

2 Потяг і поштовх до сексуальної дії

Завжди цікаво спостерігати за тим, як пара намагається пригадати свій останній раз. Інколи партнери відразу ж згадують, коли й де це було, і їхні спогади збігаються; іноді ж пройшло забагато часу або вони починають сперечатися про обставини. Часто саме спроба пригадати викликає в них усмішку, й атмосфера стає більш розслабленою.

На деякого моє запитання діє наче холодний душ. Щойно пара дійшла згоди й ми з'ясували, коли вони востаннє займалися сексом, я переходжу до деталей. Хто був ініціатором? У який спосіб ініціатор/-ка виявляв/-ла сексуальне бажання? Де й коли це сталося? За яких обставин? Чому ви вирішили зайнятися саме сексом, а не чимось іншим? Припустімо, що «бажання» або ж виражений сексуальний інтерес — це перший компонент секс-сценарію. Хтось виявив ініціативу, а хтось відповів взаємністю. Усе могло скінчитися, так і не почавшись. Але ж не скінчилося. Дивовижно!

За роки практики я чув тисячі історій про початок сексу:

- Пара прокидається зранку, і, поки ними ще не заволодів стрес, вони тяжіють і горнуть одне до одного, розімліле тіло йде назустріч доторкам і збуджується*.

* Під словом «пара» я маю на увазі будь-яких двох людей, які опинилися поруч у певну мить, ідеться не лише про тривалі чи серйозні стосунки. — *Прим. авт.*

- Повернувшись із вечірки, пара починає пристрасно обійматися; енергія, якою вони під час неї зарядилися, перетворюється на сексуальну.
- Пара лежить згорнувшись на канапі, вони дивляться телевизор, несексуальні доторки плавно переростають у сексуальний намір.
- Інші двоє не можуть відірватись одне від одного; це їхнє перше побачення, і між ними спалахнула сексуальна іскра.
- Деякі пари призначають спеціальні секс-побачення: вони приходять, виконують програму та знають, що їм це сподобається, спираючись на свій попередній сексуальний досвід.

Інколи секс гарячий зі старту, партнери збуджені, ними керує пристрасть; інколи початок теплий — парі добре, затишно, їхня поведінка необов'язково сексуальна, але до сексу перейти легко; а часом старт холодний, тобто один або обидва партнери не особливо хотіли сексу, але секс за взаємною згодою все одно відбувся. (Ми ще поговоримо про мотивацію й «причини займатися сексом» пізніше в цьому розділі). Окрім «чому, коли й де», я розпитую пацієнтів про «структуру їхнього бажання», тобто як саме вони відчують і виражають сексуальний інтерес. Чи збігається їхня модель із моделлю партнера? Чи, можливо, є розбіжності?

Спонтанне (або високореактивне) бажання

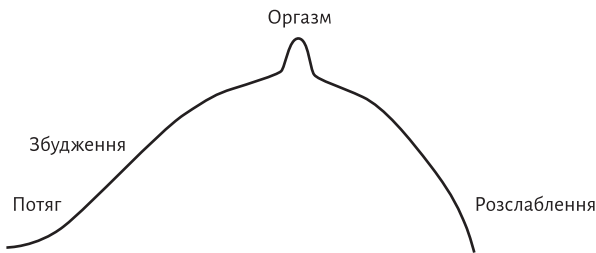
Якщо ініціатором у сексі зазвичай є ви, то, ймовірно, ваше сексуальне бажання чітке, відчутне й прямолінійне. Сексуальний сигнал швидко трансформується в збудження й перетворюється на сильний психологічний потяг. Скажімо, ваш/-а партнер/-ка виходить із душу, рушник ледь-ледь щось прикриває, і це здається вам дуже сексуальним. Цей сигнал — ви ковзнули поглядом по його / її апетитній плоті — ніби розрядом ударає по геніталіях, і от воно, ця хвиля, поштовх, тяжіння до партнера/-ки.

Це наче рефлекс, усе відбувається блискавично швидко. Або ж партнер/-ка пригортається до вас на канапі, і ви миттєво відповідаєте взаємністю.

