — и это нормально. Никто не должен делать вид, что хочет всего этого.

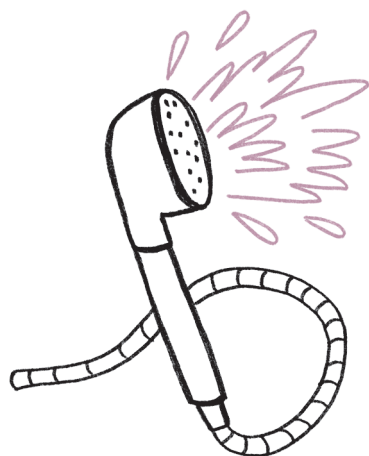
Для нас существует огромное количество самых разных секс-практик: фингеринг, непроникающий секс, раббинг, совмещенная стимуляция и другие. И все они равноценны. Ни одна из них не лучше и не хуже — как не лучше и не хуже то или иное расположение нервных окончаний на гениталиях, от которого тоже может зависеть выбор практик и способов стимуляции. Разные люди выбирают для себя разные способы заниматься сексом, переживать возбуждение, телесный контакт и близость — и в следующей части вы сможете изучить и подобрать самые подходящие.





Часть III

Секс-техники: инструкции



Как мы мастурбируем

В подростковом возрасте я считала, будто все женщины мастурбируют, погружая пальцы в вагину. А поскольку сама я получала удовольствие и оргазмы совсем иначе — когда терлась промежностью о гимнастические кольца или канат, — то была уверена, что никто не поймет моего странного способа и лучше мне о нем помалкивать. Знала бы я тогда, что по научным данным 80% женщин¹, мастурбирующих, как я, стесняются рассказывать об этом! Неудивительно, что мы знаем так мало и о других способах. А вот чему стоит удивиться, так это живучести мифа о популярности вагинальной самостимуляции — ведь самые разные исследования² за последние 70 лет (70, Карл!) говорят, что проникают в вагину при мастурбации лишь около 20% женщин.

Когда после школы я уехала из родительского дома и попрощалась со спортивными снарядами, мастурбация в моей жизни закончилась на долгие годы. В съемных квартирах мне не попадались гимнастические комплексы, и в итоге я прожила без мастурбации лет 15 — просто не могла придумать

нового способа. За это время я привыкла объяснять партнерам, что «не мастурбирую, только занимаюсь сексом», и в целом не страдала, но время от времени пыталась экспериментировать.

Я быстро выяснила, что воздействие на головку клитора (самый популярный метод!) для меня не работает: стимуляция пальцами, струей воды и клиторальными секс-игрушками отпадали. Зато я обратила внимание, что мне нравится плотно сжимать ноги или ерзать на подлокотнике кресла, также я пробовала тереться о подушку и скрученное одеяло. Все это было приятно, но не приводило меня к оргазму.

Кончить самостоятельно впервые за много лет мне удалось случайно. Я стала заниматься спортом и выяснила, что когда делаю выпады с гантелями или поднимаю ноги в висе, то сперва ловлю приятное напряжение в промежности, а через несколько повторений — тадам! — получаю самый настоящий оргазм. Вот это был сюрприз! Я впечатлилась и села гуглить, чтобы понять механизм.

Оказалось, что такой тип непреднамеренного оргазма во время занятий спортом называется «коргазм» — потому что связан с напряжением мышц кора. Его исследовательница и моя будущая коллега по OMGYES Дебби Хербеник обнаружила, что чаще всего «спортивные оргазмы» женщин случаются от упражнений на пресс, а также силовых типа становой тяги и йоги. И в целом коргазм — совсем не редкое явление.

Эта информация меня воодушевила, и я даже какое-то время мастурбировала, делая выпады с гантелями дома (чем только не займешься на сексовом безрыбье!). Но, к сожалению, в гугле меня ждала и темная сторона реальности. Помните, в первой части я рассказывала про понятие дезадаптивной мастурбации из советской сексологии? Именно тогда я обнаружила, что так в свое время обзывали множество техник, от мышечных до стимуляции душем — то есть такие, которые не напоминают пенисо-вагинальный контакт

и «не адаптируют» к «половой жизни». И, что самое грустное, в русскоязычном интернете этот термин распространен до сих пор: если вы вобьете в гугл «дезадаптивная мастурбация» или «миотонический оргазм», то на вас обрушится два вагона рекомендаций избавляться и даже лечиться и от первого, и от второго.

Конечно же, применение понятия «дезадаптивная мастурбация», тем более сегодня, говорит о некомпетентности специалиста. Во-первых, разнообразие женской мастурбации и низкая популярность проникающей известны давно — и люди до сих пор не вымерли. Во-вторых, разные типы мастурбации не противоречат желанию проникновения в сексе сами по себе. Наконец, секс — это множество равноценных секс-практик, а не одна-единственная проникающе-вагинальная, к которой нужно «адаптировать» себя мастурбацией. Разные пары занимаются сексом по-разному.

Так что же нужно знать о женской мастурбации? Во-первых, у нас огромный выбор техник: даже ласкать головку клитора пальцами и стимулировать вагину можно очень по-разному (ниже мы разберем изученные наукой варианты). Вы можете воздействовать на клитор, вульву и перинеум струей воды, тереться о мягкие и твердые предметы, использовать секс-игрушки, испытывать оргазм (и просто удовольствие) от напряжения мышц в разных позах — все способы мастурбации супер!

Никаких правильных или неправильных техник, разумеется, не существует — только подходящие и неподходящие конкретно вам. Никто не может указывать другим людям, как и от чего им кончать. Когда я стала собирать разные способы мастурбации среди подписчиц (и подписчиков с вульвами), то смогла найти и новый способ для себя, наконец не требующий спортивного инвентаря, — о нем я тоже расскажу ниже. Вам может подходить несколько способов мастурбации,

а может — один проверенный. И, конечно, практически любой способ мастурбации можно вписать в партнерский секс.

Часть «Секс-техники: инструкции» начинается с мастурбации, потому что часто именно мастурбация помогает нам определить, какая генитальная стимуляция понравится нам в сексе, какая способна сделать его еще приятнее или поможет кончить. К тому же вокруг мастурбации множество мифов и недосказанностей, на которые точно стоит пролить свет. Давайте разбираться вместе!

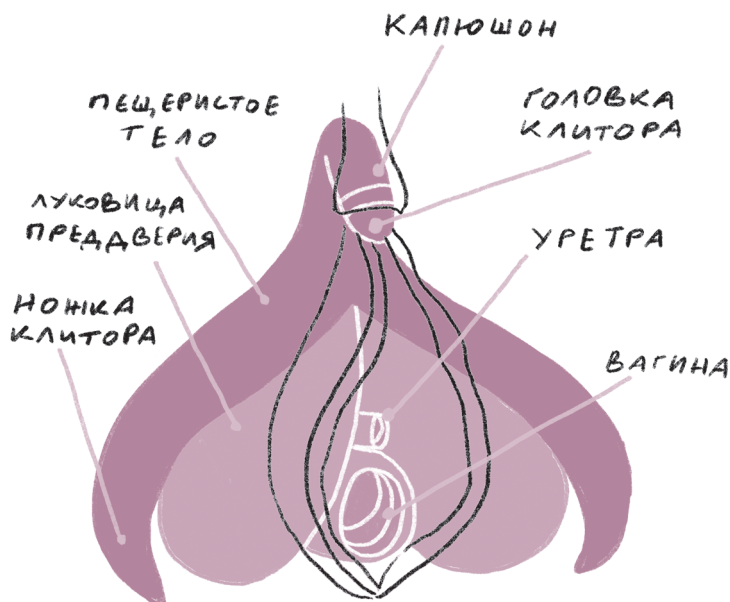
Что надо знать о клиторальной стимуляции

Какой способ женской мастурбации самый популярный? Пальму первенства и стабильные 75–85% в разных исследованиях держит стимуляция головки клитора рукой. Раз этот способ — такой народный любимчик, начнем с него!

Важный факт: на самом деле практически любой оргазм можно назвать клиторальным. Если вы кончаете, не прикасаясь к головке, но стимулируя анус, напрягая мышцы бедер, вводя пальцы в вагину или ерзая перинеумом о сиденье стула — в ответе за ваше физическое удовольствие все равно клитор.

Как это работает? Вы наверняка знаете, что клитор — не крошка под капюшоном, а приличных размеров (7–12 см) штукovina, основная часть которой расположена внутри тела: ножки клитора обхватывают основание вагины и лежат за половыми губами. Поэтому если вы гладите вульву или проникаете в вагину и вам приятно, за кайф отвечает в том числе клитор. Но это еще не все: от него расходится сеть нервных волокон, и тут в дело вступает великий рандомайзер — у всех они расположены по-своему.

Почему кто-то может кончить от анальной стимуляции, а кто-то нет? Кто-то получает максимум удовольствия



от поглаживаний слева внизу под головкой клитора, кто-то — справа сверху? Все дело в том, как стусовались нервные волокна и окончания конкретно в вашем случае.

Даже «стимуляция головки» — очень широкое понятие. Исследование Индианского университета показало³, что у разных женщин есть разные точки и участки на вульве, воздействие на которые доставляет наибольшее удовольствие. Так, у кого-то «самой приятной» будет зона слева сверху от головки, у кого-то — справа внизу, у кого-то — прямо над капюшоном. Исследуйте свою вульву наедине или с партнером/партнершей и обращайте внимание, как отзываются разные места. И давайте договоримся: «головка клитора» в этой книге будет означать «головка и зона вокруг нее».

Если испытать оргазм от одной лишь вагинальной стимуляции могут всего 10–20% женщин, то если при вагинальном проникновении стимулируется головка — кончают уже 73% женщин⁴. Так что не забывайте включать ее в секс.

Тем не менее на головке свет клином сошелся не для всех: кому-то ее стимуляция не подходит из-за высокой чувствительности и даже может вызывать неприятные ощущения (если вы пробовали вакуумные секс-игрушки и вам было некомфортно — вероятно, это ваш случай). У кого-то распределение чувствительности благоволит другим зонам. Например, для меня стимуляция зоны вокруг головки ощущается никак, зато я улетаю со стимуляции перинеума. Ищите свое!

Как ласкать клитор и вульву руками

- Когда вы ласкаете клитор, главные роли играют три параметра: направления движений, скорость и нажим. Часто секрет удовольствия в том, чтобы правильно переключать их в зависимости от этапа стимуляции. Общее правило такое: в начале уместны более медленные и легкие движения, а также стимуляция подальше от головки клитора. Ближе к финалу можно прибавлять напор, ускоряться и стимулировать ближе к головке (или ее саму).
- Движения по вульве и клитору, которые пользуются особой популярностью, — из стороны в сторону, вверх-вниз, круговые и восьмерки. Пробуйте разные траектории не торопясь, проходите по разным зонам вульвы: кто знает, где вас ожидают самые отзывчивые участки?
- Разные пальцы дадут разные ощущения: нежный мизинец подойдет для ультралегких ласк, сильный большой пригодится, если вы захотите максимального напора.
- Точечная стимуляция — что головки, что других приятных участков — радует не всех. Некоторым по душе обширное воздействие, например несколькими сложенными пальцами, всей ладонью, запястьем или другой широкой поверхностью. Поклонницам такого способа

нравится, что охвачены разные зоны вульвы и давление распределено равномернее. Если вы любите тереться об матрас / подушку / пенис и дилдо / бедро партнера или партнерши, — это как раз оно. Не для всех ладонь или запястье заменит эти объекты, но можно пробовать.

- Ладонью можно не только скользить по поверхности: попробуйте зафиксировать ее на вульве и начать совершать круговые движения так, чтобы кожа вульвы двигалась вместе с рукой. С отдельными пальцами это тоже работает: плотно приложите один или пару пальцев к приятному месту и перемещайте их по кругу так, чтобы кожа тоже сдвигалась.
- Еще один способ приятно рассеять ощущения — трогать головку через капюшон клитора, через сложенные внешние губы или вообще через одежду. Если вы замечали, что стимулировать себя через трусы или штаны вам приятнее, чем по голой коже — возможно, это ваш вариант.
- Попробуйте захватить внешние губы всей рукой и слегка сжать — так, чтобы вульва и головка клитора оказались зажатыми внутри. Вы ощутите мягкую, опосредованную стимуляцию и можете начать ритмичные сжатия или небольшие круговые движения рукой: кожа промежности и вульвы будет перемещаться, а чувствительные места получают приятный массаж.
- Некоторые любят неожиданные прикосновения, кто-то — выверенные движения. А вот ближе к оргазму большинство женщин предпочитает стабильную повторяющуюся стимуляцию и единый ритм — многим это помогает кончить.
- Попробуйте лубрикант. Даже если со своей смазкой все в порядке, лубрик может вывести скольжение по вульве на новый уровень удовольствия — для многих эффект оказывается «вау».

- Тем не менее исключения бывают. «Я стимулирую клитор на сухую через капюшон — очень нежными и едва заметными движениями пальцев, — рассказала моя подписчица. — А вот если смазка попадет на клитор, то его чувствительность резко падает».
- Помните, что универсальных правил не существует. Некоторые техники подойдут вам лучше, другие не подойдут совсем, а кто-то вообще не любит воздействия на гениталии руками. Делайте то, что приносит вам удовольствие.
- Наконец, почти все вышеперечисленное вы можете проделывать не только при мастурбации, но и в сексе, своей рукой или партнерской. Для разогрева или чтобы кончить, вместе с вагинальной/анальной пенетрацией или отдельно. Выбирайте позы, при которых у вашей или партнерской руки есть доступ к клитору, — и экспериментируйте.

— Если мастурбирую я без проникновения, но в сексе мне оно нравится — в чем подвох?

У меня тоже так. Проникновение не интересует меня при мастурбации, зато в последние годы привлекает в сексе. Как это работает? Дело в том, что механизмы психологической стимуляции в сексе и при мастурбации могут работать для нас по-разному. Например, проникновение в сексе не приводит меня к оргазму, но дает ощущение особого контакта с партнеркой и добавляет кинковости секс-игре. Плюс мне в принципе комфортнее стимулировать вагину партнерской рукой, чем собственной.

Также есть те, кто практикует проникновение наедине с собой, а секс предпочитает непроникающий; предпочитает кончать наедине с собой, но не любит кончать в сексе;

получает оргазм разными способами. А у кого-то составляющие секса и мастурбации совпадают максимально. Главное — знать, что любые варианты в этом случае — норма, и находить комфортные именно вам. А если хотите узнать больше о непроникающем сексе (который выбирает немало людей) — смотрите главу «Раббинг и непроникающий секс».

Зачем рассматривать вульву (и пробовать на вкус)

Если вы когда-нибудь изучали свою вульву в зеркале или нюхали смазку — знайте, что по мнению врачей вы занимались полезным делом и не стоит его бросать. Рассматривать вульву рекомендуют и гинекологи, и сексологи. Первые советуют вульвоосмотр так же, как самоосмотр груди — чтобы знать, как вульва выглядит и пахнет в норме, и вовремя заметить, если что-то пойдет не так. Вторые поясняют, что, осматривая вульву, вы осваиваетесь со своим телом, сможете точнее определять локации самых приятных для стимуляции мест, а также четче направлять действия партнера или партнерши в сексе.

Обычно я прошу у новой партнерши разрешения рассмотреть ее вульву, аккуратно трогаю и задаю вопросы. Такое занятие сближает и помогает познакомиться с особенностями тела конкретной девушки, ведь все гениталии выглядят по-разному: отличается форма малых губ, расстояние от клитора до входа в вагину, величина клиторального капюшона и так далее. Потом ориентироваться на ошупь в сексе проще: ведь в голове подгружена картинка!

Личная история

Когда мы только начинали встречаться с Аней, то решили поочередно рассмотреть ее и меня, сразу вооружившись зеркалом: чтобы каждой было видно и собственную вульву тоже. Параллельно

мы обсуждали, какие прикосновения кому из нас нравятся, а какие — не подходят. Я рассказывала, что «Не поднимайте капюшон клитора!» — мое второе имя, зато я приветствую ласки перинеума и анальную стимуляцию. Аня объясняла, что в ее вагину лучше не заходить глубоко и тусоваться у входа, а главное — сосредоточиться на зоне вокруг клиторальной головки. Подобные опыты круто помогли мне в принятии моей вульвы: рассматривать ее не наедине с собой, а вместе с поддерживающим человеком оказалось для меня очень терапевтично.

К сожалению, переживания из-за внешнего вида вульвы довольно распространены, поэтому в этой главе я решила замолвить за него словечко. Разные опросы показывают, что женщины нередко беспокоятся из-за размера внутренних половых губ, их формы и цвета, из-за формы капюшона клитора и запаха/вкуса смазки. «В шестнадцать лет я переживала, что мои малые половые губы ни разу не малые: они выступающие и почти черные, а их края слегка похожи на кружева», — поделилась одна моя подписчица. «Я долго стыдилась того, что правая малая губа больше левой и при сведенных ногах она торчит почти на полтора сантиметра, а у перинеума нависают небольшие складочки кожи», — написала другая.

Правда в том, что вульвы выглядят очень по-разному, но у нас мало возможностей об этом узнать. Ведь мы не смотрим на чужие вульвы с утра до вечера и в лучшем случае видим лишь схематичные сглаженные изображения. Представьте, если бы мы видели чужие кисти рук лишь на схематичных картинках? Сколько комплексов у нас могло бы быть по поводу формы и цвета наших ладоней и пальцев!

Вульвы бывают разными на вид, вкус, запах и цвет. Вот главные факты:

- Как правило, вульва отличается по цвету от других частей тела: она может быть бордовой, коричневой или почти черной (даже если в остальном у вас светлая кожа), а может — очень бледной. На вульве может быть неравномерная пигментация, например витилиго, а на больших губах могут располагаться родинки.
- Термин «малые половые губы» испортил немало женских нервных клеток, поэтому, например, англоязычное сексобразовательное сообщество активно переходит на термин «внутренние половые губы» (и, соответственно, «внешние» вместо «большие»). В русскоязычном пространстве эта тенденция тоже намечается (ура!) Я ее поддерживаю и тоже стараюсь применять эти термины.
- Внутренние губы редко бывают симметричными, их края могут быть ровными, а могут — волнистыми и образующими складки. Одну из губ или обе сразу может быть видно при сжатых ногах.
- При возбуждении органы вульвы чаще всего меняют цвет и увеличиваются. Также внешний вид вульвы может меняться с возрастом и в связи с гормональными изменениями, например в периоды пубертата, беременности или менопаузы.
- Немного цифр: длина внутренних половых губ варьируется от 0,5 до 10 сантиметров, а ширина — от 0,1 до 6,1 сантиметра — говорит крупнейшее на сегодня исследование⁵. Длина головки клитора в выборке из 657 женщин от 15 до 84 лет составила от 0,05 до 3,4 сантиметра. Тем не менее за линейку браться все еще рано: ученые отмечают, что выборка состоит только из белых женщин, включает очень мало пожилых и что дальнейшие исследования необходимы.

Мне кажется, что один из чудесных способов взглянуть в лицо фактам о вульвах — инстаграм The Vulva Gallery⁶. Художница Хильде Аталанта рисует «портреты» вульв разных людей — цисгендерных, трансгендерных и интерсекс-женщин, трансгендерных и интерсекс-мужчин, небинарных людей — и записывает их истории об отношениях со своей телесностью. Обязательно посмотрите!

Душ и вода

Центральное водоснабжение сделало нашу сексуальную жизнь приятнее. Две трети женщин получают удовольствие от разных техник водного воздействия на клитор — вау! Как мастурбировать струей воды? Вот несколько идей.

- Многие просто направляют душ на головку клитора и вульву, и если вы еще никогда не пробовали стимуляцию душем, но хотите поэкспериментировать — можно начать с этой мягкой техники.
- Скрутить лейку душа и направить струю на клитор — популярный способ номер два. Пробуйте его, если в первой технике вам не хватило стимуляции (чувствительность у всех своя, плюс не каждый дом может похвастаться бодрым напором воды). Многим комфортнее пускать струю по капюшону сверху вниз. «Когда я снимаю лейку, то регулирую струю пальцами: как будто зажимаю шланг на даче, чтобы полить дальние кусты», — поясняет моя подписчица.
- Смягчить струю из душевого шланга вы можете, погрузив его в наполненную ванную: поток воды станет нежнее, вы создадите для вульвы эффект джакузи. Некоторые также зажимают шланг под водой.

- Кстати, о джакузи. Если вам повезло и оно у вас есть — попробуйте пристроить вульву к гидромассажному отверстию. Многие счастливые обладательницы продвинутых ванн довольны.
- Вариант с краном — лечь под него, подставив клитор под струю. Кому-то в этом случае требуется серьезный напор, кому-то — тоненькая струйка, а кому-то нравится, чтобы на вульву капали редкие капли из недозакрученного крана. «Я люблю закрывать-открывать клитор под струей ладонью, создавая ритм», — подсказала мне плюс один способ подписчица.

Для мастурбации с краном некоторые женщины специально поднимают таз, закидывают ноги на край ванной или опирают их на стену, а кто-то ложится на бок. Одни предпочитают располагаться неподвижно, чтобы массировать конкретное место, а другие перемещают бедра так, чтобы струя массировала разные участки вульвы. Вот как описала свой способ еще одна моя читательница: «Я ложусь с раздвинутыми ногами прямо под кран. Струя должна быть не слишком жесткой, но и не слишком слабой. По температуре мне нравится ближе к горячей — можно представлять, что кто-то делает куни. Руки свободны — можно стимулировать соски. А еще очень важно в момент, когда приближается оргазм, сжимать мышцы бедер: без этого иногда не выходит как надо. И все это можно совмещать с вагинальной или анальной игрушкой внутри».

- Если вы, как и я, человек-перинеум — попробуйте те же способы, целясь в этот участок.
- Если вас привлекает секс в ванной — смело вписывайте в него эти техники. Кстати, для мужчин и других людей с пенисами водная стимуляция душем тоже может быть приятна! Подписчики и подписчицы поделились следующими техниками: «Мой парень говорит, что ему приятно

направлять душ на область между мошонкой и анусом и параллельно мастурбировать» (да, речь тоже про перинеум), «Я снимаю лейку, оставляю струю из шланга и направляю ее на член под водой», «Анальная стимуляция душем прям топчик. Еще изредка вожу душем кругами вокруг головки», «Бывшая девушка с пенисом брала душевую насадку с мягкими струями, включала слабый напор и лила на головку», «Мой молодой человек иногда мастурбирует при помощи душа, направляя потоки воды на уздечку».

Как и зачем тереться о предметы

Какой же способ мастурбации в итоге подошел мне самой? Когда я собирала десятки техник от подписчиц, то обратила внимание, что несколько человек написали «сажусь промежностью на пятку и трусь об нее». «Мастурбировать об пятку» звучит как мем, но я зацепилась за этот способ и решила попробовать.

Мне потребовалось 10–20 сессий с пяткой, прежде чем я научилась кончать с ней. Сначала было «ой, а кажется приятно», через пару-тройку раз «блин, так небось кончить можно», а еще через несколько — «Воу, я кончила». Так я поняла, что, если техника мастурбации вроде бы заходит, а оргазма нет (но он вам нужен) — можно дать ей еще несколько шансов.

Секс-практика, при которой люди трутся промежностью обо что-либо, называется раббинг. В мастурбации вы можете тереться о подушку, матрас, сиденье стула, подлокотник кресла, канат или пятку, а также скрещивая и переплетая ноги между собой. В сексе — о бедро, руку, попу или гени-талии партнера или партнерши. Многие приходят к этому способу интуитивно еще в юном возрасте: «В детстве у меня

была двухъярусная кровать, столбики на втором ярусе были резными, и я терлась об них».

Что известно статистике о любви к раббингу? Во-первых, трение попадало во многие исследовательские чарты женской мастурбации, в том числе в то самое большое исследование⁷ Кинси. Сегодня исследование Индианского университета говорит⁸, что 46% женщин испытывают удовольствие, ерзая по предметам и прижимаясь к ним. И да, это та самая техника, 80% любительниц которой стесняются рассказывать о ней. Давайте разомкнем этот круг молчания. Раббинг — классная практика, и вот какие лайфхаки для него существуют:

- Выберите одежду. Тереться голой вульвой удобно далеко не обо все. Например, для раббинга об пятку я надеваю трусы и мягкие домашние штаны или леггинсы. А среди тех, кто скрещивает ноги или трется бедром, многим нравится делать это в плотных джинсах. Протестируйте разные варианты.
- Найдите нужный угол. Мне потребовалось время, чтобы разобраться, под каким углом к промежности подкладывать пятку — так, чтобы воздействие шло на мои чувствительные зоны. С матрасом или партнерским бедром тоже надо приноровиться: возможно, в процессе вам понадобится немного наклониться вперед или вбок или раскачиваться. Чтобы разобраться, попробуйте при трении переносить вес тела на разные стороны так, чтобы стимулировались разные зоны промежности. Прислушивайтесь к ощущениям и следуйте за самыми приятными из них.
- Тереться можно в разных позах: сидя, лежа на животе, откинувшись назад, повернувшись на бок с подушкой между ног и так далее.
- Многие знают, что проникающие секс-игрушки можно совмещать с ручной стимуляцией клитора или

мастурбацией душем. Но не все догадываются, что дилдо или анальная пробка отлично работают и с раббингом тоже. Конечно, удобство введения зависит от позы, но к вопросу можно подойти творчески.

В некоторых раббинговых позах я пробовала подгибать под себя дилдо так, чтобы ввести самую головку — буквально три–четыре сантиметра, а оставшуюся часть подложить под перинеум.

Так при раббинге стимулировались не только вульва с перинеумом, но и чувствительное начало вагины.

- Попробуйте создать рельеф. Сейчас в продаже появляются секс-игрушки для раббинга: рельефные накладки, которые вы можете положить на матрас, стул или другую поверхность, чтобы сделать трение приятнее. Но испокон веков тот же эффект достигался подкладыванием свернутых полотенец, носков, секс-игрушек и других объектов, побольше или поменьше. «Я кладу ластик на стул на работе и сажусь сверху, получают приятные ощущения без отрыва от производства». Если в сексе вы пробовали тереться о пенис или дилдо — то тоже знаете об эффекте рельефа. А если вы любите вибрацию, то можете подложить для трения вибрирующую секс-игрушку. Наконец, если ваш вариант — трение со скрещенными ногами, вы можете попробовать зажимать разные предметы между ног.
- Инсайт инсайтович: я могу кончить, только если трюсь об левую пятку, но не о правую. Еще одна иллюстрация этого феномена от подписчицы: «Лежу обязательно на левом боку и определенным образом переплетаю ноги, против часовой стрелки. Если переплести их наоборот — фокус не получится». Какой можно сделать вывод? Чувствительность вульвы несимметрична, поэтому если у вас не получается с оргазмом в трении — попробуйте подойти с противоположной стороны.

Как работает раббинг в партнерском сексе? Об этом мы скоро поговорим в главе «Раббинг и непроникающий секс».

Напряжение мышц

«Я сажусь на диван, перекручиваю ноги, начинаю ритмично напрягать ягодицы и мышцы промежности, и через некоторое время кончаю». И хотя женщины применяют напряжение мышц и в других видах мастурбации — хоть в ручной, хоть в водной, — чтобы усилить ощущения или «дожать» оргазм, для некоторых оно составляет основу самостимуляции. Именно мышцы позволяют нам испытывать миотонические оргазмы и коргазмы: «На занятиях гимнастикой я просто обожала подтягиваться, при этом специально плотно сжимала бедра».

Помимо очевидных мышц тазового дна, многие сокращают мышцы бедер, ягодиц, пресса или ног — в самых разных комбинациях. Иногда практики мышечной мастурбации бывают очень продуманными: «Чтобы помастурбировать, мне надо встать в коленно-локтевую позицию. Ноги скрещиваю так, чтобы правая нога находилась ближе к телу, а левая была дальше и немного выпрямлена. В таком положении я начинаю двигать тазом, напрягаю внутренние мышцы бедра и, видимо, какие-то из паховых мышц. Одновременно я могу регулировать интенсивность стимуляции, выпрямляя руки или сгибая их. Максимальную разрядку я получаю именно в этом положении». Такая выверенность движений понятна: иногда, чтобы задействовать мышцы в нужной комбинации, требуется подобрать свою позу.

Некоторые комбинируют сокращение мышц с другими практиками: «Когда я трусь о матрас, то стараюсь максимально вытянуть ноги и напрячь мышцы — без этого кончить не получится», «Я стимулирую клитор рукой, а ближе к оргазму начинаю ритмично поднимать бедра, так чтобы почувствовать напряжение

в мышцах ягодиц и бедер», а еще напряжение мышц тазового дна может помочь приблизить и/или усилить оргазм.

Как еще усилить ощущения

Чтобы усилить ощущения в мастурбации и сексе, женщины используют разные способы. Вот некоторые из них.

Сила одежды. Одежда способна вывести вашу мастурбацию на новый уровень. Не всем нравится прямая стимуляция головки клитора и вульвы, зато воздействие через ткань трусов или штанов для многих оказывается в самый раз. Если ваш клитор высокочувствительный, очень может быть, что этот способ его порадует: ткань одежды приятно рассеивает ощущения. В сексе этот метод тоже отлично приживается: «Девушка ласкает мой клитор через белье, так мне приятнее всего, а если я уже сняла его — то мы просто подтягиваем край простыни».

«Когда я мастурбирую, то натягиваю ткань трусов так, чтобы она давила на клитор и перинеум — это просто нереально приятно!» — еще один вариант применения одежды. Кто-то задействует плотные ткани: «У меня есть классные короткие джинсовые шорты, которые в определенной позиции давят на клитор/вульву вот тем местом, где шов посередине. Поэтому я мастурбирую иногда сидя, скрестив ноги и немного двигая попой».

А еще не все любят снимать одежду до конца и кайфуют от ощущения «недораздетости» или небольшого ощущения скованности, которое она дает. Например, я заметила, что иногда в мастурбации мне хочется снять майку, а иногда — остаться в рубашке или платье, и это создает разные настроения.

Если не писать. «Как-то во время бега я хотела в туалет и почувствовала, что мне очень приятно, хотя обычно для возбуждения

мне нужно как-то настроиться. Я не стала терять времени, быстренько представила себя с тогдашним партнером и кончила, не прикасаясь к себе».

Фишку мастурбации с полным мочевым пузырем я просекла еще в подростковом возрасте — так мне было еще приятнее. Оказалось, я такая не одна: многие из нас дополнительно возбуждаются, когда хотят в туалет. Некоторые специально дожидаются подходящего момента: «Когда я хочу писать, то напрягаю мышцы и думаю о ком-то, кто мне нравится, или представляю что-то возбуждающее — и так испытываю удовольствие».

Как это работает? Все просто: наполненный мочевой пузырь давит на чувствительные участки внутренней части клитора и другие чувствительные зоны, и вуаля — обычная мастурбация начинает играть новыми красками. Некоторые надавливают рукой на низ живота, чтобы усилить ощущения. В сексе вы можете просить делать это партнера или партнершу, а возможно, вы уже так делаете — исследования говорят, что многие пары приходят к такому способу.

Дышите. «У меня есть дыхательный способ мастурбации. Я фантазирую о чем-то сексуальном, при этом задерживая ненадолго дыхание, а после медленно выдыхаю. При этом на выдохе возбуждение прямо-таки растет очень быстро и сильно, такими вдохами-выдохами я могу очень сильно себя возбудить, до пульсации в клиторе. Обычно довожу дело до конца руками, и оргазмы при этом очень мощные».

А вот этому способу я в свое время очень удивилась! Оказалось, что некоторые специально дышат глубже во время мастурбации и секса, а кто-то задерживает дыхание или просто сосредотачивается на нем, чтобы «отключить голову».

С открытым ртом. «Во время мастурбации мне нравится ощущать, что мой рот чем-то занят. Поэтому иногда я одной рукой стимулирую клитор и вульву, а несколько пальцев

второй руки держу во рту — просто посасываю или двигаю ими. Также мне нравится менять руки и чувствовать вкус вагины, от этого я еще больше кайфую».

Некоторые отмечают, что переживают сексуальное удовольствие острее, если открывают рот при мастурбации и сексе. «Это может показаться странным, но для меня работает: я открываю рот особым способом, как бы только вверх, сильно напрягая губы. От этого возбуждение сразу возрастает многократно».

Если вы не нашли здесь свой способ мастурбации

Конечно, разделение мастурбации на типы условно: многие из нас используют комбинированные техники: подключают в ход мышцы, массируют головку клитора одновременно с трением о диван, применяют проникающие секс-игрушки во время водной стимуляции и так далее. Кстати, так же обстоят дела с фантазиями: кто-то «смотрит кино в голове» и трогает себя, кому-то для удовольствия достаточно одной только силы воображения. «Вместо меня все делает мой мозг. Я просто представляю, что мастурбирую, и как бы смотрю на себя со стороны». В исследовании Кинси мастурбировали, используя только фантазию, 2% респонденток⁹. Вдобавок от нескольких творческих людей я узнала, что для получения сильных ощущений они пишут эротические истории или рисуют что-то возбуждающее.

Классификация нужна скорее для того, чтобы сделать видимыми разные техники и «легитимизировать» их: так о них удобнее рассказывать, и больше людей смогут осознать — «Я не одна так устроена, со мной все в порядке». Если ваш способ мастурбации не вошел в эту (или любую другую) условную классификацию — это не значит, что вы одиноки в его применении: скорее всего, похожую практику используют

множество людей по всему миру. Наука только начинает изучать разнообразие сексуального поведения, и всем нам предстоит узнать о мире еще очень много!

Вот несколько дополнительных историй, чтобы расширить кругозор и вдохновиться.

«Часто езжу в поездках, подолгу, ночными перегонами, и вот тогда можно запереться в толчке и не раздеваясь, стоя на цыпочках и упираясь затылком в стену, полностью вытянувшись и напрягшись, сунуть руку в штаны и быстро ласкать клитор. Причем заметила, что зимой, в тяжелых ботах, джинсах и свитере, когда в окне непроглядная темень, гораздо насыщеннее, чем летом в легкой одежде и с короткой ночью».

«Я нажимаю на лобковую кость».

«Я веду себя к оргазму через мелодию. Представляю в голове эквалайзер, как на старом проигрывателе „Виндоус медиа плеер“. Мне нравится приближать и удалять сам оргазм в зависимости от того, какую ноту берет певец, или от того, как ускоряется темп мелодии. Нравится подгонять оргазм под яркие моменты музыки. Могу много оргазмов один за другим получить под удачную мелодию и настрой. Однажды решила подсчитать: мой рекорд — 15 оргазмов за четыре песни».

«Использую нажатие пальцами, предметами, свертками и т. д. на низ живота, напротив матки, лежа на боку или на животе».

«Я тру головку клитора ручкой зубной щетки. Она удобная и не такая толстая, как, скажем, кончик вибратора».

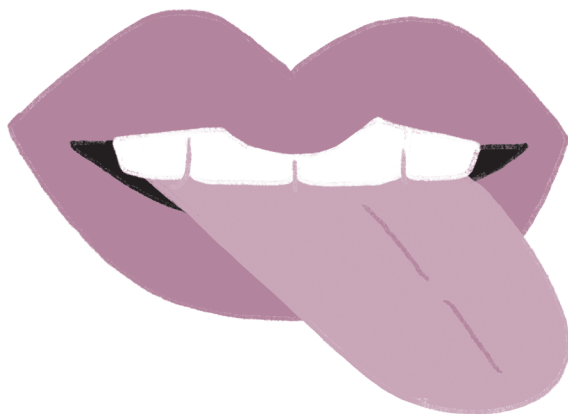
«Стимулирую анус как пальцами, так и секс-игрушками».

«Раскрываю влагалище пальцами, а потом сжимаю его мышцами, продолжая держать пальцами. Чувствуется холод воздуха, растяжение и одновременно нежное прикосновение стенок. Потом раздвигаю пальцы шире, чтоб захватить внешние губы — и сжимаю по бокам, чтоб внутренние губы и клитор выпирали, и перекаत्याю между пальцев. Иногда могу прикоснуться пальцем, только сухим, чтоб прилип и отлип».

«Думаю, что мастурбация — это стимуляция не только промежности, но и других эрогенных зон. Любые действия, которые приносят удовольствие, могут быть мастурбацией. Чтобы пережить сильные ощущения, я холодными пальцами поглаживаю шею. Мой друг покусывает подушечки пальцев». Некоторые женщины мастурбируют, не касаясь гениталий даже опосредованно: например, просто стимулируя соски. Одна моя читательница рассказала, что становится на четвереньки и трется сосками о кровать, другая — что трогает руками грудь и пирсинг в сосках. В исследовании Кинси о таком виде мастурбации сообщили 11% респонденток.

У кого-то партнерский секс не похож на мастурбацию, а у кого-то — похож очень сильно. Но, наверное, практически любой способ мастурбации можно вписать в секс или адаптировать знания о себе, полученные из мастурбации, для усиления удовольствия в сексе. Кто-то воспроизводит стимуляцию тех же зон в партнерских практиках, а некоторые пары получают удовольствие от параллельной мастурбации. «Мы с партнером садимся друг напротив друга, обсуждаем фантазии, немного трогаем друг друга и мастурбируем. Это наша любимая практика, и в большинстве случаев мы занимаемся сексом именно так». Чем больше вы знаете о себе и разнообразии существующих секс-практик, тем проще вам делать секс еще приятнее. В следующих главах мы поговорим о самых популярных из них.





Куннилингус и анилингус

Куннилингус

Мои отношения с куннилингусом долго были отстраненными: самой мне становилось скучновато от оральной стимуляции, да и партнерши тоже предпочитали другие практики. А потом я начала встречаться с Аней, мы стали обсуждать наши предпочтения, и оказалось, что куннилингус — самый подходящий Ане вид генитальной стимуляции. Поскольку мои представления об оральной стимуляции были очень размытыми, я решила подойти к делу основательно и села изучать матчасть.

Оказалось, что по данным исследований большинству женщин в принципе легче достичь оргазма, если секс включает

куннилингус¹⁰. Многие отмечают, что он помогает им расслабиться, сосредоточиться на себе и своих ощущениях. А еще куннилингус позволяет близко познакомиться с вульвой партнерши: исследовать чувствительные зоны, отследить реакции и разобраться в наиболее подходящих траекториях ласк.

Как и с другими видами секса, кто-то использует оральный секс как основную практику, кто-то — как дополнительную или стартово-разогревающую. Одни кончают от него, другие просто ловят приятные ощущения. Кому-то нравятся длительные сессии куннилингуса, кому-то — приятные пятиминутки, а у кого-то все зависит от настроения. Наконец, куннилингус можно совмещать с фингерингом, анальной стимуляцией или стимуляцией секс-игрушками. Есть где разгуляться!

На волне моего научного интереса к куннилингусу мы с Аней решили экспериментировать в мою сторону тоже. Если у Ани был четкий список куннилингусовых запросов — круговые движения вокруг клитора, напор в верхней части, ласкать пальцами можно, но не обязательно, а вот держать ровный ритм при приближении оргазма важно, — то я таким похвастаться не могла. В тот период я только начинала изучать свои реакции, и моя вульва была для меня терра инкогнита. Поэтому со мной мы решили экспериментировать.

Как действовать

Хотя вариантов стимуляции бесконечное количество, существуют популярные техники, среди которых вы можете подобрать подходящие вам или изобрести свои комбинации на их основе.

- Куннилингус — это не «язык + клитор», а скорее «лицо + промежность». Вы можете гулять по всей вульве и перинеуму — не только языком, но и губами, носом, подбородком и даже щеками. Чем больше частей лица

вы используете для стимуляции, тем больше разнообразных ощущений достанется вашей партнерше.

- Начинайте постепенно. Многим требуется время, чтобы освоиться и расслабиться, особенно если вы только начинаете практиковать куннилингус вместе. Не устремляйтесь к головке клитора сразу, стартуйте издалека: медленно поводите языком и губами по внешнему контуру вульвы, попеременно сдвигайтесь из стороны в сторону.
- Круговые движения в куннилингусе — кладезь креатива. Когда вы кружите по вульве, то охватываете максимум поверхности и можете выявить самые чувствительные зоны. По мере разогрева можно сужать круги, сосредотачиваясь в зоне клитора, а еще прибавлять скорость и интенсивность. Придумывайте разные комбинации и спрашивайте у партнерши, как ей больше нравится.
- Продольные движения можно выполнять так. Попробуйте двигаться вдоль каждой внутренней губы поочередно, проводить языком снизу вверх по всей вульве. Помимо круговых, разным клиторам могут понравиться движения сверху вниз по капюшону; сверху вниз так, чтобы язык касался обнаженной головки; движения из стороны в сторону.
- Восьмерки, зигзаги, диагонали — со всеми этими траекториями, конечно же, тоже можно экспериментировать. Но помните, что хаотичные движения по вульве нравятся не всем и не всегда, а ближе к оргазму большинство женщин предпочитает единообразные ласки.
- Вы можете воздействовать разной площадью: кончик языка даст более интенсивные ощущения, а расслабленный широкий язык (или поверхность губ) позволит охватить большую площадь и распределить стимуляцию равномернее. Попробуйте расслабить язык и прижать его к вульве так, чтобы он «укутал» собой изгибы. Поводите и «раскрытым», и «острым» языком, получите

обратную связь от партнерши и продолжайте или смените технику.

- Уделите внимание внутренним губам. Попробуйте посасывать их, обхватывать своими губами (теми, которые на лице), проводить языком вертикальные линии. Узнайте: возможно, вашей партнерше нравятся мягкие покусывания? Если она согласится — тщательно контролируйте давление. В этом случае лучше недожать, чем пережать.
- Попробуйте постимулировать перинеум партнерши. Например, проведите по нему языком, не попадая в анус (во имя гигиены!), и если партнерша не против — в конце пути слегка проникните языком в вагину. Если решите подключить анилингус, то помните, что микрофлоре ануса вульва не обрадуется. Поэтому либо используйте латексную салфетку, либо делайте анилингус отдельно и перед возвращением к вульве хорошо прополощите рот с антибактериальным средством.
- Если вашей партнерше подходит пенетрация, то попробуйте повернуть формат «все и сразу». Пусть нос стимулирует клитор, а губы и язык — все остальное. Можно зафиксировать нос на клиторе, обеспечивая постоянную стимуляцию, а активные действия оставить языку и губам. В этой позиции удобно проникать в вагину языком. Если сложится анатомически, то ваш подбородок может еще и удачно вписаться в ее перинеум. Будет удачное комбо.
- Как посасывать головку клитора? Варианты следующие. Самый распространенный — сложить губы трубочкой и посасывать клитор через капюшон. Вариант номер два: раскройте рот пошире так, чтобы отступить от головки подальше и захватить губами площадь побольше. Такая техника может подойти высокочувствительным головкам, ведь стимуляция происходит

опосредованно. Самый прямой вариант подойдет не всем, но и у него есть свои фанатки: губами аккуратно отодвиньте клиторальный капюшон и воздействуйте на клиторальную головку. Также вы можете дополнительно ласкать головку языком (в любом из этих способов!), держать губы статично или же перемещать их.

- Совмещайте! Куннилингус можно отлично сочетать с другими техниками. Параллельно вы можете ласкать вагину пальцами, а некоторым женщинам нравится, когда в вагине работает вибратор, настроенный в приятном им ритме. Но, например, на меня вибрация не действует примерно никак, зато мне нравится, когда в вагине мирно лежит дилдо, создавая уютное ощущение заполненности. Или, возможно, вашей партнерше захочется анальной стимуляции с помощью пальца или пробки. Наконец, руками вы можете ласкать бедра, ягодицы, живот, стимулировать соски — насколько хватит длины конечностей и координации движений.

Что еще стоит учесть

- Прямую стимуляцию клитора обожают не все: кому-то она нравится очень сильно и помогает бурно кончить. Кому-то не подходит совсем (как мне: «Аааа, отвалите от моего клитора!»). Поэтому, прежде чем активничать с клитором, заручитесь одобрением от его обладательницы.
- Если в вагине вы чувствуете, что растяжка языка — не ваш конек, не переживайте: у большинства женщин больше всего нервных окончаний расположены в первой трети вагины. При глубокой стимуляции этой части не всегда хватает внимания, так что проникающий куннилингус — отличная возможность повзаимодей-

ствовать с ней. Попробуйте круговые движения языком в самом начале вагины (а в главе «Фингеринг и другие проникновения» мы поговорим о том, как порадовать эту чувствительную зону пальцами).

- Вы можете начинать строить отношения с куннилингом с коротких «сессий», без стремления к оргазму — просто перебирать разные способы стимуляции и изучать друг друга и свои реакции. Неспешный темп даст вашей партнерше возможность прислушаться к своим ощущениям, а вам — следить за ее обратной связью.

Позы

Позы для куннилингуса можно условно разделить на три типа. Первый — позы, в которых принимающая партнерша ограничена в движениях и активные действия совершает тот или та, кто стимулирует вульву. Например, когда принимающая партнерша лежит на спине, на животе, сохраняет относительную неподвижность в коленно-локтевой позиции и так далее.

Ко второму типу относятся позы, которые позволяют принимающей партнерше свободно двигаться и самой стимулировать вульву о выпуклые или не очень части лица. Единственное, будьте осторожны: активное взаимодействие с чужим лицом может быть травмоопасно. Как-то раз я не проконтролировала траекторию движения и чуть не снесла девушке нос лобковой костью. А если вы бреетесь, то не оставляйте на лице щетины. И наконец, различные вариации позы «69» подходят для тех, кому нравится совмещать и принимающую, и ведущую роль одновременно (это удобно не всем).

— Что делать, если устает язык?

Базовых решений три. Первое: зафиксируйте язык неподвижно и перемещайте его, двигая головой.

Если через какое-то время у вас устанет шея — снова

передайте эстафетную палочку языку, и так далее. Второе — вручите бразды правления партнерше: пусть ваш язык застынет неподвижно, а двигаться по нему будет она (понадобится подходящая поза). Третий вариант — просто смените технику стимуляции. Например, подключите пальцы или спасительный нос. В любом случае не стесняйтесь сказать, что устали и вам нужен перерыв.

— Волосы на лобке совместимы с куннилингусом?

Да, конечно. Количество волос на любой части тела — в первую очередь вопрос вашего личного выбора. Некоторые женщины выбирают эпилировать волосы, кто-то подравнивает триммером, кому-то комфортнее ничего с ними не делать. Кто-то говорит, что с частично или полностью убранными волосами ощущает движения языка ярче. Среди партнеров и партнерш тоже нет однозначного мнения: кто-то говорит, что, когда волос меньше — проще ориентироваться; кто-то наоборот, любит, как выглядят и ощущаются волосы в процессе. Если сомневаетесь, вы всегда можете обсудить вопрос с партнером или партнершей и поэкспериментировать с разными вариантами. В любом случае, вытаскивать несколько волос из рта во время орального секса — довольно обычное дело.

— Можно ли делать куннилингус во время месячных?

Если вы занимаетесь сексом только друг с другом и ваши анализы в порядке, то, скорее всего, вам не грозит ничего, кроме необходимости смывать с лица не только смазку, но и кровь. Если же вы не единственные друг у друга или давно не сдавали анализы, то либо обратитесь к другим секс-практикам, либо воспользуйтесь латексной салфеткой для снижения рисков.

Как и зачем предохраняться при куннилингусе

К сожалению, ИППП могут бодро передаваться через оральный секс — минет, куннилингус, анилингус. В главке «Как говорить о справках» мы уже упоминали ВПЧ, гонорею, герпес, гепатит, сифилис — и латексные салфетки как способ защиты при куннилингусе и анилингусе.

Правда номер один: да, некоторым требуется привыкнуть к латексной салфетке. Так же, как к любой практике заботы о здоровье. Презерватив при минете, регулярная чистка брекетов, шапка зимой и прием лекарств по расписанию — все это просто вопросы привычки. Правда номер два (и она же Великий Салфеточный Лайфхак): прикладывайте салфетку не ко рту, а к вульве. Практика показывает, что многим так удобнее.

Какая вульва на вкус

«Стандарт» запаха и вкуса вульвы — как и ее внешнего вида — не хранится в Главной палате мер и весов в единственном экземпляре. Когда я спросила подписчиц, на что похож для них вкус вульвы, самым популярным ответом внезапно стала «вареная картошечка». Не сильно отставали и солено-кисло-молочные ассоциации: «кефирчик», «адыгейский сыр», «свежеприготовленные хорошо посоленные макароны». У кого-то даже вышло комбо: «С юных лет мне мерещится, что мои трусы (ведь кто из нас не нюхал свои трусы, да?) пахнут один в один как чипсы со вкусом „сметана-зелень“, — так звучал один из ответов.

У этих вкусов есть научное объяснение. Благодаря миллиардам лактобактерий¹¹ здоровая вагинальная среда кислая, а нормой pH вагины считается от 3,8 до 4,5. Для сравнения: pH черного кофе — 5, а pH лимона — 2. Некоторые распознают в своих и партнерских вульвах хлебную ноту: «круассан с сыром бри», «хачапури по-аджарски». За нее тоже отвечают лактобактерии, как и за встречающийся у некоторых вульв

привкус железа. Кстати, последний может быть признаком приближающихся месячных.

Также вкус и запах вульвы могут слегка меняться в зависимости от дня цикла, при приеме гормональных препаратов и определенных лекарств, а также просто с возрастом. Некоторые женщины переживают, что вульва у них «слишком кислая» («намного кислее, чем у моей девушки», «устрицы с лимонным соком», «как помело») — но такой вариант тоже встречается часто. Если ваши врач и анализы и говорят, что вы здоровы, поводов для беспокойства нет: вульвы пахнут как вульвы, все супер! Бывает, что более кислые выделения пощипывают кожу лица при куннилингусе, но и тут все просто: если ваш или партнерский подбородок сильно страдает, воспользуйтесь латексной салфеткой.

Анилингус

Попа — это приятно. Не все любят анальные практики, и даже среди любителей и любительниц не все любят проникающие. «Когда мы с девушкой проговорили, что моя попа — не место для проникновения, а только для наружных ласк, я расслабилась и теперь кайфую от анилингуса, зная, что никаких нежданчиков не произойдет» — такой подход моей подписчицы приводит некоторых к открытию наружной анальной стимуляции.

