

К. Дж. КАСПЕРСОН

ЛЮБОВЬЮ ♀♂ занимаются

Как на самом деле **ХОЧЕТ** и **МОЖЕТ** женщина

Доказательная сексология

18+

Отношения и психология

К. Дж. Касперсон

**Любовью занимаются.
Доказательная сексология.
Как на самом деле
хочет и может женщина**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 618.17
ББК 57.12

Касперсон К.

Любовью занимаются. Доказательная сексология. Как на самом деле хочет и может женщина / К. Касперсон — «Издательство АСТ», 2022 — (Отношения и психология)

ISBN 978-5-17-158235-7

Можете ли вы назвать вашу сексуальную жизнь потрясающей? Наверное, нет. Как у большинства женщин она состоит из неуверенности, неудовлетворенности и постоянного чувства вины. Поблагодарите за это голливудские фильмы и современные романы. Редко женщина знает, что на самом деле делает секс замечательным, почему важно понимать анатомию или почему наше удовольствие не просто важно, а жизненно необходимо. Автор этой книги врач, уролог, много лет посвятила вопросам женской сексуальности. Вы получите профессиональное мнение о женской физиологии. Вы узнаете, как устроено ваше тело, что может доставить вам удовольствие, научитесь правильно говорить о сексе со своим партнером, а главное, поймете, что голливудский фантастический секс для вас возможен. Помните, что хороший секс создает основу для хороших отношений. Не пренебрегайте им! Сохранен издательский макет.

УДК 618.17

ББК 57.12

ISBN 978-5-17-158235-7

© Касперсон К., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Предисловие	6
Только реальные знания!	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Келли Дж. Касперсон
Любовью занимаются. Как
на самом деле хочет и может
женщина. Доказательная сексология

*Посвящаю эту книгу ночи, когда мои родители занимались сексом
и зачали меня. Если бы не это, меня бы не существовало.*

KJ Casperson

You Are Not Broken: Stop «Should-ing» All Over Your Sex Life

© 2022 Kelly Casperson

© Коваленко Влада, перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Предисловие



Рыдающей пациентке, которая пожаловалась, что с некоторых пор ей реже хочется заниматься сексом, – ладно, давайте посмотрим правде в глаза, ей вообще не хочется, – я могла предложить лишь коробку с бумажными салфетками. Конечно, отсутствие секса не развалит брак, но женщина все равно ощущала себя несчастной, лишившись близости с мужем. И хотя я, уролог, вылечила у нее рак мочевого пузыря, но обнаружила, что не знаю, как помочь ей справиться с этой гораздо менее опасной для жизни проблемой.

Протянув ей салфетки, я подумала: *«Я окончила медицинский институт и последние десять лет проводила операции в области малого таза. В своей жизни я видела больше вульв, чем 99,9 % людей в мире. Так почему же я не знаю, что делать?»* (И, кстати, я тоже замужем, у меня есть дети, и я довольно часто занимаюсь сексом. И все равно – никаких идей.)

Когда я училась на уролога, нам читали множество лекций о строении и функциях пениса, но ни одной – о том, как происходит возбуждение у женщин. Я знала все о мужской половой функции, но складывалось впечатление, будто клитора – женского эквивалента пениса – в природе вообще не существует. В тех редких случаях, когда сексуальные проблемы женщин всплывали в разговоре, «эксперты», все до одного – мужчины, списывали женщин со счетов, считая их сложными и загадочными существами. Одним словом: *«Нечего задавать такие вопросы профессионалам, вы все равно не поймете, к тому же мы сами ничего не понимаем»*.

Да, мне предстояло заняться самообразованием, чтобы помочь пациентке, а также всем женщинам, которые могли обратиться ко мне за советом в будущем. Более того, мне просто стало любопытно. Почему я этого не знаю? Кто-нибудь вообще в этом разбирается? И станет ли моя интимная жизнь лучше, если я разберусь в этом вопросе?

Я подозревала, что у женщин много вопросов о сексуальном здоровье (хотя в то время я понятия не имела, сколько их будет), поэтому занялась исследованиями, чтобы выяснить все, что можно, о женской сексуальности, и начала рассказывать всем, кто был готов слушать, о том, что узнала.