Більшість моїх колег називає такий тип прямолінійного бажання «спонтанним» або «безумовним»; щоб не було плутанини, я також уживатиму ці терміни. Утім, на консультаціях я позначаю цей потяг як «високореактивний», оскільки багатьом пацієнтам комфортніше асоціювати себе зі швидкою реакцією на сексуальні сигнали, а не з виникненням спонтанного бажання нізвідки.

Спонтанне, безумовне, високореактивне бажання — цим образом зловживають у медіа: двоє незнайомих дивляться одне одному в очі, долають відстань, яка їх розділяє, у пристрасному пориві зривають одне з одного весь одяг; секс на пляжі; секс у під'їзді. Спонтанний потяг — це нестримна пристрасть. Його зображають як потребу, жадання, бажання, хіть, імпульс.

У перших теоріях сексуальної поведінки спонтанне бажання вважали нормою та стверджували, що саме безпосередній потяг запускає процес сексуальної реакції людини:



Проста модель сексуальних реакцій людини⁴

Як бачите, модель досить однозначна: потяг веде до збудження, яке веде до оргазму й закінчується розслабленням. У багатьох парах, із якими я працював, є партнер/-ка, який/-а саме так відчуває бажання: спонтанно й одразу ж на початку процесу. А якщо ваш потяг не безумовний? Якщо бажання — це не

перше, що ви відчуваєте, а друге, третє чи четверте? Якщо воно виникає не із самого початку, а ближче до середини? Жан-Люк Годар, французький кінорежисер-авангардист, писав, що в усіх історій є початок, середина й кінець, але необов'язково в такій послідовності⁵ — у сексі так само.

Пошук індивідуальних слів для опису спонтанного потягу

Вам близька концепція спонтанного потягу? Наскільки вдало ця модель характеризує вас чи вашого/-у партнера/-ку? Чи є інше визначення, яке краще описує ваші з партнером/-кою відчуття? Зробіть запис у своєму щоденнику для нотаток про «секс у дії», виберіть кілька прикметників чи фраз для більш влучної характеристики вашого досвіду і стисло поясніть свій вибір.

Наприклад, мій пацієнт Едвард використовує слова **ситуативний, нав'язливий, такий, що відриває увагу, і неочікуваний**, коли описує те, як він переживає спонтанний потяг, бо він наче перебуває поза його контролем — скажімо, він працює вдома, раптом на екрані комп'ютера з'являється реклама; він вимушений зробити перерву, бо захотів помастурбувати. Інша моя пацієнтка, Джині, порівнює спонтанне бажання зі **спрагою**, бо їй здається, що вона хоче сексу весь час, а її лібідо завжди сильніше, ніж у партнера. Мій пацієнт Кельвін називає спонтанний потяг **«пружиною»**, бо коли бачить, як переодягається його чоловік, видає смішний звук, імітуючи пружину, яка розпрямляється; так він сигналізує, що в нього «встав».

Стимульований потяг (або більш цілеспрямований, менш високореактивний)

Для когось це стане несподіванкою, але багато хто не відчуває потягу «спонтанно», а їхнє бажання не є «високореактивним». Воно більш цілеспрямоване й не виникає миттєво; настрій з'являється поступово. Потяг у таких людей — це не перше

відчуття, а друге, третє чи четверте. Фахівці називають цей тип сексуального бажання «стимульованим».

Ті, кому він притаманний, реагують на сексуальні сигнали інакше, ніж ті, у кого потяг безумовний. Людині зі стимульованим потягом потрібно кілька сигналів для стимуляції збудження. Це не означає, що вони їх не розуміють — вони сприймають їх як щось сексуальне й чуттєве, але сигнали не викликають збудження з такою ж силою, як у людей зі спонтанним потягом. Погляд, запах, спогад, щось еротичне, дотик / дотик у відповідь — усе це не зумовлює таку ж реакцію, такий самий рефлекс і спонтанне бажання. На людину зі стимульованим потягом сексуальне діє за принципом накопичення; якщо потяг спонтанний, сексуальне означає «легкозаймисте».