Вокруг ануса расположено огромное количество нервных окончаний, и многим нравится, когда их стимулируют. Анилингус (или римминг, лексика — дело *вкуса!*) можно совмещать с куннилингусом, а можно применять как отдельную практику. Еще раз напомним друг другу, что перемещаться можно от вульвы к попе, но назад пути нет: блюдем гигиену.

Как любую новую сексуальную практику, начать анилингус стоит с разговора. Поговорите об этом! Вы понятия не имеете,

какие ласки ануса вам нравятся, потому что пробуете все это впервые? Тогда обязательно давайте обратную связь в процессе. А если у вас есть четкие предпочтения или, наоборот, ограничения — не забудьте их озвучить.

Как действовать? Анилингус в чем-то похож на куннилингус, а в чем-то отличается (например, в последнем двойная «н»). Как и в куннилингусе, начинайте неторопливо, прикасайтесь нежно, наращивайте интенсивность по мере того, как партнерша заводится. В каком-то смысле анилингус проще: на попе нет клитора, площадь ануса меньше, чем у вульвы, и вы можете двигаться языком и губами в разных направлениях, отыскивая приятные места и подбирая техники.

Скорее всего, основу вашей практики составят мягкие равномерные движения, но также вы можете экспериментировать с круговыми, стремительными, извилистыми и вращательными, чтобы внести разнообразие.

А что с пенетрацией? Сам по себе анилингус ее не подразумевает, но если вам хочется и вы проговорили это — отлично! Наружный анилингус хорошо помогает подготовиться к проникновению: поклонницы и поклонники практики мощно расслабляются от нее, и их анусы тоже. Если вы хотите ввести язык — начинайте плавно и бережно, без резких движений. И обязательно возьмите лубрикант, ведь в отличие от вагины, попа не вырабатывает смазку (и да, слюни тоже ее не заменят). Берите любой, подходящий для орального секса.

Вы можете сочетать ласки языком и пенетрацию большим пальцем или секс-игрушкой. И еще: от анилингуса большинство женщин не кончают, поэтому если оргазм — одна из ваших целей, то можно или применять анилингус как одну из практик на пути к ней, или же совмещать его со стимуляцией вульвы.

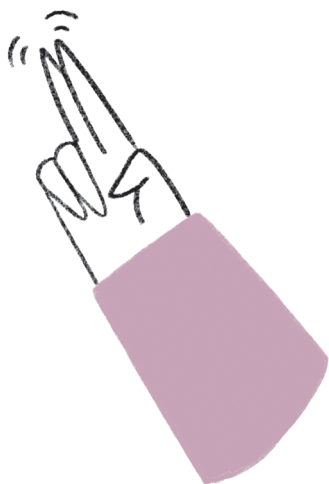
Если анилингус делают вам, то попробуйте стимулировать клитор или другие любимые места пальцами или секс-игрушкой. Некоторым такой «личный вклад» помогает расслабиться и почувствовать себя более активной участницей процесса.

— А это не страшно?

Принять душ и хорошо подмыться — достаточная подготовка для анилингуса. Опять же, если вы не видели чужой или своей свежей справки об анализах на ИППП — примените латексную салфетку. Заботиться, использовать защиту и подстраховаться — это важно, но не стоит видеть в анилингусе что-то стремное. Это такой же вид секса, как и любой другой.

Что еще стоит учесть? Сенсационная инфа об анусе: из него выходят газы. Честное слово, это абсолютно нормально, так у всех. И на бис: если вы хотите свободно перемещаться между вульвой и анусом — используйте для ануса отдельные латексные салфетки.





Фингеринг и другие проникновения

Представьте, что у вас есть проникающая секс-игрушка, которая может работать в бесчисленном количестве режимов, гнуться в разные стороны, а еще — вау! — свободно менять объем под ваши желания... Если вы тоже считаете, что это звучит довольно неплохо, то не удивитесь популярности фингеринга — секса пальцами. У фингеринга есть несколько видов, но чаще всего так называют именно вагинальную пенетрацию. Даже если вы предпочитаете проникновение penisом или дилдо, эта глава все равно вас порадует: на примере фингеринга мы рассмотрим главные техники проникающей стимуляции, которые сделают пенетрацию любыми девайсами приятнее.

Из видов фингеринга можно было бы составить целый словарь. Фингеринг бывает проникающим и непроникающим: вагинальным, анальным и оральным, а еще иногда выделяют фингеринг вульвы (и я считаю, что не зря). Кто-то относит к фингерингу фистинг, кто-то нет, а я шучу, что фистинг — это

тот же самый обычный фингеринг в ситуациях, когда у партнерши или партнера миниатюрные кисти рук.

Вагинальный фингеринг, определенно, самый знаменитый вид практики. При вагинальном фингеринге партнерские пальцы входят в вагину и путешествуют там любым приятным вам образом. Один палец или все четыре? На полфаланги или поглубже? Разные люди предпочитают разные техники на разных этапах секса.

Вот что стоит знать о вагинальном фингеринге и другой проникающей стимуляции:

Думаете, что лучшие проникающие движения — это бодрое «вперед-назад»? Я тоже так считала. Но по данным исследований, многим женщинам оказываются приятнее другие техники, например перемещение с меньшей амплитудой, неглубокая пенетрация или даже присутствие внутри с минимальными движениями¹².

В любой технике фингеринга вы можете регулировать три параметра: скорость, нажим и объем. Многие предпочитают начинать с минимума пальцев, скорости и интенсивности движений, прибавляя все это уже по ходу пьесы. Конечно, «минимум» у каждого свой, но слишком объемный или резкий старт может доставить дискомфорт, поэтому лучше недоборщить и постепенно прибавить.

- Попробуйте неглубокую пенетрацию — такую, от которой кайфанет самая чувствительная (у большинства женщин) первая треть вагины: нервных окончаний здесь больше всего. Используйте технику «щепотка»: сложите кончики всех пальцев вместе — в щепотку — и введите их на пару сантиметров. Такая конструкция, с одной стороны, не продвинется глубже, с другой — объемная щепотка обеспечит равномерное нажатие на все стенки начала вагины. Вы можете замереть и дать партнерше подвигать

бедрами самой или начать совершать мелкие, аккуратные круговые движения.

С пенисом и дилдо стимуляция начала вагины тоже сработает: попробуйте вводить только головку и дайте партнерше двигаться по ней. Обладателям пенисов такая техника может понравиться, потому что ощущения сосредоточены на чувствительной головке.

Некоторые пары применяют этот способ, чтобы разогреться перед более глубокой пенетрацией, а некоторые — как самостоятельную секс-практику.

- Чаще всего при фингеринге вводят два пальца — указательный + средний или средний + безымянный. В первом случае наружные костяшки будут касаться вульвы с одной стороны, а во втором — с двух. В то же время, кому-то комфортнее начинать с одного пальца внутри, а затем, при желании партнерши, можно вводить три и больше. «Хочешь, попробую добавить палец?» — классический фингеринговый вопрос.
- Впрочем, минималистичная пенетрация тоже может оказаться очень чувственной и приятной. Попробуйте использовать большой палец: в фингеринге о нем часто забывают, но у него есть свои фишки. Он сильнее и короче других пальцев (привет, начало вагины!), и если ввести его полностью, то прилегающее ребро будет приятно упираться в клитор (или в перинеум, если развернуть руку).
- Кстати, о клиторе. Проникновение приятнее (и оргазмичнее!) для большинства женщин, если параллельно стимулируется головка клитора. Для этого при фингеринге можно массировать клитор теми пальцами руки, что остались снаружи. А если вы вводите указательный палец до конца, то основание большого пальца упрется в клитор автоматически. (Но помните, что бывают исключения: например, в моем случае стратегиче-

ски важное место — не головка клитора, а перинеум. Поэтому если с головкой не сработало — поищите рядом.)

- Также вы можете взаимодействовать с клитором и другими частями вульвы свободной рукой или языком. Или партнерша может ласкать клитор собственной рукой — в случае, если ей нравится такой вариант.
- Некоторые ловко стимулируют одной рукой и анус (мизинцем), и вагину (указательным и средним), и клитор (большим). Подогнутый безымянный тоже не бездельничает: лежит на перинеуме. Если ваши пальцевые возможности сочетаются с желанием принимающей стороны — супер! Но большинству для подобной «тотальной стимуляции» все же потребуется две руки. Но помните, что акробатические трюки — не условие хорошего секса (например, у меня самой не супергибкие пальцы), мультистимуляции желают далеко не все, да и обеспечить ее можно разными способами. Разберем их ниже!

Как двигать пальцами внутри (и не только ими)

От чего зависит приятность вагинальной стимуляции? Во многом от того, как вы будете воздействовать на чувствительные зоны внутри вагины. Если не брать в расчет хитовую первую треть, то нервные окончания на вагинальных стенках у всех расположены по-разному. Соответственно, самые приятные для стимуляции участки у каждой женщины свои.

Нередко секрет успеха в том, чтобы не проскальзывать мимо чувствительных стенок, а уделять им достаточно внимания. Большинство техник ниже предполагает активное взаимодействие со стенками, но любую из них вы можете проапгрейдить, располагая пальцы под углом. Одна и та же техника с разным наклоном пальцев даст разные ощущения (с пенисом и дилдо такой метод тоже сработает).

Многим женщинам нравится стимуляция передней стенки вагины (то есть той, которая ближе к животу), поэтому ниже я привожу техники на ее примере. Но если вашей партнерше приятнее воздействие на заднюю стенку или на одну из боковых — просто нацельтесь на них.

- **«Манящие движения».** Нестареющая классика! Поместите указательный палец внутрь вагины так, чтобы подушечка была развернута к передней стенке, а ноготь — к задней. Начните сгибать палец, будто пытаетесь приманить кого-то. Подушечка при этом будет попадать на переднюю стенку в первой трети вагины. Возможно, потребуется немного времени, чтобы обнаружить участок, прикосновения к которому наиболее приятны. Если партнерша просит добавить палец — добавьте средний и подогните его так, чтобы обе подушечки располагались рядом.
- **«Перебор».** Если внутри два пальца и больше — начните перебирать ими, как будто играете на гитаре. Подушечки пальцев попадают на разные чувствительные места, костяшки фаланг попадают на разные чувствительные места — профит!
- **«Шаги».** Пробовали когда-нибудь изображать пальцами ноги человека, который шагает по столу? Совершайте те же движения внутри.
- **«Движение вперед».** Введите прямые пальцы параллельно стенкам вагины и двигайтесь вперед и назад — но с небольшой амплитудой, не покидая вагину. Если партнерше хочется больше амплитуды, ее всегда можно прибавить. Вы можете снижать и наращивать скорость и, конечно, менять количество пальцев.
- **«Пульсация».** Это более деликатный вариант «Движения вперед». Введите пальцы внутрь параллельно стенкам вагины, если партнерше комфортно — на максимальную

глубину. Зафиксируйте основание пальцев на входе (в этом снова поможет использование среднего и безымянного) и начинайте совершать пульсирующие движения по направлению внутрь. Если захотите разнообразить технику, попробуйте прижать подушечки ближе к передней стенке, сохраняя сами пальцы прямыми.

- **«Фиксация».** Эта техника похожа на предыдущую, но пальцы статичны: двигать рукой вы будете от плеча. Приложите подушечки одного или двух пальцев к передней стенке вагины — так, чтобы они касались участка, стимуляция которого наиболее приятна вашей партнерше. Зафиксируйте присогнутые пальцы и, не меняя положение кисти, начните двигать руку на себя и обратно — подушечки будут скользить по передней стенке. Держите не слишком большую амплитуду.
- **«Штопор».** Одним или двумя пальцами начните совершать «сверлящие» движения, как бы ввинчиваясь в вагину. Настраивайте амплитуду и угол вхождения. Другой вариант этой техники — начать изображать не штопор, а ложку, которой вы как будто зачерпываете из вагины.
- **«Вверх-вниз» и «вправо-влево».** Здесь все просто: разместите пальцы на комфортной для партнерши глубине и поднимайте их вверх-вниз (движением от основания) или двигайте вправо-влево (движением от запястья).
- **«Замри».** В некоторых случаях партнерше может хотеться, чтобы вы просто вошли на определенную, комфортную ей глубину — и замерли внутри. Или, возможно, она захочет подвигаться на пальцах сама.

Уф, сколько вариантов! Спросите партнершу, какие техники кажутся ей привлекательными, или договоритесь экспериментировать. Помните, что вы можете менять объем (количество пальцев), направление движений, их скорость и интенсивность. Как правило, многим комфортнее, чтобы

в начале все эти показатели были выставлены на минимум, а по мере возбуждения можно прибавлять актуальные. На практике вы поймете, что работает лучше. И не забудьте о лубриканте!

Какая стенка приятнее

«А тебе на какой стенке больше нравятся прикосновения? Скорее на передней или на задней?» — проясните этот вопрос с партнершей и сделайте пенетрацию максимально приятной. Когда окажетесь внутри, попробуйте целенаправленно воздействовать на нужную стенку.

Конечно, боковые стенки тоже могут оказываться в топе личных предпочтений, но по статистике так бывает реже. Плюс многим людям удобно определять расположение своих приятных вагинальных мест именно в координатах «передняя стенка» / «задняя стенка». Если партнерше пока сложно определиться, то можно предложить исследовать вместе: постепенно пробовать стимуляцию на разных стенках и прислушиваться к ощущениям.

Главное, не торопитесь: вы не решаете задачку на пространственное мышление, где важно поскорей получить «правильный» ответ. Кому-то ориентироваться в ощущениях проще, кому-то — сложнее. В конце концов, вы можете просто расслабиться и делать то, что вам уже нравится, а если в процессе будут инсайты — ну, супер! Не иметь ответа на любой секс-вопрос про себя — нормально. Главное, чтобы и секс, и эксперименты в нем были в радость!:)»

— Какие позы подойдут для фингеринга?

Практически любые, в которых удобно и рукам, и принимающей стороне. «Ложки»*, коленно-локтевая,

* Поза, при которой оба человека лежат на боку, тесно прижавшись, при этом один спиной к животу другого.

миссионерская, «наездница» и так далее. А еще некоторым нравится прикладывать фингерящую руку, вводящую в партнершу, к собственному лобку тыльной стороной. Если у вас тоже клитор, то движения вашей кисти будут приятно отдаваться и стимулировать его.

— Что делать, если у меня длинные ногти?

Лайфхак из золотого фонда секс-лайфхаков. Возьмите латексную/нитриловую перчатку и поместите в кончик каждого перчаточного пальца кусочек ваты. Размер кусочка подберите исходя из длины ногтей. Вставляйте руку в эту смягченную перчатку — и вуаля, вы великолепны!

— А если устает рука?

Это случается со многими. Чаще всего в фингеринге движутся пальцы и кисти, поэтому, когда устанете, зафиксируйте их неподвижно (пусть отдыхают!), а движения продолжайте от локтя или плеча. Такой способ продлил немало сексов! Вариант для замотивированных: некоторые специально тренируют кисти и пальцы, используя повербол или пальцевые тренажеры для музыкантов. Наконец, вы всегда можете сменить руку, перейти к куннилингусу, раббингу, секс-игрушкам или другим увлекательным занятиям.

Какой еще бывает фингеринг

Фингеринг вульвы — практика, знакомства с которой не минует большинство из нас. Помните, что 80–90% женщин не хватает одного лишь вагинального проникновения для оргазма? Им требуется стимуляция головки клитора (или зоны вокруг). Так вот: многие предпочитают производить ее

рукой — собственной или партнерской. Для кого-то фингеринг вульвы предшествует вагинальному фингерингу, для кого-то дополняет проникновение с пенисом или дилдо, а для кого-то — например, для практикующих непроникающий секс — является самостоятельной секс-практикой или человек в принципе занимается сексом только так.

Если ваша партнерша мастурбирует пальцами, вы можете попросить ее показать, как (а если так мастурбируете вы — можете предложить посмотреть). Это не только возбуждающее занятие для многих, но и суперпознавательное! Понаблюдайте, на какие участки вульвы она воздействует, какую стимуляцию использует, насколько глубоко и под каким углом проникает в вагину. Вы сможете задать вопросы и потом попробовать воспроизвести ласки своей рукой.

Еще один вариант: пусть партнерша берет вашу руку и управляет ей, показывая направление движений, нажим и техники стимуляции. Тем не менее для некоторых секс со своей рукой и с чужой — это две разные практики, в которых могут работать разные приемы.

Если вы прочитали главу о мастурбации, то у вас уже есть представление о техниках стимуляции. Нанесите на пальцы лубрикант и начните с неторопливых движений «широкими мазками». Совершайте круговые и продольные движения по вульве и клитору, гуляйте по контуру, а по мере возбуждения — переносите акцент на головку или другой приятный участок промежности. Пробуйте постепенно прибавлять нажим и скорость, но уточняйте у партнерши, подходят ли ей текущие «настройки». Опять же: ласкать можно не только пальцем-двумя, но и ребром кисти, тыльной стороной и всей широкой ладонью. Особенно такое «широкое» воздействие может зайти вашей партнерше, если ей нравятся практики типа раббинга. Помните, что стимуляция вульвы через одежду — трусы или штаны — способна дать совершенно иные ощущения, а кому-то так еще и психологически приятнее.

Чтобы разложить для себя все по полочкам — перечитайте главку «Как ласкать клитор и вульву руками».

Анальный фингеринг — кажется, это был мой любимый вид фингеринга, пока я не перешла на анальную пробку. Но, как и вагинальную пенетрацию, анальное проникновение любят не все. А вот ласки снаружи ануса нравятся куда большему количеству женщин (впрочем, к мужчинам и небинарным людям это тоже относится).

Что стоит знать об анальном фингеринге?

- Ни шагу без лубриканта. Анус — нежное место, и перемещенной вагинальной смазки в случае с ним не достаточно. Берите побольше и своевременно обновляйте.
- С ручными ласками снаружи ануса такие же правила, как в анилингусе: скользите по поверхности в разных направлениях, пробуйте двигаться не только одним пальцем, но и всей ладонью, не перемещайтесь от ануса к вульве, если не покрыли его салфеткой.
- Если вы практикуете проникновение, то не стоит стремиться ввести больше пальцев и поглубже. Многим, очень многим нравится всего один палец в попе, а некоторым приятнее всего, когда он введен лишь на одну фалангу.
- Не все любят, когда палец в попе шевелится. Многие предпочитают, чтобы он располагался там неподвижно.
- И наружные, и проникающие ласки ануса могут сочетаться с ласками вульвы, вагинальным проникновением, куннилингусом, секс-игрушками и раббингом.
- Если вы любите анальную пенетрацию, но пальцы ограничивают подвижность — и их обладателя, и вашу, — рассмотрите анальную пробку. Да, они бывают размером с палец.

- Важно: если вас не тянет пробовать анальные ласки или проникновение, если они не кажутся вам классной идеей, то нет повода начинать. Всякие фразы из серии «Откуда ты знаешь, что не хочешь, если не пробовала?» — это давление, и оно неприемлемо. Психологический комфорт и удовольствие в сексе важны не меньше (а может и больше), чем физические. Ни перед кем из нас не стоит задачи попробовать все виды секса «для галочки» или «потому что так надо». К вагинальной пенетрации это тоже относится. Выберите только привлекательные для вас секс-практики.

Оральный фингеринг — та самая история про «хочу твои пальцы в рот». Еще одна моя любимка! В этом случае кайфуют нервные окончания и во рту, и на подушечках пальцев, но не только. Как и в большинстве секс-практик, удовольствие складывается не только из физической стимуляции, но и психологической. Многие гетеро, би- и гомо-пары находят эту практику кинковой и добавляющей в секс элемент возбуждающей игры.

Как и в случае с другими видами фингеринга, вам может особенно понравиться проворачивать оральный фингеринг в определенных позах, брать в рот один палец или сразу четыре, с одной руки или с двух одновременно, только на одну фалангу или поглубже. И наконец, вы можете предпочесть принимающую или подающую роли, а может быть совмещение обеих.

Тоинг (toeing) завершает парад «ручных» секс-терминов — это сексуальная стимуляция пальцами ног. Тоинг чаще касается стимуляции вульвы, но некоторые любят неглубокую вагинальную пенетрацию большим пальцем ноги. Для этой практики важно позаботиться о чистоте и подстриженных ногтях — впрочем, то же относится и к любому другому фингерингу.

Как подготовиться и предохраняться

Перед фингерингом тщательно вымойте руки, подстригите и подпилите ногти, подготовьте лубрикант на водной или силиконовой основе. Если на данный момент вы не можете быть уверены в здоровье друг друга — обязательно предохраняйтесь. Наденьте на пальцы презерватив или латексную/нитриловую перчатку. Если вы орудуете только одним пальцем, может подойти латексный напальчник из аптеки: он меньше обычного презика и будет хорошо держаться на одном пальце.

Плюсы презервативов — их легко найти в продаже и в них сохраняется отличная чувствительность, минус — при активных действиях они могут съезжать, если не сидят плотно (например, если вы применяете один палец). Поэтому надевайте презервы на два пальца и больше. Плюс перчаток: точно никуда не уедут даже при самых интенсивных действиях. Минус — во многих моделях чувствительность подушечек пальцев будет немного приглушена. Но, разумеется, безопасность важнее. Попробуйте заказать ультратонкие варианты!

Купить латексные или нитриловые перчатки — в том числе бодрых цветов вроде красного и черного — легко можно в онлайн-магазинах и аптеках. Еще некоторым нравится использовать при фингеринге вагинальный презерватив — такой, который не надевается на внешний объект, а помещается в вагину. В России вагинальные презервативы (их еще можно увидеть в продаже как «женские презервативы») встречаются не так часто, но если вам попадутся — попробуйте поэкспериментировать.

Если вы путешествуете между вульвой и попой — меняйте презервативы, напальчники или перчатки (как перчатки). И еще штука, о которой многие забывают: если у вас есть повод предохраняться, то не трогайте свои гениталии рукой, которой прикасались к партнерским. Но если вы аккуратно сменили средство защиты — то можно.

И не забывайте о лубриканте: он снижает трение и не только делает движения приятнее, но и помогает средствам защиты не порваться.

Хорошие вопросы для фингеринга

«Хочешь, я буду спрашивать тебя перед тем, как войти?» — этот вопрос важно задать до начала секса. Возможно, ваша партнерша предложит пенетрацию без предупреждения (но в таком случае позаботьтесь о стоп-слове) или скажет, что сама даст знак, когда можно будет войти. В любом случае важно, чтобы у принимающей стороны заранее был выбор и возможность влиять на ситуацию — именно так работает принцип согласия.

«Правильно все делаю? Хочешь еще что-нибудь?», «Комфортно тебе с такой скоростью / с таким количеством пальцев / такой глубиной?», «Попробовать что-то другое? Или продолжать как сейчас?», «Хочешь добавлю четвертый палец?» — тоже полезные вопросы.

Соответственно, если пенетрируют меня, я говорю что-то вроде: «А давай помедленнее?», «Можешь сместиться чуть правее?», «Добавь еще один палец, плз», «Ой, тут лучше не трогай — давай я тебе покажу, где надо», «Ого, а вот так прямо очень здорово!»

Фистинг

«У меня маленькая рука и это чертовски удобно! Потому что даже миниатюрные женщины вполне могут принимать фистинг, если им нравится пенетрация. Я обсуждала фистинг с разными людьми, и, как мне кажется, самое главное — фистинг требует терпения, доверия друг к другу, абсолютного расслабона и моря смазки. Как минимум поначалу, но по мне так всегда. К сожалению, некоторые фистящие люди начинают торопиться, когда входят в раж, поэтому с чужими руками

складывалось редко, хотя фистить саму себя у меня получается. Ощущения от фистинга такие крутые, яркие и сильные, поэтому не перестаю искать правильных людей, обладающих подходящим мне уровнем неторопливости, дзена и спокойствия», — этот рассказ моей подписчицы классно отражает важнейшие принципы фистинга: доверительный контакт, много лубриканта и неторопливость.

Вокруг фистинга куча стигм: многим кажется, что это какая-то неприличная или агрессивная практика. Но фистинг — это очень, очень медленное и аккуратное занятие, требующее большого доверия между партнерами. Женщины, получающие удовольствие от фистинга, описывают его как суперинтимный опыт сближения. Погружение целой кисти в человека или же ощущения от чьей-то руки внутри себя — очень мощное переживание, физически и эмоционально. Но помните, что кулаки (fist — кулак) вообще ни при чем: кисть в фистинге складывают «уточкой».

Часто фистинг случается как-то так: вы занимаетесь фистингом, возбуждение нарастает, все уже мокрое-премокрое... Двух пальцев становится недостаточно, вы спрашиваете разрешения и добавляете третий, потом четвертый... Четырех пальцев становится недостаточно — вы добавляете пятый и в какой-то момент ощущаете, что внутри партнерши может оказаться вся ваша кисть руки (или, наоборот, вся кисть внутри вас). Тогда вы можете обсудить фистинг.

Вот что нужно, чтобы фистинг сложился:

1. Говорите. Как и любую другую секс-практику, фистинг следует предварительно обсудить. Проговорите все заранее и перепроверьте готовность непосредственно перед тем, как перейти к фистингу во время секса. Ну и оставайтесь на связи в процессе!

«Во время фистинга 100% надо говорить, — написала мне опытная подписчица Галина. — Даже если при других практиках

вы совсем не разговариваете, тут это необходимо для комфорта и для здоровья, буквально нет разговора — нет фистинга. Минимальный набор — „можно ли войти“, „больно или нет“, „двигаться или нет“, „выхожу“ или „выйди, пожалуйста“».

2. Разогрейтесь как следует. Для фистинга требуется суперрасслабление и супервозбуждение. Пробовать его стоит только в случае, если у вас длительный секс, партнерша заведена, вы уже дошли до четырех пальцев и хотите продолжать. Но не стремитесь к рекордам: смысл секса — в приятности, а не в галочке «да, удалось ввести все пять пальцев».

«Фистинг — это просто огонь. У нас не каждый раз доходит до целой ладони, обычно — до косточек под большими пальцами. Это тоже круто и замечательно! Но подходили мы к этому постепенно и после секса делились, сколько там, чего и куда сегодня удалось ввести».

3. Сложите руку правильно. Рука должна быть сложена «уточкой» — то есть стать максимально компактной. Еще одна подписчица рассказывает: «С большой любовью отношусь к вагинальному фистингу. Активно практикую и в роли человеко-руки, и в принимающей роли. Размер рук, конечно, влияет на ощущения, но фистинговать можно с разным-любым: случалось принимать прекрасные руки прямо-таки внушительного размера. Бонус: пресловутая кисть-”уточка“ также пригождается в мытье узких высоких бокалов и вазочек. „Уточку“ можно тренировать: чем больше сузить самую широкую часть кисти (из костяшек сделать максимально крутую арку, а большой палец подогнуть под нее как можно больше), тем проще и войти, и выйти».

4. Лубрикант! И перчатка. Много, много лубриканта. Поранить человека или застрять внутри — не то, к чему кто-либо из нас стремится, поэтому лубрикантом надо залиться.

Проверьте, что ваши ногти хорошо подстрижены и подпилены, и даже если вы не предохраняетесь при обычном фингеринге — для фистинга рекомендуется надеть перчатку. Перчатки стерильнее и, что важно, лучше скользят при достаточном количестве лубриканта.

5. Как делать фистинг. Во время фингеринга, когда все готовы, потихоньку добавляйте пальцы и лубрикант — до тех пор, пока у партнерши внутри не окажется четыре пальца. Потребуется время, чтобы пространство для фистинга появилось. Если вы человек-рука, то расположитесь так, чтобы ваши запястье и предплечье (то есть рука до локтя) составляли одну линию. Это поможет вам не устать раньше времени и не словить судорогу. Свободной рукой вы можете поддерживать «рабочую» за запястье — от этого тоже будет легче. Также иногда вы можете просто замирать и просить партнершу подвигаться. Добавьте побольше лубриканта и подключайте большой палец. Глубина проникновения может быть любой, какая получится и будет комфортна партнерше.

Когда вы оказались внутри — делайте очень, очень небольшие движения. Ощущения от каждого микродвижения во время фистинга усиливаются многократно. Можете попробовать постимулировать переднюю стенку вагины, аккуратно покрутить кистью из стороны в сторону, очень бережно поделать возвратно-поступательные движения, «пораскрывать» или «позакрывать» свои пальцы как лепестки цветка. Наконец, некоторым нравится, когда во время фистинга в них производят минимальные движения, другим — когда не производят совсем никаких (просто замершая рука).

Если ваша партнерша приближается к оргазму, начните двигаться вместе с ней — ее вагина может герметично обхватить вашу кисть и запястье, а косточки-то в них хрупкие! В противном случае есть риск наломать рук (по крайней мере вывих получить реально). Если вы сами начинаете кончать,

находясь внутри партнерши — да, такое бывает, — постарайтесь сохранить достаточно самообладания. «Если свой оргазм накатывает — лучше притормозить его или фистинг и продолжить чуть позже, когда снова вернетесь к четкому восприятию реальности», — уверена Галина.

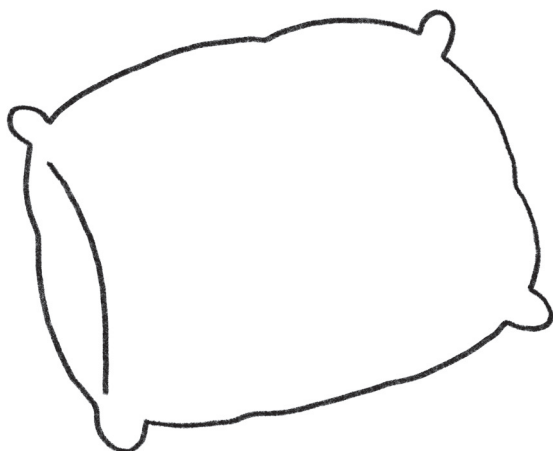
Если вы принимающая сторона, то самое главное — обязательно говорите, когда требуется добавить лубрикант. Помните, что хотя фистинг и дает мощные ощущения (в том числе это могут быть ощущения заполненности и растяжения), он не должен причинять дискомфорт. Чтобы регулировать ощущения, просите партнера или партнершу замедлиться, или замрите сами, уменьшите количество пальцев, добавьте лубрикант, попробуйте изменить угол вхождения. Также вы можете стимулировать головку клитора пальцами или секс-игрушкой.

Помните: даже если вы принимали или практиковали фистинг миллион раз — не факт, что и в этот раз он удастся. Останавливайтесь на том количестве пальцев, которое комфортно сегодня. Поддерживайте друг друга, расслабляйтесь и помните, что главное — чтобы вам обоим было хорошо.

6. Не оставляйте руку внутри. Когда настало время завершить фистинг — расслабьте руку внутри и медленно выводите ее наружу, можно — по одному пальцу. Если чувствуете, что подзастряли, то осторожно введите в вагину палец свободной руки, чтобы разгерметизировать вакуум. Часто рекомендуют выйти в первые 10–20 секунд после завершения, даже несмотря на то что партнерше приятно ощущать вашу руку в себе и вам тоже хочется продлить момент. Дело в том, что как только вы успокаиваетесь и возбуждение начинает спадать — вагина начинает довольно быстро сжиматься до своих обычных размеров. Пропустите момент — и вам будет сложно вернуть свою руку, а партнерше может быть намного дискомфортнее, особенно на выходе костяшек руки.

Лучше проведите время вместе. «Фистинг — это еще и психологическое обнажение, высшая форма доверия и сверхинтимность, — резюмирует Галина. — После фистинга многим бывает важно побыть рядом, ощутить бережность, поддержку, нежность и благодарность с двух сторон».





Раббинг и непроникающий секс

Сам секс

«А у тебя были девушки, которые кончали так же, как я?» — «Кажется, да, но точно не скажу: мы никогда это не проговаривали». Такой диалог с одной моей партнершей хорошо иллюстрирует, как обстоят дела с раббингом — довольно популярной секс-практикой, о которой на удивление мало говорят.

Итак, раббинг — это трение промежностью о любую часть тела партнера или партнерши. Например, в сексе я кончаю только так: трусь вульвой о бедро партнерши, лежа на ней сверху (и еще иногда получается кончить, находясь снизу). Этот тип раббинга — о бедро — наверное, самый популярный в партнерском сексе, но далеко не единственный. Кто-то любит сесть на партнерские коленки и поерзать, кто-то предпочитает

тереться о попу, голень, лобковую кость, пенис, вульву или раскрытую ладонь. А некоторым нравится, когда партнер или партнерша смотрят на их мастурбацию: с трением о подушку, матрас или вибрирующую секс-игрушку.

Основная прелесть раббинга в том, что он позволяет стимулировать всю поверхность вульвы. При этом вы сами регулируете интенсивность и ритм воздействия, а также можете «расставлять акценты» — усиливать стимуляцию самых чувствительных зон.

Раббинг о бедро

Возможно, с вами так бывало: во время обниманий партнерское бедро оказывается у вас между ног, слегка давит на вульву, и вам становится приятно. Вы можете попробовать этот вид стимуляции целенаправленно. Рассмотрим вариант с миссионерской позой: партнер или партнерша находится под вами, а вы ложитесь на бедро сверху.

Как двигаться? Расположитесь сверху так, чтобы бедро партнера или партнерши оказалось у вас между ног, прижмитесь к нему вульвой и попробуйте подвигать своими бедрами и тазом: поделайте круговые движения, пораскачивайтесь, попробуйте опускать корпус вниз или приподнимать. Смещайте давление на разные стороны вульвы, головку клитора или перинеум — и прислушивайтесь к ощущениям. Двигайтесь в разных направлениях и в разном ритме. Возможно, вам понравится напрягать мышцы параллельно с движениями.

Так вы сможете понять, что для вас работает лучше всего, и подобрать свои раббинговые «настройки»: расположение и движения, угол наклона и ритм, которые задействуют именно ваши чувствительные зоны. То же с техникой и интенсивностью: кому-то подойдет равномерное безотрывное

покачивание, кому-то — отрывистые резкие приземления вульвой на поверхность. Попросите партнера/партнершу немного согнуть ногу в колене — новое положение бедра может дать совершенно другие ощущения.

Комфортные параметры могут меняться в течение секса: например, в начале вам могут подойти более легкие и плавные движения, а ближе к финалу — более резкие и интенсивные. Так же, как и в любой секс-практике, предпочтения могут меняться в течение жизни. Например, раньше я просила партнерш согнуть ногу в колене, когда терлась о бедро (регулировала угол фразами вроде «Подсогни немного ногу, плиз» или «Опусти бедро пониже») — это позволяло мне, стоя в коленно-локтевой, стимулировать одновременно и клитор, и перинеум. Со временем я прониклась стимуляцией о разогнутую ногу: так основной «упор» приходится на верхнюю часть вульвы, а зону перинеума можно задействовать, напрягая соседние мышцы.

Позиция сверху хорошо подходит для исследования, в ней у вас больше свободы движений. Но раббинуться в других позициях многим так же приятно. Для раббинга о бедро вы можете расположиться в той же миссионерской снизу от партнера/партнерши. Другой вариант — лечь на бок: лицом друг к другу (ноги переплетаются) или спиной к партнеру/партнерше (просим согнуть ногу в колене). Коленно-локтевая тоже отлично работает: партнер/партнерша может лежать снизу, согнув ногу в колене — и вы сможете тереться о вертикальное бедро.



+3 лайфхака

- Я заметила, что сверху могу кончить, только когда трюсь о левое бедро партнерши (но не о правое). Чувствительность вульвы не симметрична! Поэтому пробуйте с разными ногами.
- Не всем нравится, когда партнер или партнерша начинают помогать и двигаться вместе с вами во время раббинга. Вы только нашли свой четко выверенный угол наклона и ритм — и тут вам сбивают все настройки. Поэтому, если вы чувствуете, что партнерские движения не идут во благо вашего удовольствия, попросите свою пару замереть. Конечно, в разных позах это может работать по-разному: когда я сверху, мне важно выстраивать движения самой, а когда я снизу, мне нравятся возвратно-поступательные движения партнерши.
- Если вы практикуете голый раббинг, то попробуйте нанести лубрикант на вульву и партнерское бедро. Скольжение может сделать ощущения приятнее.

Попробуйте другие конфигурации

Не бедром единым! Возможно, вам понравится тереться о твердые части тела вроде голени, подбородка или лобковой кости. Или, когда партнер/партнерша лежат на животе, вы можете тереться об их попу. Организовать трение о ладонь еще проще: благодаря маневренности рук вы сможете делать это практически из любой позы.

Отдельного внимания заслуживает взаимный раббинг — трение гениталиями друг о друга. Практика, любимая многими из нас! Тереться о пенис, подогнутый дилдо и лобковую кость в любых лежачих позах — сверху, на боку и снизу, в позе наездницы, коленно-локтевой, а еще у некоторых получается

стоя. Также в некоторых позах вам может быть приятно зажать пенис или strapon в промежности.

Одни виды раббинга могут привести вас к оргазму, другие — просто помочь разогреться. Раббинг — очень творческая практика, к тому же достаточно свободная от стереотипов и представлений о том, «как надо» и «как правильно», поэтому исследовать ее может быть суперинтересно.

Ножницы

Ножницами называют трение вульвой о вульву. Если вы слышали легенды вроде «На самом деле ножницы никому не нравятся» — это не так. По данным опроса известного квир-портала Autostraddle¹³, из 8556 участниц ножницы регулярно практикуют 40,7%. И если вам в принципе нравится раббинг, то и этот формат может зайти. Главный фокус в том, чтобы найти свою позу — ту, при которой обе ваших вульвы получают приятную им стимуляцию.

При слове «ножницы» многие представляют, будто их надо делать с прямыми ногами, откинувшись на спины, как в фильме «Жизнь Адель» — но из опыта общения с подписчицами я осмелюсь предположить, что такое срабатывает лишь у немногих. Часто ключ к ножницам — больше согнутых коленей! Попробуйте сесть на корточки друг напротив друга и скрестить ноги так, чтобы соединить вульвы. Вы можете остаться в этой стартовой позиции и начать тереться, можете вместе немного откинуться назад, а можете положить на спину кого-то из вас так, чтобы второй человек оказался сверху — не разъединяя вульвы. Бонус: можно придерживать за бедра партнершу одной рукой (на вторую вы опираетесь) и надвигать ее на себя, если для вас это хот.

Экспериментируйте, пристраивайте вульву к вульве под разными углами в разных позах. Как и в раббинге о бедро,

в ножницах можно стимулировать головку клитора, перинеум и все, что между ними. Если анатомически подфартит и у вас все сложится — ощущения могут быть весьма приятными.

Раздеваться не обязательно

Прелесть раббинга в том, что одежда делу не помеха. Его можно практиковать, не снимая штанов, колгот или трусов. Более того, одежда может играть важную роль: когда вы вдвоем в джинсах, или вы в трусах или в легинсах — воздействие на вульву и ощущения будут отличаться. Например, если ваша клиторальная головка не любит прямого воздействия, одетость будет вам на руку. А еще разные ткани дадут разные ощущения: шелковистое белье — одни, плотный хлопок — другие. Экспериментируйте!

Кстати, у раббинга в одежде есть отдельное название — драй-хампинг. Драй-хампинг крут, потому что помогает разнообразить секс; приходит на помощь в случаях, когда не хочется или некогда раздеваться; подходит для тех, кому в одежде комфортнее; а также для случаев, когда генитального взаимодействия хочется, а средств защиты под рукой не оказалось. Но помните: риски минимизированы, если вы в плотной одежде или ваши гениталии не суперблизко друг к другу. А вот тереться гениталиями в белье стоит, только когда вы владеете точной информацией о здоровье друг друга — смазка, сперма, предсеменная жидкость и другие выделения отлично просачиваются через тонкую ткань.

Что еще? Будьте аккуратны со встречающимися на пути молниями, пуговицами и другими жесткими деталями одежды. Помните, что грубый материал может натирать чувствительные места. Говорю как персона, однажды попрактиковавшая драй-хампинг шесть раз за день и на неделю утратившая способность заниматься сексом. В любом случае,

если вы боитесь переусердствовать, — нанесите на вульву побольше смазки и подложите в трусы большую латексную салфетку. Наконец, после сеанса трения с любым уровнем одетости белье стоит сменить на чистое.

Чем заняться во время раббинга? (Если трутся об вас)

Когда я планировала статью про раббинг, то поделилась планами со своей подругой Леной. «Ох, раббинг — такое странное дело! — прокомментировала она. — Когда девушка трется об меня, мне кажется, что я вообще не при делах. Не очень понимаю, что мне в это время делать? Аудиокнигу слушать? Хотелось бы побольше участвовать в процессе».

Во многих конфигурациях раббинг — очень самодостаточная секс-практика. Когда я трусь о бедро человека сверху, то сама регулирую скорость и напор, управляю воздействием на разные участки своей вульвы, изучаю свою чувствительность, могу погрузиться в свои фантазии. Раббинг прекрасен тем, что позволяет сосредоточиться на собственных ощущениях и исследовать себя.

Но не всегда партнерам и партнершам понятно, как в этот момент поддерживать контакт с вами. Или, возможно, вам доводилось тереться и беспокоиться: а как там второй человек, не скучно ли ему?

Разумеется все, что происходит в сексе, должно быть в радость всем участвующим. Вот подсказки, наработанные в полевых условиях, — для случаев, когда вам нравится участвовать в раббинге партнерши, но хочется больше занятий для себя.

1. Направлять. Можно придерживать партнершу за бедра, попу, талию, имитируя управление процессом, пока она трется

об вас. Тут уж никто не скажет, что вы не при делах: все выглядит так, как будто вы рулите процессом.

Важно: это именно игра в управление. Ритм все же должна задавать партнерша, а вам нужно будет к этому ритму прислушиваться и поддерживать его. Подходящий человеку ритм — основа раббинговой радости.

2. Подержаться. Грудь, шея, лицо, а также вышеупомянутые попа-бедро — все это можно трогать и ласкать во время раббинга. Кому-то понравятся поглаживания, укусы, легкие шлепки по попе. Мне нравится, когда во время раббинга мне в рот кладут пальцы.

Кого-то такие «шевеления по коже» будут отвлекать от процесса, зато понравится, если вы просто положите руку на грудь или на шею и будете статично удерживать ладонь или, например, надавливать.

3. Войти. Некоторым нравится совмещать раббинг с пенетрацией: в вагину и/или в попу. Кому-то больше по душе наружные ласки, кому-то — глубокие проникающие, кому-то — неглубокие.

Основной прикол тут — чтобы руки дотянулись! Если мы говорим про миссионерскую позу, когда партнерша лежит на вашем бедре сверху, то не всякие пальцы достигнут партнерской промежности.

Если длины лапок не хватает, секс-игрушки спешат на помощь. Партнерша может ввести в вагину дилдо, с вибрацией или без (мне нравится на глубину сантиметра три, чтобы стимулировалось чувствительное начало вагины, а наружная часть приятно давила на перинеум). Или, если любите, пускайте в дело анальную пробку (это вообще мой любимый вариант!).

4. Болтать. Не все любят, когда во время раббинга их трогают. Зато если вашу партнершу заводят разговоры во время секса,

то можно сосредоточиться на вербальном контакте: говорите возбуждающие вещи, делайте комплименты, рассказывайте приятные ей фантазии. Больше о том, как это делать, читайте в главе «Секс-разговоры и дёрти-ток».

Но кого-то разговоры во время секса, наоборот, отвлекают, так что проясняйте предпочтения в личном порядке.

5. Наблюдать. Ближе к оргазму некоторым хочется, чтобы любые прикосновения и разговоры прекратились — таким людям это помогает сосредоточиться на ощущениях и успешно кончить. Если у моей партнерши так — мне нравится держать зрительный контакт с ней или просто наблюдать: как у человека меняется лицо, как меняется дыхание; осознавать, что человеку сейчас очень классно быть в контакте со мной. А еще в таком наблюдении для меня есть очень возбуждающий элемент подглядывания.

Берегите бедро

Бедру, щедро предоставленному для раббинга, должно быть комфортно. Бывает, что интенсивное трение может организовать синяк, а при голом раббинге кожу на бедре может тянуть. Кто-то относится к таким вещам философски, примерно как к засосам после ночи любви. А кто-то предпочел бы повысить уровень комфорта для своей ноги.

Как это сделать? Оберните ногу в одеяло, плед или положите на нее подушку. «Одеяло смягчает ощущения на коже и обволакивает вульву, всем приятно», — поясняет моя подпсичица Галина. Или, для голого раббинга, нанесите на бедро лубрикант: так кожу тянуть не должно. В любом случае, если раббитесь вы — не забывайте уточнять в процессе, комфортно ли второй стороне. А если раббятса о вас и вы чувствуете, что бедру не очень, — смело предлагайте сменить позу или

перейти к другой секс-практике: «Ауч, кажется, ноге нужен отдых! Давай лучше ножницами или ты на мне сверху посидишь, как тебе больше хочется?»

Если для партнерши одинаково приятна стимуляция об оба бедра — поменяйте ногу. Также вы можете поэкспериментировать с позами: попробуйте вместе с партнершей настроить аналогичную стимуляцию вульвы об попу, живот или о ногу в позе на боку, например. Если вы вместе изучите, какие именно зоны вульвы работают для вашей партнерши (например, воспользовавшись способами из главы «Мастурбация»), воспроизвести приятное воздействие будет проще.

Личная история

Обычно я рабблюсь в условной миссионерской позиции сверху, но если партнерше так неудобно — передислоцируюсь вниз. Я заметила, что организм не сразу ловит волну в новом положении: требуется время, чтобы настроить привычное качество ощущений и начать получать оргазмы в новой позе. Но через несколько заходов мне становится значительно приятнее-удобнее, и вот — уже получается кончать.

Как вы помните, похожая история у меня была с мастурбацией о пятаку: приноровиться кончать получилось не сразу.

Как предохраняться при раббинге

Сразу скажу: если при раббинге ваши гениталии соприкасаются, то предохранение находится в статусе «все сложно». Для трения о пенис некоторые используют презерватив, но он не оградит от соприкосновения с кожей вокруг, плюс

надо быть начеку, ведь при интенсивных движениях презик может сползать. При контакте вульва к вульве применять защиту тоже не суперудобно: можно попробовать взять большую латексную салфетку и придерживать ее рукой (А — акробатика) или (лайфхак) подложить салфетку в плотно сидящие трусы. Приглядывать за ней все равно придется, но хлопот будет меньше. Ждем появления в массовой продаже одноразовых латексных трусов (в США такие уже продаются).

А вот трение о бедро или руку — достаточно низкорисковая практика. Конечно, при условии, что пролет по бедру не достигает партнерских гениталий, а все соприкасающиеся части тела вымыты. Оптимально просто предварительно принять душ, чтобы потом экспериментировать с чистой совестью и чистым всем остальным. И, как всегда, не забудьте про лубрикант: он облегчит скольжение, особенно по волосатым участкам тела вроде голеней и бедер, а также поможет не порвать средство защиты.

Какой еще бывает непроникающий секс

Если вы выбираете непроникающий секс — периодически или всегда — вам точно не придется страдать от однообразия. Множество видов раббинга — лишь часть непроникающих секс-практик. Кто-то любит куннилингус, фингеринг вульвы, использование секс-игрушек вроде клиторальных стимуляторов, а некоторые пары практикуют параллельную мастурбацию. Немало интересного есть и за пределами гениталий: некоторые могут испытывать сильные ощущения, вплоть до оргазма, от шлепков и стимуляции сосков. Наконец, существуют бесконтактные сексуальные практики, такие как секс по видеосвязи, секстинг и возбуждающие разговоры о сексе. Несколько раз в жизни мне удавалось кончить без

физического контакта, просто от переизбытка эмоций при общении с привлекательным для меня человеком. Главное: при любом сексуальном взаимодействии не переживайте, если вам кажется, что вы делаете что-то странное, — главное, чтобы вам и человеку рядом с вами было хорошо.

А это точно секс

«Я поняла, что могу не заниматься проникающим сексом, когда не хочу. Непроникающий мне нравится больше», — такие сообщения я регулярно получаю от женщин разного возраста, разных ориентаций, состоящих в отношениях или живущих соло.

В современной российской культуре секс часто приравнивают к пенисо-вагинальному акту или по крайней мере к акту пенетрации. Например, вместо вагины может быть анус или рот, вместо пениса — пальцы или секс-игрушка. Тем не менее сексуальные практики бесконечно разнообразны, и ответ на вопрос «Что такое секс?» сегодня звучит как «Все, что вы захотите назвать своим сексом».

Мы сходимся на том, что если какая-либо секс-практика не нравится, то нет причин соглашаться на нее. Если нам не нравятся шлепки, оральный секс, анальное проникновение, достаточно просто сказать «Нет» («Я такое не люблю», «Это не мой формат») — и все, вопросы должны отпасть. Но почему-то именно отказ от вагинальной пенетрации нам предлагают объяснять. Из-за этого те, кому пенетрация не подходит, могут чувствовать себя не в своей тарелке: считать, что с ними что-то не так, или думать, что в принципе не способны получать удовольствие от секса — лишь потому, что их тело не работает согласно мифическому стандарту.

Не хотеть проникновения в собственную вагину так же нормально, как не хотеть любой другой секс-активности.

У нас могут быть на то абсолютно любые причины. Например, вагинальный секс может не нравиться нам из-за индивидуальной чувствительности вагинальных стенок, вестибулодинии (синдром боли при вагинальной пенетрации), перенесенных операций, расположения лобковой кости, небольшого размера вагины, психологических особенностей или крупного пениса партнера. Наконец, кто-то может получать больше удовольствия от других видов секса и не интересоваться менее приятными для себя. «Это надо лечить», звучащее от некоторых консервативных сексологов, — очень сомнительный подход. Нужно ли «лечиться», если оральный секс вызывает рвотный рефлекс, а мышцы ануса недостаточно расслаблены для анального проникновения?

У нас разные тела и разные ориентиры. Не у всех одинаковая чувствительность пальцев, не все могут достать языком до носа. Да, любая или любой из нас может захотеть развить какие угодно новые возможности своего тела. Но важно, чтобы это было личным желанием, а не давлением партнера или, насколько это возможно, среды. Чтобы решение принималось в условиях понимания альтернатив и принятия любой телесности, а не от безысходности.