Я занимаюсь частной урологической практикой, веду популярный подкаст и еженедельно (иногда ежедневно!) в прямом эфире отвечаю на вопросы в «Инстаграме»¹. Встречаются женщины, которые, подобно той рыдающей пациентке, считают, что с ними что-то не так, раз они не хотят секса и не получают от него такое удовольствие, как, по их мнению, «следовало бы». Эти женщины говорят «да», хотя на самом деле в большинстве случаев им хочется ответить «нет», а потом удивляются, почему не испытывают желания и не получают удовольствия. Они не уверены в себе, не могут рассказать о том, чего им хочется в сексе, и даже не знают, как работает женская сексуальность.

Итак, давайте на этом кончим – уж простите за каламбур, – раз и навсегда развенчав заблуждение: *с вами все нормально!* И еще одно: хватит говорить себе «я должна», когда дело касается секса. Думать, что проблема в вас, – это огромное бремя, которое вы взваливаете на себя, и я хочу снять этот груз с ваших плеч прямо сейчас. Отсутствие желания или недо-

¹ Принадлежит Meta, которая признана экстремистской в России и запрещена. –Прим. пер.

статочное наслаждение сексом – это не ваша вина, и все это поправимо. Я собираюсь рассказать вам все, что нужно знать, чтобы улучшить интимную жизнь, начиная с сегодняшнего дня. Серьезно. Шаг первый вы уже знаете – прекратите твердить себе: «Я должна». Если вы будете заставлять себя заниматься сексом, при этом страдая от стыда и вины, это ничем вам не поможет.

Моя цель – помочь женщинам понять, насколько все, что мы знали о сексе, неверно. Большинство из нас не получали полового воспитания, нам рассказывали лишь о контрацепции и профилактике ЗППП. Хотя каждой женщине необходимо знать, как защитить себя от болезней и избежать нежелательной беременности, эта информация не имеет ничего общего с сексуальным влечением, возбуждением, удовольствием и оргазмом у женщин.

Я хочу показать вам, как на самом деле работают наши тела и мозги, и как общество использует нашу сексуальность против нас, чтобы вы могли вновь (а, возможно, даже впервые в жизни) заняться отличным сексом. Эта книга предназначена для всех женщин вне зависимости от того, есть у вас сексуальный партнер или нет.

Только реальные знания!

Поскольку в медицинском институте мне, как и всем остальным врачам, не рассказывали о женском возбуждении, я «записалась» на прием к доктору Гуглу. Он направил меня напрямую в Международное общество по изучению сексуального здоровья женщин (МОИСЗЖ), которое вообще-то было основано двадцать лет назад урологом Ирвином Голдштейном. Ура, урология! Кто ж знал? (Как мы видим, доктор Гугл.) Я начала посещать собрания, собирая информацию и общаясь с другими людьми, которые занимаются вопросами сексуального здоровья женщин, – врачами, практикующими медсестрами, сексопатологами, психиатрами и физиотерапевтами. Нас всех привело туда желание помочь пациенткам, которым, похоже, больше некуда обратиться.

Параллельно с этим я начала читать все, что попадалось под руку по этой теме.

Большинство книг, которые я нашла, были двух типов:

♦ из разряда *«называйте свою вагину – йони, дышите селезенкой (я это не выдумала, так на самом деле было написано в одной книге), откройте в себе принцессу / богиню / воина»*. О боже! У многих из нас нет религиозных верований, времени медитировать полчаса в день или желания изучать тантрическое дыхание. Да, осознанность – это замечательный способ привнести удовольствие в свою жизнь, и мы расскажем об этом далее, но если для вас это просто еще одно «я должна», забудьте об этом. Кроме того, если бы мы все могли позволить себе восемь часов в день посвящать своей йони, я практически уверена, что мы бы не чувствовали, что у нас нет времени, энергии или желания заниматься сексом;

♦ книги, оформленные как сборники научных статей, с мелким шрифтом, написанные, чтобы произвести впечатление на коллег, с использованием таких заумных терминов и длинных предложений, что вам нужно быть доктором философских наук, чтобы разобраться в тексте или вообще заинтересоваться подобной книгой. Я обнаружила несколько книг о сексе, написанных ужасно сухим и скучным языком, а ведь раньше даже не подозревала, что такое возможно. Эти книги не интересны обычному человеку. Они слишком нудные и непонятные.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.