Тим, кому притаманний стимульований потяг, потрібні простір і час, щоб ними заволоділо сексуальне бажання. Інколи їм необхідно ухвалити свідоме рішення, перш ніж почати збуджуватися. Часом їм треба змістити фокус із чогось іншого, щоб зосередитися на сексі. Сексуальні сигнали не концентрують їхньої уваги автоматично; потрібно фокусуватися цілеспрямовано.

Безумовному бажанню завжди відводили чільне місце в культурі, тому людям зі стимульованим потягом нерідко здається, що з ними щось не так, дуже часто за пасивність їм докоряють навіть партнери. На них навішують ярлики «несексуальних», хоча вони можуть бути дуже сексуальними. Просто в них свій шлях. (У п'ятій частині ми ще поговоримо про стосунки між партнерами у випадку розбіжностей у структурі бажання). Ми зовсім недавно дійшли до розуміння того, що не лише спонтанний потяг можна вважати здоровим сексуальним бажанням, великою мірою завдяки зусиллям феміністок і сексологинь Беверлі Віппл і Розмарі Бассон. Важливу роль відіграла блискача книжка моєї колеги Емілі Наґоскі «Як бажає жінка». Ця модель збудження може характеризувати обидві статі, але саме поняття стимульованого потягу виникло як спроба пояснити

всю складність жіночої сексуальності на противагу чоловічій; вона показує важливість «контексту» — а саме зв'язку, безпеки, надійності, розслабленості, романтичності і т. д. — для жіночого бажання.

Чи можна вважати бажання гендерно зумовленим і стверджувати, що жінки схильні до стимульованого потягу, а чоловіки — до спонтанного? Якщо чесно, я працював із багатьма чоловіками, для яких характерний стимульований потяг, і з жінками, які відчують спонтанне сексуальне бажання. Від жінок зі спонтанним потягом я дуже часто чув щось на зразок: «У сексі я поведжусь як чоловік». Мої пацієнти-чоловіки нерідко описували свій потяг як стимульований і ситуативний, наголошували на важливості зв'язку, інтимності, безпеки та романтики. Тож геть стереотипи — з мого досвіду тип сексуального потягу (спонтанний або стимульований) визначають інші фактори, а не стать: вік, здоров'я, спосіб життя, тяжіння до партнера, настрій, самооцінка, гормони, побічна дія медикаментів тощо.

У кожного свій сексуальний обмін речовин, єдиний у своєму роді; усі сприймають, опрацьовують сексуальні сигнали й реагують на них по-різному, і навіть реакції однієї й тієї самої людини не будуть однаковими в різні дні. Врахуйте: хоч у більшості з нас і переважає певна структура бажання, сексуальний потяг залежить від обставин, і модель може мінятися. Дехто з нас був спонтаннішим у молодості, хтось спонтанніший у певний період місяця (скажімо, жінки під час овуляції)⁶, а в інший час домінує стимульований потяг. Часом, коли ми перебуваємо серед людей та обмінюємося палкими сексуальними натяками, вмикається режим спонтанного бажання, утім, щойно ми повернулися додому, у звичне середовище, потяг до партнера знову стає стимульованим. Багато хто відчуває спонтанний потяг на початку стосунків або у відпустці. Ми уявляємо своє власне сексуальне бажання й потяг партнера/-ки досить схематично, а втім, варіативність дуже висока. Тих, кому

не притаманне спонтанне сексуальне бажання (незалежно від статі чи сексуальної орієнтації), може заспокоїти, що стимульований потяг є абсолютно нормальним і здоровим виявом сексуальності, і це науково доведено.