«Когда мы приравниваем секс к пенетрации, а все остальные практики называем „прелюдией“, то клюем на миф о „сценарии секса“: прелюдия (необходимая для подготовки к сексу), пенетрация (во время которой и женщина, и мужчина испытывают оргазм) — и все, финиш. Но секс — не синоним проникновения», — пишет Лори Минц, преподавательница и исследовательница психологии сексуальности из Флоридского университета¹⁴.

То, что проникающий секс многие считают нормой по умолчанию, а о непроникающем мало информации в русскоязычном пространстве, может приводить к грустным последствиям. «До недавнего времени я считала себя „больной“, „неполноценной“, обязанной терпеть болезненный

и неприятный для себя вагинальный секс», — делится Люба. Но позитивный опыт тоже есть: например, Анна говорит, что никогда не сталкивалась с непониманием: «В моем окружении действует принцип „Мое тело — мое дело“. Я знаю, что моему партнеру хотелось бы чаще иметь проникающий секс, но так как это не совсем то, что я люблю, он принимает меня. Иногда я задаюсь вопросом, а все ли техники мы знаем и используем? Вдруг есть еще что-то? Меня огорчает, когда люди не считают непроникающий секс полноценным».

Культ именно вагинального секса идет из тех времен, когда секс рассматривали как инструмент решения репродуктивных задач и регламентировали. Но мы давно перешагнули тот исторический этап и сегодня точно имеем право ориентироваться на свои личные потребности и комфорт.

Не существует «более правильных» или «более настоящих» видов секса — главное, что вы с партнером или партнершей делаете то, что приносит вам сексуальное удовольствие и сближает вас.

Кто и зачем практикует непроникающий секс

Как и с любым секс-форматом, с непроникающим сексом у всех свои отношения. Кто-то в принципе предпочитает такой секс иным практикам, другие обращаются к нему с конкретными партнерами, в период после родов, во время климакса или лечения, некоторые чередуют его с пенетрацией по желанию. «Я очень люблю проникающий секс, но разнообразие люблю еще больше, — рассказывает Алина. — Выбираю тип секса по ситуации. Например, во время месячных я всегда занимаюсь непроникающим, потому что не хочу вытаскивать менструальную чашу и возиться с полотенцами. А иногда мой партнер сам не хочет пенетрировать».

Кто-то предпочитает непроникающий секс по физиологическим причинам («У меня снижена чувствительность

в вагине, я там практически ничего не ощущаю»), кто-то — по психологическим («Не знаю почему, но сама мысль о вагинальном сексе вызывает у меня отторжение, хотя другие виды я люблю»). Кому-то непроникающий секс ближе из-за гендерной презентации или роли в сексе: «Я воспринимаю себя как доминантную персону и психологически не могу расслабиться при пенетрации», — объясняет Ева.

Мужчины могут отказываться от проникающего секса также из-за личных особенностей, сложностей с эрекцией, предпочтения других практик или состояния в отношениях с партнером или партнершей, которой проникающий секс не подходит. Евгений рассказывает, что не любит секс с проникновением из-за слишком чувствительной головки члена, к тому же пенетрация ему неинтересна: «Когда я еще не знал, что пенисо-вагинальный секс — это не обязательно, всячески старался оттянуть момент секса, чтобы им заниматься поменьше, а лучше вообще избежать».

Наконец, множество людей выбирают секс без пенетрации просто потому, что получают от него больше удовольствия. Непроникающий секс может подарить массу новых ощущений и переживаний, усилить или разнообразить сексуальные впечатления, позволить узнать себя и партнера с новой стороны. «Именно секс без проникновения помог мне исследовать свою телесность и начать испытывать удовольствие от секса, — рассказывает Хель. — Я наконец отвлеклась от промежности и попыталась понять свое тело. К своему удивлению, я обнаружила, что могу кончить от того, что мне ласкают соски или целуют ступни».

Личная история

Мой первый вагинальный секс в принимающей роли случился в 30 лет. До этого я даже не планировала его пробовать: и в лесбоконтактах, и в более ранних

гетероконтактах я получала удовольствие от раббинга, мне нравилась анальная пенетрация, а вагинальное проникновение совершенно не влекло меня психологически и не казалось хорошей и комфортной идеей (так же, как некоторым людям не кажется комфортной идеей анальное).

Вагинизм был для меня обычной особенностью вроде невозможности глотать большие витаминки или сесть на шпагат. Цель непременно освоить все существующие виды секса я себе не ставила.

На четвертом десятке у меня начались новые отношения, мы с партнершей много болтали о вагинальном проникновении, и я решила попробовать. Мы плавно предпринимали попытки месяца три: было не очень просто, но в тот период жизни мне было любопытно — и в итоге вагинальная опция добавилась в мое секс-меню.

Конечно, когда в моей жизни появилась пенетрация, логичным оказалось не заменить одни ощущения другими, а просто расширить возможности. С тех пор я занимаюсь непроникающим сексом в некоторые периоды жизни (например, потому что он лучше подходит мне с конкретной партнершей), под настроение, когда мне и партнерше лень раздеваться или просто когда хочу быстро кончить.

Что делать, если проникающего секса не хочется

Для отказа от вагинальной пенетрации не нужны какие-то «уважительные причины» вроде медицинских показаний: в идеальном мире должно быть достаточно простого «не хочу», чтобы отказаться от любой секс-практики. К сожалению, вагинальное проникновение до сих пор зачастую считают

опцией «по умолчанию», появляющейся просто по факту согласия на секс.

«Я просто предупреждаю потенциальных партнеров, что меня не стоит пенетрировать», — говорит Даша, которая регулярно практикует непроникающий секс. Если вы чувствуете, что для уверенности вам нужна более обширная формулировка, чем «мне не хочется заниматься вагинальным сексом», вы можете пояснить чуть подробнее: «я испытываю психологический дискомфорт при проникновении и не хочу его» или «когда чувствую что-то внутри — у меня неприятные ощущения, поэтому уговаривать меня не надо» — понимающему человеку должно хватить таких формулировок. Если партнер или партнерша продолжают настаивать на вагинальном сексе или других секс-практиках, на которые вы не согласны, безопаснее будет прервать такой контакт. «В сексе главное, чтоб всем было комфортно, и если мой комфорт строится на том, чтобы в меня ничего не входило, то с этим нужно считаться», — уверена Даша. Обсуждайте разные варианты друг с другом и подбирайте те, которые принесут максимум радости всем участвующим в процессе.





Фантазии

«Почему мои секс-фантазии такие странные? Я что, правда всего этого хочу?» — кажется, таким вопросом задаются многие. Легко, знаете ли, делиться конвенциональными фантазиями вроде «Представляю, как мы занимаемся нежным романтичным сексом на пляже под шум прибоя», но что, если секс-картинки, возникающие в голове, кажутся вам стыдоватыми и даже не соответствующими вашим убеждениям?

«Моя любимая фантазия — „похотливый профессор-девушечник, который наконец дорвался до женщины“, причем в роли профессора я, — рассказывает Ирина. — Интересно, что этот сюжет заходил всем, с кем я была: сперва людей пробивало на ржач, а смех хорошо расслабляет. Если же копнуть глубже, то для меня этот образ про ценность женского тела, про уникальность момента и первый опыт». Итак, о сексе фантазирует большинство взрослых людей, но многие из нас стесняются своих фантазий. Какие секс-фантазии кажутся нам самыми «стыдными»? И за что мы вообще испытываем неловкость, если «стеснительные» фантазии так распространены?

Зачастую нас смущают те фантазии, которые не соответствуют убеждениям нашего окружения. Например, мужчины могут стесняться фантазий о сексе в принимающей роли, а люди с феминистской оптикой — фантазий о сексе с принуждением. У всех граница проходит по-своему: «Я спокойно отношусь к фантазиям о БДСМ и сексе с удушением, потому что подобное часто обсуждают мои подруги, — говорит Рита. — Но опасаясь делиться с кем-либо фантазиями о пissinge. Кажется, это воспримут как что-то смешное или стремное, но не сексуальное».

Другой пример: очень многие переживают, что в фантазиях представляют себя или партнера в другом гендере. Хотя — сюрприз! — такие фантазии — одни из самых популярных¹⁵, тревожиться из-за них могут как цисгетеролюди, живущие в гомофобной среде, так и ЛГБТ-люди: на последних может давить постоянная необходимость «доказывать» свою идентичность. «Я небинарная лесбиянка, но в фантазиях представляю себя цисженщиной, занимающейся сексом с абстрактным мужчиной. При этом в обычной жизни любая мысль о романтических или сексуальных отношениях с мужчиной мне неприятна», — объясняет Майя. А трансгендерный мужчина И. говорит, что долго стеснялся фантазий о ласках груди: «Казалось, что я должен испытывать отвращение к этой части своего тела, иначе какой я мужчина?»

Почему же вокруг того, что свойственно большинству, столько стыда, тайн и напряжения? Этот вопрос всегда меня интересовал. И, думаю, в случае с фантазиями причина в мифе, который множество людей принимает за чистую монету:

Главный миф о секс-фантазиях звучит так: «Фантазии показывают, как ты на самом деле хочешь заниматься сексом».

Часто за страхами и стыдом стоит непонимание того, как работает секс-воображение. Вспомните, как происходит с фантазиями в других сферах. Например, вы смотрите фильм о спасении мира от апокалипсиса и представляете себя

на месте героини, которая ловко разделяется с монстрами. Или в минуту отдыха вам нравится воображать, что вы даете концерт на стадионе перед восторженными фанатами.

Означает ли это, что вы жаждете нашествия пришельцев и хотите срочно пойти учиться боевым искусствам в реальной жизни? Или что вы действительно собираетесь бросить все и начать музыкальную карьеру? Конечно, для отдельных людей это так. Но нередко воображение — лишь способ пережить яркие эмоции, не вставая с дивана. И это круто. Благодаря воображению вам не надо годами тренироваться и лезть в жерло вулкана, чтобы поймать адреналин, — достаточно посмотреть двухминутное кино в голове и идти заниматься своими делами. Без каких-либо рисков!

А теперь перенесите все это на сексуальные фантазии. Они так же дают нам возможность пережить яркие эмоции быстро, без напрягов и, главное, в безопасном формате. И часто не имеют ничего общего с реальными желаниями, ради которых пришлось бы заморачиваться. Вы можете взять от фантазии ровно то, что хотите — и оставить за кадром все ненужное. Например, представить возбуждающую вас картинку экстремальной секс-практики — без необходимости испытывать какие-либо неприятные телесные ощущения, которые могли бы возникнуть, если бы вы решили воплощать ее в реальности.

«Мне очень нравится представлять, что меня связывают, — поделилась Женья. — Я даже как-то попросила партнершу так сделать, но в реальности мне это не особо понравилось: было неудобно. К тому же я осознала, что если в фантазиях веревки на мне появляются за секунду и избавляюсь я от них так же стремительно, то в 3D-мире приходится возиться. Так что я решила оставить эту практику только в воображении: чтобы заводится во время мастурбации или же во время секса говорить что-то типа „Представляю, что ты меня сейчас связываешь, ммм...“ „Получается нужный мне возбуждающий эффект, но безо всяких хлопот!“»

Фантазии мы используем, чтобы получить возможность игнорировать законы физики. Быстро менять привычную обстановку, внешность или гендер (свой или партнера), надевать себя несвойственными нам способностями, смотреть отдельные «кадры», которые мы сможем легко переключать по своему желанию и ни с кем не считаться. А выбирая заняться реальным сексом, мы фактически выбираем выделить время и эмоциональный ресурс на взаимодействие с конкретным человеком; выбираем переживать множество тактильных подробностей, вдыхать запахи, видеть детали обстановки. Таким образом, «хочу пофантазировать» и «хочу воплотить в реальности» — это большая разница.

Конечно, мы также можем фантазировать и о том, что действительно хотим попробовать на практике, или об обычных ласках с любимым человеком. Но даже в таких случаях желание пофантазировать не каждый раз будет означать желание заняться сексом. Иногда нам хочется просто побыть наедине со своим «кино», а не тратить силы и время на реальный секс, и это нормально.

«Почему „странные“ фантазии лезут мне в голову?»

Фантазии можно отчасти сравнить со снами. Почему иногда нам снится какая-то неожиданная абракадабра? Чаще всего мы не сильно об этом паримся: иногда банан — это просто банан. Так же и «секс-кино» нередко приходит в голову иррационально: мозг просто подкидывает нам картинки из набора, которым располагает, чтобы пощекотать те эмоции и переживания, которые актуальны именно сейчас.

Конечно, просмотр фантазий — более осознанное действие, чем просмотр снов, а еще их можно рассмотреть как склонность к определенным играм, просто играм в голове. Почему одним нравится играть в монополию (хотя их профессия

не связана с экономикой), а другим — в страйкбол (хотя в реальности они против агрессии)?

Разумеется, если у вас есть потребность и желание, то и сны, и игры, и фантазии можно анализировать или прорабатывать в психотерапии. Более того, в случае, если сексуальные фантазии причиняют дискомфорт вам или окружающим, обратиться к специалисту действительно стоит.

Но если фантазии вам не мешают, то все в порядке. И ничего стыдного в сексуальных фантазиях, даже самых «странных», нет: это часть вашей внутренней сексуальной жизни, на которую вы точно имеете право.

— Если я представляю партнера в несвойственном гендере — это что-то говорит о моей сексуальной ориентации?

Не факт. Гетеросексуальные люди могут фантазировать о гомосексуальном сексе. Лесбиянки могут фантазировать о сексе с мужчиной, а геи — о сексе с женщиной. Условная аналогия, но все же: вы можете фантазировать о другой профессии (особенно вошедшей в моду или о той, которая на слуху, — просто потому что невозможно «не думать о белом медведе»), но это не значит, что вы на самом деле хотите менять свою. А если и хотите, то не факт, что именно на ту, о которой пофантазировали вчера. Больше о том, как работают сексуальные идентичности, читайте в главе «Сексуальные ориентации и идентичности».

— Если я фантазирую о себе в другом гендере — это значит, что я не уверен(а) в своей гендерной идентичности?

Как правило, одни лишь сексуальные фантазии не являются поводом к пересмотру гендерной идентичности. Большинству требуются более основательные

и комплексные причины. Для множества людей — и цисгендерных, и трансгендерных — фантазии о себе в неактуальном гендере — это просто один из способов прожить конкретные эмоции и состояния, и все.

— Я против агрессии, но фантазирую о сексе с принуждением. Это очень плохо?

Если вы отделяете фантазии от реальности, в этом нет ничего дурного. Если нам нравится мочить монстриков в компьютерной игре — это не значит, что мы хотим причинять вред реальным существам. Также это не означает желания агрессивного секса на деле. Ведь в фантазии мы не чувствуем боли или неприятных ощущений, смотрим только нужные нам кадры и полностью контролируем ход событий.

«Плохими» могут быть поступки, а фантазировать у себя в голове мы все имеем право про что угодно. Контролировать фантазии — дело не всегда нужное, а иногда и вредное: нередко они позволяют нам снимать напряжение и в итоге быть адекватнее в обществе. А вот контролировать поступки, конечно же, надо всем нам.

— Что, если во время секса я фантазирую о другом человеке?

С вами все в порядке, вы в большинстве: фантазии о других партнерах и партнершах популярны даже среди людей, состоящих в моногамных отношениях¹⁶. А психологи отмечают, что периодически фантазировать о других людях — норма для тех, кто уже давно вместе¹⁷. В самом по себе воображении нет ничего дурного.

Но если в одних парах обсуждение фантазий о посторонних людях приветствуется и помогает возбуждаться обоим, то в других они могут стать источником

напряжения. Если вы замечаете, что представляете другого человека во время секса постоянно, это может быть сигналом о том, что в отношениях вас что-то не устраивает. Если вы чувствуете дискомфорт и решить ситуацию самостоятельно или с партнером/партнершей не выходит — не бойтесь обратиться к психологу, чтобы лучше разобраться в своих чувствах и потребностях.

Какими фантазиями стоит делиться

Фантазии можно условно поделить на три типа.

1. «Для себя». Любые фантазии — это в первую очередь часть вашей внутренней сексуальной жизни. И только вам решать, озвучивать их или нет. У каждой и каждого из нас могут быть фантазии, которые мы решаем использовать только для себя, для мастурбации или эмоциональной разрядки.

И можно относиться к ним не как к «постыдному секрету, о котором никому нельзя рассказывать», а как к вашей внутренней персональной радости, которую вы выбрали приберечь для личного использования.

2. «Для поговорить». Фантазии можно не только хранить в своей голове или воплощать на практике. Их возбуждающий потенциал можно использовать, просто проговаривая их друг с другом вслух. Многие любят слушать фантазии перед сексом для разогрева или во время секса. Например: «Я представляю, что мы сейчас не одни в комнате, и за нами наблюдают...» Далее можно описывать любые детали происходящего или отыгрывать сюжет вместе — главное, удостоверьтесь заранее, что ваши партнер или партнерша тоже не против конкретной фантазии.

«Секс втроем с другом моего партнера — самая главная фантазия, которую мы успешно воплотили, — делится Катя. — Потом тот друг уехал в другую страну, и где-то на протяжении года мы с партнером периодически представляли его во время секса, вербализировали наш тот совместный опыт, и это было очень возбуждающе и однозначно делало секс круче». А еще некоторым просто нравится рассказывать друг другу о своих фантазиях в процессе сближения, чтобы лучше узнавать друг друга.

3. «Для воплотить». Как понять, какие из фантазий вы хотите попробовать в реальности? Прежде всего соблюдайте принцип согласия с собой: «Когда я думаю о том, что фантазия осуществится, какие чувства возникают у меня внутри?» Помните, что по классике принципа согласия все, что не «да», — это не «да». Экспериментировать и проверять опытным путем тоже можно, конечно же. Главное, чтобы вы сами хотели такие эксперименты ставить. Если предварительное согласие с собой достигнуто, то можно предлагать фантазию другому человеку.

Наконец, любая ваша фантазия может путешествовать из одной группы в другую. Например, в ваших новых отношениях формируется больше доверия, и вы предлагаете своей паре попробовать воплотить новые фантазии. Или ваши потребности меняются, и фантазии, которые вы озвучивали в предыдущих контактах, теряют свою актуальность.

Как рассказать о своих секс-фантазиях

Круто, если у вас получится заранее понять, чего вам хочется от разговора. Хотели бы вы попробовать воспроизвести фантазию, если она понравится второй стороне? Или просто обсуждать ее вслух во время секса?

Возможно, вы мысленно делите свои фантазии на более стеснительные и менее. Я сама так делаю! Но интересно, что критерии «стыдности» у вас и ваших партнера/партнерши могут различаться: вам стеснительно делиться своей фантазией про пissing, а для них это просто одна из секс-практик. «Я заметила, что, когда мне удастся озвучить фантазию или желание, другие люди часто говорят, что она абсолютно нормальная, совсем не стремная и даже привлекательная. И что вообще непонятно, почему я так долго решалась», — написала мне подписчица.

Как начинать разговор о секс-фантазиях? С высокой долей вероятности сексуальные фантазии есть у ваших партнера/партнерши тоже. Поэтому разговор можно сразу делать двусторонним: «А ты фантазируешь о сексе? А тебе было бы интересно поговорить о всяких наших секс-фантазиях?»

Если человек отвечает «Ага, интересно» — вас уже ждет не дележка своей фантазией «в холодную», а разговор двух заинтересованных лиц. Так куда комфортнее!

Дальше можно так:

«Хочешь, чтобы я рассказала, какие у меня бывают фантазии, а ты — какие у тебя? Или что нам нравится представлять про секс? Хочешь, чтобы сначала ты или чтобы я?»

«Я хочу рассказать о своих фантазиях, но смущаюсь. И у меня читерский вопрос! А ты мог(ла) бы рассказать про какие-нибудь свои фантазии первым/первой? Кажется, мне было бы проще делиться после тебя».

«Хочешь, я начну? В общем, у меня в голове часто включается такая картинка...»

«А у тебя бывают стыдные фантазии? Типа которых ты стесняешься немножко или много? Хочу поделиться одной, поддержишь меня?»

Возможно, вам будет проще поделиться письменно, как это делает Ева: «Я стараюсь сразу написать о своей фантазии в мессенджере в самых прямых формулировках. Это как

пластырь сорвать. А дальше я уже оказываюсь не одна со своими переживаниями, и это намного легче». Кому-то удобно откровенно делиться всем, кому-то, наоборот, комфортнее начать издалека, например, сперва обсудить, как по-разному люди могут заниматься сексом, какие кинки бывают на свете и кому что подходило в течение жизни.

Как помочь себе заговорить о фантазиях

Лидер мешалок — стыд, конечно. Мы можем опасаться, что нашу фантазию негативно оценят, а нас посчитают нелепыми, криповыми и мысленно (хорошо если не вслух) осудят. Какие есть лайфхаки? На манеже все те же:

Конкретно назвать стыд. И, если хотите, сразу запросить поддержку.

«Слушай, я сейчас скажу про фантазию, в которой мне очень неловко признаваться. Я переживаю, что ты посчитаешь меня странной, осудишь или вообще не захочешь со мной больше общаться. Можешь меня поддержать и сказать потом, что ты думаешь про то, что я сказала?»

«Я всегда очень уязвимо себя чувствую, рассказывая про такую фантазию. Это про... (обозначьте тему широко). Тебе интересно такое слушать?»

Помнить, что, говоря о стыдном, вы помогаете другому человеку. Опыт переживания стыда есть у всех нас. Если кто-то рядом с нами говорит о своем стеснении и уязвимости, то рядом с таким человеком мы можем почувствовать меньше стыда за себя. И нам будет легче поделиться собственными переживаниями.

Поэтому, когда вы говорите своим партнеру/партнерше о том, чего стесняетесь, вы показываете, что в вашем контакте

он(а) тоже может открыто говорить о том, чего стесняется. Таким образом рассказом о своей уязвимости вы можете поддерживать человека, ваш контакт и взаимное доверие.

Попросить предварительного согласия на разговор бывает особенно важно в случае, если вы подозреваете, что ваша фантазия может быть триггерной для человека. Но помните, что в самом по себе наличии фантазий нет ничего неправильного. «Меня заставляют стыдиться фантазии про секс с монстрами. Кажется, что они могут показаться кому-то извращением, — говорит Алекс. — Но поскольку так вышло, что эти образы для меня эмоционально значимы, думаю, партнерам лучше знать о них. Так мы можем сразу решить, по пути ли нам: если человек принимает эту часть меня, это сразу укрепляет наш контакт и мне легче быть откровенной дальше».

Личная история

Однажды мне задали вопрос, который просто идеально иллюстрирует, как могут работать фантазии:

«Я девушка и не хочу быть мужчиной. Но меня сводит с ума одна мысль о том, что я парень и занимаюсь сексом с парнем. При этом в реальной жизни я люблю девушек, занимаюсь сексом с девушками и не представляю отношений с мужчинами, будучи собой. Это нормально? Так бывает еще у кого-то?»

Поскольку в переписке подписчица акцентировала, что речь идет именно о контексте женской идентичности (без каких-либо мыслей о переходе), то ответила я тоже в этом контексте:

«Привет! То, что вы описали, звучит как вполне распространенные штуки. Многие лесбиянки находят

возбуждающими для себя образы мужского гей-секса, и это знаменитый мемасик».

Как это работает? Сексуальные фантазии, в которых мы представляем себя или партнера в другом гендере, очень популярны среди самых разных людей. И, конечно, желание вообразить что-то внутри своей головы для получения быстрых эмоций в моменте не равно желанию немедленно воплотить это в жизнь.

Почему притягивает образ гей-секса? Вот как объясняют это разные лесбиянки.

«Потому что это проживание другой роли. А фантазии — это в том числе игры с ролями». Кто-то говорит, что это возможность «присвоить себе мужские привилегии» в воображении. Представить, каково это — проживать себя вне сексистской оптики. Некоторые отмечают, что для них это возможность почувствовать контакт со своей маскулинной стороной. Кому-то нравится воображать, что у нее есть член.

То, что вы ощущаете себя женщиной и вас устраивает ваша телесность в повседневной жизни, никак не лишает вас права фантазировать о чем угодно.

Про член, кстати. От многих женщин я слышала фантазию про «воображаемый член». И опять же: фантазировать о своем члене и не хотеть завести его в реальности — нормально.

А мне, например, нравится представлять в секс-фантазиях, что у меня грудь больше, чем есть. Хотя

в реальной жизни мне мешает даже мой первый размер. Но если какой-то образ почему-то заводит — значит, фантазия выполняет свою задачу: возбуждает. Это не значит, что вы что-то этой фантазии должны.

Как не нарушить чужие границы своими фантазиями

Один подписчик написал мне, что не знает, как отреагирует девушка на рассказы о фантазиях: не будет ли это нарушением границ?

Я думаю, что непривычные идеи со стороны партнера или партнерши нас не особо пугают, если мы в принципе чувствуем себя безопасно в контакте.

То есть когда мы знаем из опыта общения, что:

- на нас не будут давить или пытаться манипулировать;
- партнер/партнерша открыты нам и не боятся вставать в позицию уязвимости;
- согласие на обсуждение фантазии или даже на разовый эксперимент ни к чему не обязывает. Передумать можно и в последний момент, и в процессе;
- отказ уважается, поддерживается и воспринимается как забота об обоих, на каком бы этапе взаимодействия он ни произошел.

Конечно, бывают индивидуальные триггеры, когда просто упоминание какого-то слова может вызвать сильный дискомфорт. Классно прояснять их в начале отношений, это важная часть сближения. Но тем не менее от неожиданных реакций никто из нас не застрахован. Поэтому важно говорить бережно и быть готовым остановиться в любой момент.

Соответственно, когда я предлагаю то, чего стесняюсь и чем боюсь напугать человека, то:

- говорю с позиции уязвимости;
- подчеркиваю, что я поддержу любой ответ + мне очень важно, чтобы персона чувствовала себя комфортно в диалоге;
- спрашиваю: пускаться ли мне в подробности?
- напоминаю, что согласие ни к чему не обязывает, а отказ и заботу о своих границах я всегда поддержу.

Вот как можно сформулировать:

«Слушай, у меня есть одна сексуальная фантазия, о которой мне очень уязвимо и стыдно рассказывать. Но я хотела бы довериться и поделиться. Если вдруг станет некомфортно — говори в любой момент, я остановлюсь. Что скажешь?»

Если девушка согласна послушать — можно продолжить:

«В общем, я с раннего детства возбуждаюсь, представляя, что... (тут описание фантазии). Для меня это про (доверие и близость / иррациональный кинк, который заводит / проживание своей уязвимости / или что-то другое, близкое вам)».

Так мы даем конкретную картинку и объясняем, что для нас за ней стоит.

«Очень волнуюсь / тревожусь / боюсь твоего осуждения / что ты будешь считать меня странн_ым (тут главное — искренне, то, что правда чувствуете), когда говорю это тебе сейчас. Скажи, пожалуйста, тебе как с тем, что я таким делюсь?»

Повторно напоминаем, что мы открыты, и уточняем границы. Если человек готов продолжить слушать:

«Спасибо, что я могу тебе довериться. Поделишься, что думаешь? Отзывается ли тебе, было бы тебе интересно поговорить обсудить это подробнее?»

В любом случае, у нас могут быть несовпадающие фантазии, и это ок. Я уважаю твои границы, и в первую очередь мне важен твой комфорт при любом обсуждении».

Ответы могут быть разными, например такими:

— Нет, для меня эта тема триггерная. Не хочу про это говорить.

— Что-то мне не отзывается. Но я бы послушала, просто чтобы лучше узнать то, что тебе интересно. Это нормально, что нам не все фантазии друг у друга нравятся взаимно. Но мы можем делиться ими и глубже знакомиться друг с другом.

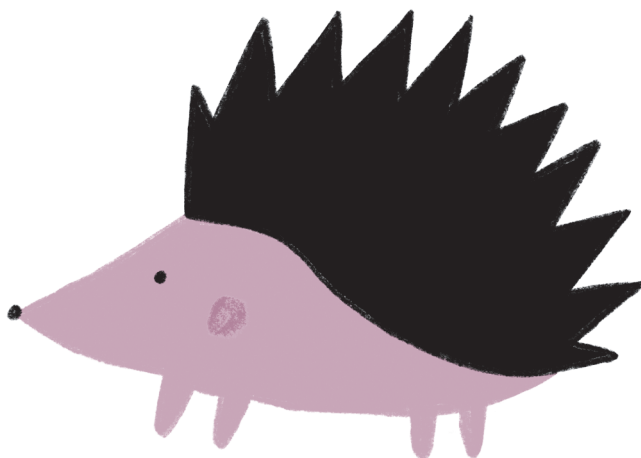
— Хм. Кажется, не мое, пробовать не хочу. Но хочу поподробнее узнать, как устроена твоя фантазия об этом. Поделишься?

— Звучит любопытно. Давай пообсуждаем, и я послушаю тебя. Расскажешь побольше?

— Ого, вау, тоже об этом думаю.

Если опыт безопасного общения в паре уже накопился в количестве, достаточном для обоих, то некоторые могут спокойно говорить друг другу: «Слушай, а меня прикалывает вот такое. Что думаешь?» — и другой человек будет знать, что любой ответ поддержат.





Секс-разговоры и дёрти-ток

О боги! Этой секс-практики я стеснялась настолько, что не решалась написать о ней несколько лет. Даже с партнерами обсуждать ее мне было сложновато (несмотря на то что я ее обожаю!). Это дёрти-ток. То есть любые сексовые разговоры, направленные на то, чтобы усилить наше возбуждение во время секса.

— Почему он дёрти-ток? Потому что там грязные словечки?

— Нет, просто этой практике не очень подфартило с названием. Обычные заурядности вроде «Ммм, я так тебя хочу», «Ты такая секси, дико меня заводишь» и «О да, еще!» — это тот самый дёрти-ток. Не обязательно городить трехэтажные инвективные конструкции. (Хотя если вас заводят именно они и вы применяете их по согласию — прекрасно.)

Если фингеринг — это стимуляция пальцами, то дёрти-ток — стимуляция словами. И, как в любой секс-практике,

техники дёрти-тока могут быть разными. Кого-то заводит «Я тебя люблю, хочу тебя всю зацеловать», произнесенное соблазнительным шепотом. Кто-то улетает с игрового «Возьми меня жестко». Кто-то любит сочетание грубых и нежных слов, а кто-то ловит кинки с уменьшительно-ласкательных.

Дело вкуса!

Чтобы набраться смелости для этой главы, я провела опрос в инстаграме: попросила подписчиц поделиться своими любимыми дёрти-ток-выражениями и приемами. И собрала коллекцию примеров, которые помогли мне классифицировать его стили. А еще многие написали, что тоже стесняются своей любви к этой практике. Поэтому в этой главе мы поговорим не только о техниках дёрти-тока, но и о том, как проще всего ввести его в свою сексуальную жизнь.

С чего начать

Вот, пожалуй, три главные вещи, которые следует знать о дёрти-токе.

- Дёрти-ток — это не стыдно и не кринжово! Это история про близость и доверие (а за них-то многие из нас и уважают секс). А еще — про переприсвоение себе своей сексуальности.
- Дёрти-ток не только качает и доставляет удовольствия, но и помогает соблюдать принцип согласия. «Хочешь вот так?» — «Да, хочууу!» на секси-вайбе будет звучать нативно.
- Как и любая секс-практика, дёрти-ток подходит не всем. Да, для кого-то он — самая любимая секс-практика, кому-то нравится под настроение или в определенные периоды жизни, а кто-то его на дух не переносит.

И, конечно, как и в любой секс-практике, в дёрти-токе у всех есть свои любимые техники и стили. Ни в коем случае не используйте те слова и выражения, которые не нравятся кому-либо из вас. Применяйте только то, от чего кайфово всем участвующим.

Каким бывает дёрти-ток

Дёрти-ток может быть проникновенным и нежным или провокационно грубым. Например, нежные варианты, отмеченные моими подписчицами: «Как же я тебя люблю», «Я так хочу сделать тебе приятно», «Ты такая вкусная», «Я так по тебе скучал(а)».

Если же вы договоритесь использовать грубости — обсудите, что каждый из вас под этим понимает, чтобы вместо приятного секса не получить испорченное настроение: кому-то симпатичен жесткий мат, кому-то — более лайтовые варианты. Одна подписчица отметила, что в сексе использует много грубостей, которые в реальной жизни считает неприемлемыми. Другая приводит пример: «Мне нравится, когда мне говорят что-то типа „обожаю, когда ты мне драчишь“, вообще люблю вульгарщину в сексе».

Наконец, кому-то нравится сочетание одного и другого: «Мне нравится, когда обращения чередуют, например „маленькая котенька“ и „моя сучка“» или «Хочу трахать тебя тихонечко». Кстати, в моем инстаграм-опросе слово «сучка» внезапно оказалось самым популярным кинком среди женщин разных ориентаций. «Оно одновременно и провокационное, и не слишком грубое, на грани», — объяснила свою симпатию к термину она из подписчиц. Конечно, в восторге от него не все, но если вы таки да — знайте, что вы не одиноки в своих лексических симпатиях и повода стесняться нет.

Оказалось, что многим в дёрти-токе приятны уменьшительно-ласкательные: «малыш(ка)», «ротик, ручка / ножка / попка». Я тоже их люблю и называю «возбуждающая кринжатина». Туда же можно отнести кинк на похвалу: «Люблю быть хорошей девочкой», «Обожаю говорить ему: ты хороший мальчик», «Умничка, молодец, ты так стараешься».

Отдельно подписчицы отмечали побудительные фразы и вопросы: «Оближи мне сосок», «Засунь мне в рот большой палец, смотри мне в глаза», «Трахни меня», «Хочешь так?», «Чья ты девочка?» и так далее.

Дёрти-ток может быть очень разным. Кому-то нравится добавлять в него больше иронии («Люблю шутить в процессе, не на серьезных же щах все время секситься»), кому-то комфортнее обращаться к другим языкам («Не могу по-русски, только по-английски»). Одни любят вести непрерывные диалоги во время секса, другие предпочитают использовать только отдельные словосочетания вроде «О боже, да».

1. Вокализация и мини-реакции. Почему некоторые мастурбируют тихо, но при этом в сексе начинают дышать громче и постанывать? Дело в том, что дыхание и стоны — инструмент секс-коммуникации с партнером/партнершей. Например, для кого-то это способ выразить что-то вроде «Мне хорошо с тобой, ты супер, ты делаешь то, от чего я получаю удовольствие». К этой же группе минималистичных реакций относятся лаконичные «О да», «Не останавливайся», «Боже, это офигенно» — их тоже практикуют многие.

2. Имя и обращения. Имена рулят. Очень многих цепляет, когда партнер или партнерша произносят их имя секси-голосом. Также популярны обращения: простые «моя девочка», «мой сладкий», разные нежные имена, которые мы даем друг другу в отношениях, или кинково-игровые (а в некоторых играх нарочито грубые) — тоже в топе популярных возбуждалок.

3. Compliments. «Ты невероятная», «Балдею от твоего запаха», «В тебе так классно», «Ты так нереально это со мной делаешь», «Как же меня возбуждает твоя попа» и так далее. Compliments любят, наверное, практически все, и это супер-способ усилить возбуждение! (Не стесняйтесь попросить говорить вам больше хороших слов во время секса, если вас это заводит и помогает лучше почувствовать себя в контакте.)

4. Что происходит сейчас (и что вы чувствуете). Описывать происходящее, а также ваши чувства и ощущения — очень простая дёрти-ток-техника, но какая эффектная!

«Я медленно вхожу в тебя», «Мне сносит крышу от того, как ты меня сжимаешь внутри», «Я дико заведен(а)», «Я такая мокрая», «Как же круто ощущать твои пальцы», «У меня на тебя стоит» (кстати, так любят говорить разные люди вне зависимости от конфигурации их гениталий).

Вам не нужно ничего придумывать, действуйте методом «Что вижу, о том и пою». Называйте действия: я делаю это, ты делаешь то. Несложный прием, но насколько же он повышает градус! Так вы делитесь сокровенным — тем, что другой человек не узнал бы: что вы испытываете в процессе вашего совместного взаимодействия, как его или ее действия ощущаются для вас.

5. Чего вы хотите. «Так хочу сделать тебе приятно», «Хочу раздеться вместе с тобой», «Хочу твои пальцы / твой рот / твой член», «Хочу целовать тебя там», «Хочу увидеть, как ты кончишь». Многим нравится слышать, что они желанны, а еще формулировка «хочу» ни к чему не обязывает: вы можете просто делиться желаниями (или слушать их) и возбуждаться, а воплощать ли их в действия (и какие) — это уже следующий вопрос.

6. Вспоминайте предыдущий опыт. «А помнишь, как мы тогда были на кухне и даже не успели снять одежду до конца?»,

«Я в тот раз чувствовала такое сильное желание, все мысли были только о том, чтобы снять с тебя трусы», «Мне так, как было вчера вечером: ты начинаешь меня гладить, потом твоя рука движется вот так, а я в это время...» — вы как будто делитесь яркой фантазией, но в то же время вам ничего не нужно сочинять.

Вы просто описываете опыты, которые пережили вместе, обращаетесь к общим сближающим воспоминаниям и извлекаете из них вдохновение для новой близости. А еще этот способ хорош для тех, кто стесняется озвучивать фантазии: вам не требуется «раскрывать свои секреты», лишь проговаривать то, что уже произошло для обоих. Так вы наверняка будете чувствовать себя безопаснее, и со временем попробовать поделиться фантазиями будет проще.

Некоторым нравится обсуждать не только совместный сексуальный опыт, но и слушать воспоминания о сексе с другими партнерами/партнершами. Если ваша пара разделяет этот интерес — прекрасно! Единственное, удостоверьтесь, что вы не деанонимизируете других людей без их согласия. А вообще воспоминания о значимых сексуальных опытах и вопрос «Какие сексы в твоей жизни запомнились тебе больше всего и почему?» — это один из классных способов лучше узнать и понять сексуальность другого человека.

7. Фантазии. Что вы хотите попробовать друг с другом? Что вам просто нравится представлять в голове? Секс втроем, секс в общественном месте, участие в экстремальной секс-практике — для всего этого может быть достаточно просто воображения и диалога. Вдруг вам понравится обсуждать детали фантазий во время секса?

«Представляю, что на нас сейчас кто-то смотрит...», «А если бы мы делали это на работе, когда все отлучились на совещание, как бы это было?», «Мне сейчас захотелось вообразить, как будто это наш первый секс и мы еще совсем

не знаем друг друга...» Одна участница опроса написала: «Люблю, когда партнер рассказывает свои фантазии, даже если мои собственные с ними не совпадают». Подробнее о том, как делиться разными секс-фантазиями, читайте в главе «Фантазии».

+ 3 способа применять дёрти-ток

- Многие используют дёрти-ток не только во время секса, но и обмениваются сообщениями в течение дня. «Вспоминаю нашу прошлую ночь и завожусь», «Представляю сейчас, тыходишь в меня. А у тебя как дела?», «Не могу дождаться, когда мы останемся наедине», «Хочешь займемся сексом сегодня вечером?»
Кстати, нередко люди отмечают, что писать о сексе им проще, чем говорить вслух. Так что если хотите донести то, что не решается сказать, попробуйте отправить сообщение.
- Как прелюдия дёрти-ток тоже популярен. Вы можете поговорить о своих желаниях или поделиться фантазиями перед сексом, чтобы разогреться.
- А еще дёрти-ток может отлично зайти во время мастурбации. Кто-то произносит возбуждающие слова и фразы вслух, кто-то — просто у себя в голове, но так или иначе для многих это способ подогреть возбуждение.
«Почему-то я гораздо сильнее завожусь, когда вспоминаю, что мне говорили во время секса, — а в самом моменте от всех этих фраз мне нейтрально», — описывает свой опыт Вика. Так тоже бывает!



Как освоить дёрти-ток

1. Начните с малого. Самый простой способ вокализировать секс и подступиться к дёрти-току — это более громкое дыхание, стоны, рычание и отдельные слова вроде «О да», «Еще», «Офигенно».

Это поможет вам постепенно привыкнуть к использованию голоса в сексе и дальше, если вы захотите, постепенно разговаривать. Также вы сможете предварительно сориентироваться, как ваши партнерша или партнер реагируют на речь в сексе.

Чтобы «прощупать почву», попробуйте начать с нейтральных фраз (вроде «Я так тебя хочу» или «Мне так нравится делать это с тобой / когда ты делаешь это со мной»), комплиментов, а еще с тех слов, на которые ваша пара наверняка положительно отреагирует (и вы знаете это из вашего совместного опыта). Но, конечно, самый надежный способ не ошибиться — это прояснить все напрямую.

2. Составьте список. Вспомните, какие слова и фразы вас заводят? Какие приходят в голову во время фантазий и мастурбации? Какие вызывали трепет в предыдущих сексуальных контактах?

Что вам хотелось бы слышать в сексе в свой адрес? А что — произносить самой или самому?

Когда есть конкретика, действовать легче. Выпишите своих любимцев в столбик. Теперь вы знаете их в лицо, можете обращаться к ним при мастурбации, пробовать произносить в сексе и обсуждать с партнером или партнершей.

А еще составьте список стоп-слов — тех, которые произносить при вас точно нельзя. «Меня просто вымораживает слово „сиськи“, — говорит Аня. — Для меня это полный анти-секс. Если сказать его во время секса, у меня все возбуждение улетучится».

Когда станете обмениваться списками с партнером или партнершей, спросите и об их стоп-листе тоже.

3. Потренируйте голос. Если вам сложно с ходу начать дёрти-токать в сексе, потренируйтесь наедине с собой. Помните метод «зеркала»? Вы можете произносить любимые дёрти-ток-выражения перед зеркалом, когда возбуждены, фантазируете и/или мастурбируете. С зеркалом сложно? Попробуйте без него.

Поиграйте с интонациями, попробуйте говорить тише и громче, ниже и выше. Многим нравится говорить в сексе более приглушенным и низким голосом, нежели в обычной жизни. Кому-то — более томным. «Когда со мной начинают говорить таким вкрадчивым секси-голосом, мне даже не важно, какие именно там слова звучат. Меня уносит просто от самого тембра», — делится Настя.

А я, например, в сексе начинаю говорить на пару тонов выше, чем в повседневности (многие мои партнерши удивлялись, но большинству в итоге нравилось). Интересно, что, когда я поделилась этой своей особенностью в инстаграме, один подписчик написал мне: «Блин, я маскулинный чувак, но делаю точно так же!» В общем, ваш дёрти-ток-голос может быть любим, и не переживайте, если он не похож на тот, которым вы общаетесь с друзьями или отказываетесь от пакета в магазине. Главное, чтобы он поддерживал ваше возбуждение, — это его главная задача.

4. Обсудите с партнером/партнершей. «Знаешь, мне нравится всякий дёрти-ток в сексе. А тебе?»

«Я тут прочитал(а) про практику дёрти-ток, и она кажется мне привлекательной. Хочешь вместе со мной почитать, каким он бывает? Хочу предложить попробовать такое в сексе».

Время доставать ваш список! Вы можете показать свои любимые и антисекс-слова друг другу и, например, договориться:

каждый выберет из списка другого что-то и попробует применить в следующий раз. А можете сразу обсудить совпадения. Или пусть каждый подчеркнет в партнерском списке те слова, которые тоже находит возбуждающими: одной чертой — «мне нравится», двумя чертами — «мне очень-очень нравится».

Такой способ с бумажками и подчеркиваниями помогает многим сделать процесс комфортнее, ведь не нужно произносить каждое слово вслух или обсуждать неприятные слова — вы просто сразу их видите.

Конечно, предлагать формулировки напрямую тоже можно. «Мне хочется, чтобы во время секса ты говорил мне, какая я красивая и как тебе нравлюсь». «Слушай, только не смейся, но меня очень заводят такие кинковые уменьшительно-ласкательные, типа „киска“ и „попка“. Что ты об этом думаешь?», «А давай попробуем во время секса вместе описывать, что происходит и что мы чувствуем в каждый конкретный момент? Мне просто башню сносит от этой мысли».

Некоторые вводят дёрти-ток через ролевые игры. «У меня есть такая фантазия, как будто мы работаем вместе, и сбегает от всех в очень тесную подсобку, и занимаемся там сексом, и кто-нибудь может нас застукать... Давай в это поиграем?» В случае с фантазиями возбуждающие слова можно вплести в сюжет, как будто их произносите не вы, а ваши герои. Некоторым именно такой психологический трюк помогает преодолеть «разговорный барьер».

И помните, что в стеснении нет ничего стыдного. Как заметил один подписчик, «Я подумал, что если партнерша мне скажет: „Слушай, я дико стесняюсь, но все равно хочу обсудить“ — то меня уже вытырит от самого факта доверия».

5. Способ Татьяны Никоновой. В блоге секспросветительницы Татьяны Никоновой я прочитала способ помочь партнерше или партнеру включиться в дёрти-ток — например, если

человеку хочется, но стеснительно. Такого метода я больше ни у кого не находила, поэтому привожу Татьянину цитату здесь целиком¹⁸.

«Разговориться часто помогает один прием: объясните, что вам это не очень просто, поэтому договоритесь, что вам будут задавать наводящие вопросы, на которые можно отвечать односложно, а также повторять. Условно: „Ты плохой ежик? — Да! Я плохой ежик! — Очень плохой? — Очень плохой! — Мы ведь не отшлепаем плохого ежика, да? — Нет, не отшлепаем!” — ну и так далее.

В описании выглядит немного скучно, но на месте отлично заводит и помогает начать говорить, потому что у многих еще и голова в постели отключается, и речь, а такое упражнение включает речь обратно».

— Что, если мы случайно сказали неприятное партнеру/партнерше? Например, мы начали практиковать дёрти-ток и произносим слово или фразу, которую считаем секси — а человек от нее не в восторге.

Так бывает! Что делать? Просто извинитесь, проявите заботу, а если требуется — возьмите паузу и вернитесь к сексу позже. Мы живые люди и все иногда промахи-ваемся, просим прощения, восстанавливаемся и идем дальше.

И наоборот: если вам не по душе слово или фраза, которую использовал в дёрти-токе другой человек, — скажите. «Вот это слово — не мое любимое, так не говори. Мне больше нравится вот такое и такое».

Подбадривайте. Если вам нравится, как партнер или партнерша исполняют дёрти-ток, — скажите им об этом. «Когда ты говоришь мне такое — это просто офигенно». Так человек будет знать, что именно вам нравится, и сможет ориентироваться в дальнейшем.

— А если мне не нравится термин «дёрти-ток»?

Если честно, у меня к нему тоже вопросы. Термин «дёрти-ток» довольно спорный этимологически, как и многие другие старые термины, которыми мы пользуемся сегодня. Так что если вам он не по душе (это нормально, произносить «куннилингус» в повседневной жизни тоже нравится не всем) — просто замените его на любое другое слово!

А для кого-то, наоборот, англоязычные названия практик звучат максимально нейтрально благодаря тому, что оторваны от русскоязычного контекста. Так что, как всегда, исходите из своего комфорта и границ партнеров/партнерш.

Техника безопасности

Применяйте только то, что нравится всем участвующим. То, что заводит одних людей, другим, наоборот, сбивает все возбуждение. Помните, что агрессивные стили нравятся не всем, и в случае с ними следует быть особенно внимательными к соблюдению принципа согласия и комфорта всех участвующих.

Исследования показывают, что особенно крупный камень преткновения — обращения: то, как вы называете во время дёрти-тока своего партнера и партнершу. В одном из опросов 20% участвовавших сообщили, что им приходилось останавливать секс из-за того, что им не нравился «сексуальный язык», использованный их партнером.

Особенно аккуратными следует быть с инвективной лексикой — не применяйте ее без предварительного согласия. Кто-то сочтет ее возбуждающей, а кто-то — неприятной и обидной. Игра работает тогда, когда все действительно хотят и рады играть в нее.

С вами все в порядке. Если вы сверили списки и выяснили, что ваши любимые слова не во вкусе партнера или партнерши, — это не значит, что с вами что-то не так. Просто, как и с любой секс-практикой, у всех свои вкусы, триггеры возбуждения и границы.

Вокруг темы дёрти-тока и так много стыда, причем совершенно необоснованного — ведь по сути эта практика нравится очень многим, хоть и в разных видах. Важно, чтобы все уважали границы друг друга, но никто не имеет права стыдить вас за сам факт наличия у вас определенных предпочтений или за то, что определенные слова вызывают у вас возбуждение.

Не путайте игру и реальную жизнь. Не всем хочется, чтобы в повседневной жизни к ним обращались так же, как в постели. То, как мы обходимся друг с другом в рамках сексуальной игры по согласию, должно оставаться в этой игре (если только вы не захотите поэкспериментировать с этим целенаправленно, но опять же — по согласию).

«Хорошо, когда прозвища, которые люди используют в личных отношениях, способствуют близости, а не усилению гендерного неравенства», — отмечает профессор Института Кинси Джастин Гарсия, исследовавший, как люди обмениваются нежностями в романтических отношениях¹⁹.

Почему нам вообще нравится дёрти-ток

Если вам нравится дёрти-ток, то стыдиться точно нечего как минимум потому, что вы в большинстве. В 2020 году ученый Института Кинси Джастин Лемилле провел исследование среди 4175 американцев и выяснил, что 91% респондентов когда-либо фантазировали о дёрти-токе²⁰. Более детальный расклад выглядит так:

- 93% женщин доводилось фантазировать о дёрти-токе, и 56% фантазируют о нем регулярно.
- 90% мужчин доводилось фантазировать о дёрти-токе, и 43% фантазируют о нем регулярно.
- 86% небинарных людей доводилось фантазировать о дёрти-токе, и 42% фантазируют о нем регулярно.

При этом экстраверты фантазируют о дёрти-токе чаще, чем интроверты (а многие интроверты, наоборот, получают удовольствие от тихого секса).

Конечно, это не значит, что все они хотят реализовать свои фантазии в сексе: как мы помним, желание фантазировать не равно потребности воплотить фантазию в жизнь. Тем не менее готовых практиковать тоже немало. Например, по данным опроса, проведенного крупным британским медицинским сервисом Superdrug Online Doctor среди 990 европейцев и американцев, 70% респондентов практиковали «сексуальные разговоры» в течение года, а 29% практикуют «сексуальные разговоры» каждый раз во время секса²¹. В общем, фантазии о дёрти-токе очень распространены, и это еще один повод смело обсудить свои предпочтения с партнером или партнершей.