Пошук індивідуальних слів для опису стимульованого потягу

Термін «стимульований потяг» описує бажання, яке виникає у **відповідь** на щось — це нарощування психологічного збудження: сексуальні сигнали просочуються всередину, пробуджують його й доводять людину до кипіння. Мої пацієнти зі стимульованим потягом характеризували своє бажання словами **з'являється, розгортається, навмисне, цілеспрямоване, свідоме, визріває поволі**. А які слова влучно описують ваш досвід? Вам близька концепція стимульованого бажання? На вашу думку, вона характеризує вас і/або вашого/-у партнера/-ку? Які ще прикметники чи слова вдало описують те, як стимульований потяг переживаєте ви? Приміром, моя пацієнтка Дженні вживає слово «обережний» для опису стимульованого потягу — через згвалтування секс викликає в неї стійке відчуття паніки. Зараз у Дженні немає пари, для сексу їй потрібно знати, що вона в повній безпеці, тому вона займається ним лише в стосунках. Елі, гомосексуал, називає свій стимульований потяг «чуттєвим», бо для того, щоб налаштуватися, йому потрібні ніжні й лагідні доторки. Еді — трансгендерна жінка, і її лібідо «заснуло» після хірургічної зміни статі (вагінопластики), сексуальне бажання тільки починає прокидатися.

Заводить чи ні?

У структурі бажання зі стимульованим потягом збудження передує потягу й виникає лише у відповідній еротичній атмосфері. Неможливо стимулювати збудження в стані тривоги, стресу чи занепокоєності. Вам потрібне насичене позитивними

сексуальними сигналами (вмикачами) середовище, у якому буде небагато сексуальних гальм (вимикачів). У середовищі, яке заохочує збудження, кількість вмикачів має перевищувати кількість вимикачів. Ерік Янссен і Джон Бенкрофт, спеціалісти Інституту імені Кінсі з вивчення сексу, гендеру й репродуктивності, розробили «модель подвійного контролю» сексуальних реакцій; згідно з нею в нашому мозку паралельно співіснують дві системи — система сексуального збудження (ССЗ) і система сексуального стримування (ССС)⁷. Сексуальне збудження й поведінка визначаються балансом між ними. Секс-дослідниця Синтія Грем пропонує уявити, що ці дві системи — це наче машина з педаллю газу й гальмами⁸. ССЗ — це все те, що вас заводить і запалює, наприклад потяг до партнера, до певної частини його / її тіла, фантазія, спогад про пристрасний секс, доторки в конкретних місцях, певна сексуальна поведінка (скажімо, оральний секс), відчуття того, що хочуть саме вас. (Інколи причиною розбіжностей у структурі бажання пари є різниця в збудниках / каталізаторах: що для одного мотлох, для іншого — скарб; те, що не заводить одного партнера, може заводити іншого).

Окрім газу, у кожного з нас є сексуальні гальма (або інгібітори) — їх формує те, що вас стримує (це ваша ССС), наприклад: втома, відчуття ситості після їжі, злість на партнера, дискомфорт через один з аспектів сексу або ж відлуння травми. (Підступність ситуації в тому, що з плином часу у тривалих стосунках стає дедалі більше гальм, а збудники втрачають свій еротичний потенціал, або ж гальм від початку було більше, ніж збудників). Секс-педагогиня Емілі Нагоскі, яка не тільки детально роз'яснила модель подвійного контролю, а й популяризувала її, так пояснює систему взаємодії сексуальних збудників / гальм: «Збудження — це процес увімкнення вмикачів і вимкнення вимикачів»⁹.

Страх невдачі в сексі

І до теми гальм: під час своїх досліджень Вільям Мастерз і Вірджинія Джонсон виявили явище «саморозглядання» — замість того щоб зосередитися на відчуттях і сексуальному досвіді, людина ніби дивиться на себе збоку¹⁰. Секс перетворюється на видовище, а ви водночас — і учасник, і глядач. Саморозглядання заважає зануритись у момент, не дає до кінця поринути в секс. Страх невдачі — це одна з його форм; зі свого досвіду можу сказати, що це дуже поширене «гальмо», воно блокує збудження й насолоду. Причиною саморозглядання можуть бути проблеми зі сприйняттям свого тіла, травми, зокрема в стосунках, чи інші гальма. У п'ятій частині ми докладніше поговоримо про роботу зі страхом невдачі.

Детальніше про гальма

Зі своїх спостережень можу сказати: список сексуальних гальм людини часто значно довший, ніж перелік збудників. Скажімо, збудники моєї пацієнтки Рейчел — це відчуття того, що її хоче дружина, поцілунки з язиком, запах дружини й брудні розмови. Якби ж усе було так просто. Список її гальм значно довший: втома, відчуття того, що вона товста, мільйон справ по дому, пес у ліжку, сфокусованість дружини на оргазмі, усе, про що вона не може не думати, і так далі. У випадку Рейчел гальма ніби придушують і витісняють збудники, тому їй не вдається захотіти сексу; їй потрібна не тільки еротична атмосфера, а й секс-сценарій, який зменшив би кількість гальм. Комусь, навпаки, треба збільшити кількість збудників, щоб завестися. Ми всі влаштовані по-різному. Секс-терапевти часто оцінюють сексуальні проблеми крізь біопсихосоціальну оптику, бо на нашу сексуальність впливає цілий комплекс факторів. Погляньте на схему нижче — чи є серед перелічених чинників гальма, які позначаються на вашому сексуальному бажанні? Якщо так, будь ласка, зазначте це в щоденнику.

Біопсихосоціальні фактори



Фактори, пов'язані зі стосунками

Загальна якість стосунків
 Довіра / брак довіри
 Історія стосунків
 Невірність / травми, пов'язані з прив'язаністю
 Емоційна безпека / вразливість
 Міжособистісне насильство
 Стиль спілкування / ведення конфлікту
 Обставини життя (діти, робота, батьки, сусіди по квартирі / кімнати, хатні обов'язки і т. д.)
 Стиль стосунків (рівноправні, традиційні, нетрадиційні і т. д.)
 Гендерні ролі
 Моногамія / немоногамія
 Міжсуб'єктність / відчуття того, що вас знають / психологічне сприйняття партнера
 Сексуальний потяг / хімія
 Здатність об'єднувати інтимне й еротичне
 Розбіжності в структурі бажання
 Проблеми сексуального характеру (нездатність утримувати ерекцію, передчасна еякуляція, біль під час сексу і т. д.)
 Надійна або ненадійна прив'язаність, індивідуалізація / співзалежність
 Сексуальні навички
 Розбіжності в сексуальних стилях
 Сексуальний темперамент (схильність до експериментів / боязкість)
 Еротичні інтереси / еротичні конфлікти
 Мастурбація / перегляд порно
 Еротичні фантазії / інтереси
 Кінк (специфічні сексуальні вподобання)
 Огида (до партнера, до певних дій тощо)

Психологічні / соціологічні фактори

Економічні обставини (класова належність, заможність, бідність і т. д.)
 Освіта
 Релігія / культура / раса
 Історія сімейних стосунків / сексуальних стосунків
 Тип прив'язаності (надійна, ненадійна, ухильна, тривожна і т. д.)
 Психотип (інтроверт / екстраверт)
 Сексуальна орієнтація / гендерна ідентичність
 Захисні механізми / механізми психологічної адаптації (здорові / дезадаптивні)
 Сексуальна відкритість
 Сприйняття власного тіла
 Самооцінка / ставлення до своїх геніталій
 Психологічний / емоційний стрес
 Травма / дисоціація / ПТСР
 Гіперсексуальність / компульсивна сексуальна поведінка
 Перфекціонізм
 Розлад аутичного спектра
 Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ)
 Тривожність (страх невдачі, генералізований тривожний розлад тощо)
 Депресія / біполярний розлад / горе
 Розлад особистості (нарцизм, межовий розлад особистості і т. д.)
 Парафілія

Біологічні фактори

Вік
 Загальний стан здоров'я / хвороби
 Спосіб харчування
 Фізична активність
 Фізичний стрес
 Інвалідність
 Сон / спосіб життя
 Анамнез
 Біологічний цикл (менопауза, андропауза тощо)
 Ліки / побічна дія
 Гормональні контрацептиви
 Алкоголь / нікотин / вживання інших речовин
 Алергії
 Біль