Q&A

О, если бы в сексе можно было бы обойтись только инструкциями по техникам! Но все, как всегда, сложнее. В этой главе я собрала добавочные знания о практике секса, на которые получала больше всего отклика от подписчиц и которые, как мне кажется, могут существенно повлиять на сексуальную жизнь.

Три секс-языка

Вы наверняка слышали о теории «языков любви». Она заключается в том, что разные люди склонны выражать (и считать) теплые чувства по-разному: через слова, прикосновения, подарки, помощь или совместно проводимое время. Так вот, в сексе подобная теория тоже есть!

Долгое время я считала, что базовых языков два: некоторые люди в сексе придают больше значения физическим ощущениям, а другие — психологическим переживаниям.

«Соответственно, — думала я, — стимуляция в сексе бывает тактильная и психологическая. И большинство из нас интересуют оба вида, но с возможным перекосом в одну из сторон».

Например, саму меня в сексе увлекают не столько мои физические ощущения, сколько эмоциональные трипы: возможность погружаться в фантазии, разговоры, проживать разные роли и состояния. А есть, наоборот, очень тактильные люди, кому качество прикосновений важнее всякой секс-болтовни.

Но оказалось, что измерений секс-удовольствия целых три. По крайней мере, такую концепцию описал ученый Дональд Мошер в 1979 году²². Он выделил три секс-языка:

- Тактильные ощущения.
- Отыгрывание ролей в сексе.
- Проживание близости с партнером или партнершей.

Если разобраться, какой из этих языков вам ближе, можно научиться лучше сверять свои потребности с потребностями другого человека. Также теория помогает понять, почему с одними партнерами секс-совпадос происходит сам собой, а с другими нужно время, чтобы понять секс-языки друг друга.

Попробуйте понять свои отношения с каждым из языков.

1. Ощущать

Это когда вам нравится сосредотачиваться на ощущениях в теле и отключаться от всего внешнего. Лишние слова могут отвлекать, и фантазии тоже лишены вербальной составляющей, они скорее состоят просто из картинок и ощущений.

Еще этот язык называют «сексуальным трансом». Погружаться в него можно и в принимающей роли, и в ведущей.

2. Отыгрывать роли. Если вам нравятся фантазии с сюжетом, если ролевые игры и кинки — ваши друзья. Если вам нравится ловить конкретные психологические состояния в сексе: проживать себя властной, или уязвимой, или супер-желанной и так далее, возможно, ваш основной секс-язык — ролевой.

А еще вы можете симпатизировать секстингу (в то время как «тактильные» люди могут удивляться: «Как вообще можно возбуждаться просто от слов?»).

3. Переживать близость с партнером/партнершей. Если наслаждаться ощущениями и ролями можно даже в разовом сексе, то для проживания глубокой близости многим требуется продолжительный контакт.

Если во время секса вам нравится осознавать, что вы получаете совместный опыт с конкретным человеком, сосредотачиваться на вашем контакте, смотреть на свою пару и наблюдать, как она или он возбуждаются вместе с вами, — то в теории Мошера ваш секс-язык — язык близости. В этом случае вы можете воспринимать секс как штуку, которая усиливает вашу связь.

Конечно, ничто не существует в сферическом вакууме. Вероятнее всего, в вас намешаны все три интереса, но в разных пропорциях. Также вероятно, что один-два из них будут превалировать. И конечно, пропорции этих интересов могут меняться со временем или с разными партнерами.

В любом случае такая теория поможет лучше понять, что именно вас возбуждает, как устроены ваши отношения с тактильной и психологической стимуляцией в сексе и как доносить это до новых партнеров и партнерш. Вместе вы сможете обсудить, какие секс-приоритеты у каждого из вас и насколько они совпадают. А если расходятся — то как можно их взаимоприятным образом состыковать.

О стыдности ролевого языка

Когда я впервые написала о трех секс-языках Мошера и провела опросы «Какой секс-язык ваш основной?» в телеграме и сториз, то удивилась, что ролевой язык существенно отставал от своих собратьев. И еще по обратной связи мне показалось, что, возможно, именно ролевой секс-язык — самый табуированный.

«Признаться, что занимаешься сексом ради ощущений („Приятно, когда чешут за ушком / слева от клитора“) — это не стыдно. Примерно как сказать, что кайфуешь, когда ходишь на массаж. Заявить, что секс нужен тебе ради чувства близости, — тоже вполне конформное заявление. А вот говоря „Занимаюсь сексом, потому что мне нравится играть в плохого котика“ — тут уже прямо чувствуешь, как с запасных путей тебе щас подвезут и отгрузят цистерну стигмы», — подумала я тогда. Одна из подписчиц даже предположила причину «низкого рейтинга» ролевого языка: «Из-за табуированности его сложнее отрефлексировать, признаться себе в симпатии к нему и внедрить в жизнь».

Другая подписчица поделилась личным опытом: «Мы с мужем прям прифигели, что есть такое определение. Долгое время мы удивлялись, как нам друг с другом повезло: мы так совпали сексом, что не понятно, могло ли так быть с кем-то еще. Если сказать что-нибудь про роль, все такие: „А, эти игры в медсестру, знаем, пробовали“. А это совсем не про медсестру, а скорее „я в предлагаемых обстоятельствах“, если говорить языком театра. Я обожаю импровизировать, на ходу во время секса бросаю фразы, и мне классно, когда партнер подхватывает и угадывает или не угадывает, но нас несет. Это действительно может быть терапевтично, мы отыграли кучу давних историй, перепрожили. Что-то отвалилось, на что-то смотрим по-другому, с благодарностью».

Неловкость за ролевой язык мне тоже очень понятна, ведь я сама общаюсь в сексе именно на нем. Для меня это история про возможность проживать возбуждающий стыд, или уязвимость, или желанность; про делегирование или контроль. И я сама не раз испытывала смущение, объясняя это партнершам. Также я думала, что проживание ролей и определенных психологических состояний в сексе может быть своеобразной игровой терапией для взрослых. Главное, чтоб все участвующие подходили к ролевому языку осознанно и ответственно (но это важно в любом сексе).

Ведущий и принимающий форматы в сексе

Эта тема — одна из моих любимых! Вне зависимости от того, какой язык секса вы практикуете, вы можете предпочитать быть ведущей или принимающей стороной.

Казалось бы, все просто. Но на практике мы часто упираемся в стереотипы: так, в гетеросексе от мужчин по умолчанию ожидают ведущей роли, а от женщин — принимающей. Другие же варианты предпочтений нередко становятся поводом для насмешек, осуждения, непонимания.

Похожие ожидания нередко распространяют на все секс-контакты, где один из людей обладает более «феминной» презентацией, а другой — более «маскулинной»*.

Одновременно в сфере лесбосекса очень распространен стереотип о свитчинге, то есть готовности любой участницы секса переключаться между ролями, по крайней мере в той

* Я считаю «феминность» и «маскулинность» очень устаревшими и не вполне корректными понятиями для XXI века, в том числе для оценки чужого внешнего вида. Тем не менее я периодически использую эти термины в текстах для обозначения презентации, поскольку они понятны широкому кругу людей и пока не имеют достаточно распространенных аналогов. Чаще всего я помещаю их в кавычки, чтобы подчеркнуть их условность.

или иной степени. И, соответственно, сложности могут возникать у готовых лишь к одной из ролей.

На такой сексуально-социальной мифологии строятся и представления о том, как «правильно» и «не стыдно» вести себя в постели. С ней мы нередко сравниваем свой личный опыт, под нее мы можем подлаживаться даже в ущерб собственным желаниям или же переживать из-за своего «несоответствия».

Я изучала феномен «несоответствия» конформным ролевым сценариям именно в лесбосреде. Тем не менее некоторые гетеросексуальные подписчицы писали, что благодаря моим текстам о секс-ролях смогли осознать свою склонность к ведущей роли в гетеросексе — тоже «не соответствующей» стереотипу.

Поэтому я расскажу про наиболее близкий мне опыт и буду рада, если он поможет вам лучше понять себя и расширить представления о мироустройстве.

Давайте говорить как петербуржцы

Думала: как начать этот абзац, если «Христом богом заклиная» не вписывается в концепцию книги? Но, в общем, я призываю вас при возможности воздержаться от слов «актив» и «пассив».

Они не только отсылают к малоприятным тюремным контекстам, но также способствуют формированию вредного представления о том, что при распределении ролей в сексе один человек — старательный молодец, а другой — «ничего не делает».

Это не так. «Пассивный» человек в сексе — это отсутствующий человек. А в здоровом сексе участвуют оба (или больше). Пусть и в разных форматах, и каждый участник или участница вносит в секс свой ценный, активный вклад. Принимающая роль — один из видов активности.

Как устроены ведущая и принимающая роли в лесбосексе

— Для меня секс — это то, что я делаю с другим человеком.

— Ого. А для меня секс — это то, что делают со мной.

Такой диалог с одной моей знакомой хорошо иллюстрирует, что такое ведущая и принимающая секс-роли. Итак, вокруг лесбийского секса целый лес мифов, иногда прямо противоположных, но один из них — представление, будто он должен быть «симметричным» процессом, где партнерши поочередно или одновременно трогают друг друга, фингерят, доводят до оргазма.

У многих реально так и бывает! По данным квір-портала Autostraddle, «переключаться» в сексе (или «свитчить») предпочитают 51% из 3600 опрошенных лесбиянок и других квір-женщин²³.

Но есть те, кто склонны только к одной из ролей, ведущей или принимающей. Такие люди в меньшинстве: в упомянутом опросе — 12% ведущих и 14% принимающих. И эти малые группы могут сталкиваться со стигматизацией и обвинениями в эгоизме, испытывать угрызения совести и переживать, будто с ними что-то не так.

Как «принимающий» человек я тоже долго пыталась «починить» себя и «перестроиться». Мне повезло: я не сталкивалась с шеймингом со стороны партнерш, но знаю, что многим приходилось переживать не очень приятные диалоги. «Моя девушка называет меня эгоисткой из-за того, что я не даю себя трогать» и «Партнерша обвиняет меня в эгоизме за то, что я мало трогаю ее» — я регулярно получаю оба вида сообщений.

Ужасно, что из-за недостатка информации подобное происходит. Стоит напомнить: мы все имеем право отказываться от любых секс-практик в любой роли, как и вообще от всего, к чему у нас не лежит душа в сексе. Само по себе наличие предпочтений и ограничений в сексе не делает нас эгоистами. Нормально (и очень важно) обсуждать и прояснять предпочтения бережно. И также абсолютно нормально, что у двух

разных людей предпочтения в сексе могут не состыковаться. Но стыдить кого-либо из них за это некорректно.

Личная история

К дружбе с принимающей ролью я пришла экспериментальным путем, осознав, что больше всего мне нравится, когда во время секса меня трогают и стимулируют, партнерша инициирует смену поз и активностей, задает общий ход мероприятия.

При этом у меня не очень получалось (и не очень хотелось) трогать и стимулировать партнершу. Еще мне было сложно трогать чужие гениталии и пенетрировать. Иногда я это делала, но чаще не потому что хотела, а потому что «так положено». В общем, у меня были к себе вопросы.

Поскольку принимающая роль для меня — принципиальный момент, я выработала для себя два полезных лайфхака. Первый — перед сексом с новым человеком прояснять в первую очередь ролевые предпочтения (а потом уже все остальное). Второй — принять, что большинство женщин не будет подходить мне в качестве партнерш (а им не буду подходить я), и в этом нет ничего страшного. Зато есть те, кому я буду подходить очень классно!

От «ведущих» людей я слышала противоположные истории: что им не всегда комфортны прикосновения к их гениталиям, зато нравится рулить процессом и импровизировать.

«Люблю взаимодействовать с женским телом: трогать, ласкать, гладить, — написала мне одна небинарная

персона. — Предлагать позиции, вращать партнерку. Быть физически и эмоционально сильнее. Проявлять много заботы, предугадывать желания. Предлагать секс. Планировать секс, покупать и готовить игрушки и прочее. Подогревать интерес к сексу на словах. Сосредотачиваться на удовольствии партнерки: следить за ответной реакцией, доводить до оргазма, комфортно проводить время после секса».

Но, конечно, у каждого «ведущего» и «принимающего» человека будет собственный набор предпочтений и ограничений. Нельзя сказать, что «все принимающие не любят вести процесс», а «все ведущие не терпят прикосновений к себе». Так что после того, как вы прояснили ролевые предпочтения, уточните, что именно любит или не любит конкретный человек.

Принимающая роль

Autostraddle изучили, как выражается принимающая роль для разных людей²⁴. Например, в этой роли людям может нравиться, когда их пенетрируют или стимулируют их гениталии, когда партнерша контролирует процесс, когда есть возможность ощутить себя ведомой или проиграть сюжет вроде «ты меня добиваешься».

Когда я спросила подписчиц и подписчиков, что им больше всего нравится в принимающей роли, среди ответов были:

- «Проживание уязвимости и осознание, что она может быть приятной. Что я могу быть уязвимым и при этом в безопасности».
- «Возможность отдать решения и ответственность за ситуацию».
- «Инициировать — это довольно-таки большой стресс для меня, а в принимающей роли я могу чувствовать

себя комфортно, зная при этом, что могу повлиять на процесс».

- «Чувствовать себя в центре внимания, особенно когда секс не только вдвоем».
- «Я такая маленькая, меня обхаживают и делают со мной всякие радости».
- «Несмотря на то что я люблю лидировать и все держать под контролем, именно принимающая роль помогает мне как небинарному человеку чувствовать себя уверенным и все больше и больше принимать себя и свое тело — и, наконец, расслабиться!»
- «Ощущение защищенности, чувство, что я с кем-то рядом, кто меня бережет и заботится обо мне».
- «Я неимоверно кайфую, когда моя девушка берет контроль в сексе, делает с моим телом то, что ей хочется. У меня не возникает никакого желания это прекратить или начать делать что-то самой».

Уязвимость «принимающих» людей в том, что они могут сталкиваться с объективацией и попытками партнерш и партнеров доминировать и в других сферах жизни, а также с патриархальными стереотипами вроде «выполняющие принимающую роль — более слабые и вообще люди „второго порядка“». Конечно же, это ерунда: среди любительниц и любителей принимающей роли много сильных и смелых персон, но и в слабости ничего дурного нет — мы все разные, и все достойны уважения.

Многие участницы опроса отметили, что сообщать о принимающей роли как будто стыдно (и я сама проходила через этот стыд!). Но если предварительно обсудить интересы в сексе с партнершей, то прийти к взаимопониманию намного проще.

«Мне было страшно, что, если я не хочу брать на себя ведущую роль, то это расценят как лень. И этот страх не давал мне получать удовольствие от секса. А потом я обсудила это

с партнеркой, и оказалось, что ей ведущая роль всегда нравилась больше, и она вообще не испытывает дискомфорта, когда я принимаю, — а даже наоборот, кайфует от этого», — рассказала моя подписчица.



Ведущая роль

Склонные к ведущей роли участницы опроса Autostraddle отметили, что предпочитают трогать и стимулировать партнершу сами, координировать секс-процесс, отказываться от прикосновений к себе или ограничивать их, а также кайфовать от того, что кайфово партнерше (или даже кончать от того, что партнерша кончает).

А вот что написали мои подписчицы о том, почему им нравится быть в ведущей роли:

- «Самое классное — наблюдать за партнершей, чувствовать ее реакции, пытаться предугадать какие-то действия (хотя мы, конечно, разговариваем в процессе). Очень нравится чувствовать себя... полезной, что ли? Чувствовать, что я для нее. Одним словом, как ни парадоксально, самое крутое в том, чтобы быть „ведущей“ для меня, — это быть ведомой».
- «Доверие партнерки, самого прекрасного и невероятного для меня человека на свете. Переживание эмпатии».
- «Мне нравится ощущать, что я лидер, ведущий. И такое приятное чувство, когда твоя любимая кончает и падает в объятия без сил».
- «Я кайфую от „власти“ (в хорошем смысле слова!), от того, что я очень возбуждаю ее, когда я такая. Ну и, конечно, от самого процесса, которым я управляю».

- «Нравится настраиваться на партнерку во время секса, предугадывать ее желания и выражать свою маскулинность».
- «Для меня важен эмоциональный контакт с партнеркой и реализация сексуальных фантазий в безопасной форме».

При этом очень важно не путать искреннее удовольствие от ведущей роли с вынужденным выбором. Например, если вам кажется, что в другом формате на секс с вами не согласятся или что вы должны вести себя так. Важно, чтобы партнерша интересовалась вашими желаниями. Если вы сомневаетесь, что ведущая роль действительно ваша, но выйти из нее сложно, — это стоит обсудить с партнершей, психологом или с тем, кому вы доверяете.

Может показаться, что поскольку ведущая роль более одобряема в патриархальном обществе, то у «ведущих» лесбиянок и бисексуалок проблем меньше. Но на самом деле проблемы у всех свои.

Вот какие сложности назвали подписчицы и подписчики:

- «Чувствовала себя немного неполноценно, словно я должна по умолчанию хотеть больше, чем хочу, по отношению к себе».
- «Иногда партнерка обижалась и переживала, когда я не хотела быть в принимающей роли или не слишком активно реагировала в ней. Но мы вполне успешно все проговорили и нашли свой комфортный ритм и приятные обеим практики».
- «Иногда хочется, чтобы и меня приласкали — но я встречался с нежеланием партнерш тратить на меня силы (особенно если она уже кончила). Не все понимали, что какие-то ласки мне предпочтительней через трусы и что не надо пытаться до оргазма

меня довести — я и сам туда дойти не могу, не то что с кем-то».

- «Иногда партнерки думали, что я не хочу их прикосновений, потому что они не умеют заниматься сексом».

Как и в других случаях, стоит поговорить о том, что все люди устроены по-разному, у всех свои потребности, границы, иррациональные «возбуждалки». Рассказать, как устроено все это у вас, и прояснить, как — у человека или людей, с которыми вы занимаетесь сексом. Помните, что мы не обязаны поступаться своими границами ради чужого удовольствия (а другие не обязаны поступаться своими границами ради нашего).

И еще

Наверное, главное, что я поняла лично для себя про роли: нет ничего страшного в том, что секс со мной подходит не всем, кто мне нравится (мне тоже подходит секс не со всеми). Зато есть те, кому секс со мной подойдет очень сильно!

Как люди решают сексуальные несовпады? Кто-то много разговаривает и исследует друг друга, подбирая обоюдно приятные варианты, кто-то состоит в открытых отношениях (смотрите главку «Этичная немоногамия»), а для кого-то секс — не главное в контакте. Универсальных детальных рецептов не бывает, но наиболее популярные направления решений такие.

И, конечно, ролевые предпочтения — не обязательно история на всю жизнь. Как и другие ориентиры, они могут меняться со временем или в разных контактах. Например, вам может нравиться принимающая роль в одних отношениях, а в других — ведущая.

И наконец, можно быть, конечно, не на 100% «принимающей» или «ведущей» — а, допустим, на 70–80–90%. И этот процент также может меняться в течение жизни.

Оргазм нужен не всем, и это нормально

Первый раз у меня получилось кончить в партнерском сексе в 27 лет. Случайно вообще! До того момента у меня получалось кончать только в детстве при мастурбации. А тут я просто фингерила девушку, ерзала промежностью об ее ногу и — крекс-пекс-фекс! — оргазм произошел.

«Ну вот», — подумала я и немного подбломалась. Потому что если раньше я могла заниматься сексом, пока не отвалятся рука, промежность или ножки кровати, то теперь у моих сексов появился финал (с учетом того, что множественные оргазмы мне не свойственны).

Двенадцать лет сексуальной жизни я не интересовалась оргазмом и не стремилась к нему. Мне просто нравилось получать приятные ощущения и эмоции, возбуждаться и играть в секс-игры. Я знала, что многие женщины приходят к оргазму в партнерском сексе не сразу (даже если умеют кончать при мастурбации). Но лишь позже я выяснила, что по данным OMGYES примерно 10% женщин не испытывают оргазм вообще, но при этом нередко удовлетворены своей сексуальной жизнью даже больше прочих: потому что могут долго оставаться на высоком плато удовольствия.

Есть два тезиса об оргазме, которым нужно больше информационного педалирования. Первый: важно заботиться о женском оргазме (и то же относится к оргазмам людей с другими уязвимыми гендерными идентичностями). Второй: оргазм нужен не всем, не следует выжимать его из человека во что бы то ни стало или ради галочки.

В оргазмоцентричной секс-культуре сложно поверить, но факт: не всем интересно кончать. (Не говоря уже о том, что получается это не у всех.) Стереотипный подход все слишком упрощает, приравнивая удовольствие от секса к оргазму и предлагая считать его показателем качества этого секса.

Да, есть те, для кого оргазм важен и желанен (по всей видимости, таких людей большинство). Тогда круто поддерживать партнершу в стремлении к оргазму и искать подходящий способ с ней вместе.

Но также есть и те, кто относится к оргазму безразлично, не интересуется им или не чувствует себя с ним комфортно, — периодически или всегда.

Последним может быть неприятно слышать «Хочу, чтобы ты кончила». Такие фразы лучше не использовать, если вы не знаете ничего об отношениях персоны с оргазмом (и способна ли она вообще его испытывать). Возможно, у нее от таких реплик уже третий глаз дергается.

Оргазмоцентричность в секс-культуре может внушать комплексы тем, кто отличается, или даже вынуждать их имитировать, чтобы не сталкиваться с лишними вопросами или негативом. Оргазм — это выбор, который может быть сделан ради собственного удовольствия. Но если единственная причина кончить — это сделать комплимент тому, с кем мы занимаемся сексом, то стоит спросить себя: действительно ли вам подходит такой вариант?.

По этой же причине перед сексом лучше спрашивать не «От чего ты кончаешь?», а «Какие у тебя отношения с оргазмом? Кончаешь ли ты, важно ли тебе это? Если не кончаешь — хотела бы ты попробовать вместе поискать способ или тебе нравится так?»

Вот что сказали мне подписчицы, выбирающие не кончать:

«Я умею кончать, но оргазм мне не нужен. Мне не нравится его тревожное нарастающее ощущение, а еще — аспект его „необходимости“, который дамокловым мечом висит над парой весь акт. Зато нравится долгое неспадающее чувство возбуждения, которое можно длить часами. А не пять минут перед оргазмом — а потом все, сидишь в стенку смотришь, потому что конец игры. Поэтому я стараюсь контролировать приход оргазма и пресекать его».

«Я знаю, как кончать, какие это ощущения и прочее. Меня это обычно не парит, партнерш тоже. В сексе я обычно в ведущей роли. Если про мастурбацию, то я останавливаюсь, когда испытываю сильные эмоции, а ноги сами смыкаются. Когда передохнула, могу продолжить, но опять только до этого момента».

«Мы с мужем стараемся не доводить друг друга до оргазма подолгу и предупреждаем друг друга, чтобы второй прекратил стимуляцию. Потому что после оргазма возбуждение закончится».

«Последнее время решаю не кончать во время секса, потому что мне лениво. Для этого мне нужно брать вуманайзер или вибратор, и на получение оргазма у меня уходит много физических сил. Поэтому я предпочитаю сосредоточиться на самом сексе. Плюс я сквиртую, и постоянно менять белье тоже лень».

«Мне нравится переживать оргазм наедине с собой, но я совсем не хочу делить его с кем-либо. Потому что для меня оргазм и секс как будто из разных сфер жизни. Секс — это про общение с человеком и тактичность, а оргазм — как съесть вкусную пироженку. И практики для секса и оргазма у меня разные».

Как устроено удовольствие людей, которые не кончают

«А как тогда сделать тебе приятно?» — спросила одна девушка, узнав, что кончать я не планирую (впрочем, именно с ней я научилась получать оргазм через пару месяцев). С одной стороны, я понимала, что задавать такие вопросы важно: вдруг на моем месте окажется вполне себе кончающая персона, которой надо просто подсобить правильной стимуляцией? С другой стороны, когда не кончаешь в принципе, то привычно вздыхаешь: «Оханьки, опять рассказывать, что такие, как я, существуют в природе? Ладно, выпускаю пояснительную бригаду!»

Прикол в том, что спустя годы я сама переживала, почему некончающая партнерша в какой-то момент убирает мою руку. «Скажи, пожалуйста, — спрашивала я после секса. — А ты это делаешь, потому что понимаешь, что тебе достаточно, или потому что я не так трогаю? И если последнее, то как тогда лучше?»

Поскольку опыт людей, не кончающих и/или не заинтересованных в своем оргазме в сексе, описан крайне мало, я попросила читательниц с таким опытом рассказать, как они понимают, что секс (или стимуляцию в их сторону) надо остановить:

«В какой-то момент уровень удовольствия начинает уже не расти, а снижаться. Плюс в восприятии начинает появляться окружающий мир. Как будто до этого был гиперфокус на себе, партнере и своих ощущениях, и теперь этот гиперфокус спадает. А еще бывает, что начинает расти раздражение вместо удовольствия или становится скучно».

«Приятная усталость: будто съела не весь торт, а кусочек, но уже наелась».

«Чувствуется пресыщение, после которого — овердоз и гениталии не хотят прикосновений. Тогда хочется всякого спокойного ласкания».

«Появляется гиперчувствительность. Тело как будто говорит: а теперь хватит».

«Когда начинаю думать о постороннем, отвлекаться — значит, на сегодня все».

«Процесс начинает ощущаться как более механический».

«Наступает физическая и психологическая усталость».

«Переживаю яркие эмоции во время оргазма партнерки — как будто кончила сама».

«Просто становишься одним большим комочком счастья и перестаешь реагировать на мир».

«Когда наелась ласки и тактильности, эмоционально разгрузилась, отпустили тревоги».

Где грань между «это нормально» и «надо исправлять»?

Однажды подписчица написала мне: «Секс меня не особо интересует, я идентифицирую себя как асексуалку. Но в одном блоге увидела рекламу курса с посылом „Многие женщины не хотят секса, но на курсе мы работаем с этим и учим развивать эрогенные зоны“. И отзывы участниц: что они раньше были как я, а теперь благодаря курсу открыли для себя секс и кайфуют. У меня возник вопрос: а не разновидность ли это конверсионной терапии?»

Может, оно и ладно, если у меня нету желания заниматься сексом? Так ли уж нужно мне „развивать эрогенные зоны“, или это просто увеличит мой социальный комфорт, потому что я стану „правильной женщиной“?»

В разговорах о сексуальных «нормах» часто можно услышать истории вроде «У женщины не получалось делать то и это, но потом она попробовала — и ей понравилось». Чаще всего эти истории выстроены вокруг неоправданно узкого и даже некорректного представления о «норме». «Женщина научилась получать удовольствие от секса» или «женщина смогла получить „вагинальный“ оргазм вместо миотонического» звучит куда чаще, чем «женщина поняла, что может спокойно отказаться от секса для своего комфорта» или «женщина пришла к тому, что из-за миотонического оргазма не стоит переживать».

Это не значит, что все эти женщины идут на изменения против своей воли или что их радость от результатов не искренняя. Многие действительно чувствуют себя счастливее. Мы можем предположить, что, будь норма шире — счастье мог бы приносить и статус-кво. Но пока мы живем в текущей реальности, проверить это не можем, и ответ «Я поддерживу тебя в любом твоём выборе» — часто лучший.

В то же время, если не рассматривать крайние и недопустимые случаи прямого принуждения к изменениям

(включая конверсионную терапию), то точно интересно проанализировать: как люди решают поменять что-то в своей жизни, сексе, телесности? Как делают этот выбор, на что ориентируются?

В сексе вагон таких дилемм

Жить с вагинизмом как с частью себя и кайфовать от непроникающего секса? Или пойти к гинекологу-реабилитологу и поработать с мышечным зажимом так, чтобы можно было добавить вагинальный секс?

Кончать от мастурбации со скрещенными ногами и не париться? Или потренироваться по технике «Мост»* и развить другие варианты оргазма?

Быть всегда в принимающей роли, потому что она комфортнее? Или попытаться распробовать ведущую роль тоже?

Это история про выбор между более конформным вариантом и более стигматизированным. Притом что классными могут быть оба: иногда нам подходит именно дефолтный путь, иногда — менее презентованный. Любой выбор достоин поддержки. Но в случае с выбором менее конформного пути ее может требоваться больше.

Поэтому в своей работе я стараюсь больше обозревать малопрезентованные варианты — те, информации о которых не хватает. Чтобы их преимущества было видно тоже и чтобы снять с них несправедливую стигму.

Но, конечно, никаких универсально-правильных решений не бывает. Сделать выбор можем только мы сами — исходя из нашего знания себя, своих желаний, обстоятельств и ориентиров.

* «Мост» — известная техника, предложенная сексологиней Хелен Каплан, нацеленная на развитие способности получать оргазм от вагинальной стимуляции.

Как понять, какой выбор сделать?

Мне помогают три вопроса.

- Хочу ли я сама этих изменений?
- Если хочу — то на чем основано мое желание? В какой мере на меня действует давление среды о том, «как надо»? Как я к этому отношусь?
- Теперь, когда я разобралась, на чем основано мое желание изменений, — хочу ли я их по-прежнему?

Какой ответ получился? Есть ли чувство вины за принятое решение? Если да, то на чем оно основано? Если я по-прежнему сомневаюсь — то чего боюсь? Дальше можно поболтать с собой еще.

А вот штуки, о которых часто забывают

Нет ничего плохого в том, чтобы понимать: мое желание измениться основано на потребности видеть себя более одобряемой и почувствовать себя спокойнее от этого. Все живут в очень разных условиях, в разном окружении. В конце концов, с разными жизненными ориентирами и психологическими особенностями.

Редко кто из нас принимает решения совершенно независимо от внешних факторов и социума. Друзья, информационная среда, мнения из интернета, образы из кино, массовой и немассовой культуры влияют на нас так и наши личные критерии счастья. И это нормально — ведь мы, *homo sapiens*, социальные ребята!

По этой же причине мы можем пересматривать свои потребности и выборы, когда меняем среду, переезжаем в другую страну и просто когда информационное поле вокруг нас меняется с течением времени.

Проблема в том, что выборе между стулом А и стулом Б есть иерархия. Мы выбираем не между марсом и сникерсом,

лежащими рядом на кассе. А между одним, очень раскрученным вариантом и другим, малоизвестным.

Первый в силу своей популярности у многих ассоциируется с одобрением, второй из-за своей недопрезентованности может ассоциироваться с осуждением. Разумеется, при таком раскладе сложновато говорить о свободе выбора.

Именно поэтому так важно описывать реальное человеческое многообразие (которое и есть норма). Рассказывать о том, насколько по-разному бывает — чтобы в инфополе у нас болтался не один «правильный» вариант решения, а несколько одинаково классных, просто подходящих разным людям. Как только оба варианта становятся одинаково известны и равноценны — это уже больше похоже на реальную возможность выбирать.

И еще. Когда речь идет о сексе, мы чаще всего не делаем выбор на всю жизнь. Мы можем пробовать. Экспериментировать, делать шажок, прислушиваться к себе. Спокойно останавливаться, когда захотим. Откатывать назад. Обращать внимание, какие плюсы для нас перевешивают именно сейчас. Главное — это забота о себе, а выглядеть для каждой и каждого из нас она будет по-своему.





Часть IV

Мы все разные



Помните, я писала, как пришла сдавать анализ на ВИЧ, а медик — специалист, от которого, казалось бы, можно ожидать максимальной поддержки в заботе о здоровье, — сказал: «Вообще не понимаю, зачем лесбиянкам предохраняться?» Информации о лесбопредохранении на русском языке долго не было и для медиков, и для «обычных пользователей» — тех, кому такая информация нужнее всего. Но это не единственное белое пятно в популярном секспросвете, к тому же далеко не самое крупное.

Популярный секспросвет ориентирован на гетеросексуальных цисгендерных эндосекс-людей*, зрячих и слышащих, лишенных серьезных проблем с моторикой. И практически исключает всех остальных. Стоит нашим особенностям выйти за эти узкие рамки, как мы рискуем столкнуться с целым букетом малоприятных ситуаций: врачи посмотрят как на экзотическую зверушку, психологи окажутся не в курсе специфики работы с нами, потенциальные партнеры и партнерши расстреляются, а окружающие будут задавать бестактные вопросы.

* Эндосекс-люди — те, кто не являются интерсекс-людьми. Рождающиеся с генитальными, хромосомными, гонадными характеристиками, соответствующими бинарным представлениям о «мужском» и «женском».

Речь даже не о единичных случаях! Например, людей с инвалидностью в мире целый миллиард, то есть 15% среди всех живущих на планете. Но когда я писала главу об инклюзивном секспросвете, то обнаружила, как непросто отыскать достаточную и дружелюбную информацию даже на английском. Или, например, по данным одного из опросов¹ 30% людей до 30 лет в США не считают себя гетеросексуальными (а среди 30–44-летних 24% относят себя к бисексуальному спектру). В похожем британском опросе к негетеро себя отнесли 49% респондентов 18–24 лет и — как отмечается внезапно для самих исследователей — 43% считают себя «скорее небинарными»². Наконец, людей с интерсекс-вариациями рождается примерно столько же, сколько и рыжеволосых.

И огромному количеству людей пока фактически отказано в сексуальном образовании: доступной и достаточной информации для них по-прежнему практически нет. Например, даже в Британии, где с российской точки зрения «все неплохо», 80% профессиональных преподавателей-секспросветителей говорят, что им сложно найти секс-образовательные материалы для людей с инвалидностью³. Как заметила активистка с инвалидностью Алена Левина: «Когда в интервью и на дискуссиях меня спрашивают, что нужно для реализации сексуальной сферы жизни женщин с инвалидностью, я отвечаю, что нужно инклюзивное сексуальное образование, которое начиналось бы с детского сада, и разные дети — с инвалидностью и без — учились бы вместе». И это пример лишь одной из групп.

При этом приятного и безопасного секса достойны все. А значит, информация о нем тоже должна быть доступной для всех, а не только для «людей без уязвимостей». Да и так ли уж много этих «неуязвимых» людей? Какими «уязвимостями» и «непохожестями» обладает каждая и каждый из нас, наши близкие и важные нам люди? Что мы знаем о себе и о других?

Что такое инклюзивность

Вы наверняка слышали слово «дайверсити»: на русский diversity можно перевести как «разнообразие», и также его используют в значении «уважение к разнообразию». Так называют практику признания и валидации человеческих «уязвимых» особенностей — то есть тех, которые ослабляют нас социально. Например, к уязвимым особенностям могут относиться:

- **Телесные:** люди с инвалидностью, полные люди, люди с неконвенциональной для конкретного общества внешностью.
- **Возрастные:** дети, подростки, люди пожилого возраста.
- **Гендерные:** женщины, небинарные люди, трансгендерные люди, люди с неконвенциональной гендерной историей.
- **Ориентация:** гомосексуальность, бисексуальность, асексуальность — и в целом любая негетеросексуальность.
- **Национальные:** тут влияют страна происхождения, отличающаяся от той, в которой человек живет; малопрезентованная национальность, иногда — в связке с внешностью.
- **Социальные:** сложный опыт в детстве, пережитое насилие, одиночное материнство, бездомность, финансовая уязвимость, ограниченный (относительно окружения) доступ к образованию и другое.

В широком смысле инклюзивность — это уважение к своему возможному опыту. Ведь у любого и любой из нас может измениться состояние здоровья, все мы можем состариться, оказаться без дома, переосознать свою сексуальную или гендерную идентичность и так далее.

Поэтому то, что стандарты корректности в отношении уязвимых групп растут и информации о разных человеческих особенностях становится больше, — хорошие новости для всех нас. А раз представления об уважении и корректности меняются все время (как и этикет в целом), то изучение инклюзивности (практик этики) — это занятие на всю жизнь. Всю жизнь нам предстоит получать новые знания о человеческом разнообразии, развивать эмоциональный интеллект, осваивать новые инструменты коммуникации.

Практики инклюзивности помогают поддержать и социально усилить людей, ослабленных своей уязвимостью, — так чтобы они могли чувствовать себя безопаснее и функционировать в обществе более полноценно.

Как связаны инклюзивность и секспросвет

Практически каждая и каждый из нас относится к какой-либо уязвимой группе, чем-то отличается от «большинства». Каждой и каждому из нас доводилось чувствовать себя непохожей или непохожим на других. Некоторые из этих непохожестей накладывают отпечаток на нашу сексуальную жизнь. Поэтому предлагать полтора «универсальных» сценария в такой тонко устроенной сфере, как сексуальная, и предполагать, что они подойдут всем, по крайней мере наивно.

Вы можете проверить, получают ли люди с вашими особенностями достаточно доступа к секспросвету относительно более конвенциональной аудитории. Качественный секспросвет для любого человека должен включать следующие направления:

- **Здоровье.** Информация о том, как предохраняться и заботиться о секс-здоровье — и физическом, и психологическом. Важно, чтобы эти знания не были

тайной за семью печатями, хранящейся на донышке гугла, а были доступны, как минимум базово, всем людям — вне зависимости от того, какие из секс-практик они выбирают и как устроена их собственная анатомия.

- **Секс-практики и техники.** Какие секс-практики существуют для людей с разными телесными и психологическими особенностями, предпочтениями и ограничениями? Какие из них подойдут именно под ваши? Точно не нужно выстраивать иерархии секс-практик, делить их на «полноценные» и «менее полноценные», «всамделишные» и не очень. Все секс-практики равны в своей полноценности, и люди не должны подлаживать себя под мифическое «как надо делать секс». Гораздо лучше исследовать себя и свои границы, обсуждать их с партнерами и подбирать то, что доставляет удовольствие в конкретном случае.
- **Коммуникация.** Как обсуждать секс друг с другом, как описывать свои особенности и как корректно спрашивать о чужих? Где брать секс-термины, подходящие для описания разной телесности и разного опыта? Должно быть достаточно презентации этих терминов, включающих их фраз и диалогов — чтобы не возникло вопроса «Как это вообще произносить вслух?». «Очень не хватает языка, чтобы объяснять свои особенности в сексе», — подобное сказали сразу несколько людей, дававших мне комментарии для этой части. Пример можно взять даже из недавних глав: моя жизнь стала намного проще, когда я узнала слова «раббинг» и «перинеум» — без первого мне было сложнее считать свои «потирušки» полноценной секс-практикой, а без второго я просто не понимала, где меня нужно стимулировать. Необходимо, чтобы люди с разными особенностями могли сказать:

«Я знаю, что у моей особенности есть название, есть масса разделяющих ее людей, есть исследования, со мной все норм».

- **Телесность и бодипозитив.** Темы секса и принятия своей телесности — просто ультрасестрички. «Как поддерживать себя в отношениях со своей телесностью?» — этот разговор суперважен для секспросвета. И не менее важно, чтобы ответы на него были доступны для людей с самыми разными телесностями и не оставались внутри одной группы. Например, не только женщинам стоит знать, как устроены разные женщины, и не только мужчинам стоит знать о мужчинах, не только небинарным людям стоит знать о небинарных людях. Не только людям с инвалидностью стоит знать о людях с инвалидностью, но и вообще всем. Не только людям в возрасте 60+ стоит знать о самих себе, но и тем, чей возраст пока отличается от этого. И так далее, ведь все мы живем в одном обществе, нашим партнером или другом может оказаться человек с любыми особенностями, да и в нашей собственной жизни могут происходить разные изменения. Поэтому давать базовое образование о человеческом теле важно любому человеку. Это образование должно быть достаточным, честным, а значит, описывающим как минимум распространенные человеческие особенности (а все перечисленные в этом введении группы широки).
- **Секс-рефлексия.** «Как понять, чего я хочу и не хочу в сексе?», «Как мне выстроить свои границы?», «Чего я стесняюсь в сексе и почему? Что это значит в контексте моей личной истории?» — эти вопросы естественны для всех нас. Соответственно, любой человек должен иметь доступ к поддержке в поиске ответов. Например, когда достаточно психологов, обладающих профильными компетенциями, а партнеры не делают круглые

глаза, потому что тоже информированы, как минимум на базовом уровне.

Секспросвет должен предлагать самые разные секс-практики и секс-сценарии как равноценные, описывать и учитывать разные человеческие особенности. Поэтому я уверена, что эту часть стоит прочесть абсолютно всем, кто хочет разбираться в секспросвете.

Дисклеймер

Опыт людей в каждой из групп достоин как минимум отдельной книги, и не одной. К сожалению, в рамках ограниченного объема части не представляется возможным описать все его многообразие полностью. Тем не менее вместе с активистами и специалистами каждой из групп я постаралась выделить некоторые популярные паттерны. Эту информацию я предлагаю рассматривать как отправную точку, отталкиваясь от которой, читатели смогут продолжить изучать тему, а я и другие авторы — писать и исследовать дальше.

Также я хочу сказать пару слов о выборе терминов. Поскольку инклюзивный язык сейчас активно развивается, споры о наибольшей корректности тех или иных слов все еще идут. Например, несколько десятилетий назад многие говорили «гомосексуалист», сегодня единственной допустимой нормой считается «гомосексуал», но у некоторых групп таких норм оказывается сразу несколько. В спорных случаях я использовала термины, наиболее часто рекомендуемые активистами соответствующих групп для корректной репрезентации в СМИ. Но мне важно подчеркнуть, что даже внутри активистских сообществ есть разные мнения об уместности тех или иных языковых решений, плюс крайне важно уважать выбор конкретного представителя группы, предпочитающего

другую лексику в отношении своего опыта. К тому же, учитывая темпы дискуссии о терминах, эту часть наверняка нужно будет переписывать лет через пять, как минимум с учетом обновившихся лексических стандартов.

Мне бы хотелось, чтобы в дальнейших публикациях освещался опыт сексуальной жизни и других недостаточно презентованных групп. В эту книгу я включила те группы, с которыми уже работала сама. Но разнообразие людей куда шире!

Я надеюсь, что эта часть поможет расширить представление о разнообразии человеческих особенностей, телесностей, опытов, поможет сделать его более видимым. Поддержит, поможет лучше понять себя и других, похожих и непохожих на нас.

Каждая глава и раздел, посвященный конкретному опыту, готовились совместно с профильными активистами и специалистами. Благодарю за поддержку активисток и активистов Invagirls, «Т-Действие» и «Интерсекс.ру». Отдельное огромное спасибо за вычитку, корректировки, рекомендации:

- «Сексуальные ориентации и идентичности»: Мире Тай, Ольге Александровой.
- «Асексуальность»: Крису Покрытану, Ане Воронёнковой.
- «Трансгендерность и секс»: Антону Макинтошу, Кате Мессорш.
- «Интерсекс-люди и секс»: Антону Крыжановскому.
- «Ивалидность и секс»: Ане Кисовской, Кате Грек.

А также всем чудесным людям, согласившимся поделиться со мной своими историями.





Сексуальные ориентации и идентичности

Вы наверняка знаете, что люди бывают гетеросексуальными, гомосексуальными (геями и лесбиянками) и бисексуальными. Возможно, вы обозначаете себя через один из этих терминов, а возможно, как-то иначе (ведь сексуальных идентичностей много!). Как и зачем определять свою сексуальную ориентацию или идентичность? Какие мифы вокруг них существуют? Давайте разбираться.

Сексуальная ориентация или идентичность?

Долгое время сексуальную ориентацию определяли так: «К кому вы испытываете романтическое и сексуальное влечение: к мужчинам или к женщинам? Вы женщина, и вас

тянет к женщинам — окей, вы лесбиянка. К мужчинам? Вы гетеро. Вас могут привлекать люди любого гендера? Все ясно: вы бисексуальны».

Но по мере того, как представления о сексуальном и гендерном разнообразии менялись, к «сексуальным ориентациям» стали появляться вопросы. Например:

- Могу ли я считать себя бисексуальной, если всю жизнь встречаюсь только с мужчинами? А если только с женщинами?
- Если я лесбиянка, мне всегда должны нравиться только женщины? А если моя партнерша делает каминг-аут как небинарная персона, что тогда? Она должна мне немедленно разонравиться?
- А если меня привлекают просто маскулинно выглядящие люди вне зависимости от гендера?
- Нужно ли доказывать свою ориентацию практикой? А если да, то почему от гетеросексуальных людей этого не требуют?

Сегодня не всем нравится термин «сексуальная ориентация». Для кого-то он звучит как старорежимный «медицинский диагноз» и отсылает ко временам, когда ориентации действительно пытались диагностировать, залезая в личную жизнь, частные фантазии или геном, и даже лечить. Многие находят более гуманным и современным термин «сексуальная идентичность»: «Ориентация звучит как то, что от меня совсем не зависит, — поделился мыслями один мой подписчик. — А идентичность складывается из многих факторов, влияния среды и собственных выборов».

Конечно, применение того или иного термина — дело вкуса! Но разберемся с новым. Вот в чем люди видят преимущества термина «сексуальная идентичность»:

«Это удобно». К сексуальной идентичности можно отнести не только гомо- и гетеросексуальность, би- и пансексуальность, но и все, что описывает вашу сексуальность, — например, асексуальность или просексуальность*. Также некоторые относят к своей сексуальной идентичности полиаморность или моноаморность и говорят о себе «я полиаморная гетеросексуалка» или «я моноаморный бисексуал».

«Это гуманно». «Сексуальная идентичность» снимает алогичные и некорректные вопросы вроде «Как, у тебя был секс с мужчиной, ведь ты лесбиянка?» (а у большинства лесбиянок на планете он, вероятно, был, ведь мы живем в патриархальном мире) или «Как ты можешь понять, что ты би, если у тебя еще не было секса?» «Идентичность» подчеркивает, что только вы можете определить ее для себя, и предлагает отменить практику «диагностики» ориентации «по аватарке». Невозможно установить ориентацию человека «со стороны», просто наблюдая его или ее романтические контакты.

«Это про субъектность». «Термин „сексуальная ориентация“ — часть того языка осмысления сексуальности, в котором гетеро, гомо- и бисексуальность противопоставляют друг другу. Он отсылает ко временам, когда ориентацию „определяли“ по шкале Кинси**», вызывающей сегодня много вопросов, — объясняет гендерный исследователь Ваня

* Просексуалы, или аллосексуалы — люди, не являющиеся асексуальными; те, кто соотносит свою способность испытывать влечение с «конвенциональной».

** «Шкала Кинси» — прогрессивный для своего времени метод определения ориентации человека, предложенный сексологом Альфредом Кинси в 1948 году. Он предложил не «черно-белое» деление людей на гетеросексуальных и гомосексуальных, а воспринимать сексуальность как спектр. Тем не менее сегодня ученые, включая сам Институт Кинси, признают, что шкала уже не соответствует современным представлениям о сексуальной вариативности.

Соловей из Берлинского университета им. Гумбольдта. — Термин „сексуальная идентичность“ решает все эти проблемы. А еще он берет за точку отсчета субъекта сексуальности как эксперта или экспертку, которые называют себя сами, а не принимают навязываемую извне категоризацию».

Конечно, говорить о себе стоит так, как комфортнее лично вам. «Мне удобно называть асексуальность своей ориентацией, я так привыкла, и мне нравится, как это звучит», — поясняет Валя. «Я говорю „ориентация“ практически со всеми: с друзьями, родственниками, коллегами, — потому что большинству так понятнее», — комментирует Оля. Я сама делаю так: с друзьями и в статьях предпочитаю использовать «сексуальная идентичность», а если оказываюсь в среде консервативно настроенных людей, до которых мне надо донести свою мысль быстро и понятным образом, я выберу более массмедийную «ориентацию».

Когда я проводила опрос в инстаграме, почему подписчики выбирают для себя один или другой термин, самыми частыми аргументами в пользу «ориентации» были «так привык(ла)», «понятнее окружению», «ориентация чаще звучит в массмедиа», а в пользу «идентичности» — «отражает, что я себя так ощущаю, а не кто-то за меня решил», «ориентация кажется устаревшим термином-диагнозом», «идентичность подразумевает агентность». Но также были те, кто отвечали «не вижу разницы», «для меня ориентация про секс и отношения, а идентичность про культуру», «не нравятся оба, предпочитаю говорить сексуальность». Несколько подписчиков-социологов ответили, что им ближе слово «идентичность» — они чаще встречают «sexual identity» в западных исследованиях.

А еще я запомнила интересные противоположные ответы: «Идентичность для меня — это про то, кем я являюсь, а ориентация звучит, как будто есть выбор» и, наоборот,

«Идентичность звучит, будто это выбирают, поэтому использую ориентацию».

Конечно, опрос в инстаграме не претендует на репрезентативность, но позволяет увидеть, что у всех могут быть свои причины использовать то или иное слово. Теперь вы знаете, какие варианты существуют и почему разные люди могут выбирать для себя разные.

Какие бывают сексуальные идентичности / ориентации

Чаще всего можно услышать о гетеросексуальности, бисексуальности и гомосексуальности, а в последние годы — еще и о пансексуальности. Тем не менее в интернете можно найти целые мини-энциклопедии* различных сексуальных идентичностей на десятки терминов, среди которых вы найдете, например, аутосексуальность**, сапиосексуальность*** или омнисексуальность****. Изучение таких списков помогает некоторым людям отрефлексировать собственные особенности и, возможно, подобрать тот термин, который лучше всего опишет их опыт. В свое время мне самой очень нравилось читать их, примеряя и подбирая свой идеальный вариант.

* Например, есть такая https://sexuality.fandom.com/wiki/Category:Sexual_orientation.

** Аутосексуальность — идентичность, которую могут использовать люди, которые больше возбуждаются от самих себя, чем от других людей.

*** Сапиосексуальность — идентичность, описывающая влечение или склонность к возбуждению в связи с интеллектом другого человека.

**** Омнисексуальность — способность испытывать влечение к людям разных гендеров. Некоторые подчеркивают, что от пансексуальности эту идентичность отличает большее различие в отношении к разным гендерам, другие же используют обе идентичности как взаимозаменяемые.

Также к сексуальным ориентациям и идентичностям относят асексуальность, некоторые — полиаморность или моноаморность, а кто-то — и другие термины, способствующие сексуальному самоопределению, например любовь к кинкам или к принимающей роли.

Личная история

Если бы вам надо было назвать три главные составляющие вашей сексуальности, какие бы это были слова? Однажды я вела воркшоп о сексе вместе с американской организацией Grindr for Equality. Ведущие предлагали всем пришедшим написать на бейджике три термина, определяющих их сексуальность.

Например, у ведущей Джейми было «agressive fem bottom» («агрессивная феминная „нижняя“»), у меня «pillow princess, perineum person, rubbing lover» («подушечная принцесса, люблю стимуляцию перинеума и раббинг»), у других я запомнила «тревожный сквир-тующий квир», «романтичный полиаморный гей», «тактильная и тихая, люблю секс под музыку» и отдельные вроде «кинкующая фетишистка» или «люблю юбочки на себе и других».

Еще я запомнила, как мой соведущий Мира сказал: «В пространствах, где говорят о секс-практиках, важно не стигматизировать людей, которые оценивают свой секс как обычный, не имеют сексуального опыта или чувствуют себя дискомфортно в сексе». И мы напоминали участвующим, что не обязательно писать про себя какие-то исключительные вещи: кто-то оценивает себя как «обычного/обычную», «тихого/тихую» — это тоже важные составляющие сексуальности, репрезентация которых важна.

Не все составляющие нашей сексуальности становятся частью нашей идентичности (как не всех велопогулки приводят к устойчивой идентичности «велосипедист»), но для кого-то они становятся определяющими. Попробуйте выписать три своих главных составляющих сексуальности: какие из них связаны с вашей идентичностью, а какие — просто часть вашей жизни, но вы не идентифицируетесь через них?

Отдельно стоит сказать о терминах вроде «гетерофлюидность», «би-кьюриос»^{*} или «гомофлексибл»^{**}, в которых к известной идентичности добавляется «расширяющая» приставка. Так, «гетерофлексибл» или «гомофлексибл» может означать, что человек ассоциирует свой опыт преимущественно с гомо- или гетеросексуальным, но не только. Кто-то в той же ситуации выберет называть себя би-кьюриос, кто-то — гетерофлюидным или гомофлюидным. Тем не менее у всех свои причины выбора той или иной идентичности.

Опять же, некоторым людям комфортнее применять для себя более известные термины (по разным причинам), а другим — искать пусть не самые популярные, но наиболее детально описывающие их опыт. Выбирайте то, что вам ближе, ведь главная задача вашей идентичности — повышение вашего комфорта. И, конечно, идентичность/ориентация может меняться в течение жизни: кто-то сохраняет одну навсегда, а кто-то переосознает или начинает идентифицировать себя иначе со временем.



* Би-кьюриос — от *англ.* bi-curious, буквально «би-любопытный».

** Гомофлексибл — от *англ.* homoflexible, буквально «гомогибкий».

Стоп, а разве наша ориентация не определяется генетически?

Краткий ответ звучит так: наука не нашла этому однозначного подтверждения или опровержения, а многие специалисты вообще пришли к тому, что вести такой поиск неэтично.

Теперь подробнее. С чего вообще начались разговоры про ген гомосексуальности? В 1993 году генетик Дин Хамер опубликовал научную работу⁴, утверждающую, что с гомосексуальностью связан ДНК-участок Xq28. Кстати, свою гипотезу исследователь проверял только в отношении мужчин, и только гомосексуальных (не касаясь, например, ни женщин, ни бисексуальности). Впоследствии работу Хамера неоднократно критиковали⁵ и опровергали⁶ другие ученые, в том числе указывая на статистическую недостоверность. А сотрудница исследователя и вовсе заявила⁷, что тот публиковал лишь выборочные данные. В следующие годы неоднократно поднимался вопрос⁸ об этичности подобных исследований: для чего они вообще могут понадобиться и почему ищут объяснение гомосексуальности, а не гетеросексуальности? Если даже ген найдут — не приведет ли это к генетическим тестам в гомофобных регионах, убийствам детей и взрослых? А если «точно не найдут» — не приведет ли это к массовым попыткам «перевоспитать» негетеросексуальных людей?

Тем не менее крупнейшее исследование генетических предпосылок гомосексуального поведения с 477 тысячами участников (почти полмиллиона!) провели в 2019 году⁹. На этот раз организаторы включили и женщин, и бисексуальных людей. Что удалось выяснить в этот раз? Специалисты пришли к выводу, что единую причину выявить невозможно: гомосексуальность или гомосексуальное поведение может иметь определенные генетические предпосылки, но и в этом случае сочетание генов (а не один ген) может объяснить гомосексуальное поведение лишь на 8–25%. В итоге наш интерес к людям конкретного гендера или гендерной презентации

может определять сложный комплекс биологических, психологических и социокультурных причин. Короче говоря, «все сложно и неоднозначно».

Кстати, это исследование критика тоже не миновала¹⁰: коллеги-ученые вновь подвергли сомнению этическую оправданность подобных изысканий. Зачем искать генетические предпосылки того, что не является проблемой, если можно потратить силы на генетические исследования реальных бед, например болезней? Не очередная ли это попытка приравнивать негетеросексуальность к болезни? И опять же, стоило ли проводить исследование, если вероятный вред от него легко предположить, а четкую пользу не сформулировали даже сами его авторы?

А если попроще?

Возможно, у любви вашего соседа к музицированию можно найти более выраженные генетические предпосылки, а может быть — более выраженные социальные. Но пока интерес к игре на скрипке, карате или шахматам социально приемлем, нас не особенно беспокоят его причины.

Также если у одного человека интерес к музыке проявляется с детства, у другого развивается с возрастом, а у третьего актуализируется в отдельные периоды жизни, это не становится причиной для переживаний. И наоборот, переживания могут появиться, если в конкретном обществе на занятия музыкой наложены табу, например гендерные или классовые.

Понятно, что в гомофобной среде на определенном историческом этапе попытки найти причины гомосексуальности были продиктованы скорее гуманизмом: «Если мы выявим, что они просто рождаются такими, то признаем их невиноватыми и оставим в покое». Но в современном мире вопрос уже не должен ставиться таким образом: сексуальная ориентация или идентичность — не то, чему нужно искать «оправдания».

Если у лесбиянки будет гетеросекс — она перестанет быть лесбиянкой?

Скорее всего, у большинства лесбиянок на планете секс с мужчинами был. «Кажется, в моем поколении лесбиянок, выросших в 1980-е, почти все успели не только попробовать гетеросекс, но и сходить замуж. Возможность выбрать другой сценарий у большинства появилась не сразу», — говорит Анна. Сто–двести лет назад вариантов не вступить в гетеробрак тем более практически не было, но это не значит, что геев и лесбиянок тогда не существовало.

Сегодня похожее происходит в наиболее патриархальных регионах, но и в условно либеральных обществах на нас по-прежнему действуют гетероцентричные установки. Они могут приводить к гетеросексуальному опыту даже тех, кто в нем не особенно заинтересован. Вероятно, что возможность сознательно отказаться от гетероопыта сегодня нередко коррелирует с более привилегированным положением, более молодым возрастом, поддерживающей средой и доступом к информации.

С обстоятельствами понятно. А может гомосексуальный человек сам захотеть гетеросексуального секса?

Конечно, речь не о том, что гомочеловек имеет право заниматься гетеросексуальным сексом только вынужденно или под давлением обстоятельств. Также и гетерочеловек имеет право пробовать, экспериментировать, переживать разные влечения в разные моменты жизни. Проблема в том, что именно к людям из малых групп предъявляются нередко более жесткие требования, чем к людям привилегированных идентичностей.

Наша сексуальность — сложная штука, на наши потребности и выборы могут влиять разные факторы. «Когда я уже идентифицировала себя как лесбиянку и понимала, что хочу

отношений только с женщинами, секс с мужчинами у меня все равно случался, — делится Катя. — Во-первых, я не сразу разобралась, где знакомиться с другими лесбиянками, а секса хотелось; казалось, что с мужчинами получить его проще. Я чувствовала желание и возбуждение, было по-своему приятно, просто понимала, что предпочла бы делать это с девушкой, будь у меня больше выбора. Как только личная гомосексуальная жизнь наладилась — гетеросекс тоже ушел. Пару раз я еще экспериментировала, но приходила к выводу, что в моем случае такое может быть максимум разовой историей: как постоянные партнеры меня привлекают именно женщины».

Кто-то экспериментирует, чтобы лучше понять себя, кто-то разделяет идентичность и практики, кто-то просто переживает ситуативные желания, которые не считает значимыми в своем опыте. Главное: мы не должны оправдываться за наш опыт и потребности или доказывать свою идентичность. «Почему бы тебе не идентифицироваться как би, если у тебя был гетеросекс (гомосекс)?» — ответ на этот вопрос прост: «Потому что я соотношу себя и свой собирательный опыт с другой идентичностью».

Что значит «соотношу свой опыт»? А если «нужного» опыта нет?

Мы вправе выбирать себе ту идентичность, которая лучше всего описывает наш опыт. И речь не только про опыт отношений и секса — это может быть опыт наших внутренних переживаний, ощущений, фантазий, сексуальных и романтических влечений, иррационального комфорта или дискомфорта в отношении тех или иных определений. В любом случае весь этот опыт — как проявленный, так и тайный — доподлинно известен только нам, поэтому оценивать его можем только мы сами.

То есть можно идентифицировать себя как пансексуалку, гомосексуалку или гетеросексуалку, если еще никогда не было отношений и секса?

Все верно. Вам не обязательно заниматься сексом или вступать в отношения с людьми всех гендеров, чтобы убедиться, что вы гетеро, гомо, би или пан. К сожалению, некоторые думают, что гетеросексуальность является опцией по умолчанию, а вот принадлежность к любой другой идентичности нужно доказать. По всей видимости, такой подход связан с гомофобными/бифобными установками о превосходстве гетеросексуальности над другими идентичностями. Конечно же, мы можем определять свою сексуальную идентичность так, как мы сами ее ощущаем в конкретный момент времени, сохранять или менять ее по необходимости.

Если мой партнер или партнерша осознают себя в новом гендере — моя сексуальная идентичность должна измениться?

Бывает, что люди начинают отношения в формате «мы пара женщин», «мы пара мужчин» или «мы гетеропара», но в ходе совместной жизни один из партнеров осознает свой гендер по-новому. Например, начинает переход как небинарный человек, трансгендерный мужчина или трансгендерная женщина.

Как поступать в таких случаях, каждая пара решает по-своему. Кто-то выбирает остановить романтическую часть отношений (например, потому что презентация партнера оказывается критическим фактором), кто-то обнаруживает, что ей или ему по-прежнему комфортно в союзе, даже несмотря на изменения. При этом некоторые люди выбирают новое название для своей идентичности — например, начинают идентифицировать себя как би- или пансексуальных людей, — а другие ничего не меняют.

В любом случае ваша сексуальная идентичность принадлежит только вам — так же, как гендерная идентичность ваших

партнера или партнерши принадлежит им. «Когда Женя сделал каминг-аут как трансгендерный мужчина, нам обоим было непросто, — вспоминает Марина. — Для меня рушился миф об „идеальной лесбийской семье“, а ему было сложно и со всеми трудностями перехода, и с моим неприятием. Мы много говорили, ходили на парную терапию и в результате пришли к решению быть вместе. При этом я сохраняю свою лесбийскую идентичность — это важная часть меня. Конечно, для кого-то из трансмужчин такое могло бы быть триггерным, но моего партнера это устраивает. Хотя я знаю пары с похожей историей, где люди начинают определять себя как бисексуальных — это их выбор».

Разумеется, важно поговорить с партнером и убедиться в том, что ваши решения не мотивированы трансфобией. Опять же если термин «сексуальная ориентация» чаще связывают с гендером партнера («Люди какого гендера вас привлекают?»), то «сексуальную идентичность» люди могут определять на основании прошлого опыта или даже связи с определенной культурой. Больше о трансгендерности и небинарности читайте в главе «Трансгендерность и секс».

Могу ли я назвать себя бисексуальной, если у меня были только гетероконтакты?

Да, конечно. Так же, как вы можете называть себя бисексуалкой, если у вас были только контакты с людьми своего гендера или вообще не было никаких контактов. Вы можете идентифицировать себя как бисексуалку, даже если проведете всю жизнь с единственным партнером или вообще никогда не заведете отношений (то же правило действует и для гомо-, и для гетеролов). Идентичность может включать в себя значимый опыт человека в прошлом, или гипотетическую возможность в будущем, или чувства и влечения в настоящем, или ощущение принадлежности к сообществу и культуре, или все вместе.

При этом многие бисексуальные люди отмечают, что современная языковая система дает куда больше видимости гомо- и гетеролюдям, чем им. «Как бисексуалка я часто использую формулировки вроде „вот один мой гетеросекс...“ или „в одних моих гомоотношениях...“ — но не очень довольна ими. Иногда они помогают передать, о чем идет речь в конкретной ситуации, но мне некомфортно, что за ними не видно моей би-идентичности. Поэтому при возможности я стараюсь говорить „мои бисексуальные отношения“, „бисексуальный секс“ и так далее — это больше про меня», — делится Алла.

Даже находясь в отношениях, которые считаются обществом как гетеросексуальные, бисексуалки и бисексуалы не ассоциируют себя с гетеросексуальностью. Это значит, что они так же уязвимы к гомофобии, и опыт этой уязвимости тоже может быть важной частью их идентичности. «Если я вижу, как в интернете кто-то пишет, что нужно уничтожать геев, или слышу гомофобные оскорбления на улице, мне становится страшно, хотя это вроде бы и не про меня. Точно так же, как гомосексуальные люди, я вынужден всегда помнить, что не являюсь „нормальным“ человеком по меркам этого общества. Бисексуалы и бисексуалки тоже подвержены стрессу меньшинств, мы стигматизированы по-своему», — объясняет Мира.

Чем отличаются бисексуальность и пансексуальность?

Пансексуальность и бисексуальность — разные понятия, хотя некоторые люди используют в отношении себя оба термина. «Я пансексуалка, но часто говорю людям, что я би — это слово все точно знают, а пускаться в объяснения не всегда хочется», — рассказывает Клара.

Чаще всего можно встретить определение бисексуальности как романтического или сексуального интереса «более чем к одному гендеру» или «к нескольким гендерам»,

а пансексуальности — как романтического или сексуального интереса к людям «всех гендеров» или «вне зависимости от гендера».

Стоит упомянуть, что термин «пансексуальность» более новый: «По сути, я могла бы называть себя пан-, но с бисексуальностью я живу давно и так сроднилась, что не вижу смысла переназывать себя», — объясняет Елена.

«Для некоторых людей спор про разницу между бисексуальностью и пансексуальностью очень значим, но сам я, честно говоря, от него немного устал, — говорит Мира. — В последние годы я использую в отношении себя оба термина, причем ни один из них не ощущаю как идеально подходящий мне, потому что я трансбинарный человек. Зато я отмечаю два дня видимости — и би, и пан. А еще мне больше нравятся цвета пансексуального флага, так что я использую их».

Какой стереотип о би-людях всем надоел?

Бисексуальные (и другие немоносексуальные* люди) нередко сталкиваются со стереотипом, будто их идентичность — эдакий переходный этап между гомо или гетеро.

За этой идеей стоит моносексизм — идея, будто каждый человек должен испытывать влечение строго к одному гендеру. Звучит абсурдно, но, к сожалению, некоторые до сих пор в это верят.

Бисексуальность — это не переходный этап, не половинчатая гетеро- или гомосексуальность. Это самостоятельная и полноценная ориентация, предполагающая, что ее носительницу или носителя могут привлекать люди разных гендеров.

У любой и любого из нас партнеры и партнерши в принципе чем-то отличаются друг от друга. Просто для бисексуальных

* Немоносексуальность (или полисексуальность) означает способность испытывать влечение больше чем к одному гендеру. То есть бисексуальность и пансексуальность — это как раз немоносексуальные идентичности.

людей разница может быть не только в характере и цвете волос, но и в гендере.

К тому же, например, гомосексуальные люди не всегда блюдут формальную моносексуальность своих отношений. Лесбиянки нередко встречаются с небинарными персонами с приписанным женским гендером* — и это никого не удивляет. Более того, человек может пересоздать свою гендерную идентичность прямо во время ваших отношений. Можно предположить, что стопроцентная моносексуальность в мире нарастающего гендерного разнообразия — вообще очень условная и мифическая штука.

«Разве „би“ не означает „два“?»

Есть заблуждение, что корень «би» должен означать интерес строго к двум гендерам, но это не так. «У сороконожки, знаете ли, тоже не сорок ног», — остроумно отметила одна моя знакомая. Истоки корня слова не всегда идентичны его современному значению. Например, слово «карантин» в своем историческом значении обозначало «сорок дней» (от итал. *quarantena*), а сейчас — период изоляции при болезни. И таких примеров множество.

Как минимум с 1970-х годов¹¹ бисексуальность определяют как способность испытывать влечение к людям «вне зависимости от их гендера», «всех гендеров», «своего гендера и других» — и Американский институт бисексуальности¹², и другие источники.

Кстати, возможность «испытывать влечение к людям вне зависимости от их гендера» не обязательно означает «я не замечаю гендерных особенностей». Как объясняет¹³ небинарный бисексуальный автор Кравиц М., имеется в виду, что «гендер человека не мешает мне почувствовать к нему

* Приписанный гендер — тот, который приписан вам юридически (в паспорте) на данный момент.

симпатию», но при этом вы все равно можете иметь гендерные предпочтения. Кравиц добавляет: если бисексуальный человек говорит, что испытывает симпатию к людям нескольких гендеров, не обязательно среди них будут мужчины или женщины. Например, человек может находить привлекательными разных людей в небинарном спектре.

Как отмечает Кравиц в другой статье¹⁴, важно не заикливаться на этимологии, а обращаться к реальному опыту бисексуальных людей: «История слова „бисексуальность“ — не вина бисексуалов». Термины «бисексуальность» и «гомосексуальность» были созданы не теми, в отношении кого они применяются: изначально оба были предложены врачами для обозначения «патологий». Поэтому логично, что часть присвоения терминов — это уточнение их определений.

Личная история

Когда я писала этот блок, то подумала: ведь и гомосексуальностью можно называть не только «влечение к моему гендеру» (как мы разберем ниже, при современном понимании гендерной вариативности и флюидности это определение может оказаться излишне ригидным), но и «влечение к человеку, с чьим гендерным опытом я могу проассоциировать свой». Наверное, для меня самой это максимально функциональное определение.

Ведь с моей собственной гендерной идентичностью в течение жизни чего только не было! И у каждой моей партнерши тоже был свой путь гендерного самоопределения. Поэтому говорить «у нас один и тот же гендер» (даже если в определенный момент жизни наши самоопределения совпали) кажется мне слишком грубым упрощением. А говорить о сопоставимости гендерного

опыта, субъективном ощущении родства между этими опытами — на мой взгляд, более объемный, инклюзивный и приближенный к жизни подход. Рассуждение о соотношении гендерного опыта и фактической сиюминутной идентичности — большой разговор для последующих публикаций.

Могут ли гей или лесбиянка быть небинарными?

Да, некоторые геи и лесбиянки идентифицируют себя как небинарных персон — о подобном опыте говорит все больше людей. Например, кто-то сохраняет гей-идентичность после осознания себя небинарным, кто-то связывает свое лесбийство с опытом женской гендерной социализации. Также есть люди, которые используют для себя определения «небинарная женщина» или «небинарный мужчина» — это еще один вариант сочетания гомосексуальности и небинарности. В любом случае многие находят для себя комфортным именно такое сочетание гендерной и сексуальной идентичностей: «В конце концов, гендерная неконформность была важной частью лесбийской истории», — пишет небинарная активистка Арло Каррагер¹⁵.

Что, если сексуально меня тянет к людям одних гендеров, а отношений хочется с другими?

Кто-то в таком случае определяет себя как бисексуального или пансексуального человека: «Интерес к людям разных гендеров у меня устроен по-разному, но каждый интерес для меня значим». Кто-то считает по-настоящему валидной лишь одну из линий — и определяет себя как гомо или гетеро: «Триггеров сексуального возбуждения может быть много, большинство из них сформировались у меня иррационально — но на деле как партнерок я рассматриваю только людей своего гендера». Третьи различают сексуальную идентичность и сексуальное поведение: «Я пансексуалка, но пока выбираю строить

отношения только с мужчинами» или «Я лесбиянка, но в плане секса у меня бывает по-разному».

Четвертые разделяют свою сексуальную и романтическую идентичность: «Я гетеросексуальна, но биромантична — платонически влюбляться могу в людей разных гендеров». Также мы можем быть асексуальными и при этом гоморомантичными, аромантичными и при этом пансексуальными, и так далее. Дальше мы коснемся различий типов влечения — романтического, сексуального, интеллектуального, тактильного и так далее.

Что говорят мои фантазии о моей сексуальной идентичности?

Например, нам может быть приятно фантазировать о жестком сексе — при этом на практике мы не захотим столь интенсивного воздействия на свое тело. Так же, как нам бывает приятно воображать себя героиней экшена, который мы посмотрели, хотя на деле нам хочется проводить спокойные вечера дома, а не отправляться на поиски приключений.

Некоторые могут возбуждаться, представляя в другом гендере себя или своего партнера, но это не всегда означает, что мы хотим аналогичных изменений в реальности. Сами по себе фантазии ничего не говорят о наших реальных потребностях: у одних людей картинки из головы совпадают с практикой, у других — существуют параллельно. То же относится к снам о сексе. О том, как работают фантазии, читайте в главе «Фантазии».

Может ли сексуальная идентичность измениться в ходе жизни?

Да, конечно. Сексуальная идентичность может меняться со временем. Моя старшая подруга осознала свою бисексуальность в 46 лет, хотя до этого считала себя гетеро. Моя подписчица Ксения считала себя лесбиянкой большую часть жизни, а в последние годы идентифицирует себя как пансексуалку: «Многим кажется, что ориентация — это какая-то „данность

свыше“, и за ее изменение нужно „оправдываться“: ты что, раньше не знала, какая у тебя ориентация? Но все просто: раньше я идентифицировала себя и свой опыт одним образом, теперь — другим».

Во-первых, могут меняться наши предпочтения: в разные периоды жизни нам могут нравиться люди с разной гендерной презентацией, внешностью и особенностями характера. Во-вторых, мы можем по-новому осознать свой опыт и понять, что другое название подходит нам больше: с ним мы чувствуем больше связи, оно лучше описывает наше интуитивное самоощущение и больше нас поддерживает.

Как люди понимают, что асексуальны?

Асексуальные люди — те, кто не испытывает сексуального влечения (вне зависимости от гендера другого человека) или испытывает его очень ограниченно. Асексуальность — это спектр и зонтичный термин. Например, в этот «зонтик» входят грейсексуальные люди — те, кто определяет себя «между асексуальностью и просексуальностью» и испытывает сексуальное влечение лишь в определенных случаях.

Люди асексуального спектра могут испытывать или не испытывать романтический интерес к другим, совсем не интересоваться сексом или же интересоваться и практиковать его. «Я определяю себя в грей-спектре, потому что, когда я испытываю романтические чувства, это не значит, что к ним подключится сексуальное желание», — объясняет Кай. Больше об асексуальности читайте в главке «Асексуальность».

Зачем вообще как-то называть свою сексуальную идентичность?

Главная задача вашей идентичности — повысить уровень вашего комфорта. Например, люди выбирают назвать себя так или иначе, чтобы поддержать себя; почувствовать себя

не одинокими; присвоить свой опыт; чтобы отстаивать свои социальные интересы; чтобы легче находить «своих». Кто-то относится к своей сексуальной идентичности как к важной части личной истории, для кого-то это просто удобный термин. «Когда я сказала себе: я бисексуалка, все встало на свои места», «Мне важна лесбийская идентичность, она для меня — про связь с сообществом и субкультурой», «Я не особо задумываюсь, мне просто привычно говорить людям, что я гей», «За моей пансексуальностью стоят моя личная история, мои взгляды и убеждения».

Но если идентичность в какой-либо сфере жизни (включая сферу отношений) не повышает ваш уровень комфорта — конечно, нужды в ней нет. «Когда я поняла, что не обязана непременно „определиться“ и самоназваться, повесить на весь свой опыт какой-то ярлык, то почувствовала большое облегчение», — говорит Алина. Только вы можете знать, что для вас комфортно, а что нет. Поэтому вы никому не обязаны «обосновывать» свой выбор идентичности или же отказ от такого выбора. Идентичность — дело добровольное!

Наконец, обществу и языку названия разных жизненных явлений нужны для того, чтобы об этих явлениях стало возможно говорить. Когда у явления есть имя, нам становится намного удобнее вести диалог о нем, обсуждать и решать связанные с ним вопросы. Давая явлению название, мы соглашаемся: такой опыт существует, мы не закрываем на него глаза, учитываем, замечаем и рассматриваем наряду с другими явлениями жизни. Используя ясные и корректные термины, мы делаем носителей опыта видимыми, валидируем их и создаем важную базу для разговора об их проблемах, защите их интересов и репрезентации в культуре.

Почему «идентичности» могут вызывать дискомфорт?

Каждый раз, когда я пишу об идентичностях и свободе самоопределения, которую считаю важной гуманистической

ценностью, то получаю сообщения с сомнениями и тревогой: не будут ли такие разговоры на руку гомофобам или бифобам? Не ослабит ли столь свободный подход к самоопределению аргументацию про «я такой родилась», с трудом выстроенную с родственниками? Не обесценят ли те, кто стал идентифицировать себя как гомосексуалку во взрослом возрасте, опыт тех, кто ощущал себя так с детства?

Иногда люди пишут агрессивно, иногда с беспокойством, но важным мне кажется то, сколько опыта человеческой боли и дискриминации стоит за этими переживаниями. Определенно, уровень напряжения внутри уязвимых групп связан с тем внешним давлением, которое мы переживаем и которое порой вынуждает нас делиться на «своих» и «чужих» даже внутри своего круга.

Мне бы хотелось, чтобы дискриминации и боли было меньше, а поддержки и свободы для всех — больше. Ниже я разберу основные вопросы, которые приходят мне после рассказов об идентичностях и самоопределении.

Мы что, прямо выбираем быть гетеро, би или гомо?

Такой вопрос иногда задают, когда путают идентичность и влечение. Мы не можем выбрать влечение — заставить себя хотеть секса или отношений с теми, к кому нас не тянет. Но можем выбрать, как нам идентифицировать наше влечение, то есть выбрать идентичность.

Например, в связи с влечением к женщинам мы можем *выбрать* идентифицировать себя как лесбиянку или как пансексуалку — в зависимости от того, какой термин, на наш взгляд, лучше нас описывает и комфортнее нам.

Например, вот как происходил подбор идентичности у меня: чтобы выбрать идентичность «лесбиянка», мне потребовалось узнать это слово, соотнести с ним свой опыт («кажется, я влюбляюсь в девочек»), позже, когда появился термин «пансексуальность», отрефлексировать его («А вдруг

он подойдет мне лучше, ведь у меня был гетероопыт?») и, по совокупности моих вводных, остановиться на идентичности «лесбиянка» как наиболее отражающей меня в моих жизненных обстоятельствах. При этом у всех лесбиянок будет своя история о том, как они узнали это слово и соотнесли с ним свой опыт.

Также стоит отметить, что многие негетеролюди предпочитают, чтобы о них говорили не «идентифицирует себя как лесбиянку / бисексуалку / гея», а «является лесбиянкой / бисексуалкой / геем». Тут нет противоречия, именно так работает идентичность: если у человека гетеросексуальная идентичность — чаще всего говорят просто «он гетеросексуален»; и, соответственно, корректной формулировкой будет «он бисексуален/гомосексуален».

А как же слоган «Born this way» («Мы такими рождены»)?

Слоганы «Born this way» («Мы такими рождены») и «Being gay is not a choice» («Быть гомо — это не выбор») здорово помогли ЛГБТ-людям в прошлом веке преодолеть заблуждения того времени. Например, идею, будто гомосексуальность и бисексуальность — следствие неправильного воспитания родителей или болезнь, которую надо вылечить. Более того, в культурах и средах, где подобные заблуждения бытуют до сих пор, многие по-прежнему находят эти формулировки поддерживающими.

Но сейчас подход «Born this way» не считается гуманным, поскольку в нем звучит намек, что если бы гомосексуальность или бисексуальность была бы выбором — то это был бы плохой выбор. К тому же он наводит некоторых на мысль, что ЛГБТ-людям можно позволить иметь права только в случае, если они докажут свою «врожденную несправимость». А некоторым бисексуальным людям и вовсе приходится слышать от окружающих что-то вроде: «Жаль, что ты не можешь выбрать ориентацию, но тогда выбери гетеросексуальные отношения,

ты же би». Но одно дело — не мочь измениться, другое — не хотеть меняться. И мы не обязаны хотеть меняться.

Удивительно, что при этом гетеросексуальным и цисгендерным людям не нужно доказывать, что они родились такими, а не стали. Или слушать, что врожденность их предпочтений — единственное оправдание их существования.

Также подход «Born this way» создает напряженную атмосферу среди самих ЛГБТ-людей: кажется, что менять свою идентичность нельзя ни за что. Некоторые ЛГБТ-люди начинают бояться, что если кто-то изменит свою идентичность на гетеро или цис, то тем самым подорвет безопасность всего сообщества. И это очень нездоровая ситуация.

Тем более с развитием представлений о гендерной и сексуальной вариативности появилось больше вопросов: «Как определить, родился человек бисексуалом или пансексуалом?», «Рождаются ли люди небинарными?» и так далее. Наконец, не все люди считают себя ЛГБТ с рождения. К кому-то эта идентичность приходит с возрастом. Никто не обязан всю жизнь придерживаться только одной сексуальной или гендерной идентичности: у всех свой путь.

При этом в странах и регионах, где ЛГБТ-фобия распространена, слоган «Born this way» может помогать людям на определенных этапах — так же, как он в свое время помогал в других обществах. Например, много моих российских ЛГБТ-знакомых рассказывали, что именно эта формулировка помогла им получить принятие от родителей.

Также некоторые ЛГБТ-люди говорят, что выбрали бы другую ориентацию или идентичность, если бы могли. Я осторожно попробую предположить, что это связано с уровнем ЛГБТ-фобии в обществе. Ведь если тебе приходится с детства слышать, что с такими, как ты, что-то не так, если свою личную жизнь приходится прятать и жить в страхе, — конечно, многие из нас предпочли бы жить без этих сложностей.

Но посмотрим с другой стороны: если бы среда была принимающей и поддерживающей, а к любым идентичностям относились бы одинаково — хотели бы эти люди перемен? Никто не знает. Но наверняка принадлежность к ЛГБТ была бы связана для них с большим уровнем комфорта.

В любом случае важно, чтобы общество пришло к пониманию: быть человеком любой сексуальной или гендерной идентичности хорошо вне зависимости от того, является она врожденной историей или выбором.

Но что, если правда ощущаю себя гомо / би с рождения?

Некоторые люди ощущают гомосексуальную / бисексуальную склонность от рождения или с раннего детства. Это и мой собственный случай: я тоже ощущаю гомосексуальность своей важной наклонностью с юных лет. Но при этом есть люди, у которых другой опыт — и он тоже валиден.

А если мне правда проще сказать маме, что я родилась такой?

Я думаю, что иногда действительно проще всего использовать для людей те объяснения, которые наиболее понятны им именно сейчас. Тем более в случаях, когда вы считаете это критичным. К тому же для некоторых людей это описание совпадает с их самоощущением.

А если ЛГБТ-фобные люди будут использовать все это как аргумент? Типа «Вы сами такими выбрали быть и сами виноваты»?

Когда мы слышим от гомофобных людей: «Ты сама выбрала быть такой» — это посыл про «Перестань делать то, что тебе хочется, и делай то, чего хочется мне / родственникам / окружению». Это очень жестокий и несправедливый посыл. Любая ситуация, где кто-то транслирует вам «Делай только то, чего хочу я» — ужасна. Особенно, если за несоблюдение этих требований нам угрожают наказанием. Ужасно, когда нас

упрекают в наличии личных желаний, влечений, потребностей и критериев комфорта.

Я заметила, что у людей может вызывать напряжение просто то, что слова «выбор» и «идентичность» стоят в одном предложении (хотя, повторюсь, о выборе влечения речи не идет; речь о праве свободно самоопределяться). Как человек, живущий в ЛГБТ-фобной среде, я могу предположить, что именно ЛГБТ-фобия — причина этого напряжения.

Я слышала от ЛГБТ-людей из религиозных семей, что родители смогли принять их именно через установку «Просто Бог создал меня таким». В их обстоятельствах установка «Меня принимают, если я вынужденно гомосексуален и несу это как свой крест» стала символом примирения, принятия, а в некоторых случаях — и спасения жизни.

Так же в нерелигиозных средах объяснение гомосексуальности через «вынужденность», врожденную или генетическую, может быть аналогичным символом спасения. И, наоборот, когда людям годами говорят: «Ты сама все придумала, ты сама виновата, что такая, ты это выбрала» — в настолько высоком уровне стресса и прессинга можно правда поверить, что виновата в выборе своих потребностей.

Уверена, что в обществе, где гомосексуальность, бисексуальность и трансгендерность не будут считать грехом или болезнью, никого не будет волновать, решили мы строить однополые отношения еще в утробе или всего неделю назад. Я очень хочу, чтобы мир становился более принимающим и комфортным, и верю, что это возможно в том числе через просвещение и распространение информации о человеческом разнообразии.

Как связаны сексуальная идентичность и секс-здоровье?

У людей неконвенциональных сексуальных идентичностей, даже у цисгендерных, меньше доступа и к информации о секс-здоровье, и к квалифицированным врачам, и к средствам

предохранения. Приведу пример на лесбиянках, поскольку сама отношусь к этой группе.

Есть мнение, что данные о частоте передачи ИППП среди лесбиянок сильно занижены: мы можем реже ходить к врачам, поскольку боимся столкнуться с гомофобией, или же представляться на приеме гетеросексуальными. А некоторые просто не знают, что им тоже надо проверяться. Таким образом реальной статистики по нам нет, а раз так — проблему легко недооценить.

Например, американская журналистка и ЛГБТ-активистка Кэти Белж считает¹⁶, что Центры по профилактике и контролю заболеваний в США зачастую игнорируют фактор заражения ВИЧ через гомосексуальные женские контакты. По информации Кэти, в случаях, если женщина имела гетеросексуальные связи или принимала наркотики, именно эти факторы будут зафиксированы как причина заражения.

Так или иначе, факт остается фактом: инфекции передаются в женском сексе, как и в любом другом¹⁷. И, согласно исследованию Lesbian AIDS Project, «особенно рискуют заразиться ВИЧ те ЖСЖ*, которые верят, что при их ориентации риск заразиться невелик»¹⁸.

Если вы опасаетесь говорить о своей идентичности врачу (например, гинекологу), то лайфхаков два. Первый — просто описать практику, которую применяете в сексе, не уточняя гендер партнера: «Мы практикуем только фингеринг, одним пальцем. Нам нравится именно так, другое пробовать не хотим». То же вы можете сказать про непроникающий секс или куннилингус — и все! Врач никак не установит, пальцы какого гендера в вас побывали. Второй вариант — найти френдли-доктора; контакты можно взять у местных ЛГБТ-организаций. Больше информации о том, как сделать поход

* ЖСЖ — женщины, занимающиеся сексом с женщинами. Такая аббревиатура часто используется в медицинских текстах.

к гинекологу комфортнее, вы можете найти в моей статье «Лесбийская гинекология: как сходить к врачу комфортно и безопасно»¹⁹.

Полиаморность

Люди не всегда состоят в отношениях вдвоем, не всегда занимаются сексом вдвоем, да и все практики из этой книги можно применять не только в паре. Если вы чувствуете, что моногамия — не ваше, то необязательно замыкать сексуальную жизнь на одном человеке так же, как большинство из нас не замыкает на одном человеке свою дружескую или профессиональную жизнь. Вы можете рассмотреть для себя этичную немоногамию, в том числе одну из ее форм — полиамирию.

«Полиамория сделала меня спокойнее, — делится Лиза. — Я могу не требовать от одного-единственного человека закрыть все мои сексуальные и романтические потребности и ожидания. И наоборот: я не переживаю, будто должна учесть все сексуальные и романтические интересы партнера или партнерши. У нас есть несовпадения в сексе или хобби? Все в порядке: вместе мы можем наслаждаться тем, в чем совпадаем, а в чем не совпадаем — наслаждаться с другими людьми».

Этичная немоногамия касается скорее психологии человеческих отношений, чем секса, поэтому в этой книге мы разберем только общие моменты — как устроены такие отношения и полиаморная сексуальная идентичность. Если же вы захотите углубиться в тему, то найти информацию будет несложно: в последнее время на русском языке появилось немало книг, статей и блогов о полиамории.

Что такое этичная немоногамия?

Одно из исследований в США показало, что каждый пятый человек когда-либо практиковал этичную немоногамию²⁰. Этичная немоногамия — это романтические и/или сексуальные отношения, не замкнутые на двух людях. И при этом (что очень важно!) построенные на взаимоуважении и честности. Этичная немоногамия подразумевает, что вы совместно достигаете договоренностей о формате отношений, соблюдаете принцип согласия в этих отношениях, обсуждаете возникающие сложности и заботитесь о чувствах друг друга.

Вы могли слышать, что полиаморы много говорят со своими партнерами и партнершами (а если вы сами состоите или состояли в полиаморных отношениях, то могли прочувствовать это на себе). Понятно почему: если правилам жизни в моногамных отношениях культура нас более-менее учит (и то вопрос, насколько качественно), то способы построения здоровых немоногамных отношений нам приходится изобретать с нуля.

Кстати, исследования показывают²¹, что у многих полиаморов хорошо развиты коммуникативные навыки и навыки рефлексии. Но, конечно же, обсуждать чувства и сложности, искать подходящие именно вам решения важно и в моногамных отношениях тоже.

Чем это отличается от измен?

Немоногамия может быть неэтичной: когда происходит партнерский обман (измены); если кто-то из участников немоногамных отношений поступает нечестно или манипулирует; если одному человеку хорошо, а другой (или другие) страдают — ни о какой этичности здесь речи уже не идет.

Конечно, повстречать токсичного человека можно и в моногамных, и в немоногамных отношениях. Если кто-то поступает с вами плохо, принуждает к неподходящему вам формату

отношений и говорит, что это полиамория, — не верьте такому человеку. Этичные отношения — это когда все участники, сколько бы их ни было, заботятся о комфорте друг друга.

Какой бывает этичная немоногамия?

Разные люди практикуют этичную немоногамию по-разному. Кто-то живет в закрытом полиаморном союзе: например, люди строят серьезные отношения втроем, вчетвером, впятером и так далее. Кто-то поддерживает основные отношения в паре, при этом один или оба участника пары практикуют параллельные романтические и/или сексуальные контакты. Кто-то живет сам или сама по себе и практикует разные отношения в легком формате (иногда такие люди называют себя «соло-полиаморы»).

Некоторые распространяют моногамию только на романтические связи и исключают секс, другие — только на сексуальные связи, третьи открыты всем вариантам. Еще бывает так, что один из участников отношений полиаморен, а другой (или другие) моногамны. Например, такую ситуацию описывает авторка легендарных комиксов о полиамории «Обнимашки от Кимчи»²² Тиква Вулф (Tikva Wolf): ее муж состоит в романтических и сексуальных отношениях только с ней, а сама героиня — со многими людьми. (Кстати, эти комиксы переведены на русский²³, и я очень рекомендую их как веселое «пособие по полиамории в картинках».)

Этичная немоногамия и полиамория — одно и то же?

Полиамория, о которой вы наверняка слышали, — лишь одна из форм этичной немоногамии. Но такой термин подходит не всем. Например, несколько подписчиц написали мне, что их смущает корень «амор»: «Для меня полиамория — это про любовь и романтические отношения со многими. А моя этичная немоногамия скорее про секс». Помимо полиамории, чаще всего встречаются такие формы этичной немоногамии,

как «открытые отношения»*, «анархия отношений»**, «полифлексибл»***. Если вы захотите узнать больше, то информацию об этих и других форматах сможете найти даже в русскоязычном интернете.

Полиаморность — это сексуальная идентичность?

Некоторые говорят, что полиаморность или моноаморность для них — просто стиль жизни, другие же определяют так свою сексуальную идентичность или ориентацию. Последнее хорошо объяснила моя подписчица Наташа: «Я гетеросексуальная полиаморка, и это моя сексуальная ориентация. Полиаморность определяет мою сексуальную и романтическую

* Открытыми отношениями по популярному определению называют те, где основным структурным элементом является пара, участники которой договариваются о дополнительных сексуальных или романтизированных «легких» контактах. Тем не менее некоторые предпочитают называть открытыми отношениями и другие форматы этичной немоногамии, например: «У меня со всеми партнерами равные открытые отношения». В отсутствие четких дефиниций подбор наиболее подходящего вам слова для определения своих отношений — дело вкуса. Главное, чтобы между всеми участниками отношений было проговорено, какой практический формат стоит за выбранными ими терминами.

** Анархия отношений — концепция этичных немоногамных отношений, деконструирующая конвенциональные подходы к контактам. В ее основе — идея о том, что отношения с каждым человеком уникальны и не должны включать какой-либо «обязательный набор» совместных практик (и связанных с ними ожиданий). Например: «Мы влюблены, значит, мы должны проводить больше времени вместе, заниматься сексом, больше сосредотачиваться друг на друге, стремиться иметь общие социальные интересы, построить совместный быт в будущем и так далее». Вместо этого предлагается уходить от «пакетных» отношений, индивидуально рассматривать каждый контакт и формировать практики, актуальные именно для него. Анархия отношений также основана на отказе от иерархий между разными контактами и внимательной рефлексии уникальной ценности каждого из них. Поскольку понятие относительно новое (предложено в 2006 году квир-персоной Энди Нордген), философия анархии отношений активно формируется сообществом прямо сейчас — впрочем, как и многие другие в этой книжке.

*** Полифлексибл — способность состоять и в моногамных, и в немоногамных отношениях в разные периоды жизни и в разных ситуациях.

жизнь так же, как гетеросексуальность. Я всегда влюбляюсь в разных людей, это мое неотъемлемое качество».

Почему люди выбирают этичную немоногамию?

Люди выбирают немоногамные отношения по разным причинам²⁴. Кто-то склонен привязываться к одному человеку, кто-то — к нескольким. Одни влюбляются в разных людей и чувствуют себя счастливее в нескольких отношениях одновременно. Для других это способ исследовать свою сексуальность: например, лучше понять свои предпочтения, отрефлексировать сексуальную идентичность или потребности, которые меняются со временем.

Некоторые отмечают, что для них этичная немоногамия — это возможность получить новый опыт, не выходя из уже имеющихся отношений. С романтикой и сексом все может быть так же, как с дружбой: кому-то ближе поддерживать близкую связь с одним или парой друзей, кто-то любит большие компании и новые знакомства, а у других все зависит от ситуации.

А что с сексом?

Тут тоже у каждого по-своему. «Почему-то все думают, что если мы живем вшестером, то на секс собираемся, как на семейный обед: „не начинаем, пока все не соберутся“, — смеется Эля, участница большой полиаморной семьи. — На самом деле большинство из нас занимаются сексом попарно, за исключением каких-то отдельных экспериментов. У меня самой из-за лекарств желание секса может не появляться месяцами, а вот засыпать между двумя людьми, сцепившись в комок, я очень люблю».

В закрытых полисоюзах люди могут заниматься сексом только друг с другом, в открытых — рассматривать контакты с другими людьми. Про предохранение важно не забывать в любом случае. Будьте как полиаморные участники одного

исследования²⁵ в Мичигане: согласно ему люди, практикующие этичную немоногамию, пользуются презервативами чаще тех, кто просто изменяет.

А что про ревность?

У всех нас разные отношения с ревностью: одни ее в принципе не испытывают, другие к ней склонны, а некоторых она накрывает только в отдельные моменты жизни. Так же дела обстоят и с ее проявлением: у кого-то она будет включать страх, у кого-то — чувство одиночества, у кого-то — злость, у кого-то — беспомощность.

Если вы ориентированы на немоногамные отношения, это не значит, что вы застрахованы от ревности. Мы можем иногда испытывать ревность к близким так же, как обиду или раздражение. Переживать любые чувства нормально. Главное — как вы обходитесь с этими переживаниями, как с ними обходятся ваши близкие. И это то, что полиаморные люди целенаправленно учатся делать экологично, иногда с психологом.

«Если партнер или партнерша чувствуют, что ревнуют меня — мы это обсуждаем: анализируем, что вызвало ревность, какая потребность стоит за этим, как поддержать человека. — рассказывает Аня. — Соответственно, если я испытываю неприятное чувство, я тоже знаю, что могу поделиться им и рассчитывать на поддержку. Например, я поняла, что за моей ревностью обычно стоит не желание блокировать контакты другого человека, а потребность во внимании. Если я получаю достаточно внимания, то все в порядке». Но, конечно, у всех свои границы зоны комфорта и свои причины переживать те или иные чувства.

Также некоторые люди склонны к комперсии — чувству, которое иногда называют «противоположностью ревности». Комперсия — это радость или приятные переживания от того, что партнерша или партнер получают классные

эмоции в романтических или сексуальных контактах с другими людьми.

Секс-просветительница Келли Гонсалвес объясняет²⁶, что комперсия бывает похожей на эмпатическую радость за партнера или партнершу в ситуациях, когда они получили повышение по работе или пережили любой другой приятный для них опыт. При этом Гонсалвес отмечает, что далеко не у всех навык комперсии развивается сам собой: поскольку наша культура моноцентрична, многим приходится целенаправленно работать со своими установками. Для этого люди в немоногамных отношениях открыто обсуждают чувства друг с другом, рефлексируют, поддерживают друг друга в моменты ревности, а при необходимости обращаются к полифрендли-психотерапевтам.

Впрочем, комперсия помогает людям и в моногамных отношениях. Сама Гонсалвес, состоящая в закрытой паре, но практиковавшая полиаморию в прошлых отношениях, рассказывает: «Я знаю основы комперсии, и благодаря этому в моменты, где я могла бы испытать ревность в моногамных отношениях, я реагирую спокойно или же испытываю радость. Меня не напрягает, если партнер говорит, что находит другого человека привлекательным, и сама я тоже не нервничаю, если допускаю легкий флирт с незнакомцем в метро. Да, мы не планируем заводить параллельные отношения сейчас, но нам обоим абсолютно окей, если подобные короткие взаимодействия с другими случаются. Конечно, иногда мы оба испытываем ревность, но это не пугающее чувство. Оно не особо на нас влияет».



Асексуальность

«А ты мастурбируешь?» точно входит в топ самых надоевших вопросов асексуальным людям. Асексуалки и асексуалы — одни из самых невидимых среди ЛГБТ+: в кино их показывают реже остальных, а со стереотипами вроде «у тебя просто партнера нормального не было» они сталкиваются чаще гомо- и бисексуалов. «С сексом как с алкоголем, — написала мне асексуальная подписчица, — „если ты не пьешь, ты странный“».

В последние годы асексуальные люди все чаще делают каминг-ауты и начинают более открыто говорить о себе. Видимость асексуальных (и еще аромантичных) людей не только поддерживает самих носителей этих идентичностей, но и помогает всему обществу по-новому осмыслить понимание секса и отношений.

Я уверена, что недостаток знаний об асексуальности нужно восполнять, поэтому посвящаю этой идентичности отдельную главку. Также я полагаю, что информация из нее пригодится и людям без асексуального опыта, чтобы лучше понять свои отношения с сексом.

Чаще всего люди определяют себя как асексуальных, когда не испытывают сексуального влечения ни к одному из гендеров или же испытывают его очень редко/слабо относительно «общепринятого». При этом некоторые асексуальные люди могут обладать либидо (слабым, средним или высоким), любить тактильный контакт, получать удовольствие от мастурбации и секса, возбуждаться — просто их возбуждение не направляется на конкретных людей.

«Некоторые думают, что у асексуалов не может быть никакого интереса к сексу или мастурбации, — рассказала мне Asverit. — Конечно, у всех по-разному, у меня есть совсем не приемлющие секс асексуальные друзья. Но моя асексуальность в первую очередь связана с отсутствием именно влечения к кому-либо. Изредка мне интересна сама физическая

близость или какие-то практики, кинки... Но это не направлено на конкретного человека. Хотя с отдельными людьми мне иногда хотелось что-то делать, просто потому что они мне были очень важны или хотелось доставить им удовольствие, хотелось какой-то близости».

Грубо говоря, если я не чувствую влечения к цисмужчинам или к людям с очень феминной презентацией, а моя гетеросексуальная подруга не чувствует влечения к женщинам, то асексуальные люди чаще всего не чувствуют влечения ни к кому, вне зависимости от гендера и внешности. Асексуальные люди не крашатся в знаменитостей, не думают про незнакомца или незнакомку на вечеринке «вау, да ты секси!», а при мастурбации не фантазируют о ком-то определенном.

«Я пробовал представлять себя в сексуальных отношениях, и каждый раз было некомфортно и совсем не интересно. Ни с незнакомыми красивыми и интересными людьми, ни с близкими друзьями любого гендера. Чем дольше я провожу эти ментальные эксперименты, тем больше убеждаюсь, что я асекс», — написал shmfnstrom.

С асексуальностью действуют те же правила, что и с любой сексуальной идентичностью: она может означать для разных ее обладателей разное. Или, иначе говоря, за одной и той же идентичностью могут стоять разные человеческие истории, и у всех будут свои причины так называться. Некоторые асексуальные люди испытывают дискомфорт от мыслей о сексе, кому-то он просто безразличен, кто-то ощущает к нему интерес.

Многие удивляются, когда слышат, что асексуальность — это спектр. К ней относят себя как и совершенно далекие от сексуального влечения люди, так и те, кто испытывает влечение очень ограниченно. Например, к асексуальному спектру относятся*:

* Несмотря на то, что о грейсексуальности и демисексуальности можно услышать чаще, к асексуальности относятся и другие ориентации. Например, реципросексуалы — те, кто может испытать влечение к человеку, только если

- Грейсексуалы — испытывают влечение очень редко или слабо.
- Демисексуалы — могут испытать влечение только тогда, когда выстроили с человеком глубокий эмоциональный контакт (никаких крашей в незнакомцев).