Інтерсекційна оптика

Окрім традиційного біопсихосоціального аналізу, сучасні секс-терапевти оцінюють сексуальність крізь призму інтерсекційності, тобто беруть до уваги расу, класову належність, гендер, релігію, фізичне й психічне здоров'я, економічний і соціальний статус, привілеї, наявність або відсутність влади. Фахівці враховують, як усі ці виміри перетинаються й взаємодіють і чи не породжують вони нерівність та утиски. Скажімо, мені випадало працювати з міжрасовими парами: приміром, біла жінка в стосунках із темношкірим чоловіком. У чоловіка могли виникати труднощі з ерекцією, і він хотів би звернутися по допомогу, але стереотипи про сексуальність темношкірих чоловіків — невтомні, з великими пенісами, гіперсексуальні — зупиняють його, позбавляючи можливості говорити про свої проблеми відкрито (як зі мною, так і з партнеркою). Або ж до мене звернулася малозабезпечена латиноамериканка; вона трансгендерна жінка зі складною історією міжособистісного й сексуального насильства в романтичних стосунках. У цій ситуації важливо розуміти, що наявність у мене певних привілеїв і влади може притупити мою чутливість, бо я — білий цисгендерний гетеросексуал. У такому разі я починаю не з відповідей, а із запитань, слухаю пацієнтів із відкритістю та допитливістю.

Ми ще повернемося до теми збудників і гальм, але поки зазначу, що людям зі спонтанним потягом зазвичай не складно натиснути на газ і сексуально прискоритися, залишивши те, що їх стримує, позаду. Людям зі стимульованим потягом значно важче прибрати ногу з гальм. Тим, у кого потяг безумовний, можна не хвилюватися за сексуальне бажання; вони просто хочуть сексу, і все. Їхні тіла й мозок надсилають їм сигнал про сексуальний голод. Для людей зі стимульованим потягом сексуальне бажання не таке інстинктивне, особливо якщо в їхньому середовищі забагато гальм. Їм ніби доводиться нагадувати

собі, що їсти важливо, і щойно вони почнуть — їжа смакуватиме, і їм сподобається. Тож людям зі стимульованим бажанням часто потрібне те, чого не потребують ті, чий потяг спонтанний: причина зайнятися сексом, готовність здійснити початкові рухи. Думку про те, що людина може хотіти сексуальної взаємодії без сексуального потягу й що це відправна точка на шляху до насолоди, уперше (наскільки мені відомо) висловила секс-терапевтка ДжоЕнн Лулан. Під час роботи з лесбійками та бісексуалками вона помітила, що тілесно виражений потяг буває обтічним, розмитим і непередбачуваним, тоді як готовність можна свідомо (за допомогою когнітивних зусиль) викликати, ухопитися за неї й використати її¹¹.

Коли «фу» перетворюється на «ням»

Одна й та сама річ може бути і гальмом, і збудником. У всіх людей є вроджений механізм реакції на огидне. Цей рефлекс — важливий для нашого виживання, бо дбас про нашу безпеку: скажімо, не дає нам їсти гнилу їжу чи пити прокисле молоко. Деякі аспекти сексу й сексуальної поведінки можуть запускати цей механізм, приміром думка про сперму в роті, вульву на обличчі чи слину або про анілінгус, піт чи інші рідини на тілі тощо. Якщо подумати, дивовижно, що ми досі займаємося сексом; ми навряд робили б щось схоже за інших обставин, не під час сексу. Утім, збудження приглушус відчуття огиди, і гальма можуть перетворитися на збудники¹². Ну от, наприклад, покусання чи лоскіт. Якщо я прямо зараз підійду до своєї дружини, вкушу її, лоскотатиму чи лягну по дупі, це точно її не збудить; ба більше, вона, певно, попросить мене відвалити. Ці дії можуть здатися надмірними навіть на початку сексу. Однак у процесі, коли вона збуджена, приємне покусання й лоскотання, найімовірніше, здадуться їй сексуальними, саме тим, що лікар прописав (чи, у нашому випадку, приїхав на виклик додому й реалізував).