Часто эти идентичности рассматривают как отдельные части асексуального спектра. Тем не менее некоторые асексуальные люди считают демисексуальность подвидом грейсексуальности, а еще вы можете встретить идентичность «демигрейсексуал».

— Разве демисексуальность — это не обычное желание узнать партнера, прежде чем приступить к сексу?

Разница в последовательности. Многие просексуальные люди сперва находят кого-то сексуально привлекательным и уже затем решают узнать человека получше, чтобы понять, стоит ли доводить дело до секса. Кто-то, например, предпочтет скрыть свое зарождающееся влечение до более близкого знакомства — но фишка в том, что такому просексуальному человеку есть что скрывать.

У демисексуальных людей происходит иначе. Прятать или притормаживать влечение им незачем: они просто не видят человека сексуально привлекательным на старте. Но если с кем-либо в ходе общения у них сформируется глубокая эмоциональная связь, только тогда демисексуальный человек может ощутить влечение.

узнает, что человек испытывает влечение к ним. Литсексуалы могут испытывать влечение, только если им не отвечают взаимностью. Эйс-флакс подразумевает флюидность в асексуальном спектре, а для кого-то — сразу и в асексуальном, и просексуальном спектре.

Ключевое слово «может»: разумеется, демисексуал не начинает автоматически чувствовать влечение к каждому своему близкому. Как и для просексуального человека, должно сойтись как минимум несколько факторов привлекательности.

Так вот, об удивлении: все становится намного яснее, если напомнить, что все просексуальные люди (их еще называют аллосексуальными, в русскоязычной практике встречаются оба термина) тоже не испытывают влечение с одинаковой частотой и интенсивностью. Просексуальность — тоже спектр. Просто просексуалы — те, кто соотносит свое влечение с «конвенциональными» форматами, а асексуалы — те, кто не соотносит.

«Я росла, окруженная культом секса, смотрела фильмы, где девочки занимались сексом в 16, и ждала, когда я сама все это испытаю. Но самой мне не захотелось секса ни в 17 лет, ни в 18, ни в 19, — делится *damnssophia*. — Я стала анализировать и осознала, что никогда не могла понять, как люди решают, кто сексуальный, а кто нет. Я заучивала стереотипы о том, как правильно быть сексуальной или каких людей мне надо считать сексуальными, пыталась навязать себе аллосексуальность, занималась секстингом, пыталась найти секс на одну ночь и в последний момент отказывалась, потому что понимала, что не хочу этого. Слава богу, моя подруга начала говорить со мной о собственной асексуальности, и я поняла, что со мной все в порядке. Сейчас идентифицирую себя скорее как грей-асексуалку: перспектива заняться сексом меня в целом интересует, но только с девушкой, с которой мы будем в длительных доверительных отношениях. Хотя и тут в голову лезут токсичные мысли вроде „Ты же не занималась сексом, поэтому не можешь говорить, что асексуальна“».

Мифы об асексуальных людях все еще очень распространены и путают всех. Мои подписчицы и подписчики называли самыми раздражающими миф «Асексуалы даже мысли о сексе допустить не могут» и фразу «Да у тебя просто партнера нормального не было». Если вы тоже считаете, что это кринж, или же просто никогда не задумывались о таком, то давайте разбираться вместе.



Миф 1. Асексуальные люди не вступают в отношения

Конечно, некоторые асексуальные люди не интересуются отношениями — как и некоторые просексуальные люди. Это окей! Но также многие асексуалы состоят в счастливых отношениях, наслаждаются романтическими чувствами и близостью. Секс не всему голова даже в отношениях просексуальных людей. Помимо сексуального влечения люди могут испытывать:

- романтическое влечение;
- эстетическое влечение («Мне так нравится на тебя смотреть!»);
- тактильное влечение («Хочу прикоснуться к тебе, хочу засыпать с тобой в обнимку»);
- эмоциональное влечение («Мне хочется выстраивать с тобой эмоциональный контакт»);
- интеллектуальное влечение («Мне с тобой так интересно, как ни с кем другим!»)
- и другие: некоторые специалисты выделяют более 30 типов²⁷ влечения и/или интереса, которые могут притягивать людей друг к другу.

Такой миф возникает, потому что в нашей культуре существует малоотрефлексированное представление о «любви», требующее испытывать к партнеру все формы интереса от сексуального до интеллектуального «одним пакетом» и на максималках. Но живые люди устроены гораздо многограннее, и в разных союзах людей объединяют разные интересы в разных комбинациях. И не в каждом отношении сексуальный интерес — ведущий. Людям бывает классно вместе по множеству причин!

Но, конечно, важно не впадать в крайности. Один мой асексуальный подписчик отметил: когда люди слышат, что асексуалы могут быть в отношениях и заниматься сексом, некоторые воображают, что асексуальность можно вообще игнорировать, «будто мы все будем делать это ради партнера или нам обязательно с кем-то встречаться, чтобы быть „нормальными“». Поэтому важно помнить: все асексуальные и просексуальные люди — разные.

Миф 2. Асексуальные люди вступают в отношения только друг с другом

Конечно нет. Как мы уже отметили, не всякие отношения основаны на сексе (и не всякий секс основан на отношениях).

Что люди делают, если их подходы к сексу разнятся? Как и при любом несовпадении — хоть сексуальном, хоть интеллектуальном, — обсуждают расхождения друг с другом, проясняют интересы и границы, ищут подходящие пути решения. Кто-то состоит в этичных немоногамных отношениях, кто-то обнаруживает, что обоим важен не столько секс, сколько приятный тактильный контакт или совместные приключения.

Некоторые асексуальные люди предпочитают строить отношения с другими асексуалами. А некоторые просексуалы ориентированы на активную сексуальную жизнь с другими

просексуалами в моногамных отношениях. Бывает по-всякому, и все личные предпочтения валидны!

Как люди сообщают о своей асексуальности? Асекс-активисты советуют²⁸ тем, кому сложно сказать прямо или не хочется читать лекцию, написать сообщение в соцсетях и приложить ссылки. Например:

«Слушай, хочу поделиться: я гетероромантичный асексуальный человек. Поскольку не все знают об асексуальности, я решил(а) прислать тебе пару ссылок».

«Мы раньше об этом не говорили, но я демисексуал(ка). Это значит, что я могу испытывать сексуальное влечение только к тем, кого хорошо знаю. Мне очень нравится с тобой общаться, и я с удовольствием продолжу, но хочу ввести тебя в курс дела, как я устроен(а)».

Миф 3. Асексуальные люди не занимаются сексом

«Не все понимают разницу между влечением [к человеку] и желанием [секса]. Желание заняться сексом я чувствую достаточно часто, потому что это будет приятно мне, моей партнерке, и это хороший способ проведения досуга. Но влечения при этом не ощущаю», — объясняет Таисия.

Да, некоторым асексуальным людям мысли и разговоры о сексе неприятны, и важно уважать их границы. Также есть те, кто занимается сексом с удовольствием. И, разумеется, существует множество промежуточных вариантов.

Асексуальные люди могут наслаждаться сексом:

- чтобы снять напряжение и получить разрядку;
- потому что получают удовольствие от прикосновений;
- потому что им нравится выражать чувства таким способом;
- потому что им нравятся ролевые игры и кинки;
- для эмоционального удовольствия;

- потому что им нравится видеть удовольствие партнера/партнерши;
- для экспериментов и исследования себя и по другим причинам.

Сюрприз: просексуальные люди тоже могут вписываться в секс по этим причинам. Так что ничего исключительного в них нет.

Конечно, тот факт, что некоторые асексуальные люди практикуют секс, не повод ожидать этого от всех асексуалов без исключения. «Я никогда не пробовал вступать в интимную связь, но всегда грузился, что мне придется пересиливать себя и терпеть то, что я испытывать не хочу совершенно. Но если меня не тянет, то зачем издеваться над собой?» — справедливо отмечает мой подписчик.

«Уважать собственные границы в отношениях может быть сложно, когда ты асексуальный человек, — пишет Энжела Чен, авторка «Эйс: что асексуальность говорит о влечении, обществе и смысле секса» («Ace: What Asexuality Reveals About Desire, Society, and the Meaning of Sex»). — Потому что общество транслирует тебе, что с твоим влечением что-то „не так“».

Чен рекомендует асексуальным людям напоминать себе, что их опыт валиден: «Ваши потребности не становятся менее важными просто потому, что они менее распространены». А если вы хотите секса, то асексуальные консультанты советуют²⁹ проговаривать с партнерами, что секс значит для вас, кто из вас будет его инициировать и как вы обозначите, если в процессе захочется остановиться.

Миф 4. Асексуальные люди не мастурбируют и не фантазируют
 Необязательно испытывать влечение к кому-либо, чтобы получать физическое удовольствие от мастурбации. «Бывают периоды, когда я много мастурбирую, но чаще всего это такой механический процесс для эмоциональной или физической

разрядки, расслабления, или средство от головной боли, так как ничто другое не помогает», — делится Alina_titto.

Кто-то любит мастурбировать, но не любит заниматься сексом — и это нормально, ведь это разные занятия. Например, одно из исследований показало³⁰, что к мастурбации прибегают 56% асексуальных людей. И, соответственно, есть те, кто равнодушен к ней: «Когда я выросла, то изучала свои гениталии. Поняла, что нервные окончания моего клитора работают, но желания их работу стимулировать как-то не возникает», — рассказывает @mishel_ty_vsyo_.

Что касается фантазий, то это тоже инструмент психологической разрядки, не требующий влечения к кому-то конкретному. Помните главу «Фантазии»? Мы разбирали пример: лесбиянка может получать психологическую разгрузку, представляя себя мужчиной в сексе или же представляя секс с мужчиной — но не желая на самом деле ни быть мужчиной, ни быть с мужчиной. Также и асексуальные люди могут представлять секс с человеком любого гендера, и это никак не будет связано с желанием воплощать картинки из головы в реальности.

Миф 5. Асексуалы бывают настоящими и нет

В сексоцентричной культуре (а еще в гетероцентричной и цисцентричной) многие не сомневаются в «настоящести» просексуальности (а также гетеросексуальности и цисгендерности), но при этом могут подвергать сомнению все остальные идентичности.

Так вот: человек может осознать себя как асексуала в любой период жизни. И точно также может переосознать себя бисексуальным, гетеросексуальным и гомосексуальным в дальнейшем. Это не значит, что раньше он заблуждался или что заблуждается сейчас (только если сам человек не описывает свой опыт именно так). Это не значит, что все люди мира устремлены к сферической гетеропротексуальности в вакууме, а все остальное лишь «этапы». Сексуальность может быть

флюидной — это просто факт, не несущий никакой угрозы человечеству.

Многое в нашей жизни может меняться, и это нормально. Например, некоторые предпочтения, влечения и интересы, а также связанные с ними идентичности. А что-то может остаться неизменным на годы. Это не повод постоянно тыкать окружающих: «Любишь клубничный йогурт? Зеленый цвет стен? Отношения на расстоянии? Гетеросексуальный / гомосексуальный секс? Это просто этап, и ты это перерастешь!» Обычно подобное говорят, когда испытывают личную неприязнь к конкретному выбору человека (и не говорят, если этот выбор полностью устраивает собеседника).

Если раньше вы испытывали сексуальное влечение, это не значит, что вы не можете быть асексуалом сейчас. И наоборот: если асексуальный человек начал ощущать влечение, это не значит, что его идентичность мгновенно «обнулилась».

Миф 6. У тебя просто партнера нормального не было

Так, ну это мы уже проходили. «Лесбиянки — это те, у кого не было нормального мужчины», «геи — те, у кого не было нормальной женщины» (и последующие шутки, что «гетеро — это те, у кого не было нормального партнера своего гендера»). Любая идентичность достойна уважения, а основной результат, который можно получить, подвергая ее сомнению, — это вызвать напряжение у ее носителя и отбить желание с вами общаться.

«Фраза „попробуешь — понравится“ и убеждение каждого парня (я гетеро), что именно он сейчас что-то поменяет и я захочу с ним спать», — так описала это обесценивание моя подписчица. Подобные разговоры не только бестактны, но и показывают собеседника не очень умным персонажем, считающим, что сексуальность любого человека развивается по одному и тому же сценарию. Конечно же, это не так: человеческая сексуальность устроена очень разнообразно.

Миф 7. Все асексуальные люди аромантичны

Не стоит путать борщ с винегретом. Да, некоторые асексуальные люди аромантичны: например, не испытывают романтического влечения, но могут испытывать тактильное, эмоциональное, интеллектуальное.

Но точно так же некоторые просексуальные люди аромантичны: например, испытывают лишь сексуальное и интеллектуальное влечение, но не романтическое. Асексуальность не означает аромантичности по дефолту. Асексуальности могут быть гетероромантичными, панромантичными, биромантичными, гоморомантичными («а также страстными, влюбленными, любвеобильными», — добавляет мой подписчик benumagab.).

И наоборот: просексуальность не означает автоматической проромантичности. Гетеросексуалы, гомосексуалы, бисексуалы и пансексуалы могут запросто быть аромантичными. (Спасибо, что прочитали перечисление всех идентичностей до конца, мне хотелось внести четкость!)

Миф 8. Асексуалы — это те, кто воздерживается от секса

Воздержание — это сознательный отказ от секса при том, что человек может продолжать испытывать сексуальное влечение. Люди могут воздерживаться от секса, будучи просексуальными. То есть испытывать влечение, но вопреки ему делать выбор не вписываться в секс.

Помните, что мы выбираем поведение, но не влечение? Так вот: асексуальность — форма влечения (или его отсутствия), которую не выбирают.

Миф 9. Асексуальность — это болезнь

Асексуальность — это не болезнь вроде сексуальной дисфункции, не следствие гормонального дисбаланса и не ментальное расстройство: об этом говорят исследования³¹ и все современные источники от Института Кинси³² до исключившего

асексуальность в 2013 году Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM). Асексуальность — это именно сексуальная ориентация или идентичность.

К сожалению, асексуальным людям все еще нередко ставят некорректные диагнозы³³ и пытаются лечить. Если конверсионную терапию в отношении, например, гомосексуальных людей в современном мире осуждают, то асексуальные люди сталкиваются с ней до сих пор.

Миф 10. Асексуальные люди против секса

Итак, наша любимая песенка: все люди разные! Есть асексуалы, у которых даже упоминание секса вызывает дискомфорт. Однажды кто-то из асексуальных подписчиков написал мне, что «секс везде, и это очень злит». И я очень хорошо понимаю это: конечно, задержась глазом, когда ты существуешь, никого не трогаешь, но тебя и тебе подобных исключают из общества:

- на уровне культуры (низкая репрезентация ЛГБТК+ в книгах и кино; в моем детстве ее не было вообще);
- социума (легко сказать на работе или родственникам, что ты цисгетеро, но если ты отличаешься — начинаются риски);
- здравоохранения (врачей в России не учат работать с ЛГБТК+, далеко не все настроены дружелюбно)
- и юридически.

«Секс везде» может звучать смешно только для просексуального человека. Так же как гетеросексуальные люди не всегда замечают, что «гетеросексуальность везде», а человек без проблем с моторикой ног не замечает, что улица полна бордюров. В общем, речь о том, что важно понимать, сколько

сложностей встречает асексуальный человек, испытывающий дискомфорт от упоминаний секса, и валидировать его чувства.

При этом есть асексуальные люди, относящиеся к сексу с интересом (и даже с большим интересом). Например, асексуальный секс-просветитель и ведущий секс-образовательных семинаров Крис Покрытан говорит, что для него размышления о сексе ценны с точки зрения научного, исторического и культурно-социального контекстов.

Для кого-то интерес к сексу может мешать осознанию асексуальности. «Я очень-очень секс-позитивна и люблю секспросвет, — написала мне drobnil. — Это заставляло меня даже считать себя гораздо более просексуальной, чем я есть на самом деле». Похожее говорит shmfnstrom: «Есть стереотип, что мы не терпим любые упоминания секса, не можем рисовать картинки и писать фанфики на тему секса и даже не можем шутить неприличные шуточки. Из-за этого иногда мне кажется, будто нельзя, чтобы кто-то услышал от меня шуточку про секс: мол, решат, что я не асексуал, и мне будет некомфортно».

Как люди понимают, что асексуальны?

Многие асексуальные люди говорят о том, что пришли к своей сексуальной идентичности, читая асексуальных блогеров и статьи об асексуальности, анализируя себя, разговаривая с асексуальными знакомыми. Некоторые мои подписчицы и подписчики отметили, что задаются вопросом «Зачем люди вообще занимаются сексом?», другие — что песни и фильмы, где упоминалось сексуальное влечение (к людям любого гендера) вызывали у них непонимание.

«Я никогда не чувствовала сильного интереса и желания к романтическим и сексуальным отношениям. В моем инфополе иногда мелькала информация про асексуальность, но осознать ее получилось, только когда я прочитала, что люди а-спектра могут мастурбировать, фантазировать, интересоваться технической и эмоциональной частью секса, без

желания прямо сейчас и с кем-то конкретным это прочувствовать. В общем, помогло узнать, что бывает по-разному и нет единого списка правил и требований», — описывает свой опыт nelly.kasparov.

Сложности, с которыми сталкиваются асексуальные люди в процессе самоидентификации, ярко описывает³⁴ авторка телеграм-канала Ask me about my ace agenda Аня Вороненкова: «Ты проводишь годы, спрашивая себя: „Как мне узнать, испытываю я сексуальное влечение или нет?“ Пытаться доказать, что ты не испытываешь чего-то, на самом деле до смешного сложно, особенно когда ты совершенно не понимаешь того, что пытаешься опровергнуть. Это во многом похоже на игру „Где Уолли?“, только ты понятия не имеешь, как Уолли выглядит, и полностью полагаешься на частичные описания от других людей».

Если вы задумываетесь о себе в контексте асексуальности, то можете попробовать рефлексировать следующие вопросы (некоторым они помогают лучше понять себя):

- Как я понимаю сексуальное влечение? Доводилось ли мне его испытывать? (Непростой вопрос! Возможно, кто-то ответит однозначное «да» или «нет», но, если вы почувствуете себя сороконожкой, запутавшейся в собственных ногах, не пугайтесь: представления о сексуальном влечении только начинают оформляться даже у ученых и постоянно дополняются новой информацией. Поэтому не получить от себя однозначного ответа — нормально.)
- Какие чувства вызывает у меня секс? Кажется ли он мне привлекательным, и если да, то с кем и при каких условиях?
- Казалось ли мне, что я показываю интерес к сексу, флирту или чужой сексуальности лишь потому, что от меня этого ожидают?

- Насколько секс для меня важен?
- Случалось ли мне ощутить волну сексуального влечения к незнакомому или малознакомому человеку?
- Если я испытываю сексуальное влечение, то как часто и насколько сильное?
- Нравится ли мне определять себя как асексуального, грейсексуального или демисексуального человека? Какие чувства вызывают у меня эти идентичности?

Разумеется, на эти вопросы нет правильных или неправильных ответов. Но размышляя над ними, можно лучше понять отношения с собственной сексуальностью.





Трансгендерность и секс

Недавно я послушала подкаст³⁵, где беседовали две знаменитые секспросветительницы Эмили Нагоски и Ханна Уиттон. Нагоски рассказывала, почему планирует переписывать свою книгу «Как хочет женщина» («Come as you are») — пожалуй, одно из самых известных в мире секс-образовательных произведений. Среди прочего Эмили отметила, что хотела бы видеть больше исследований трансгендерных и небинарных людей — включить в книгу информацию для них.

«Уже 15 лет я говорю, что данные исследований ограничены, — прокомментировала секспросветительница, — они очень цисцентричные*. И я верю, что в следующие 10 лет ситуация изменится к лучшему». Вдобавок Нагоски посетовала, что ей не хватает инклюзивности в языке исследований:

* Цисцентричные — излишне сосредоточенные на цисгендерных людях. О том, кто это такие, рассказываю ниже.

«Я бы не хотела, чтобы такой язык применяли в отношении кого-либо из моих трансгендерных друзей».

Я ужасно разволновалась и написала Эмили письмо. И про то, что ее рассказ о необходимости переписывать секс-просветную книжку раз в несколько лет помог мне снять тревожность в работе над моей. И про то, как важно мне было услышать настолько созвучные мысли: что нас ждет больше трансинклюзивных исследований. Я сама считаю так же!

Среди моих подписчиц, подписчиков, друзей и коллег немало трансгендерных людей. Я сотрудничаю с российской организацией «Т-Действие», которая обучает врачей и психологов со всей России работе с транс-людьми. В 2020 году мы вместе выпустили пособие для журналистов «Как написать о трансгендерности и не облажаться»³⁶ о том, как устроена трансгендерность, какие термины корректно использовать, что нужно учитывать, проводя интервью с трансгендерным человеком, чтобы оно было этичным, и так далее.

Сейчас им пользуются многие российские независимые СМИ, и мы видим, что язык и подход в медиа стали более транскорректными в последние пару лет. Но также я получала немало сообщений от людей, не имеющих отношения к журналистике, о том, что это пособие помогло им разобраться в трансгендерности. Поэтому, если вы хотите узнать, как все устроено, — смело читайте пособие, я стремилась сделать его таким же простым и понятным, как и эту книгу.

Эту главу мне помогли подготовить Антон Макинтош и Катя Мессорош, трансактивисты и координаторы «Т-Действия».



Кто такие трансгендерные и цисгендерные люди?

Вы родились, акушерка посмотрела на ваши гениталии и сказала вашей маме: «У вас мальчик!» или: «У вас девочка!» Если ваша гендерная идентичность совпала с ее словами — вы цисгендерный человек. Если акушерка не угадала и гендерная идентичность другая — вполне вероятно, что вы трансгендерный человек.

Что же такое гендерная идентичность? Это то, как человек ощущает и определяет себя гендерно. Вы можете идентифицировать себя в мужском гендере (мальчик, мужчина), женском (девочка, женщина) или альтернативном (небинарный человек).

Цисгендерные люди — те, чья гендерная идентичность совпадает с полом, приписанным при рождении.

Трансгендерные люди — те, чья гендерная идентичность не совпадает с полом, приписанным при рождении.

Соответственно, мужчины и женщины бывают цисгендерными, а бывают трансгендерными. Что касается небинарных людей, то некоторые из них относят себя к трансгендерным людям, а некоторые — нет: это всегда нужно прояснять индивидуально. У небинарных людей могут быть разные гендерные идентичности: бигендерная*,

* Бигендерная идентичность, как правило, подразумевает, что человек ассоциируется с двумя гендерными идентичностями: например, мужской и женской или женской и небинарной и так далее, одновременно или время от времени.

агендерная* гендерквир** и так далее. Но некоторые обозначают себя просто «небинарный человек».

Любая гендерная идентичность — это внутренне переживаемое ощущение, и определить на глаз ее нельзя (как и сексуальную идентичность, кстати).

Что такое трансгендерный переход?

Многие транслюди (но не все) испытывают гендерную дисфорию — негативные психологические ощущения, связанные с расхождением между их гендерной идентичностью и тем, как их воспринимают окружающие.

Трансгендерный переход — это действия, которые совершают транслюди, чтобы привести разные аспекты своей жизни в соответствие со своей гендерной идентичностью и почувствовать себя комфортнее. Для этого они могут корректировать стиль одежды, менять имя, местоимение и документы, начинать гормональную терапию, делать хирургические и косметические операции и так далее.

Транспереход можно совершать в двух направлениях:

* Агендерная идентичность для некоторых подразумевает отсутствие гендера, а для других — нейтральный гендер. (Но в то же время некоторые люди, отказывающиеся от какой-либо гендерной идентичности, не считают себя агендерными. Так что никакая гендерная идентичность — это не диагноз, а вопрос личного самоопределения.)

** Гендерквир — идентичность, которую могут использовать люди, ассоциирующие себя и с альтернативной гендерной идентичностью, и с квирностью. Также этот термин используют как зонтичный, для некоторых близкий по смыслу к небинарности.

Трансфеминный переход — действия, направленные на феминизацию, которые совершает человек с приписанным мужским гендером. Его делают транс-женщины и небинарные трансфеминные люди.

Трансмаскулинный переход — действия, направленные на маскулинизацию, которые совершает человек с приписанным женским гендером. Его делают трансмужчины и небинарные трансмаскулинные люди.

В рамках перехода многие транс-люди применяют гормональную терапию, чтобы изменить тело и самоощущение. Трансмаскулинные люди используют препараты тестостерона, а трансфеминные — препараты эстрогена. В подавляющем большинстве случаев гормональная терапия продолжается всю жизнь.

Обратный переход (или детранзишн) — действия, которые совершают люди с опытом трансгендерного перехода, возвращая разные аспекты своей жизни в допереходную версию. «Опыт детранзишна используют трансхейтеры, чтобы ставить под сомнение опыт транслюдей, — объясняет³⁷ транс- и детранс-активистка Кира Волошина. — Например, кто-то может говорить: вот, Кира начала обратный переход, и вы тоже начнете. Конечно же, это ерунда — все разные, у всех свой опыт и свой гендерный путь».



Чего не хватает в секспросвете для трансгендерных людей

Трансинклюзивный секспросвет — это история про расширение понимания телесности, про поиск новых практик и способов предохранения, про переосмысление многих секс-представлений, завязанных на узкое представление о «мужском» и «женском».

«Я трансмаскулинный человек, это значит, что при рождении мне был приписан женский пол, — объясняет Антон. — Довольно долго я пытался отыгрывать женскую гендерную роль, но в итоге понял, что жить так не могу. Поскольку в качестве романтических и сексуальных партнеров я предпочитал мужчин, то выбор у меня был специфический: либо остаться „нормальным человеком“ — гетеросексуальной женщиной, либо стать „дважды извращенцем“ — трансмужчиной и геем. В итоге я начал переход, когда мне было уже под тридцать, в 2008 году».

Сейчас Антон консультирует трансгендерных людей по вопросам здоровья и секса, ездит на профильные конференции по трансздоровью, много работает с врачами. «Широкодоступных ресурсов по теме трансгендерного секспросвета пока не существует, — говорит он. — Но они очень нужны. А еще очень нужна видимость. Необходимость постоянно объясняться из-за своего тела унизительна. Когда я встречался с цисгендерными мужчинами, приходилось делать транскаминг-ауты: цисгендерное тело считается нормальным, а о моем, трансгендерном, почему-то надо предупреждать. Почему-то нет изначального допущения, что у человека может быть транстело, что это один из вариантов нормы. Мне бы хотелось, чтобы это допущение было. У людей бывают разные тела, и мы не должны за них извиняться».

О недостатке информации говорит и трансактивистка Катя Мессорош: «Я консультирую транслюдей, часто общаюсь

с ними и вижу, что у многих есть пробелы в знаниях не только о сексе, но и о физиологии, а задавать вопросы людям бывает стыдно. Мне бы хотелось изменить отношение общества к теме сексуальности, чтобы секс перестал быть табуированной темой с представлениями о том, как правильно и неправильно. Трансгендерным людям и так весьма непросто разбираться со своей телесностью, а всякий скрепно-духовный морализм лишь добавляет проблем».

Мифы о трансгендерных людях

«Мой коллега на вопрос „Работали ли вы раньше с трансгендерными людьми?“ ответил: „Я не знаю!“ — вспоминает³⁸ психотерапевтка Инга Грин. — Никто не ходит с неоновой табличкой над головой и не отличается каким-то особенным образом... Мы все настолько разные, у нас настолько разные тела и внешность, что вы можете ехать с трансгендерной персоной в лифте и не знать об этом. Или можете [с транс-человеком] работать, или у вас может быть сосед — трансгендерная персона».

Инга подмечает очень важную вещь: «Если вы не знаете ни одну трансгендерную персону или ни одного гея — это не потому, что вокруг вас их нет. Может быть, вам никто не доверяет настолько, чтобы сказать об этом?» Мифы и стереотипы приводят и к антигуманному отношению в отношении трансгендерных людей, и к высокому уровню насилия в отношении них, и к необходимости для многих скрывать свою трансгендерность. Давайте разберемся с основными заблуждениями.

Миф 1. Трансгендерного человека можно узнать по внешности
Мне кажется довольно отрезвляющим простой факт: мы не можем быть в курсе про каждого нашего партнера или партнершу, был у них в жизни транспереход или нет.

Когда мы знакомимся с новым человеком, то обычно не задаем вопрос о цис или трансгендерности, не требуем немедленно показать детские фотки и доказать, что это не фотошоп. И уж тем более не просим предъявить гениталии (и подтвердить отсутствие операций на них). Возможно, среди ваших знакомых есть транслюди, о трансгендерности которых вы не знаете. И, вероятно, когда-то у вас с ними могут начаться отношения.

Все мужчины, женщины, небинарные люди как только не выглядят. На внешний вид и цисгендерного, и трансгендерного человека могут влиять и индивидуальные генетические вводные, и, например, косметические операции. А еще — гормональная терапия, которая сама по себе может менять внешность и тело довольно радикально. Поэтому пытаться определить трансгендерность или цисгендерность по внешности — дело не только неэтичное, но и неблагодарное. К тому же и цисмужчины, и трансмужчины могут предпочитать выглядеть феминно; а цисженщины и трансженщины — маскулинно. У всех нас равные права на самовыражение через внешность.

В любом случае, нет ничего дурного, если нашу трансгендерность или цисгендерность, гомосексуальность, бисексуальность, пансексуальность или гетеросексуальность или любой другой наш опыт «видно по внешности» (что бы это ни значило!). Сама по себе эта видимость нейтральна. А вот если она становится поводом оскорблять нас или хуже к нам относиться — это уже плохо. Но проблема не в нашем опыте, а в тех, кто считает его поводом для плохого отношения. Если гетеросексуальным людям можно выглядеть как гетеросексуальным, цисгендерным как цисгендерным, а светлокожим как светлокожим, было бы странно лишать других людей аналогичного права.

Миф 2. Существуют некие «операции по смене пола»

Мифическое словосочетание «операция по смене пола» гуляет по СМИ со времен газеты «СПИД-инфо». Волшебной операции, «меняющей пол», по-прежнему не изобрели, но термин вызывает нервный смех и плодит мемы среди тех, кто знаком с темой или просто с биологией.

В чем проблема? Если мы заглянем в справочник по биологии, то увидим, что пол бывает хромосомным, гонадным, гормональным, генитальным. Помимо этого пол бывает гражданским и социальным, а еще кто-то может назвать полом гендерную идентичность, кто-то — гендерный маркер в паспорте, и так далее. Какой из этих полов нужно понимать под «сменой пола»? Получается, что термин не имеет смысла (если только речь не идет о ремонте).

Да, некоторые трансгендерные люди, имеющие желание и возможность, могут прибегать к маскулинизирующим или феминизирующим хирургическим операциям: на лице, груди, голосовых связках, внутренних органах или гениталиях. Но «сменить пол» как всю совокупность признаков у медицины возможности нет, поэтому использовать такой термин некорректно.

Что касается операций на гениталиях, то, скорее всего, большинство трансгендерных людей их не делает³⁹. Это дорого, сложно, не во всех странах доступно и не для всех допустимо по состоянию здоровья. Да и попросту не всем этого хочется. Думать, что любой трансчеловек мечтает лечь под хирургический нож, — еще одно заблуждение.

Миф 3. Все трансгендерные люди мечтают изменить свое тело

У всех трансгендерных людей разные потребности в отношении своей внешности и проявлений. Как и у цисгендерных! Например, и трансгендерная, и цисгендерная женщина может хотеть выглядеть более феминно — а может не хотеть.

Кто-то испытывает сильную дисфорию от звука своего голоса и хочет сделать операцию на связках, а кого-то голос не слишком волнует. Кого-то дисфорит от вида собственных гениталий, а кто-то вообще не обращает на них внимания или же полностью ими доволен. Кто-то максимально меняет внешность, но сохраняет прежние документы, а для кого-то именно смена документов — самый важный пункт. Кто-то просто меняет имя в соцсетях и делает каминг-аут для родных.

Поэтому каждый трансчеловек делает ровно то, в чем испытывает потребность, для чего находит возможности и что помогает ему достаточно снизить гендерную дисфорию. Одним словом, сам решает, какой переход для него полный. Все индивидуально!

Личные истории

Несколько лет назад я записывала монологи трансгендерных людей для статьи Wonderzine⁴⁰. Прочитирую отрывки, которые, как мне кажется, помогают расширить представление об их опыте.

Матвей: «Я осознал себя как транспарня около года назад — и сейчас, после длительного периода сомнений, диагностики и ожидания, нахожусь на пороге гормонального перехода, то есть скоро начну принимать тестостерон. Хочу пояснить, что я не рожден в „неправильном“ или „чужом“ теле, а просто хочу изменить свое. Так же, как некоторые люди хотят сбросить вес или набрать мышечную массу, покрасить волосы, сделать пирсинг или тату. Это единственный максимально комфортный и удобный способ существования для меня.

Просто пойти к врачу и проконсультироваться для трансчеловека проблематично: компетентных

специалистов мало, поэтому мы делимся опытом друг с другом. Я живу в Австрии, и в моем городе есть отделение гинекологии, работающее исключительно с трансмужчинами, но это скорее исключение из правил. Чаще всего поход трансмужчины к гинекологу оказывается сложной и унижительной процедурой. Многие транспарни идут на гистерэктомию в том числе для того, чтобы решить проблему раз и навсегда.

Я считаю, что нам важны видимость и сексуальная репрезентация — не только для окружающих, но и для нас самих. К примеру, откровенный контент с трансгендерными моделями или просто открытыми трансмужчинами сыграл далеко не последнюю роль в моем осознании и принятии себя.

Идеалом в обществе считается тело цисгендерного человека, но для транслюдей оно недостижимо. Это порой заставляет нас переживать и испытывать сильную неуверенность в своем теле, мешает сближаться с людьми. Мы боимся разочаровать потенциального партнера и испытываем вину за то, что не соответствуем возможным ожиданиям. Думаю, обществу пора уже привыкнуть, что люди бывают самые разные, транслюди тоже могут быть красивыми и сексуальными».

Ана: «Я рада, что родилась женщиной с пенисом, я не испытываю к нему отвращения и не мечтаю от него избавиться — хотя с детства мне не нравится, что он выпирает в промежности; я бы предпочла, чтобы все было гладко. Но еще больше меня бесит привитая трансженщинам культура самоуничтожения: заклеивать пенисы, носить адское калечащее белье для сокрытия

очертаний, называть свои пенисы „секретом“, „подвохом“, „изъяном“.

К сожалению, феминизм еще только добирается до сообщества трансженщин, а пока многие из нас придирчиво относятся к внешности, пытаются вписаться в стандарты и желают друг другу папиков. Я бы хотела, чтобы люди приняли, что женщины бывают разными и выглядят так, как выглядят.

Информацию о сексе я, как и многие, беру в интернете — но, к сожалению, сейчас почти нет централизованных безопасных ресурсов и целостных систем знаний по сексуальности трансженщин, которые бы формировали чувство собственного достоинства и культуру здоровой трансгендерности с человеческим лицом».

Трансгениталии и предохранение

Гениталии трансгендерных людей меняются на гормонах* — и по чувствительности, и внешне. Не стоит ожидать, что вашей транспартнерше или транспартнеру будет подходить та же стимуляция, что и до перехода.

Например, у многих трансмаскулинных людей есть транспенис (или т-пенис) — так называют трех–пятисантиметровый член, который формируется естественным путем из клитора под воздействием терапии тестостероном**. «Мои гениталии сильно изменились на тестостероне. Причем не столько

* Подробнее об этом вы можете прочитать в Международных медицинских стандартах помощи трансгендерным людям: <http://t-action-team.org/our-books/book-standards/>

** Также существует операция по формированию неопениса из такого увеличенного на тестостероне транспениса. Она называется метоидиопластикой.

внешне — член стал крупнее, но это не радикальная трансформация. Другим стало мое восприятие гениталий и то, какая стимуляция мне теперь подходит. Раньше мне нравилось сильное воздействие пальцами или вибратором, а теперь гениталии стали будто более чувствительными: разные ласки дают разнообразные приятные ощущения. Раньше мне не нравились легкие касания, а теперь мне нравится, когда член ласкают нежно», — описывает свой опыт один из авторов зина о секспросвете для транслудей *Trans Sex Zine**.

У многих трансфеминных персон на терапии эстрогеном пропадает эрекция, а чувствительность часто распределяется иначе. Меняется внешний вид гениталий, а еще может появиться способность к множественным оргазмам. «Под действием эстрогена гениталии могут стать куда нежнее и чувствительнее, а по ощущениям скорее напоминать большой клитор, нежели член цисгендерных людей», — говорит небинарная трансдевушка и активистка Клои-Куся Куин.

Что касается спермы, то тут у всех по-разному и зависит от срока приема гормонов. На гормональной терапии количество спермы зачастую снижается⁴¹, а способность к зачатию утрачивается. У кого-то сперма может выделяться в незначительном количестве и «разбавленной», а у кого-то оргазм начинает происходить без выделения спермы. «В моем случае оргазм запросто происходит без эякуляции», — делится Клои-Куся.

Как я уже писала выше, внешние операции на гениталиях делают не очень часто. По данным исследований⁴², к вагинопластике, клиторопластике, пенэктомии**, орхиэктомии***

* Зин можно скачать тут: <https://payhip.com/b/NJP6>. Я очень рекомендую его, и отдельно в нем стоит обратить внимание на огромный список секс-образовательной литературы, подходящей трансгендерным людям.

** Пенэктомия — удаление пениса.

*** Орхиэктомия — удаление яичек.

прибегают 5–13% трансженщин. А к фаллопластике и метои-диопластике — около 5% трансгендерных мужчин. «Когда я сделала вагинопластику, то понятия не имела, как сложится моя сексуальная жизнь после, — рассказывает Катя. — Но результат превзошел все ожидания: таких ярких, длительных и мозговывносящих ощущений я никогда раньше не испытывала». А авторка Trans Sex Zine рассказывает: «После операции моя вульва оказалась не такой чувствительной, как я рассчитывала. Мне нравится ощущать пенис партнера у себя между ног, но в основном потому, что тогда мой клитор трется об его живот — внезапно это оказалось для меня самым любимым делом».

А что с предохранением?

Изменения гениталий требуют других способов предохранения, и иногда это становится серьезной задачей. Антон отмечает, что «дело не только в недостатке информации (хотя и в нем тоже), но и тупо в отсутствии технологий, ориентированных на транстелесность».

Например, трансфеминным персонам на гормональной терапии может не подходить презерватив, потому что эрекция ослабевает. И латексная салфетка — тоже не всегда вариант. «В ряде случаев спасти могут более свободные презервативы большего размера, — говорит Катя Мессорош, — но найти их бывает сложнее, чем обычные».

Несмотря на то, что с неовагиной организовать защиту проще (тут уже подходит обычный презерватив, надеваемый на партнера), есть нюансы, которые важно учитывать. «Вход в неовагину менее эластичен, чем, например, у цисженщин, — объясняет Катя, — поэтому следует быть аккуратнее, чтобы не травмироваться, и не забывать о барьерной защите — ведь при микротравмах занести инфекцию проще». Поскольку

в большинстве случаев неовагина формируется без слизистой и не вырабатывает естественной смазки, Катя напоминает о необходимости добавлять лубрикант на протяжении всего вагинального секса, а не только в начале. «Иногда транс-женщина стесняется сказать партнеру, чтобы „не разрушить момент“. Подобное может приводить к натертостям и, опять же, к риску инфекций». Поэтому если вы партнерша или партнер персоны с неовагиной — будьте в курсе и не забывайте предлагать добавить лубрикант сами.

Другая проблема, с которой могут столкнуться трансженщины (впрочем, как и цисженщины), — отказ небрежного партнера от презерватива. Для трансженщин это может еще и сопровождаться посылом «ну ты же не забеременеешь». «Банально, но факт: если человек отказывается от предохранения, он вас не уважает, а значит, вам не нужен», — резюмирует Катя.

Что касается трансмаскулинных людей, то средств предохранения для транспениса по сути не существует. «При возбуждении транспенис может эрегировать, становясь тверже, а может оставаться мягким. Оральный секс в таком случае это уже не вполне куннилингус: то ли минелингус, то ли кунет, — комментирует Антон. — И как предохраняться в таком случае — непонятно. Наверное, для людей с твердокаменной эрекцией можно приспособить латексную салфетку — но не факт, что будет удобно. У тех же, чей член остается мягким, делать минелингус через салфетку, кажется, практически невозможно технически». Та же сложность может возникать и во время вагинальной пенетрации. При этом, если вы применяете дополнительные девайсы — strapon, дилдо, — то просто используйте презерватив.

Важно помнить, что на гормонах у трансмаскулинных людей в вагине меняется pH слизистой (снижается кислотность) и она становится более хрупкой. «В результате поймать инфекцию становится проще. Поэтому если собирается

прикасаться к гениталиям, то не забудьте как следует помыть руки», — предупреждает Антон.

Надо ли предохраняться, если подходящих средств защиты еще не изобрели? Если кратко, то заботиться о здоровье⁴³ важно в любом случае: так мы бережем друг друга от ИППП. Что можно порекомендовать? «Мы с врачами рекомендуем предохраняться по возможности, — говорит Антон, — а если эти возможности затруднены — то чаще сдавать анализы». А еще фертильность может сохраняться даже через несколько месяцев приема гормонов, об этом тоже важно помнить, чтобы избежать нежелательной беременности. Поэтому даже если вы в закрытых отношениях, проконсультируйтесь с френдли-врачом, прежде чем отменять защиту.

Как искать транскомпетентных урологов и гинекологов?

Трансфрендли-врачей в России становится все больше — как благодаря работе трансактивистов, так и благодаря инициативе самих медиков, желающих сделать свою работу более инклюзивной. Но, к сожалению, их все еще недостаточно: сложно просто прийти в первую попавшуюся клинику и встретить там понимающего врача (хотя некоторые транслюди нашли своих докторов именно так, и для кого-то этот способ работает).

«Например, у венерологов гендерно-сегрегированные кабинеты, куда тебя отправляют по паспорту, — рассказывает Антон. — И в мужском кабинете трансмаскулинному человеку приходится объяснять, что у него вагина и вульва, а врачи могут паниковать и не знают, что делать. Попасть к гинекологу с мужскими документами тоже проблематично. Конечно, все можно разрулить, но психологически это очень тяжело, требуется много самообладания. Легко понять, почему многие транслюди просто отказываются от хождения по врачам».

Катя тоже отмечает, что найти транскопетентных специалистов крайне сложно. «Иметь гинеколога, умеющего осматривать женщин с неовагиной, действительно важно. Врач без профильных знаний может сказать трансженщине: „Чего у вас там смотреть, если у вас нет матки?“, как это было с одной моей знакомой. Да, в каком-то смысле рисков у нас меньше, но надо проверять, нет ли изменения тканей шва, язвочек (которые из-за особенностей чувствительности можно не почувствовать самой), микроповреждений, которые со временем могут вызвать серьезные проблемы, плюс показатели нормы микрофлоры у нас свои».

Самый простой способ найти френдли-специалиста в России сегодня — это обратиться в организацию, работающую с трансгендерными людьми.

Я уверена, что чем меньше будет напряжения вокруг трансгендерности, тем проще будет отношение к любым переходам, хоть прямым, хоть обратным или повторным. Очень хочется, чтобы можно было свободно определяться в своей гендерной и сексуальной идентичности, стиле жизни, внешнем виде, презентации.

Чем более видимыми будут становиться трансгендерные люди, чем больше будут учитываться их права, тем более продвинутыми и качественными будут становиться медицинские сервисы для них. В частности, речь о доступности гормональной терапии и операций.

Возможно, в будущем инструментами для изменения тела захотят пользоваться не только транслюди. Остальные тоже могут начать задумываться, как скорректировать свою телесность для повышения личного комфорта — с помощью гормональных препаратов и операций, доступных и качественных. Все-таки тенденция к разнообразному самовыражению через внешность уже цветет пышным цветом. Никого не удивляет желание трансгендерной женщины увеличить или уменьшить

грудь или же начать гормональную терапию, чтобы избежать нежелательной беременности, отменить болезненные месячные, а также скорректировать самочувствие и внешность во время климакса.



Как транспереход влияет на сексуальную жизнь

Многих транслюдей в начале перехода волнует, что будет происходить с их телом и сексуальностью. Антон рассказывает о следующих распространенных паттернах.

Изменения либидо. В начале гормональной терапии у транс-мужчин и трансмаскулинных людей нередко повышается либидо — это связано с воздействием тестостерона. И наоборот: у некоторых трансженщин и трансфеминных людей в начале гормональной терапии эстрогеном либидо понижается. Но в их случае исключений все-таки больше, ведь у многих начинают налаживаться отношения с внешностью, телом, а значит, и с сексуальностью тоже.

«Обычно говорят, что на феминизирующей гормонотерапии либидо снижается, — говорит Катя, — но даже в период пубертата я не занималась соло-сексом так много, как после вагинопластики, которую сделала в тридцать пять. Сейчас это сверхлибидо уже поутихло».

«Второй пубертат». У многих случается так называемый второй пубертат — в плане не только гормональной перестройки, но и психологической. Человек, начавший переход, переосмысляет и перестраивает свои отношения с миром, людьми

и, в частности, с сексом. «Это надо учитывать, — предупреждает Антон. — Вы можете быть человеком любого возраста, с тремя высшими образованиями, но в первые год-полтора начать отчаянно экспериментировать с отношениями и сексом». Катя описывает этот период как состояние, в котором «всего очень хочется».

«Например, трансфеминная персона может ощутить желание выкладывать очень сексуализированные фото в соцсетях или начать заводить знакомства ради секса, а может сосредоточиться на романтических мечтах об отношениях „как в книжках“, много влюбляться, — объясняет Катя. — Помню, как через полгода после начала перехода я вдруг почувствовала себя буквально 16-летним подростком, хотя мне было уже за 30».

Антон замечает, что в начале перехода транслюди могут соглашаться на секс с теми, кто им не очень нравится и с кем они не согласились бы на секс потом, когда уверенность в себе прибавится: «Например, гетеросексуальная трансженщина может согласиться на секс с несимпатичным ей мужчиной: „Меня захотели, значит, это подтверждает мою настоящесть“. Или гомосексуальный трансмужчина может думать: „О, меня захотел настоящий цисгендерный гей — и наплевать, что тот отказывается от презерватива“». Катя рассказывает, что в незащищенном положении могут оказываться трансженщины, встречающиеся с цисмужчинами: «Классическое „Зачем нам презик? Ты что, мне не доверяешь?“ и даже принуждение к сексу — к такому персону, впервые открывающую свою новую сексуальность, может быть особенно уязвима».

Активисты и активистки призывают ценить себя: вы не должны соглашаться на секс или отношения просто потому, что с вами якобы что-то не так. С вами все в порядке, и большинство трансгендерных людей находят себе классных партнеров и партнерш. Катя напоминает, что поиск «своих» людей

может потребовать времени, и это нормально: «А еще важно быть внимательными не только к потребностям партнера, но и к своим чувствам в отношениях».

В период «второго пубертата» вы можете переоткрывать свою ориентацию, может появиться интерес к людям того гендера, который раньше не привлекал. При этом негетеросексуальным транслюдям приходится быть более творческими, ведь информации для них особенно мало: изобретать свои секс-практики и паттерны поведения. «После осознания себя все мои прошлые „странности“ оказались различиями между ролями гетеромужчины и лесбиянки-топа, — делится Вера. — Например, в „традиционном“ гетеросексе мужчина тождествен топу и почти всегда получает оргазм, а женщина — как получится. А в лесбийском [при распределении ролей] в первую очередь топ доставляет удовольствие боттому».

По наблюдениям Кати, «второй пубертат» длится около двух лет, а потом понимание себя, своих романтических и сексуальных предпочтений устаканивается. И несмотря на сложности, это также время радости от исследования себя и своих отношений с окружающими, новые классные открытия. А Антон говорит, что если несколько лет назад одним из самых частых вопросов транслюдей на группах поддержки был «Где мне найти себе пару?», то теперь его задают все реже: благодаря соцсетям, дейтингам, а главное, росту информированности люди успешно знакомятся и строят отношения в любых подходящих им форматах.

Противоположный эффект. Бывает и наоборот: у некоторых транслюдей, уже практиковавших секс до перехода, сексуальная жизнь может сходить на нет. Это связано с тем, что старые паттерны перестают работать, а на выстраивание новых силы находятся не сразу.

Катя отмечает, что некоторые намеренно отказываются от секса или даже не могут думать о нем, пока во внешности

не произойдут все желаемые изменения (и тут у каждого и каждой свой список). «К тому же привычные способы поведения в постели теряют актуальность, и надо не только перестраивать себя заново, но и как-то объяснять все это партнерам», — дополняет Антон. Нормально, если на фоне всех перемен на сексуальную сферу не хватает ресурса. Вы всегда сможете вернуться к ней позже, когда более приоритетные задачи будут решены.

Аффирмативные сексуальные практики некоторые трансгендерные люди используют, чтобы почувствовать себя уверенно в своем гендере. «Например, трансмужчина в начале перехода может практиковать только проникающую позицию и отказываться от принимающей», — приводит пример Антон. Любой выбор, позволяющий вам почувствовать себя лучше, валиден. И также нормально, если со временем предпочтения меняются.

«Раньше я был склонен к ведущей роли из-за дисфории, хотя это довольно редко мне подходило, — поделился один мой трансмаскулинный подписчик. — Но я пытался цеплять на себя токсичную маскулинность. Было сложно принять себя в принимающей роли, но сейчас мне очень важно осознавать, что моя гендерная идентичность не зависит от предпочтений в сексе».

Катя рассказывает, что периодически сталкивается с похожими ситуациями: «Трансженщина вступила в отношения, наслаждается романтикой, но говорит, что в сексе ничего не чувствует: просто хочу доставить удовольствие любимому, и все. Это история про отсутствие опыта и открытости, ведь ощущения в сексе — вопрос исследования своего тела. Нужно время, часто наедине с собой, чтобы разобраться не только как надо ему, но и как надо тебе».

А еще один подписчик вспоминает, что в начале перехода отношения с цисгендерными геями были для него «чем-то вроде

признания»: «Они валидировали меня как мужчину, и, наверное, поэтому же я выбирал в сексе ведущую роль — согласно стереотипу о том, что она более маскулинная. Но чем больше я принимал себя, тем больше допускал экспериментов в сексе. Я начал исследовать свою сексуальность, у меня впервые появились партнерши-женщины. До перехода они меня не интересовали: видимо, взаимодействовать с феминностью мне было больно. На данный момент я нахожусь в длительных отношениях с трансгендерным мужчиной, и мне кажется, только в этом контакте я приблизился к своей личной сексуальности, которая уже не про то, чтобы кому-то что-то доказать, а про внимание к своим индивидуальным потребностям».

Влияние дисфории. Из-за дисфории определенные практики и прикосновения могут быть неприятны, особенно в начале перехода. Например, несколько лет назад трансгендерный парень Дима, тогда только начавший переход, говорил мне для интервью Wonderzine: «Дисфория, разумеется, у меня присутствует: мне не нравится, если ко мне или моему партнеру применяют слова, обозначающие женские половые признаки. Мне физически неприятны прикосновения к соскам, а ведь практик с ними уйма — но мне приходится их избегать. Хорошо, что мне попадаются понимающие и внимательные партнеры, с которыми можно обсудить все словами как до, так и во время секса, сказать: „Нет, мне так не нравится, давай по-другому“».

Клои-Куся рассказывает, что до перехода испытывала телесную дисфорию, почти не использовала свои гениталии в сексе, ограничиваясь оральным сексом и фингерингом: «С началом перехода мне стало легче: телесная дисфория поубавилась, к гениталиям я стала относиться спокойнее и теперь принимаю все части своего тела, раз уж они есть».

Обязательно говорите партнерам и партнершам, если из-за дисфории (или по любым другим причинам) вам

некомфортны какие-либо практики или прикосновения. Важно, чтобы они считались с этим, уважали ваши границы и поддерживали вас.

Отношения с сексом налаживаются. С началом перехода из жизни трансчеловека уходят лишние стресс-факторы. «Исчезло чувство фрустрации после полового акта, — рассказывает Ульяна. — Увеличилось количество и чувствительность эрогенных зон: если до гормонотерапии они практически ограничивались гениталиями, то после добавились и грудь, и спина, и взаимодействие с волосами, и это не закрытый список». А один подписчик рассказал, что не испытывал оргазм все 25 лет жизни, пока не начал транспереход: «А сейчас кончаю по три раза в день — возможно, потому что анатомия поменялась, но до конца не понятно!»

Катя говорит, что очень важно изучать себя, ведь тело и его реакции в течение перехода меняются, плюс мозгу нужно время, чтобы построить новые нейронные связи: «Самоисследование — ключ к насыщенной сексуальной жизни. Я лично предпочитаю пробовать новые практики в первую очередь наедине с собой, когда я достаточно расслаблена и могу быть в контакте с ощущениями. Это позволяет мне узнать, как будет работать мое тело в сексе, например какие объем и глубина проникновения мне подойдут. Не переживайте, если что-то не получится — фейлы бывают у всех, и это неизбежно. И будьте готовы к новым открытиям: например, восприятие оргазма может меняться».



Нет неправильных секс-практик

«Раньше среди трансгендерных людей и врачей ходило много архаичных убеждений о том, как якобы правильно пользоваться гениталиями „правильному“ трансгендерному человеку. Будто трансмужчине ни в коем случае нельзя пользоваться собственной вагиной в сексе, а трансженщине — пенисом. За это людей всерьез шеймили, — вспоминает Антон. — Но сейчас уже практически всем очевидно, что это абсурд: трансгендерный человек может получать удовольствие от стимуляции самых разных зон гениталий так же, как и цисгендерный».

Мы все получаем телесное удовольствие по-разному *как минимум* потому, что нервные окончания у всех расположены по-своему. И да, это никак не связано ни с сексуальной ориентацией, ни с гендерной идентичностью. Стыдить людей за то, что те ведут себя «не по-мужски» или «не по-женски», неприемлемо ни в социальной жизни, ни в сексуальной. Некоторым кажется, что это относится только к цисгендерным людям, а для трансгендерных все должно быть жестче. Это не так: «Если какое-то ограничивающее правило действует только для уязвимой группы, но не для большинства — скорее всего, это правило дискриминационное», — отмечает Антон.

То же с секс-практиками: любые из них валидны, если происходят по взаимному согласию и не приносят никому вреда. Но они никак не «доказывают» гендерную идентичность: гендер и секс-практики никак не связаны между собой ни у цисгендерных людей, ни у трансгендерных. Разве что вам самим хочется связать их для себя, потому что это вас поддерживает, но в таком случае это личный выбор.

Отдельно стоит отметить малоизвестные секс-практики, многие из которых впервые описаны именно транслюдьми (несмотря на то что их могут использовать и цислюди тоже). Например, маффинг — пенетрация пахового канала

(углубления у основания мошонки), впервые описанная авторкой легендарного зина о трансфеминном сексе *Fucking Trans Woman*. Например, трансженщина Ханна рассказывает*, что до вагинопластики она практиковала маффинг во время секса, проникая в себя рукой. Некоторые трансженщины без вагинопластики применяют вибратор. «Я рекомендую, если вы пробуете мастурбировать с пенисом, подогнуть его вовнутрь к мошонке, пока он в расслабленном состоянии. Дальше вы можете ласкать его, как клитор, использовать вибратор и все что захотите. Это классный способ», — говорит секспросветительница Сара.

Некоторым трансмаскулинным людям нравится получать минет, когда на них надет strapon. «В первую очередь это визуальные переживания, — объясняет автор *Trans Sex Zine*. — Вы можете тереться о strapon лицом, заглатывать его и смотреть в глаза вашему партнеру. Если это кажется вам сексуальным, можете попробовать!» Автор отмечает, что визуальную составляющую легко дополнить физической — можно подобрать расположение strapon так, чтобы основание приятно надавливало на чувствительные места. Кстати о straponе: некоторым трансженщинам без нижней операции нравится применять для пенетрации именно его, а не свои гениталии. «Если я пенетрирую человека (что случается не так часто), то делаю это секс-игрушками», — рассказывает⁴⁴ трансфеминная персона Надя.

Секс-практик существует бесконечное количество, описанных и неописанных, давно известных и еще не изобретенных. И ничто не мешает нам придумывать свои — те, что доставляют удовольствие именно нам, нашим партнерам и партнершам.

* В этой статье с картинками можно прочесть про сам маффинг (там же врач объясняет, что эта практика не только приятная, но и безопасная при аккуратном выполнении): <https://www.vice.com/en/article/59dxw3/a-guide-to-muffing-the-hidden-way-to-finger-trans-women>

Что нужно знать партнерам и партнершам транслюдей

«Если вы умеете быть внимательным к особенностям конкретного человека и разговаривать словами через рот, то не важно, цисгендерный перед вами человек или трансгендерный, — уверен Антон. — Не существует отдельной транскорректности, есть корректность общечеловеческая».

Ниже я собрала самые распространенные рекомендации, которые дают трансактивисты партнерам и партнершам транслюдей.

1. Предположения лучше оставить за дверью

Даже если у вас уже был секс с трансгендерной персоной или вы сами трансперсона, это не значит, что вы «точно знаете, как надо». Все люди — и цис, и транс — очень разные.

Не стоит предполагать, что любой трансгендерный человек захочет отыгрывать во время секса какую-то специальную гендерную роль. Например, что любой трансмужчина захочет доминировать, а любая трансженщина — быть в принимающей позиции.

Клои-Куся вспоминает, что сталкивалась со стереотипом, будто секс с феминной персоной непременно подразумевает проникновение: «Однажды секс начался спонтанно, и первое, с чего начала моя новая партнерка, — это анальное проникновение в меня. Я была сильно удивлена». Но помните: интервенции что в вагину, что в попу приятны далеко не всем. Просто задавайте открытые вопросы и дайте друг другу возможность рассказать о себе, своем теле и своем опыте.

2. В разговоре заинтересованы все

Если вы цисчеловек — ведите разговор на равных. Не говорите: «Так, поскольку ты трансгендерный чел, давай-ка все обсудим». Помните, что предсексовое обсуждение нужно всем

участвующим: и вам, и человеку рядом есть что рассказать про себя, про свое тело, про свои «хочу» и «не хочу». «Давай обсудим наш будущий секс? Перетрем всякое: что нам нравится, а что нет, какие у нас есть желания и границы». В этом случае все супер, ведь вы просто обсуждаете свои общие особенности, не делая акцента на гендерной истории.

«Соответственно, если вы трансчеловек, я рекомендую открыто объяснять свои особенности, — дополняет Катя. — Например, я предупреждаю циспарней о максимальном диаметре моей вагины: если их агрегат шире, нам придется исключить вагинальный секс. Не стесняйтесь сами начинать разговор о предпочтениях».

3. Помните про бодипозитив

С телом то же самое: знакомство с телесностью любого человека также начинайте с нуля. Все тела разные — и трансгендерные, и цисгендерные. У каждого и каждой из нас есть своя история отношений с телом, часто непростая. Пускаться в объяснения, а тем более в оправдания, никому не хочется.

Некоторые трансгендерные люди испытывают сильную телесную дисфорию: взаимодействие с определенными частями тела может вызвать тревогу или даже травму. У других дисфории нет вообще или же она проявляется только в определенные моменты жизни. Все варианты нормальны.

Также не стоит думать, что у всех транслюдей одинаковый план перехода, что каждый человек обязательно применяет гормональную терапию, перенес определенные операции (или вообще планирует их когда-либо). Вы можете просто рассказать о собственных телесных особенностях и спросить: «А что мне важно учесть во время секса с тобой?»

4. Говорите об удовольствии

Позитивные формулировки рулят! «Как тебе нравится, когда тебя трогают?», «Приятны ли тебе ласки в промежности,

и если да, то какие?», «От каких прикосновений, фантазий и игр тебе прикольнее всего?» «Какие слова тебе нравится слышать во время секса?»

Спрашивая так, вы концентрируетесь не на чьих-то отдельных частях тела, а на удовольствии — самой главной составляющей секса. Отвечайте на эти вопросы вместе, и у вас получится диалог двух равных людей, приятный, полезный и возбуждающий.

5. Уважайте границы

Помните, что в начале трансперехода человек может чувствовать себя более уязвимо, соглашаться на аффирмативные практики. Поэтому, как и в случае с любым человеком в потенциально стрессовой ситуации, будьте внимательны к границам.

Лучше задавайте открытые вопросы, не опирающиеся на предположения и не делающие акцент на дисфории. Не говорите: «Наверное, к твоей вульве лучше не прикасаться?» Во-первых, если вы не угадали — будет неловко, во-вторых, не факт, что вашему партнеру вообще окей со словом «вульва».

Вы можете просто сказать: «Давай обсудим, какие у кого из нас ограничения в сексе? Я не люблю, когда мне облизывают уши и шлепают, а еще мне важно, чтобы в меня не входили без предупреждения. А у тебя какие антипатии?» И, конечно, соблюдайте принцип согласия и право человека передумать и остановить практику в любой момент. «Спасибо, что заботишься о своих границах» — лучшая реакция в таком случае.

6. Учитывайте местоимения

Наверняка вы уже знаете, какие местоимения и родовые окончания используют для себя ваши партнер или партнерша («она», «он», «они», в некоторых случаях — чередование). Но если вы не уверены, просто уточните: «Слушай, такой деликатный вопрос! Я осознала, что мне требуется все же спросить: какие родовые окончания для тебя предпочтительнее?»

Помните, что многие трансгендерные люди сталкивались с мисгендерингом* при неприятных обстоятельствах, и некорректное местоимение во время секса может триггернуть. Если случайно ошибетесь, то извинитесь и будьте внимательны в дальнейшем.

А в случае, когда трансгендерный человек хочет участвовать в ролевой игре, воплощая персонажа другого гендера, спросите, какие местоимения стоит использовать в конкретной ситуации.

7. Узнайте названия гениталий

Называйте гениталии конкретного человека так, как их называет сам человек, — по сути, как и в случае с цисгендерными людьми. Если сомневаетесь — уточните комфортные термины.

Например, одна трансгендерная женщина без нижней операции может говорить про свои гениталии «вульва» и «клитор», а другая использует слово «пенис». Некоторые предпочитают слышать «трансгендерный мужчина без нижней операции», другие «мужчина с вагиной», третьи — «мужчина с транспенисом». А еще то, что одни называют «страпоном», другим комфортнее звать «членом».

Наконец, есть универсально-нейтральные слова вроде «гениталии», «половые органы», «промежность».

8. Честно определите свои намерения

Трансгендерных людей нередко фетишизируют, поэтому честно ответьте себе: почему вам хочется секса с этим человеком? Хотите ли вы получить определенный вид опыта, или же вы чувствуете подлинное желание или интерес к человеку? Большая часть трансгендерных людей не заинтересована

* Мисгендеринг — использование неправильного местоимения и родовых окончаний в отношении человека.

в том, чтобы быть вашим фетишем или сексуальным экспериментом. Будьте искренни с собой и другим человеком.

9. Подумайте о физической безопасности

Как всегда, перед сексом обсудите сексуальное здоровье. Проговорите: кто и когда из вас сдавал анализы и какие средства защиты вам доступны? Помните, что для людей на гормональной терапии возможности барьерного предохранения могут быть ограничены. Если это ваш случай, то вместе серьезно отнеситесь к регулярной сдаче анализов.

10. Что делать, если вы лажанули?

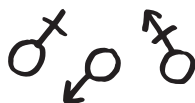
Ошибаются все или практически все, вопрос всегда в том; как мы ведем себя в случае ошибки. Вы прояснили корректные местоимения и важные ограничения друг друга — но что будет, если вы случайно ошибетесь в словах, прикоснетесь там, где трогать нежелательно, или наступите на триггер? А если что-то произойдет даже не по вашей вине, но человека рядом накроет?

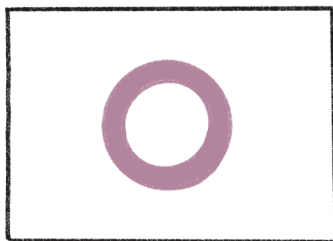
Как и в любом контакте, заранее спросите друг друга: «Как я смогу поддержать тебя, если случайно сделаю что-то не так?» Помогут ли прийти в себя объятия и разговор? Нужно ли будет оставить человека в одиночестве? Стоит ли вам обнять человека или помочь переключиться? Например, остановить секс и просто посмотреть кино вместе? Узнайте, как сделать друг другу максимально комфортно.

Конечно, не каждый и каждая из нас заранее знают, какие решения сложных ситуаций подойдут для них. Не все смогут выдать вам инструкцию к себе. Но вы можете заранее вместе прикинуть — даже интуитивно — несколько направлений «противопожарных» действий и в случае неприятности попробовать подобрать что-то соответствующее.

Подходите к обсуждению секса с добрыми намерениями, спокойствием, юмором и готовностью учиться. Помните, что

в жизни бывает по-разному и нормально чего-то не знать. Но если вы готовы бережно и взаимоуважительно разбираться вместе — это отличная опора.





Интерсекс-люди и секс

«При рождении меня записали как младенца женского пола — исходили из внешнего вида моих гениталий. О том, что в брюшной полости у меня есть одно яичко, а вторая гонада не сформировалась ни в яичко, ни в яичник, тогда никто не знал. Когда я стал подростком, яичко стало выделять мужские гормоны — соответственно, у меня начал ломаться голос, появились волосы на лице, существенно увеличился клитор», — рассказывает основатель инициативы «Интерсекс.ру» Аарон Крыжановский.

Термин «интерсекс» обычно объясняют так: «люди, рождающиеся с половыми признаками, которые не подпадают под типичные определения „мужского“ и „женского“ тела». Всего известно более 40 интерсекс-вариаций. Например, как у Аарона: гениталии врачи определили как женские, но не учли строение внутренних репродуктивных органов. Бывает и наоборот, когда при рождении человека

записывают как мальчика, а в пубертат начинает расти грудь. У кого-то хромосомный набор отличается от стандартных XY и XX и выглядит как XXY. Или же у человека присутствует матка, но отсутствуют яичники; есть вульва, но нет вагины. Это лишь одни из множества вариантов.

Некоторых людей определяют как интерсексов уже сразу после рождения, когда осматривающий младенца врач видит нехарактерное устройство гениталий. Конечно, ребенку будет приписан юридический пол в рамках тех, которые существуют в конкретной стране; «третий» гендерный маркер пока доступен в меньшинстве стран.

В других случаях человек может выяснить, что она или он интерсекс, в пубертат, например, потому что формирование тела пойдет не по ожидаемому сценарию. Так, один участник моей статьи для Wonderzine⁴⁵ рассказал, что, хотя при рождении ему приписали женский пол в соответствии со строением гениталий, в подростковом возрасте он стал набирать мышцы: «Мне назначили заместительную гормональную терапию по „женскому“ типу. Но, несмотря на препараты, моя грудь не развилась достаточно, волосы на теле росли по мужскому типу, а еще у меня сформировался большой размер ноги и маскулинные черты лица. Плюс я по-прежнему был сильнее обычных девочек».

Другие узнают о своей интерсексности на приеме у врача. Так, на первом гинекологическом осмотре Инге поставили диагноз «отсутствие влагалища»: «[Мне] сразу сказали, что необходимо сделать операцию — создать искусственное влагалище из прямой кишки». А кто-то может прожить всю жизнь и так и не узнать, что он интерсекс — доподлинно это выясняют с помощью анализа крови на гормональные уровни, МРТ/УЗИ органов малого таза, теста на кариотип и других. Например, одна моя знакомая сказала, что, исходя из своих медицинских особенностей, подозревает, что может быть интерсекс, но сдавать анализы и проверять у нее нет

мотивации, ведь жить ей ничего не мешает. Одним словом, вы можете быть интерсекс-человеком и не знать об этом.

Интерсекс-люди и врачи

Несмотря на то что интерсекс-особенности зачастую не несут вреда здоровью и являются просто одной из возможных форм телесной нормы, интерсекс-людей подвергают принудительному «лечению». Например, усекают «слишком большой» клитор, создают вагину из прямой кишки, оперируют внутренние органы, начинают колоть гормоны. Причем, как правило, делают это в детском и подростковом возрасте, не давая возможности выбора или активного согласия⁴⁶.

Когда я собирала истории интерсекс-людей, то спросила Аарона Крыжановского: «Почему получается, что респондентки — в основном женщины и персоны с вагиной? Как думаешь, это может быть связано с мужской гендерной социализацией, типа мужчинам сложнее говорить о личном?» На что он ответил: «Прозвучит грубо и ужасно, но я скажу как есть: хирургам девочку сделать проще».

Проблема в том, что медицинской необходимости в подобных врачебных вмешательствах нет, более того, они нередко вредят. Человек может потерять генитальную чувствительность, утратить репродуктивную функцию, будет иметь проблемы с мочеиспусканием или окажется вынужден всю жизнь принимать гормоны — просто потому, что родители или врачи хотели видеть ребенка «обычным».

Вероника рассказывает, как только во взрослом возрасте узнала, что родилась девочкой. Поскольку клитор был увеличен, а вагина небольшой глубины, ее отец попросил врачей «сделать пацана». «Я постоянно вспоминала, как лежу на операционном столе в возрасте примерно трех лет и плачу. Но родители говорили, что я выдумываю».

«В 13 лет начала появляться грудь, одноклассники смеялись, мать срочно потащила меня к доктору. Там назначили „витамины в уколах“, только потом я узнала, что это был тестостерон». Веронику возили на операции: после наркоза врачи и родители говорили, что «лечили аппендицит». Только в 30 лет она сама сдала анализы на кариотип и узнала свой интерсекс-статус: «Тогда я позвонила родителям, и мать наконец рассказала всю историю». Оказалось, что операция в три года была удалением матки, а также ей было проведено три операции на гениталиях. «Меня эти откровения убили, мне до сих пор очень плохо, несмотря на год терапии».

Также специалисты отмечают⁴⁷, что повторяющиеся осмотры гениталий, через которые проходят многие интерсекс-дети, могут быть травматичны: иногда они приводят малышей к ПТСР и нередко несут последствия, схожие с теми, что дети переживают после сексуализированного насилия⁴⁸. Дейдра, респондентка Human Rights Watch, рассказывает⁴⁹, что провела в больницах почти все школьные годы и вспоминает постоянную боль в гениталиях: «Как будто доктора тебя насилюют. Каждый раз, когда врачи трогали меня, я кричала и просила остановиться».

Подростки в свою очередь жалуются на бестактное и некомпетентное обращение врачей, запутывание и просто отсутствие достаточной информации о сексуальной жизни. Таня вспоминает, как доктора велели ей «никому об этом не рассказывать», и она не могла обсудить волнующие вопросы с подругами. Аарон отмечает, что врачи крайне негативно повлияли на его отношения с телом: «В детстве мужчины-психиатры открыто говорили мне, что с моим набором гениталий „ни одна адекватная женщина не посмотрит“, а если и посмотрит, то „мы ее полечим“». Мессор рассказывает, что врачи удалили ему яички, спрятанные в брюшной полости, и не информировали, что можно было их оставить: «Хотели

еще отрезать член, но я как-то сориентировался и не дал этого сделать».

Правозащитные организации, ООН⁵⁰ и интерсекс-активисты выступают⁵¹ в защиту здоровья интерсекс-детей — физического и психологического. Благодаря огласке сейчас все больше родителей придерживается мнения о ненужности медицинских вмешательств в младенчестве и детстве. Вместо этого современные специалисты предлагают отложить вопрос до взрослого возраста, когда интерсекс-человек сможет принимать собственные зрелые решения в отношении своих телесности и здоровья. Один из моих респондентов, которому при рождении сделали операцию по формированию влагалища, сказал: «Я был бы рад, если бы мне в свое время дали выбор, какую операцию делать. А я бы без колебаний выбрал увеличение микропениса и по возможности перенос яичка в его исходное место».

— Интерсекс-люди и трансгендерные люди — это одно и то же?

Нет. Интерсекс — это врожденная телесная особенность, а не гендерная или сексуальная идентичность. Интерсекс-люди могут быть цисгендерными и гетеросексуальными, а также трансгендерными, небинарными, гомосексуальными, бисексуальными — так же, как и эндосекс-люди. Но это совершенно отдельные характеристики.

При этом, например, в современном российском законодательстве не предусмотрено процедуры смены гендерного маркера в паспорте для интерсекс-людей. Поэтому тем, кого, как Аарона, записали при рождении девочкой, а внешность вышла мужская, приходится идти по трансгендерной процедуре смены документов. Это абсурдно: человека неверно определили при рождении, он не является трансгендерным — но, чтобы

сменить документы, должен доказать, что является. (Впрочем, необходимость «доказывать» трансгендерность даже транслюдям все чаще считают атавизмом, но это отдельный разговор.)

Также некоторые проблемы, с которыми сталкиваются интерсекс- и транслюди, схожи: например, людям с мужскими документами бывает сложно найти гинеколога, но при этом нюансы осмотра в первом и во втором случае могут отличаться.

Почему так происходит

Эндокринолог Юлия Сидорова в книге «Между полами. Кто такие интерсекс-люди?» вспоминает, как в институте ей объясняли: если у девочки обнаруживаются две X-хромосомы, требуется провести феминизирующую пластику, то есть «сделать» вагину и вульву.

«Проверить, верна она [эта информация] или нет, в медицинском университете в мое время не было принято, — пишет Юлия, — мы слепо верили профессорам, докторам медицинских наук, доцентам, практикующим врачам; ведь они уже в медицине, а ты — низшее звено медицинской иерархии.

А между тем этика общения с пациентами — это самое главное, что должны дать при обучении в медицинском университете. Когда я общалась с интерсекс-активистами, каждый рассказывал о своем травмирующем опыте общения с врачами: я слушала и не верила, что такое может встретиться в медицинской среде.

Девочкам-подросткам говорили о том, что они „генетические мужчины“. Девочкам с коротким влагалищем советовали: „Занимайся карьерой, какое тебе замужество“. Другим девочкам предлагали с подросткового периода растягивать влагалище при помощи специальных приборов, и, внимание,

это должны были делать родители или медицинские сестры — чтобы мужу в будущем было приятно. Родителей интерсекс-детей пугали и угрожали онкологией, если они не выполняют рекомендации врачей. Некоторые врачи публично дают интервью о том, что „когда отцы узнают о том, что у них родился интерсекс-ребенок, они уходят из семьи, и их можно понять, ведь они хотят здоровое потомство...“

Я ни в коем случае не хочу сейчас обвинить коллег в нетактичности. Если бы не общение с интерсекс-активистами, не погружение в их истории, я была бы точно таким же врачом. Нас не учили, как правильно общаться с пациентами, тем более с интерсекс-людьми, ведь „их так мало“. Вот и вышло, что, как и все мои однокурсники, я выпустилась из университета с твердым знанием, что нам никогда не встретится интерсекс-человек, ну а если и встретится, просто сделаем ему феминизирующую пластику».

На примере интерсекс-людей в очередной раз видно, как меняется отношение врачей к малым группам: если вариант нормы менее распространен — это не значит, что он ненормален. Часто это значит, что норма шире, чем принято было считать раньше.

Так же происходило с гомосексуальностью, в свое время исключенной из перечня болезней, то же происходит с трансгендерностью, которую принятая в 2019 году МКБ-11 перестала считать расстройством.

Если кто-то внушает вам, будто с вами что-то не так, помните, что люди, даже специалисты, далеко не всегда правы.



Все в порядке

Интерсекс — одна из норм человеческого разнообразия, а не медицинская проблема. Так же, как видом нормы является рыжеволосость. Рыжеволосых людей в мире всего около 2%⁵², и интерсекс-людей примерно столько же.

Читая об «исправительных» операциях интерсекс-людей, сложно не думать о том, как в Средние века боролись с рыжеволосыми. Сегодня это кажется абсурдом. Я надеюсь, идея во что бы то ни стало переделать нормальную человеческую телесность, нередко ценой здоровья, скоро будет восприниматься как такое же варварство.

Конечно, для этого нам нужны изменения на уровне культуры. Можно предположить, что одной из причин, почему рыжеволосых приняли быстрее, является их видимость: когда что-то на виду, известно и названо, дискуссию об этом вести проще. Но учитывая замолченность генитальной темы и высокий уровень невежества в ней (многие до сих пор не знают, чем отличается вагина от вульвы, и часто это не их вина), неудивительно, что дискуссия идет медленно и встречает сопротивление у людей, считающих, что «вслух о таком не говорят». Нередко подобные установки — также скорее вина культуры, чем конкретно этих людей, поэтому менять и расширять культурные стандарты нам предстоит всем вместе.

«Меня радует, что сейчас мы приходим к пониманию: даже самый маленький ребенок — личность и имеет право сам решать, как распоряжаться своим телом, — говорит Юлия Сидорова. — Теперь в медицине ценится партнерский подход: врач не давит авторитетом, а просто рассказывает пациенту о возможных процедурах — что будет, если их сделать, и что будет, если не делать. Дальше врач и пациент совместно выбирают подходящее решение. Также я считаю, что профильным врачам необходимо

взаимодействовать с интерсекс-активистами, а при общении с интерсекс-детьми и их родителями — привлекать психологов».

Юлия отмечает, что врачи способны помочь интерсекс-людям почувствовать себя комфортнее в сексуальной жизни: вместе искать контакты дружественных сообществ, рассказывать о последних научных данных и объяснить, каким разным бывает секс. «И, конечно, напомнить, что люди любят друг друга не за гениталии. А применять репродуктивное насилие и драматизировать недопустимо: никто не обязан заводить потомство, это сугубо личное решение».

Сексуальная жизнь

В предыдущих главах книги мы с вами много говорили о том, что все тела разные, секс-практик существует великое множество, и самое логичное — подходить к контакту с любым человеком без ожиданий, задавать открытые вопросы и знакомиться с его индивидуальностью. Важно, чтобы все мы имели доступ к инклюзивной секс-образовательной информации, знали о доступных нам вариантах — только тогда можно говорить о свободном выборе.

«До двадцати лет я скрывал свою анатомию от партнеров, маскировался всевозможными путями. Никто никогда не дотрагивался до меня ниже пояса. В итоге секс превращался в один большой стресс и постоянные мысли: „А не догадается ли она, что со мной что-то не так?“ — вспоминает Аарон. — К счастью, этот период закончился. Одна из девушек случайно раскрыла „обман“ и среагировала совершенно адекватно — с тех пор я перестал скрывать свою вариацию. Конечно, есть стереотип, что „мужская“ внешность подразумевает определенные гениталии — но в своей жизни я ни разу не столкнулся с неприятием. Думаю, можно сделать вывод, что

сексуальное влечение к человеку важнее того, как выглядит его промежность».

Если вагинальный секс не подходит, можно пробовать стимуляцию клитора, куннилингус, раббинг; если пенис небольшой, проникновение или оральная стимуляция все равно может приносить удовольствие, а если приятных мест несколько, то, вероятно, у вас еще больше опций!

При этом многие интерсекс-люди наслаждаются вполне конвенциональными секс-практиками. Ксения родилась с укороченным влагалищем, около полутора сантиметров, но операцию не делала: «Я растянула влагалище сама при помощи бужирования — упражнений со специальным приспособлением. Сейчас мой интерсекс-статус никак не сказывается на сексуальной жизни: я занимаюсь сексом с проникновением и регулярно испытываю оргазмы. Разве что когда у мужчины член больше 18 сантиметров, я могу предупредить, что мое влагалище небольшого размера. Некоторые из партнеров с большим размером пениса замечали, что при первых контактах пенис не входит полностью. Отсутствие менструаций и риска забеременеть меня радует (но это не означает, что не нужно использовать презервативы)».

Таня тоже отмечает, что ее интерсекс-статус уже не влияет на ее сексуальную жизнь: «Одним из партнеров [короткое] влагалище растянулось, но в следующих отношениях я бесполоилась, что партнер все равно „что-то заметит“ — ведь я не знала, как должно быть в условной „норме“. Но на деле, если я сама не говорю, то никто ничего не замечает». Также Таня подчеркивает, что важно знать и уважать свои особенности: «Для моего анатомического строения лучше иметь под рукой смазку, так всем приятнее. Раньше этого я тоже стеснялась, но сейчас знаю, что многим девушкам с лубрикантом комфортнее. Любому человеку важно понять, что ему

нравится, и, конечно, не стесняться говорить друг с другом и экспериментировать».

А Инга рассказывает, что всегда предупреждает партнеров: в начале проникновения у нее бывают непродолжительные дискомфортные ощущения, поэтому набирать темп нужно плавно, а когда дискомфорт проходит, уже можно отдаться страсти. «Вероятно, такое может быть и у других женщин с похожей операцией [формированием влагалища из прямой кишки], и такие нюансы надо всегда озвучивать партнеру. Важно принять себя и свою уникальность, ведь все мы можем испытывать удовольствие».

«Я вижу в своих особенностях много плюсов, — говорит Аарон. — Благодаря моей редкой вариации у меня есть и увеличенный клитор (функционирующий как небольшого размера член), и небольшое влагалище, и простата. Я даже шучу, что вообще удивительно, почему я трачу время на что-то, кроме секса. А если без шуток, то помимо прочего мне досталась женская гендерная социализация, которая помогает бережно относиться к партнерам и строить доверительные сексуальные отношения. Также я понимаю женскую анатомию. Остальное — дело практики и честного диалога с любимым человеком».

Аарон советует интерсекс-людям и их партнерам обязательно разговаривать друг с другом, задавать вопросы и избегать предположений: «Например, если у интерсекс-человека есть влагалище, это совершенно не значит, что ему нравится проникающий секс. Стройте диалог максимально бережно и корректно. Помните, что интерсекс-люди и так вынуждены переживать много дискомфорта и дискриминации, которая начинается с младенчества. Всегда спрашивайте разрешение на взаимодействие с конкретными частями тела.

И обязательно предохраняйтесь: из-за того, что многие интерсекс-люди бесплодны, может показаться, что нам не надо

предохраняться. Но это не так: средства защиты позволяют избежать ИППП. Я уверен, что все тела прекрасны, и хочу, чтобы интерсекс-людям не приходилось чувствовать стыд за свое тело, даже если оно не вписывается в некие „стандарты“».





Инвалидность и секс

«Как-то парень из тиндера спросил меня: а ты можешь заниматься сексом? — вспоминает американская психолог и специалистка по инвалидности Даниэль Шейпук, передвигающаяся на коляске. — И я ответила ему: „А ты можешь?“» Вокруг сексуальной жизни людей с инвалидностью* много предубеждений, а инклюзивности в секс-образовании пока не хватает не только в России, но и в других странах.

«Есть стереотип, что люди с инвалидностью не способны заниматься сексом. Например, потому что не имеют каких-то конечностей или у них нет стопроцентной чувствительности тела, — говорит Ани Кисовская, небинарная персона с инвалидностью. — Про себя я тоже долго думала, что я несексуальна, так как это внушали родители. Я также

* В этом тексте я использую термин «человек с инвалидностью» как наиболее часто рекомендуемый активистками и активистами с инвалидностью. Тем не менее некоторые люди с инвалидностью могут предпочитать для себя другие обозначения.

верила во многие стереотипы, пока не узнавала на практике обратное».

Все мы можем наслаждаться сексом вне зависимости от наших телесных особенностей. Люди с инвалидностью бывают гетеросексуальными, би- и пансексуальными, гомосексуальными — так же, как и люди без инвалидности. Могут быть асексуальными, проромантичными или аромантичными. Цисгендерными, небинарными и трансгендерными. Могут любить нежный или кинковый секс. Так же вступают в романтические отношения, заботятся о партнерах, получают комплименты, подбирают подходящие секс-практики.

Конечно, инвалидность бывает очень разной. Кто-то использует коляску, у кого-то нет руки, кто-то парализован, кто-то слабослышащий или незрячий, кто-то использует жестовый язык. У кого-то могут быть незаметные снаружи кишечная стома или хронические боли, у кого-то ментальное заболевание. Инвалидность бывает видимой и невидимой, а люди с одним и тем же диагнозом могут выглядеть и жить очень по-разному. «Сложно дать всеобъемлющее определение инвалидности. Есть общие факторы, влияющие на людей с инвалидностью, но инвалидность проживается всеми по-своему», — пишет А. Эндрюс, небинарная персона и автор книги-комикса «Простой и короткий гид по сексу при инвалидности» («A Quick & Easy Guide to Sex & Disability»). Эндрюс отмечает, что разные люди с инвалидностью могут сталкиваться с похожими специфическими сложностями в сексе.

Одна из них — это недостаточная видимость. «Я росла и не видела таких людей, как я, в фильмах (тем более романтических), мультфильмах или рекламе. Словно меня не существует, словно секс и отношения не для меня, — делится моя подписчица. — А когда тебе постоянно транслируют, что „секс не для тебя“, ты сам в это поверишь».

Недостаточная репрезентация — это правда очень странно. Ведь людей с инвалидностью в мире 15% по данным ВОЗ, то есть почти миллиард!⁵³ И очень важно, чтобы все люди с инвалидностью получали достаточно поддержки, а секспросвет был бы инклюзивным для всех.

Я попросила подруг и подписчиц с инвалидностью рассказать, чего не хватает им в секспросвете, как складывался их сексуальный опыт, какие знания они хотели бы передать другим людям с инвалидностью и что посоветовать их партнерам и партнершам. Дополнительно я использовала рекомендации из сексобразовательных материалов, подготовленных людьми с инвалидностью, и попросила инваактивисток проверить этот текст на корректность. К сожалению, формат книги не позволяет дать исчерпывающих рекомендаций по всем типам инвалидности, и в этой главе будет больше информации о физической инвалидности. Тем не менее многие рекомендации универсальны и подойдут всем, кто хочет больше знать об окружающих и быть внимательнее в сексе к себе и другим.

Больше видимости, меньше предубеждений

«Самый раздражающий вопрос: „А ты предупреждаешь людей перед первой встречей о своем состоянии?“ — говорит блогерка с инвалидностью Катя Грек. — Вроде как человек с инвой должен заранее сказать, что с ним „не так“, и спросить, окей ли другому человеку с ними встречаться». Подобные вопросы — очевидная дискриминация. Ведь абсолютно у всех нас есть свои телесные особенности и ограничения, но не от всех требуют прописывать их в профиле тиндера. Именно по этой причине не всем людям с инвалидностью нравятся термины вроде «человек с особенностями» или «человек с ограниченными возможностями», ведь особенности

есть абсолютно у всех, а безграничных возможностей нет ни у кого.

Например, я сама плохо чувствую левую сторону тела после операции на мозг. Поэтому в сексе я могу орудовать только одной рукой (правой), а моя левая нога иногда может запутаться в партнерских ногах. Кто-то не занимается вагинальным или анальным сексом, кто-то не любит целоваться. Не все люди совпадают в предпочтениях по запаху тела партнера.

Разумеется, кому-то я могу не подойти как партнерша из-за особенностей своей телесности, кому-то может не понравиться моя внешность или форма половых губ. Это нормально, никто не обязан симпатизировать всем без исключения. Но если мне предложат перечислять все свои телесные и психологические особенности для каждого тиндер-дейта — я удивлюсь. Как сказал мой знакомый трансгендерный мужчина без нижней операции: «Меня тоже спрашивают, предупреждаю ли я людей перед свиданиями о своем теле. Интересный вопрос: а цисгендерный мужчина должен предупреждать перед свиданием, если у него маленький или „неэталонный“ член?»

Если говорить о людях с инвалидностью, то вредные и неоправданные предрассудки могут влиять на самооощущение, а кому-то — даже мешать о себе заботиться. Специалистка по инклюзии в культуре Алена Левина рассказывает, что из-за стигмы не сразу решилась использовать коляску: «При этом я не могла нормально жить, любить себя и принимать свое тело: мне было очень тяжело передвигаться, мучительно. Сейчас, с коляской, я подрасслабилась и себе нравлюсь. Иногда у меня случаются приступы внутреннего эйблизма, но это либо в момент обострения болевого синдрома, либо когда дискриминация со стороны общества докучивает. А так могу сказать, что флиртовать, сидя в коляске, в миллион раз удобнее».

Мифы и факты

Хороший секс — не тот, в котором у каждого максимально развитое тело, акробатические способности и идеальная в вакууме медкарточка. В любых отношениях и контактах мы проясняем наши различия и совпадения, ищем решения для секса, которые будут комфортны всем участникам физически и психологически. Вне зависимости от того, есть ли у кого-то из вас инвалидность, любой секс опирается на доверительный разговор, прояснение предпочтений и ограничений, а также на принцип согласия.

Многие решения, которые используют люди с инвалидностью, также подходят и людям без нее. Например, люди с травмами позвоночника могут подкладывать во время секса подушки для удобства — но так же делают те, у кого на работе устает спина. Слабослышащие люди могут использовать тактильные сигналы для общения во время секса — как и те, кто просто любит тихий секс. Как-то я общалась с незрячей девушкой, и она недоумевала: «Почему кто-то удивляется, что я занимаюсь сексом? Ведь многие зрячие люди во время секса выключают свет».

За некорректным отношением часто стоят предрассудки и мифы. Давайте развеем те, с которыми сталкиваются люди с инвалидностью.

Миф 1. Люди с инвалидностью должны встречаться только друг с другом

Разные люди с удовольствием встречаются друг с другом, даже если их тела или ментальные особенности не похожи. В том числе люди строят отношения, живут счастливой сексуальной жизнью и создают семьи, когда у кого-то из них есть инвалидность, а у кого-то нет. Отношения — это всегда узнавание другого непохожего человека и переговоры. Удовольствие в сексе тоже все получают очень по-разному,

и главное для этого — соблюдение принципа согласия, коммуникация и взаимоуважение.

Несколько подписчиц написали мне похожие слова: «Ужасно раздражает стереотип, что в отношении с нами вступают только из жалости или если у человека нет инвалидности, то встречаться со мной „благородно“». Те, кто так считает, фактически ставят человека без инвалидности выше остальных. Это абсурдно, ведь все участники отношений делают свой вклад, проявляют заботу и знаки внимания, помогают друг другу. «Иногда подобное говорят те, кто надеется убедить вас, что они — ваша главная надежда, а предложение встречаться — большое одолжение и вы должны „не упустить шанс“, — предупреждает секс-образовательный ресурс Scarleteen⁵⁴, посвятивший немало материалов сексу людей с инвалидностью. — Таким людям лучше отойти в угол и подумать о своем поведении».

Миф 2. Человек с инвалидностью не может быть в ведущей роли в сексе

Люди с инвалидностью могут предпочитать ведущую роль, принимающую или свитчинг. «Я лесбиянка с инвалидностью опорно-двигательного аппарата, при этом у меня очень высокое либидо и моя девушка в шутку называет меня „секс-террорист“, — написала мне подписчица. — А вообще мне очень не хватает репрезы ЛГБТК+ людей с инвалидностью».

Конечно, некоторые позы или практики для кого-то могут быть сложнее, некоторые — комфортнее, но ведь то же касается и людей без инвалидности (не важно, физической или ментальной). Даже если говорить об ограниченной подвижности, то, во-первых, странно ассоциировать ведущую роль только со спортивной формой, во-вторых, по аналогии можно было бы предположить, что все пожилые люди занимаются сексом только в принимающей роли (а это очевидно абсурд). За этим мифом может стоять две установки: лишение людей

с инвалидностью сексуальной субъектности и приписывание большей субъектности именно ведущей секс-роли (а не принимающей). Обе они некорректны.

Миф 3. «Вам нужно думать о другом»

Иногда люди с инвалидностью сталкиваются с осуждением, когда рассказывают о своей романтической и/или сексуальной жизни. «Типа надо думать о здоровье и как выжить, а все эти развлечения для тех, у кого инвалидности нет», — пожаловалась подписчица с инвалидностью. Почему-то некоторым кажется, что если у человека есть какая-то проблема, то нужно постоянно думать только о ней. Конечно, это глупости: все люди имеют право на радость, романтику, возбуждение и приятные эмоции.

«Женщины с разными видами инвалидности — такие же люди, как и все остальные. У нас может быть много секса, с разными партнершами и партнерами. Вообще мы вольны выбирать свою сексуальную реализацию сами — а вовсе не наши партнеры, партнерши или родители», — напоминает Алена Левина.

Что надо знать о сложностях, если вы человек без инвалидности

Люди с инвалидностью могут жить в очень разных социальных условиях. Их качество жизни и самоощущение могут зависеть от гендера, финансового положения, места проживания, национальности, отношений с родственниками и других факторов — как и у всех. Тем не менее сейчас, когда мир только начинает делать первые шаги в сторону инклюзивности, многие люди с инвалидностью сталкиваются со специфическими сложностями, отражающимися в том числе на их сексуальной жизни.

«Нам придется сталкиваться с трудностями, и нам важно знать, что мы можем доверять и чувствовать себя безопасно с вами», — поясняет для партнеров и партнерш людей с инвалидностью Эми Гравино, аутичная секспросветительница и коуч по отношениям в Ратгерском центре поддержки взрослых с аутизмом (Rutgers Center for Adult Autism Services).

«Нашим партнерам нужно быть чуткими и внимательными, потому что люди с инвалидностью в большинстве своем имеют немало негативного опыта и, соответственно, очень уязвимы», — поясняет Саша, авторка блога об инвалидности, использующая коляску. Многим необходимо регулярно взаимодействовать с врачами, это общение бывает неприятным и может ощутимо влиять на психологическое состояние человека. Люди сталкиваются с пренебрежением их правами, неуважением к их приватности, субъектности и телесности. По статистике ООН, женщины с инвалидностью подвергаются физическому и сексуальному насилию в 1,5–10 раз чаще, чем женщины без инвалидности⁵⁵. Вдобавок им сложнее обращаться за помощью, так как люди с инвалидностью нередко больше зависят от домашних, могут быть привязанными к месту жительства.

Маломобильным, незрячим и неслышащим людям может быть сложно даже перемещаться в неприспособленном городе или поселке. «В России климатические условия таковы, что женщины с тяжелой формой инвалидности проводят в четырех стенах семь из двенадцати месяцев, а те, у кого дом не оборудован безбарьерной средой, — всю жизнь», — говорит Алена Левина.

Ввиду всего этого исследовать свою сексуальность людям с инвалидностью может быть особенно непросто. «Многим приходится проделать большую работу, чтобы просто почувствовать себя достойными секса, утвердиться в праве на свои личные желания и потребности. Понять, что в этом нет ничего

стыдного. Постоянно требуется много сил, чтобы противостоять давлению», — говорит Триста Мари МакГоверн, квир-писательница и активистка с инвалидностью.

Объективация и фетишизация людей с инвалидностью — еще одна проблема, вырастающая из дискриминации. Коми-кесса и артистка с инвалидностью Джейд Терино рассказывает⁵⁶, как обсуждала свой опыт переживания объективации с трансгендерной женщиной и пришла к тому, что отношение к людям с «нетипичной» телесностью может быть похожим. «Они думают: меня влечет к ней, но мне не положено испытывать к ней влечение. Потому что у нее член или она на инвалидной коляске».

Стоит добавить, что некоторые трансгендерные люди с инвалидностью дополнительно ограничены в возможности сделать переход. «Я трансгендерный парень, — говорит Валентин, — но из-за особенностей моей инвалидности мне нельзя делать операции и применять гормональную терапию». В таком случае человеку также может требоваться дополнительная аффирмативная поддержка.



Советы

Сперва я думала разделить рекомендации для людей с инвалидностью и их партнеров на два отдельных блока, но в ходе работы поняла, что делать этого не буду: обе темы переплетены, как и люди, вместе участвующие в сексе. Поэтому каждый пункт будет содержать рекомендации либо для одной стороны, либо сразу для обеих.

Не домысливайте, уточняйте

Задать прямой вопрос о желаниях или границах человека практически всегда лучше, чем пытаться домыслить за него. К сожалению, из-за распространенности стереотипов об инвалидности можно даже не заметить, как один из них проберется вам в голову. Например, кто-то на автомате думает, что у всех людей на колясках нет генитальной чувствительности, а кто-то по умолчанию считает всех пожилых людей с инвалидностью гетеросексуальными.

«Я пять лет проходила с кардиозаписывающим устройством, которое выпирало у меня под кожей рядом с левым плечом. Одна моя девушка была уверена, что мне нельзя заниматься сексом, иначе будет плохо с сердцем, — вспоминает моя подписчица. — Пришлось объяснять ей, что это не так». Если вы заметили, что убеждены в чем-то относительно человека с инвалидностью, при этом сам он ничего подобного о себе не сообщал — спросите, как обстоят дела на самом деле.

Помните, что инвалидность бывает невидимой: возможно, человек расскажет вам о ней не сразу. Будьте хорошим слушателем, стройте коммуникацию уважительно, чтобы человек чувствовал себя безопасно с вами. Благодарите за обозначение границ: «Спасибо, что говоришь мне о своих границах и заботаешься о себе» (конечно, это относится ко всем людям без исключения, но никогда не лишне напомнить). Да, иногда людям с инвалидностью может требоваться помощь от их романтических или сексуальных партнеров. Но важно, чтобы человек с инвалидностью чувствовал свою агентность в контакте и отношениях.

Изучайте себя и экспериментируйте

Когда я попросила людей с инвалидностью спросить, какой совет о сексе они могли бы дать другим людям с инвалидностью, суммарный ответ был таким: «Помните, что ваше

тело принадлежит вам, изучайте себя, уважайте свои границы и потребности». Из-за недостатка инклюзивности в секспросвете людям с инвалидностью может быть сложнее подбирать подходящие практики, но информации становится все больше. «Главное, что я говорю таким как я, — делится МакГоверн, — мы прирожденные решатели проблем. Учитесь сексу так же, как вы учились мыться».

Обращайте внимание, какие прикосновения вам приятны, а какие — нет. Исследуйте свои фантазии и подходящие вам способы мастурбации (они могут быть самыми разными!). Ани Кисовская говорит, что ей стало намного проще, когда она «узнала свое тело»: «Я поняла, что могу больше не думать о мнении общества».

Сейчас благодаря интернету появляется все больше видимости людей с инвалидностью: ребята снимают тиктоки, ведут открытые профили в инстаграме, а если вы читаете на английском — то сможете найти подходящий сексобразовательный контент (впрочем, на русском он тоже постепенно появляется).

С чего начать? Откройте часть «Как говорить о сексе» и пройдитесь по вопросам из нее. Что вы уже знаете о своих границах и предпочтениях, а что — еще нет? Другой технический совет от активистов⁵⁷: выпишите три главные вещи, необходимые вам для комфорта в сексе с точки зрения ваших телесных или ментальных особенностей. Что непременно требуется знать вашим партнеру или партнерше, чтобы вам было комфортно, безопасно и классно? Вот несколько примеров:

- «Мне нужна постоянная поддержка головы, пожалуйста, удостоверься перед прикосновениями, что там все в порядке. А еще будь аккуратнее с моими кислородными трубками».
- «Мне неудобно опираться на колени, я предпочитаю пересаживаться с коляски самостоятельно, и когда

говоришь — пожалуйста, смотри на меня, потому что я читаю по губам».

- «Иногда, когда я перевозбуждаюсь, мне нужно приостановиться и сделать перерыв. Я не люблю вот эту марку лубриканта. Если я оказываюсь на спине, мне сложно дышать».

Разумеется, ваших главных пунктов может быть не три, а пять или десять. Только вы знаете, что вам подходит: как удобно двигаться, какие ощущения вы можете испытывать, как реагируете на разные ситуации. Ваши партнеры и партнерши могут предлагать что-то на свой вкус, вместе вы можете обсуждать разные варианты, но помните, что конечное решение — соглашаться или нет — всегда за вами. Если предложение не по душе — значит, реализовывать его не стоит. Способов получить удовольствие масса — обсуждайте и выбирайте те, которые однозначно приятны для обоих.

Говорите о потребностях

Блогерка Катя Грек прислала мне целый рассказ о том, как начала говорить о потребностях вслух. Приведу его целиком.

«Долгое время я боялась сказать, что, например, у меня затекла нога, или я слишком сильно напрягаюсь в этой позе, или я быстро устаю. Даже если человек уже знал о моем заболевании до секса, я боялась, что упоминание каких-то нюансов „плохого“ здоровья в процессе — это „несексуально“. Или что обустройство комфортных условий может „сбить настрой“. Но в итоге я поняла, что чем комфортнее я себя чувствую в процессе секса, тем больше отдаюсь процессу. И, соответственно, тем приятнее будет секс не только для меня, но и для партнера. Например, у меня есть сухость слизистых, и мне почти всегда нужны лубриканты, в том числе для орального секса. Долгое время я стеснялась предлагать использовать смазку, особенно когда партнеры удивлялись

этому предложению. Но как только они чувствовали разницу со смазкой и без, вопросы обычно исчезали.

И еще одна вещь, наверное, вытекающая из предыдущей: секс заметно лучше с людьми, которым ты доверяешь и с которыми чувствуешь себя в безопасности. Не бойтесь попросить какую-то экстразаботу и вещи, которые кажутся вам странными и непривычными для секса. Да, подкладывание свернутого одеялка под коленку может отвлечь вас на минуту или две, но так же отвлекает доставание презерватива. Вы можете легко посмеяться над всем этим вместе, это здорово отвлекает, снимает смущение и напряжение. В конце концов, цель секса — доставить удовольствие всем участникам процесса, а не идти по какому-то общепринятому плану».

Похожие вещи говорит активистка Хэйли Мосс⁵⁸: «Как аутичный человек я поняла, что лучше всего быть открытой и честной (в рамках комфорта) и убедиться, что партнер способен поддерживать мою идентичность и понять потребности, связанные с моей нейроотличностью». Важно, чтобы вам было комфортно на всех этапах секса, чтобы к вам прислушивались и вас поддерживали. Могут потребоваться более длительный разговор и подготовка к сексу — это нормально, берите столько времени, сколько нужно. Поддерживающие партнер или партнерша обязательно проявят заботу.

Проявляйте бережность и уточняйте

Говорить о сексе бывает сложно всем, но в некоторых случаях людям может требоваться дополнительная поддержка: например, тем, кто пережил травматичный опыт, вышел из сложных отношений, находится в депрессивном эпизоде, тем, у кого сложный период в жизни, и так далее. И к людям с инвалидностью это тоже может относиться. Если человек чем-то отличается от ваших предыдущих партнеров, можно

сказать: «У меня впервые такой опыт, но я хочу вместе с тобой все исследовать и учиться».

«Когда я подстраивала свою сексуальность под кого-то, то не чувствовала себя собой, — говорит СМА*-активистка и художница Надежда. — Я поняла, что нравлюсь себе настоящей, и мой муж желает меня в простой домашней футболке, без косметики. Он относится ко мне и к моему телу с уважением, любовью и трепетом, а в нашем сексе все делается только по обоюдному согласию. Я знаю, что он поможет во всем: поправить ноги, снять одежду, помыться, поправить волосы, лечь удобнее. В постели с ним все физические ограничения растворяются, и я чувствую свое полное участие в процессе».

Мы все можем переживать, что «не соответствуем» чьим-либо ожиданиям в сексе. Поэтому делать искренние комплименты и давать позитивную обратную связь — хорошая идея: «Ты такая классная», «Мне с тобой так офигенно», «Нереально приятно тебя трогать / когда ты трогаешь меня». Вы также можете спросить, какие именно слова или невербальное выражение заботы приятно конкретному человеку.

«Я бы хотела, чтобы мои партнеры не реагировали отторжением или удивлением на какие-то вещи в сексе, которые для них непривычны. Даже удивление может восприниматься болезненно, ведь людям с инвалидностью бывает сложно озвучить нюансы, необходимые для их комфорта или вообще делающие секс возможным, — объясняет Катя Грек. — Я хотела бы, чтобы партнеры были бережнее и задавали больше вопросов, особенно на начальном этапе». Принятие и доверие особенно важно, когда секс не совсем похож на тот, который транслирует массовая культура.

Катя предлагает позитивный сценарий: «Я обожаю комплименты моему телу во время секса. Я вообще очень люблю

* СМА — спинальная мышечная атрофия.

людей, которые могут поболтать в процессе: спрашивать про каждое действие (и это очень заводит), посмеяться над чем-то неловким, чтобы снять напряжение. Партнер, с которым можно говорить о чем угодно, — это, наверное, самое главное для удовольствия от секса».

Невербальная коммуникация

Если ваш партнер слабослышащий или не говорит, то, вероятно, основу общения с ним составит невербальная коммуникация. Например, незрячий слабослышащий пользователь рассказал на форуме Reddit о своем опыте⁵⁹. Мужчина носит слуховой аппарат, но во время секса снимает его, чтобы не повредить. Поэтому в постели им с партнершей приходится использовать язык тактильного взаимодействия — и они выработали систему прикосновений. Например, положить пальцы к губам в форме буквы V — показать, что хочешь сделать или получить куннилингус; почесать грудь партнеру — «двигаться быстрее»; почесать руку — «медленнее»; потереть оба уха друг другу — согласие, а если ответного потирания от партнера не последовало, значит, согласия нет.

«Я слабослышащая, читаю по губам. Не слышу дыхание и шепот. Коммуникация во время секса возможна, но есть нюансы. Иногда я могу издавать слишком громкие звуки, потому что себя не слышу. А если обниматься в слуховых аппаратах, то они свистят (как микрофон фонит). Мало кто понимает, как слышат такие как я, поэтому всегда объясняю всем, с кем планирую взаимодействие: что и как я могу, какие нюансы, что делать», — делится опытом Анастасия.

Если вы или ваш партнер/партнерша используете жестовый язык, то в первую очередь для секса вам пригодятся сигналы «да» и «нет» или же невербальное стоп-слово. Секс-просветительница с инвалидностью Ева Суини предлагает постучать по плечу три раза или позвонить в колокольчик,

стоящий около вашей кровати в зоне досягаемости⁶⁰. Также Ева советует чаще задавать уточняющие вопросы: «Когда мы занимаемся сексом, наши жесты могут не считываться ясно, и общаться ими может бывает чуть сложнее». Поэтому стоит переспрашивать и уточнять: «Тебе нравится вот так? А вот так?», «Тебе приятно?», «Хочешь попробуем вот это?», «Чего бы тебе сейчас хотелось?» Как и в любой человеческой коммуникации, вам может потребоваться больше времени в начале, чтобы приспособиться друг к другу, но со временем все станет проще, понятнее и еще круче!

Экспериментируйте

Помните, что «массмедийные» секс-сценарии подходят далеко не всем: не важно, есть у вас инвалидность или нет. Пробуйте и ищите те секс-практики, позы и способы коммуникации, которые подходят и нравятся именно вам. Возможно, потребуется время, но это могут быть очень увлекательные совместные поиски. Помните, что секс — это зонтичный термин, и для разных людей он означает самые разные практики. Секс может быть каким угодно!

Не только гениталии

Не всем подходит стимуляция гениталий, а у кого-то они нечувствительны. Наслаждаться сексом можно, воздействуя на другие зоны. Исследуйте телесные ощущения, пробуйте разные ласки на разных этапах секса. Например, люди с нечувствительными гениталиями могут получать огромное удовольствие и даже оргазм от стимуляции сосков, рук, пальцев, ушей, шеи, щек. «Наш главный секс-орган — это мозг, — говорит сексолог и консультантка по сексу при инвалидности Холли Вуд. — Удовольствие могут усилить фантазии, расслабляющие практики, медитация и дыхательные техники».

+5 лайфхаков

- **Делайте перерывы.** Человек с инвалидностью может быстрее устать физически или психологически. Поэтому предлагайте перерывы, если чувствуете, что вам надо отдохнуть (а если вы партнер или партнерша — то уточняйте, не хочет ли человек взять паузу). «Ваше здоровье важнее новых ощущений, — напоминает СМА-активистка Надежда. — Если вы почувствовали себя некомфортно или плохо, сразу прекращайте занятие сексом. Дайте знать вашему партнеру, что что-то пошло не так и вам нужен перерыв». «У меня часто случалось, что я боялась разочаровать партнера и не говорила, что хочу закончить или переключиться на менее интенсивные практики, — комментирует Катя Грек. — Хотелось бы, чтобы партнеры относились к моему самочувствию без осуждения или разочарования, а с заботой и принятием».
- **Позы.** Удобные позы рулят! Конкретные позиции помогают расслабиться, свободнее дышать, открыть доступ к самым приятным местам. Благодаря им можно избежать дискомфорта в спине или суставах, компенсировать разницу в размере ваших тел, расположить слышащее ухо так, чтобы не пропустить классные комплименты от партнера или партнерши. Кто-то предпочитает лечь на спину, другие — в позу «ложки», третьи — разместиться на коляске. Исходите из комфорта обоих, знайте возможности и потребности партнерши или партнера. «Например, у всех СМА-герлз есть одна общая особенность: если голова упала, сами мы ее не поднимем», — объясняет Надежда. Она рекомендует обложиться небольшими подушками: «Это поможет сидеть устойчивее и чтобы

нигде ничего не затекало». Для вдохновения и обретения новых идей можно посмотреть видео на ютубе или в статьи о секс-позах для людей, использующих коляску. Также Надежда рекомендует обратить внимание на секс-подушки: «В сексшопах и сети продаются специальные подушки с покатом, по форме похожие на пандус. Ее подкладывают под попу или под живот, в зависимости от того, что вам нужно приподнять. Например, в позиции „догги“ ее можно расположить под животом, чтобы было удобнее лежать и дышать». Но многие обходятся просто подручными постельными и диванными подушками. Подходите к подбору позиций как к креативному занятию.

- **Секс-игрушки.** Секс-игрушки могут расширить ваш арсенал ласк. Например, стимуляторы с длинной ручкой типа мэджик вонда помогут дотянуться до отдаленных мест. Девайсы могут работать без вашего участия в промежности, когда вы стимулируете другие части тела. Вы можете использовать вибраторы для вульвы, для вагин — дилдо, для пенисов — вибрирующие кольца и стимуляторы (также иногда они могут помочь эрекции), для поп — анальные игрушки. Помните, что вибраторами можно воздействовать не только на гениталии. Мощные игрушки могут простимулировать низкочувствительные зоны, но не забывайте использовать лубрикант так же, как для гениталий — ведь, если чувствительность снижена, можно не заметить раздражения и натереть кожу.
- **Памперсы и пеленки.** Недержание — не повод для стыда. У кого-то оно появляется в результате болезни, у кого-то — после родов или просто с возрастом, а кого-то сопровождает всю жизнь. Тем не менее в осуждающей среде недержание может стать причиной для беспокойства. «Во время секса чего только

не бывает с нашими телами, и все это нормально! — напоминает А. Эндрюс в своем комиксе. — Чтобы устранить лишнее напряжение, обсудите это заранее, можно немного пошутить и спланировать, как вы поступите».

Надежда призывает не стесняться памперсов: «Многие девушки считают, что памперс как-то помешает им быть сексуальной и активной, стесняются носить его и в итоге вредят своему здоровью. Это не так: сексуальность не зависит от того, во что мы одеты». При сексе используйте одноразовые или многоразовые впитывающие пеленки — так же, как это делается при сквирте или во время месячных.

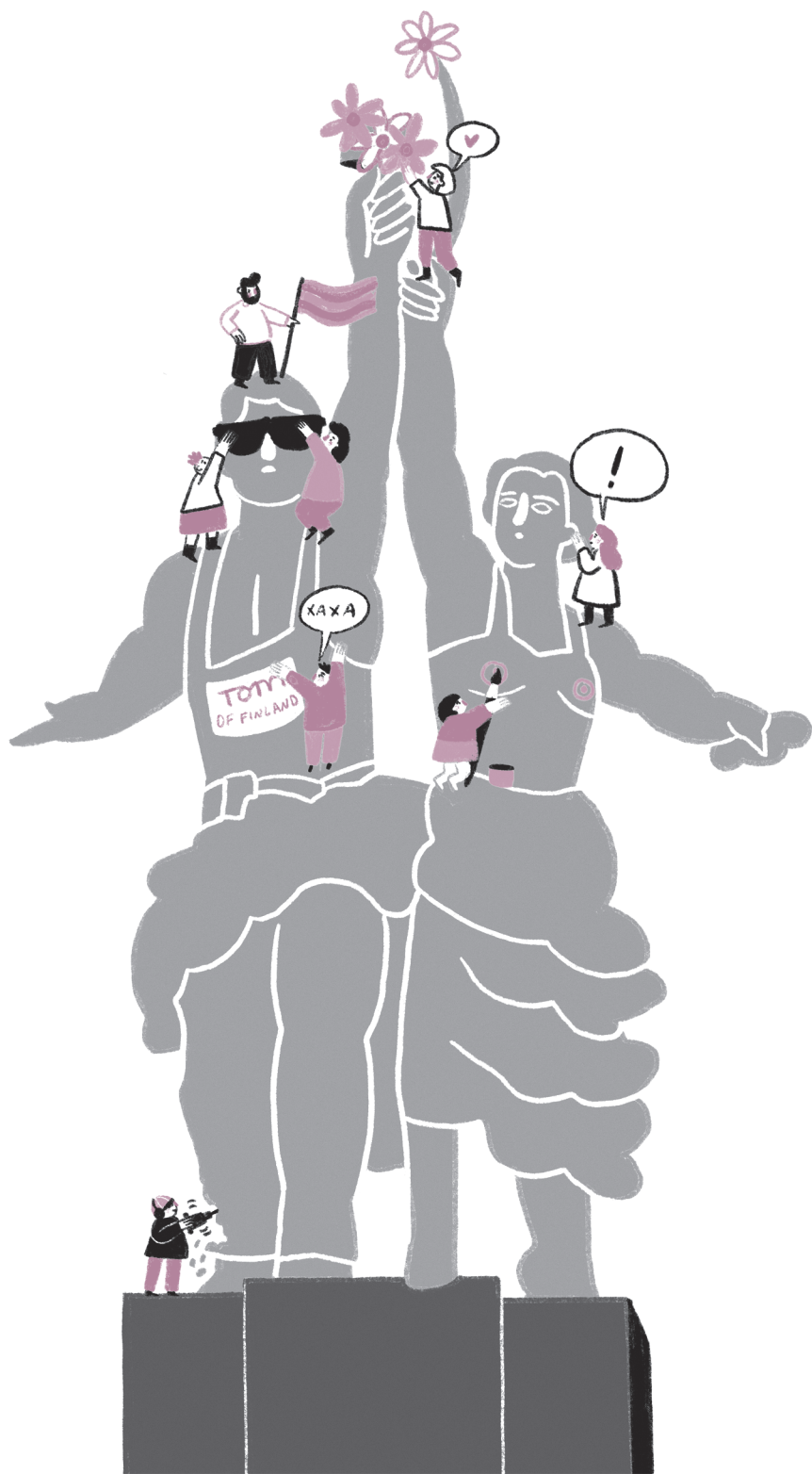
- **Коляска и протезы**

Если ваша партнерша или партнер пользуются коляской или протезами, помните: для многих людей их мобильный девайс — это часть тела. Не перемещайте коляски и протезы без согласия человека. Если вашему партнеру требуется помощь с перемещением коляски или с тем, чтобы переместиться с нее, пусть они направляют вас. Прислушивайтесь, чтобы сделать все правильно. Никогда не перемещайте партнершу или партнера на коляске без их согласия и тем более не снимайте их с нее, не спросив разрешения.

Секс — это история про принятие, про искренний и открытый разговор участвующих в нем людей, телесный и вербальный. А самое естественное в сексе — это быть собой. В переписке Катя Грек сформулировала, наверное, главную мысль этой главы: «Самое лучшее для меня — это когда я настолько доверяю человеку, что мне не бывает стыдно ни за что в сексе». И поделилась историей: «Однажды у меня очень болело горло, и, чтобы не кашлять, мне нужно было все время пить чай. Во время секса с моим партнером я поставила рядом

кружку с чаем и просила его иногда останавливаться, чтобы я попила. Для меня это про заботу и про то, что мне не нужно притворяться или казаться более здоровой, чем я есть, чтобы меня захотели».





Часть V

Секс и общество



Как рефлексия сексуальности меняет общество

Однажды меня потрясло внезапное осознание. Это был своеобразный итог нескольких лет секспросветительской деятельности, общения с разными людьми и знакомства с их историями, соприкосновения с очень разным человеческим опытом:

«Наверное, на месте любого человека могла бы оказаться я. И поэтому, наверное, любого человека я могу попытаться понять». В каком-то смысле мне было страшно осознать это, потому что понять — не значит принять. Принимать некоторых людей мне бы совсем не хотелось.

Тем не менее мне кажется честным начинать диалог с миром с признания, что я могла бы быть любым человеком, даже самым мне несимпатичным. Я могла бы оказаться на месте любой и любого, родившись в определенных

условиях, имея определенные склонности и биологические вводимые, получив определенную социализацию. И оказаться на своем личном месте — это просто случайность. Пожалуй, для всех нас. Но также есть немало решений и ценностей, которые мы принимаем и выбираем сами.

Для меня диалог, движение навстречу друг другу и попытки построить взаимоуважительную коммуникацию — очень важная ценность. Я очень хочу искать способы строить диалог с разными людьми и продвигаться в нем, чтобы находить способы жить друг с другом на одной планете. Секс для меня — это повод поговорить обо всем нашем разнообразии, коммуникации и самом диалоге.

Секс и социальные изменения

Я очень хочу жить в обществе, где люди могли бы чувствовать себя свободно и не бояться — и эта книжка сделана как шаг к такому миру. А поскольку всякие слова про свободу привлекательны во многом благодаря своей абстрактности, я расшифрую.

Когда я говорю о свободах для людей, то имею в виду «возможность делать свободный выбор». Наше самоощущение в мире и в жизни во многом зависит от окружающего нас общества. Качества общества — это совокупный результат действий составляющих его людей. А действия — результат человеческих выборов.

Что я имею в виду под «свободным выбором»? С оговоркой на недостижимость любых абсолютов, я подразумеваю, что свободному выбору помогают:

- **Информированность.** Потому что сложно говорить о свободе выбора, если мы попросту не знаем о доступных опциях.

- **Критическое мышление.** Потому что критическое мышление позволяет нам замечать доступные для выбора опции и принимать решения более осознанно.
- **Культура рефлексии.** Обычно она идет под ручку с культурой коммуникации. При жизни в обществе нам необходимо договариваться и взаимодействовать с окружающими. А если мы способны к более качественной рефлексивной коммуникации, то наши взаимодействия друг с другом имеют шанс стать более экологичными, гуманистичными и эффективными.

Как выстраивание отношений с сексом может нас ко всему этому привести? Я вижу примерно так:

Если я осваиваю навык ответа на вопрос «Что я хочу?».

Если я стараюсь критически мыслить.

Если я в состоянии отделять свои проекции от других людей.

Если я осознаю, что, вероятно, некоторые свои проекции от других людей я отделить не смогу — и тогда мне потребуется помощь со стороны.

Если я осведомлена, что моя информированность ограничена — а у всех людей она ограничена — но мы можем пробовать строить диалог и договариваться с учетом этого.

Если я честно пробую практиковать все эти навыки и надеюсь, что другие тоже пробуют, то я ожидаю более поддерживающего, более уютного, более принимающего мира вокруг.

Есть разные способы двигаться в сторону такого мира, и у всех заинтересованных в нем свой путь. А поскольку мне близка тема секса, то я часто рассматриваю сексуальную сферу и как сильную метафору общественной жизни, и как зону практики этих социально значимых навыков.



Чему нас учит секспросвет

Секспросвет для меня — дисциплина намного более масштабная, чем «как надеть презерватив». Несмотря на то что этот важный навык фактически метафоризирует умение понимать границы, заботиться и подходить к близости осознанно на базовом уровне, давайте посмотрим на следующие уровни.

Тело есть у всех. Даже если мы бесконечно различаемся между собой, практически все мы способны испытывать удовольствие и радость, чувствовать себя уязвимыми или «не такими». Что было бы, если бы мы обратили больше внимания на это сходство? Смогли бы мы почувствовать больше связи друг с другом? Смогли бы мы лучше понимать или принимать друг друга, а также самих себя?

Поэтому я бы хотела, чтобы любой секспросвет включал изучение самой или самого себя, способов взаимодействия с другими людьми, понимания границ и потребностей. Возможно, если мы осмыслим значение разнообразия, рефлексии и коммуникации в нашей сексуальной жизни, то увидим, что эти вещи необходимы и в других сферах. И в таком случае как эти новые ценности могли бы отразиться на жизни общества? Вот важнейшие навыки для жизни в мире, которые секспросвет помогает прокачивать:

1. Рефлексия и коммуникация

Через секспросвет мы разбираемся, как устроены наши персональные, уникальные «хочу» и «не хочу». Мы проделываем работу — часто непростую — по самопринятию и учимся уважать себя: «Так я устроена, так устроено мое тело. Так устроены мои психологические предпочтения, а так — психологические границы. Все это — не „я сама себе что-то напридумывала“, а настоящее и валидное».

Мне не подходит вагинальный секс? Окей. Я не гетеросексуальна / не цисгендерна? Окей. Мое тело или мои фантазии

отличаются от «конвенциональных»? Окей. Это я, и моя уникальность — как и уникальность каждого человека — достойна уважения.

В сексе мы подбираем слова для того, о чем сложно говорить: и технически, из-за отсутствия слов, и психологически, из-за ощущения «табуированности». Сравните это с любой другой «запрещенной» темой в обществе, многие табу устроены похоже. И путь их преодоления тоже похож.

В сексе мы пробуем сказать другому человеку то, от чего можем почувствовать себя уязвимо. Мы выясняем, что уязвимость — это не страшно. Я бы очень, очень хотела пожить в обществе, где люди не боятся своей уязвимости. Как бы оно выглядело?

Через секспросвет мы учимся принимать отказы. Мы узнаем, что отказ — это не «плохо», что он может быть показателем доверия: «Спасибо, что ты позаботилась о себе и сказала о своих границах. Для меня это очень ценно». Такая бережность уместна не только между многолетними партнерами, но и в легком флирте, разовом сексе, да и в целом при любой человеческой коммуникации в обществе.

И наконец, в сексе мы строим диалог с учетом того, что другой человек проделывает внутри себя не менее трудный путь: тоже сомневается, переживает, учится обходиться со своей уязвимостью и самопринятием, так же стремится понять нас. И эта личная готовность идти навстречу своей уязвимости и страхам достойна поддержки.

Революционный потенциал секса

Давайте задумаемся, как происходит общение о сексе: непохожие люди, с разными телами и особенностями, с различными потребностями, ограничениями и, возможно, разными культурными кодами учатся

договариваться друг с другом о том, как сделать так, чтобы хорошо и комфортно было обоим.

Иногда это взаимное «хорошо» будет выглядеть как «спокойно и взаимоуважительно признать, что сейчас взаимоприятного секса не выйдет и честным будет разойтись с бережностью друг к другу».

А теперь перенесите ту же картину на диалоги в обществе, состоящем из непохожих людей. В освоении такого подхода к коммуникации мне видится огромный революционный потенциал для общественных изменений.

2. Принятие разнообразия

Если вы вели откровенные секс-беседы, то знаете: в честном разговоре о личных желаниях, фантазиях, уязвимостях можно такого наслушаться! Но фокус в том, что ничего «такого-рас-такого» в подобной информации нет. А что есть? Есть низкая репрезентация реального человеческого разнообразия и полтора секс-сценария — якобы «правильных» способа получать удовольствие в сексе, — в которые все миллиарды живущих «должны» укладываться.

Вероятнее всего, любую самую «необычную» для нас особенность разделяет множество людей по всему миру. Абсурдно, что из-за нехватки информации нас вынуждают «стыдиться» наших естественных качеств, не приносящих никому вреда. И тем более ужасно, если мы сталкиваемся с осуждением со стороны.

Каждой и каждому из нас доводилось чувствовать себя «не такой» или «не таким». Всем нам приходилось испытывать стыд за свою «непохожесть». И парадоксальным образом этот опыт переживания собственной «непохожести» роднит всех нас, живущих на планете, бесконечно разнообразных

людей. Я верю, что от допущения разнообразия и отступления от шаблонов, которым едва ли кто-то соответствует на сто процентов, выигрывают все.

Рефлексируя свои собственные особенности и зная, какой путь приходится проделать для их принятия, нам может быть проще понимать других и испытывать эмпатию. Пусть мы и не способны представить, каково это — обладать их опытом, отличным от нашего, — но мы можем просто знать, что в осознании настоящих себя и предъявления себя миру многим требуется поддержка, принятие, уважение. И все мы этого прития достойны.

3. Работа с табу

Секс — не единственная табуированная тема в обществе. Нас окружает еще немало табу, которые явно стоит пересмотреть. Из бытового, например, деньги, определенные болезни, смерть. И это странно, ведь сексом занимается большинство взрослых людей, деньги касаются практически всех, ну а смерть — вообще всех, без исключения.

Люди в паре могут заниматься сексом и не обсуждать его годами. Не стесняться делать, но стесняться говорить. Как удивительно, что в стране, где проблемы с деньгами есть или бывают у большинства, о деньгах чаще всего молчат. Стыдно сказать, что денег мало. Смушательно попросить прибавку к зарплате.

Как удивительно, что смерть застает многих людей врасплох еще и в техническом плане: умер человек — кому звонить, что делать, как взаимодействовать с ритуальными службами? Этим пользуются нечистые на руку ритуальные сервисы, наживающиеся на растерянных близких.

У нас даже не всегда находятся слова соболезнования, многие не знают, как реагировать на горе, что сказать. Кто-то от неловкости и растерянности пропадает, перестает выходить на связь.

Как удивительно — но в то же время ничего удивительного! Ведь практики таких разговоров крайне мало, где людям учиться? И это не считая огромного пласта других табуированных социальных и политических тем.

Многие табуированные темы устроены похоже. Во-первых, никто не может толком объяснить, почему о них нельзя говорить: «Такое не обсуждают вслух. Почему? Так не принято. Кем не принято? Так сложилось». Во-вторых, при попытке прерывать спираль молчания в любой из них мы можем испытывать сходные переживания: сомнения («А точно ли стоит об этом говорить?»), смущение («Как-то стремно произносить такое»), недостаток слов и лексических конструкций («И как я все объясню? Звучит неестественно!»).

Отсутствие возможностей обсуждать заметные общественные явления — это не только абсурд, но и источник большого вреда. Как будто мы закрываем глаза на огромную часть реальной жизни, а столкнувшись с ней напрямую, оказываемся не компетентными взрослыми, а растерянными маленькими детьми. И если бы речь шла о каких-то исключительных явлениях, типа приземления летающей тарелки! Но речь о том, что окружает нас повсеместно, составляет большой кусок жизни общества.

Поэтому крайне важно начинать говорить. Секс учит нас разбираться не только с ним самим, но и с табу как с явлением в целом. Мне хочется, чтобы каждый человек приобрел навык называния неназванного. Знал в принципе, что так можно: есть Это, про Это молчат, Это пугает, для Этого нет слов — но давайте попробуем!

Секс, уязвимость, ЛГБТ, телесность — любое табу, окруженное предубеждениями, — это возможность развивать критическое мышление, тренировать полезный навык задавать вопросы: «А почему так считается?», «А откуда у меня такая установка?», «А что будет, если допустить другой вариант, альтернативный конвенциональному?» Новые вопросы — это

всегда провокация существующего положения дел, а еще благодаря им возможны прогресс и движение вперед.

Важность открытых разговоров о сексе не только в том, что людям становится приятнее в спальне; важно, что мы как общество получаем навык взаимодействия с табуированной темой. Научиться говорить о том, что долго замалчивали, важно не только в сексуальной жизни, но и в общественной.

На лекции «Говори про секс: как рефлексия сексуальности меняет общество» в этом месте я обычно отмечаю: «Вот мы живем прямо сейчас в ситуации, где секс несправедливо табуирован. И это меняется, но не изменится завтра. Возможно, это не та ситуация, в которой мы выбрали бы оказаться по своей воле. Но раз уж мы находимся в ней, то давайте посмотрим: какой ресурс из нее можно извлечь?»

А вот какой:

Во-первых, табуированность темы привлекает внимание. Почему мне очень нравится применять тему секса для объяснения основ рефлексии и критического мышления? Потому что слово «секс» отлично работает как триггер внимания. На статью со словом «секс» в заголовке, вероятно, кликнет больше людей, чем просто о статью «о рефлексии». На лекции о сексе люди узнают об основах коммуникации так же, как и на коммуникативном тренинге, но за счет «провокационности» темы секса такая информация может лучше запомниться.

А поскольку мозг в голове у нас один, то если мы осваиваем эти навыки — рефлексии, критического мышления, этичной коммуникации — в одном аспекте жизни (сексуальном), то сможем начать применять их и в других: смотреть на общественные процессы через ту же этическую оптику, которую освоили в сенситивной сфере секса.

Во-вторых, разговоры о табуированном и сложном делают нас ближе. В начале книги мы сравнивали, насколько легче говорить о покупках, но такие беседы никак не сближают нас и сами по себе не особо способствуют выстраиванию

доверия. А вот совместное переживание уязвимости в открытых секс-беседах — да. А если разные люди в обществе укрепляют доверие между друг другом, нормализуют уязвимость и взаимоподдержку — как это отразится на обществе в целом? Каждый, кто начинает искренне говорить о сексе, делает маленький шаг к новому, более открытому миру.

Два процесса — детабуизация и извлечение ресурса доверия из табуированности — сейчас идут параллельно друг другу. А еще, что важно, привычка к разговорам об уязвимом делает нас смелее.

И последнее

Вы наверняка слышали популярные психологические истории о том, как человек подавлял в себе какой-либо комплекс, тревогу, воспоминания, страх. А потом пошел на психотерапию, смог проработать подавляемое, научился признавать свой опыт, называть его и жить с ним. И такое вскрытие «ящика Пандоры» сопровождалось непростыми переживаниями, но в итоге привело к облегчению. Например, у этого человека могли наладиться даже не связанные с комплексом сферы жизни, появиться новые силы, иногда — уйти психосоматика или телесные зажимы, да и просто улучшиться общее состояние.

Но что, если подобное подавление какой-либо темы происходит в масштабах общества? И что будет, если общество научится о своем подавляемом свободно говорить? Какая психосоматика уйдет у этого общества, какие новые психологические ресурсы у него появятся? Пока можно только предполагать.

Я бы хотела, чтобы мы не боялись табуированных тем. Не бойтесь.



Благодарности

Спасибо всем моим читательницам и читателям, поддерживающим меня добрыми словами и интересом к моим статьям и постам, и собравших деньги на то, чтобы эта книга случилась. Спасибо всем чудесным людям, делившимся со мной историями о своих сексуальных открытиях, особенностях, опыте. Спасибо моей внимательной и заботливой редакторке Анастасии Дьяченко, а также всей смелой команде издательства Individuum, не побоявшейся издать эту книгу. Спасибо художнице Соне Коловской за теплейшие иллюстрации. Спасибо Анне Тёмкиной и Юлии Таратуте за добрые слова для обложки этой книги.

Спасибо Татьяне Никоновой, Антону Макинтошу, Анне Клёциной, Ольге Александровой, Мире Тай, Кате Мессорош, Крису Покрытану, Даше Татарковой, Ксюше Петровой, Амелии Абраам, Маше Лацинской, Владе Небо, Насте Подорожной, Юле Ботух, Саше Батыревой, командам ЛГБТ-издания «Открытые» и сексобразовательного проекта OMGYES. Спасибо разным всем за возможность учиться у вас. Спасибо всем, кто делает вклад в более уютный, добрый и нестрашный мир.

Примечания

Глава II. Как говорить о сексе

- 1 См. <https://www.plannedparenthood.org/learn/relationships/sexual-consent>
- 2 *Schweitzer R.* Postcoital Dysphoria: Prevalence and Psychological Correlates // *Sexual Medicine*. 2015. 5 октября. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/sm2.74>

Глава III. Секс-техники: инструкции

- 1 *Women's techniques for making vaginal penetration more pleasurable: Results from a nationally representative study of adult women in the United States* // *Plos One*. 2021. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0249242>
 - 2 *Wardell B., Clyde E.* Sexual Behavior in the Human Female // Indiana University Press, 1998. URL: https://books.google.com.qa/books/about/Sexual_Behavior_in_the_Human_Female.html?id=9GpBB61LV14C&redir_esc=y&hl=ru
- Hite S.* The Hite Report: A National Study of Female Sexuality // 2003 URL: https://books.google.com.qa/books?id=n0MvlwQVU8kC&printsec=frontcover&dq=hite+report&hl=en&sa=X&ei=YrOpU-iwCcTNsQTe7IH0DA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Bruijn G.* From masturbation to orgasm with a partner: how some women bridge the gap and why others don't // 1982 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7120434/>
- Carvalho A., Brotto L., Leal I.* Women's motivations for sex: exploring the diagnostic and statistical manual, fourth edition, text revision criteria for hypoactive sexual desire and female sexual arousal disorders // 2010. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20141590/>
- 3 *Herbenick D., Tsung-Chieh J, Arter J. u dp.* Women's Experiences With Genital Touching, Sexual Pleasure, and Orgasm: Results From a U.S. Probability Sample of Women Ages 18 to 94 // *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2018. № 44. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28678639/>
 - 4 *Hensel D., von Hippel C., Lapage C. u dp.* Women's techniques for making vaginal penetration more pleasurable: Results from a nationally representative study of adult women in the United States // *Plos One*, 2021. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0249242>
 - 5 *Kreklaui A., Váz I., Oehme F. u dp.* Measurements of a 'normal vulva' in women aged 15–84: a crosssectional prospective single centre study // *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*. 2018. URL: <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1471-0528.15387>
 - 6 См.: <https://www.instagram.com/the.vulva.gallery/>
 - 7 *Richters J., de Visser R., Rissel C. u dp.* Sexual practices at last heterosexual encounter and occurrence of orgasm in a national survey // *PubMed*. 2006. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17599244/>

- 8 *Vásquez A., Jakobsson T., Ahrné S. u òp.* Vaginal Lactobacillus Flora of Healthy Swedish Women // Laboratory of Food Hygiene, Division of Food Technology, Lund University. 2002. URL: <https://journals.asm.org/doi/pdf/10.1128/jcm.40.8.2746-2749.2002>
- 9 *Wardell B., Clyde E.* Sexual Behavior in the Human Female.
- 10 *Richters J., de Visser R., Rissel C. u òp.* Sexual practices at last heterosexual encounter and occurrence of orgasm in a national survey.
- 11 *Vásquez A., Jakobsson T., Ahrné u òp.* Vaginal Lactobacillus Flora of Healthy Swedish Women // Laboratory of Food Hygiene, Division of Food Technology, Lund University (asm.org), 2002 URL: <https://journals.asm.org/doi/pdf/10.1128/jcm.40.8.2746-2749.2002>
- 12 *Hensel D., von Hippel C., Lapage C. u òp.* Women's techniques for making vaginal penetration more pleasurable: Results from a nationally representative study of adult women in the United States.
- 13 *Riese.* 41 Feelings You Had About Scissoring // Autostraddle, 2015 URL: <https://www.autostraddle.com/41-feelings-you-had-about-scissoring-286637/>
- 14 *Mintz L.* Becoming Cliterate: Why Orgasm Equality Matters And How To Get It // HarperOne, 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/319094504_Becoming_Cliterate_Why_Orgasm_Equality_Matters--And_How_To_Get_It
- 15 *Tansill-Suddath C.* Sexual fantasies are completely normal — here are the 7 most common ones according to sex therapists // Insider. 2021. 21 апреля. URL: <https://www.insider.com/sexual-fantasies>
- 16 *Hicks T., Leitenberg H.* Sexual Fantasies about One's Partner versus Someone Else: Gender Differences in Incidence and Frequency // The Journal of Sex Research. 2001. № 1(38). URL: <https://www.jstor.org/stable/3813261?seq=1>
- 17 *Meyers S.* During Sex, Is It Okay to Fantasize About Someone Else? Why? // Psychology Today. 2012. 10 августа. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-is-2020/201208/during-sex-is-it-okay-fantasize-about-someone-else-why>
- 18 Телеграм-канал «Татьяна Никонова, феминистка и гедонистка» см.: <https://t.me/nikonovaonline2/3440>
- 19 *Landau E.* Why Do We Use Pet Names in Relationships? // Scientific American, 2015. 12 февраля. URL: <https://blogs.scientificamerican.com/mind-guest-blog/why-do-we-use-pet-names-in-relationships/>
- 20 *Lehmiller J.* Tell Me What You Want: The Science of Sexual Desire and How It Can Help You Improve Your Sex Life // Da Capo Press. 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/327140003_Tell_Me_What_You_Want_The_Science_of_Sexual_Desire_and_How_It_Can_Help_You_Improve_Your_Sex_Life
- 21 Examining respondents' sexual talk in and out of the bedroom // Pillow Talk. URL: <https://onlinedoctor.superdrug.com/pillow-talk/>
- 22 *Mosher D.* Three dimensions of depth of involvement in human sexual response // The Journal of Sex Research, 2010. January 11. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224498009551060>

- 23 *Riese*. Tops, Bottoms, Switches: One Last Look at All The Survey Data // Autostraddle, 2018. Август 7. URL: <https://www.autostraddle.com/tops-bottoms-switches-one-last-look-at-all-the-survey-data-424953/>
- 24 *Riese*. What Does It Mean to Be a „Bottom“ or „Submissive“ in Lesbian Sex? // Autostraddle, 2018. 10 июля. URL: <https://www.autostraddle.com/what-does-it-mean-to-be-a-bottom-or-submissive-in-lesbian-sex-424288/>

Глава IV. Мы все разные

- 1 *Moore P.* A third of young Americans say they aren't 100% heterosexual // YouGovAmerica. 2015. 20 августа. URL: <https://today.yougov.com/topics/lifestyle/articles-reports/2015/08/20/third-young-americans-exclusively-heterosexual>
- 2 *Dahlgreen W., Shakespeare A.* 1 in 2 young people say they are not 100% heterosexual // YouGovAmerica. 2015. 16 августа. URL: <https://yougov.co.uk/topics/lifestyle/articles-reports/2015/08/16/half-young-not-heterosexual>
- 3 Sexual health week 2019 см.: <https://legacy.brook.org.uk/about-brook/sexual-health-week-2019>
- 4 *Hamer D. H., Hu S., Magnuson L. V. и др.* A linkage between DNA markers on the X chromosome and male sexual orientation // Science. 1993. 16 июля. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8332896/>
- 5 *Lynch J.* Articulating Scientific Practice: Understanding Dean Hamer's „Gay Gene“ Study as Overlapping Material, Social and Rhetorical Registers // Quarterly Journal of Speech. 2009. 9 ноября. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00335630903296168?journalCode=rqjs20>
- 6 *Rice G., Anderson C., Risch N. и др.* Male homosexuality: absence of linkage to microsatellite markers at Xq28 // Science. 1999. 23 апреля. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10213693/>
- 7 *Crowdson J., Bureau W.* Study on 'gay gene' challenged // Chicago Tribune, 1995. June 25. URL: <https://www.chicagotribune.com/news/ct-xpm-1995-06-25-9506250219-story.html>
- 8 *Schüklenk U., Stein E., Kerin J. и др.* The ethics of genetic research on sexual orientation // The Hastings Center Report. 1997. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9271716/>
- 9 *Ganna A., Verweij K., Nivard M. и др.* Large-scale GWAS reveals insights into the genetic architecture of same-sex sexual behavior // Science. 2019. 30 августа. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7082777/>
- 10 *Vitti J.* Big data scientists must be ethicists too // Broad institute. 2019. URL: <https://www.broadinstitute.org/blog/opinion-big-data-scientists-must-be-ethicists-too>
- 11 *Kravitz M.* The Bisexual history They Don't Want You To Know // Aninjusticemag, 2020. 6 июля. URL: <https://aninjusticemag.com/the-bisexual-history-they-dont-want-you-to-know-467ab6fb43ee>
- 12 What is Bisexuality? // Bi.org. URL: <https://bi.org/en/101/bisexuality>
- 13 *Kravitz M.* The Bisexual history They Don't Want You To Know.

- 14 Kravitz M. The „Bi“ in ‘Bisexual’ Doesn’t Mean „Two Genders“ // Aninjusticemag, 2020. 10 июля. URL: <https://aninjusticemag.com/stop-saying-the-bi-in-bisexuality-means-two-genders-431dcad1d3f1>
- 15 См. <https://www.ygender.org.au/article/proud-non-binary-lesbian> (недоступно).
- 16 LGBTQ Resources // Liveabout.com URL: <https://www.liveabout.com/can-lesbians-get-hiv-or-aids-2171626>
- 17 Gorgos L. M., Marrazzo J. M. Sexually Transmitted Infections Among Women Who Have Sex With Women // Oxford Academic. 2011. 15 декабря. URL: https://academic.oup.com/cid/article/53/suppl_3/S84/312345
- 18 См. http://www.gmhc.org/files/editor/file/GMHC_lap_whitepaper_0609.pdf (недоступно).
- 19 Казанцева С. Лесбийская гинекология: Как сходить к врачу комфортно и безопасно // Wonder. 2020. 30 октября. URL: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/253287-lesbo-ginekologiya>
- 20 Hauptert M. L., Gesselman A. N., Moors A. C. и др. Prevalence of Experiences With Consensual Nonmonogamous Relationships: Findings From Two National Samples of Single Americans // Taylor and Francis Online. 2016. 20 июня. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0092623X.2016.1178675>
- 21 Grunt-Mejer K., Chańska W. „How Do They Even Know They Love?“ The Image of Polyamory in Polish Expert Discourse // Arch Sex Behav. 2020. № 8(49). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7641943/>
- 22 См. <https://kimchicuddles.com/>
- 23 Телеграм-канал «Обнимашки от кимчи» см.: https://t.me/s/ru_kimchi
- 24 Wood J., De Santis C., Desmarais S. и др. Motivations for Engaging in Consensually Non-Monogamous Relationships // National Library of Medicine. 2021. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33990929/>
- 25 Conley T. D., Moors A. C., Ziegler A. и др. Unfaithful Individuals are Less Likely to Practice Safer Sex Than Openly Nonmonogamous Individuals // Infidelity and Safer Sex. 2012. URL: <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/92140/j.1743-6109.2012.02712.x.pdf>
- 26 Gonsalves K. What Is Compersion? The Polyamory Practice For Rethinking Jealousy // MbgRelationships. 2020. 1 июля. URL: <https://www.mindbodygreen.com/articles/what-is-compersion-and-how-to-practice-feeling-empathy-instead-of-jealousy>
- 27 См. https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:3RMYYeAK_ (недоступно), <https://www.healthline.com/health/types-of-attraction+&cd=10&hl=ru&ct=clnk&gl=ru> (недоступно).
- 28 Kassel G. 14 Things to Know About Dating as an Asexual Person // Healthline. 2021. 17 июня. URL: <https://www.healthline.com/health/relationships/asexual-dating>
- 29 Там же.
- 30 Lehmler J. Do Asexual People Masturbate And Have Sexual Fantasies? // Sex and Psychology. 2015. 31 января. URL: <https://www.sexandpsychology.com/blog/2015/1/31/do-asexual-people-masturbate-and-have-sexual-fantasies/>

- 31 *DePaulo B.* Asexuality Is a Sexual Orientation, Not a Sexual Dysfunction // Psychology Today. 2016. 5 сентября. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-single/201609/asexuality-is-sexual-orientation-not-sexual-dysfunction>
- 32 *Lehmiller J.* Asexuality Isn't A Mental Disorder Or Sexual Dysfunction – It's A Sexual Orientation // Kinsey Institute Research & Institute News. 2018. 13 апреля. URL: <https://blogs.iu.edu/kinseyinstitute/2018/04/13/asexuality-sexual-orientation/>
- 33 *DePaulo B.* Asexuality Is a Sexual Orientation, Not a Sexual Dysfunction // Psychology Today. 2016. 5 сентября. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-single/201609/asexuality-is-sexual-orientation-not-sexual-dysfunction>
- 34 *Lermont A.* Ask me about my ace aro agenda. 2018. 8 августа. URL: <https://t.me/aceinspace/32>
- 35 *Witton H.* Sexual pleasure, desire and the impact of stress with Emily Nagoski | Transcript // Doing It! 2021. September 15. URL: <https://doingitpodcast.co.uk/transcripts/emily-nagoski-transcript>
- 36 *Казанцева С.* Как написать о трансгендерности и не облажаться. СПб.: Т-Действие, 2020. URL: <https://t-action-team.org/book-how-to-write/>
- 37 *Волошина К.* Детранзишн: личный опыт // T-Action Т-Действие. 2021. URL: https://youtu.be/289j9O-_Vlw
- 38 Если ваш близкий - транс*человек. Как поддержать себя и его/ее/их // Ресурс Онлайн для ЛГБТ и т. д. 2019. 8 июня. URL: <https://youtu.be/v72yldRiqtg>
- 39 *Nolan I. T., Kuhner C. J., Dy G. W.* Demographic and temporal trends in transgender identities and gender confirming surgery // Transl Androl Urol. 2019. Июнь. № 3(8). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6626314/>
- 40 *Казанцева С.* «Не знаю, какие ещё сюрпризы мне готовит тело»: Трансгендерные люди о своем сексе // Wonder. 2019. 2 августа. URL: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/sex/245101-transgender-sex-experience>
- 41 *Cheng P. J., Pastuszak A. W., Myers J. B. и др.* Fertility concerns of the transgender patient // Transl Androl Urol. 2019. Июнь. № 3(8). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6626312/>
- 42 *Nolan I. T., Kuhner C. J., Dy G. W.* Demographic and temporal trends in transgender identities and gender confirming surgery.
- 43 Trans Heath. Sexual health for transwomen. URL: https://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/inline-files/2013-0514_Web_Trans-Women-and-Sexual-Health_ENG.pdf
- 44 *Jennings C. M.* How I Started To Learn Trans Sex Ed (And How You Can, Too) // Autostraddle. 2017. 12 декабря. URL: <https://www.autostraddle.com/sex-ed-for-trans-people-401706/>
- 45 *Казанцева С.* «А не догадается ли она, что со мной что-то „не так“?»: Интерсекс-люди о своем сексуальном опыте // Wonder. 2021. 19 февраля. URL: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/sex/255139-seks-intersekslyudey>

- 46 Jones T. Intersex Studies: A Systematic Review of International Health Literature // SAGE Journals. 2018. 30 мая. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2158244017745577>
- 47 “I Want to Be Like Nature Made Me“ Medically Unnecessary Surgeries on Intersex Children in the US // Human Rights Watch. 2017. 25 июня. URL: <https://www.hrw.org/report/2017/07/25/i-want-be-nature-made-me/medically-unnecessary-surgeries-intersex-children-us>
- 48 Money J., Lamacz M. Genital examination and exposure experienced as nosocomial sexual abuse in childhood // NJ Nerv Ment Dis. 1987. Декабрь. № 12(175). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3681283/>
- 49 “I Want to Be Like Nature Made Me“ Medically Unnecessary Surgeries on Intersex Children in the US
- 50 Intersex people. OHCHR and the human rights of LGBTI people // United Nations. 2019. URL: <https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people>
- 51 Carpenter M. The human rights of intersex people: addressing harmful practices and rhetoric of change // Taylor and Francis Online. 2016. 12 июля. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1016/j.rhm.2016.06.003>
- 52 Blackless M., Charuvastra A., Derrryck A. и др. How sexually dimorphic are we? Review and synthesis // Am J Hum Biol. 2000. Март. №2(12). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11534012/>
- 53 См. https://www.who.int/disabilities/publications/violence_children_lancet.pdf?ua=1 (недоступно).
- 54 Smith S. E. Disabled Sex Yes! // Scarleteen. 2017. 28 июля. URL: https://www.scarleteen.com/article/disability_sexuality/disabled_sex_yes
- 55 Среди инвалидов тоже процветает гендерное неравенство: в ООН привлекают внимание к положению женщин с инвалидностью // Организация Объединенных наций. 2018. 11 июня. URL: <https://news.un.org/ru/story/2018/06/1332192>
- 56 Lam J. We Talked To People Living With Disabilities About Sex, And Here’s What They Had To Say // BuzzFeed. 2021. 12 декабря. URL: <https://www.buzzfeed.com/jackielam/people-living-with-disabilities-discuss-sex>
- 57 Smith S. E. Disabled Sex Yes!
- 58 Moss H. Support from the Start: How to Talk About Disability With A Disabled Partner When You’re a Nondisabled Person // Scarleteen. 2021. 30 ноября. URL: https://www.scarleteen.com/article/disability_relationships_sexuality/support_from_the_start_how_to_talk_about_disability_with
- 59 Raising awareness on sex and disability. Sex for a deafblind person // Reddit. 2019. 29 декабря. URL: https://www.reddit.com/r/sex/comments/eh7lyr/raising_awareness_on_sex_and_disability_sex_for_a/?utm_medium=android_app&utm_source=share
- 60 Sweeney E. A Brief Guide to Consenting with a Nonverbal Partner // Scarleteen. 2020. 12 марта. URL: https://www.scarleteen.com/article/disability_relationships_sexuality/a_brief_guide_to_consenting_with_a_nonverbal_partner

Саша Казанцева

18+

Сам секс. Как обсуждать, получать и доставлять удовольствие

Издатели: Андрей Баев, Алексей Докучаев

Исполнительный директор: Николай Ерюшев

Главный редактор: Феликс Сандалов

Арт-директор: Максим Балабин

Редактор: Анастасия Дьяченко

Ответственный редактор: Анастасия Дьяченко

Выпускающий редактор: Мария Москвина

Корректоры: Надежда Власенко, Юлия Исакова

Дизайнер серии: Павел Алексеев

Верстка: Ильяс Лочинов

Иллюстрации: София Коловская

Принт-менеджер: Денис Семенов

Директор по маркетингу: Антон Неверов

PR-менеджер: Наталья Носова

Директор по продажам: Павел Иванов

Директор по правам: Яна Казиева

Менеджер по правам: Евгения Нестерова

ООО «Индивидуум Принт»

individuumbooks.ru

info@individuumbooks.ru

vk.com/individuumbooks

t.me/individuumbooks

Подписано в печать 26.08.22.

Бумага офсетная.

Формат 60×90/16

Тираж 6 000 экз.

Заказ № 6379.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»

Филиал «Чеховский Печатный Двор»

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

chpd.ru



Наши книги

можно купить в «Киоске»:

kiosk.shop