

# Глава 1

## Анатомия: двух одинаковых не бывает

В день, когда вы появились на свет, — или даже чуть раньше — взрослые рассмотрели части тела между ваших ног и объявили: «Девочка!» или «Мальчик!» В этот момент вы оказались причислены к определенному полу. Те, кто заботился о вас с младенчества или еще до рождения, выстраивал и упорядочивал свои чаяния: какие игрушки вам надо дарить, какое у вас будет настроение, кого и как именно вы станете любить. Назначенный вам таким образом гендер predetermined ожидания взрослых о том, как вам предстоит относиться к тем частям тела, на основе созерцания которых они построили свои чаяния. И если они произнесли: «Это девочка», — скорее всего, в подтексте этих слов содержалась изрядная порция токсичной дряни.

Приведу только две истории.

История первая: женщина рассказала мне, как ее взрослый брат однажды менял подгузник своей маленькой дочери. Когда подмытая и готовая к одеванию малышка протянула ручку вниз и дотронулась до своих гениталий, родитель сказал: «Ай-ай! Не трогай это!»

Если бы его ребенок дотронулся до пупка, он отреагировал бы так же?

А если бы ребенком был мальчиком и у него был пенис?

Какой урок отношения к своему телу получила маленькая девочка, которой надевали подгузник? И как вы оцениваете этот урок?

То был лишь маленький эпизод, и девочка его даже не запомнила. Но таких в ее жизни будет множество. В совокупности они станут внушать: тело девочки на самом деле ей не принадлежит; она не может делать с ним что ей хочется; это чуждый объект, прикосновения к частям которого следует избегать; это источник стыда.

Вторая история — прямо противоположная, ее рассказала врач-терапевт, мама двухлетней дочери. Девочка играла с мячом-прыгуном: раскачивалась, терлась и в какой-то момент прокричала: «Мама, как мне приятно!» На что мама ответила: «Да, дорогая, это твой клитор». Дочка подхватила: «Обожаю свой клитор!»

Какой урок об отношении к своему телу получила эта маленькая девочка?

Как вы оцениваете этот урок?

Мало кому из нас в детстве приходилось слышать столь ясное сообщение о праве распоряжаться своим телом. Почти всех нас воспитывали — намеренно или нет — через сообщение *стыда*. Стыд глубоко укоренен в нашей культуре. Даже медицинский термин *puendum*, обозначающий набор половых органов, принадлежащих «этодевочке», происходит от латинского *pudere*, что значит «стыдиться» — как объясняют лингвисты, из-за «стыдливости, которую женщины испытывают, если эти части тела кто-то видит».

Однако абсолютным источником знаний о нашей сексуальности являются отнюдь не догмы, за столетия развития цивилизации сформировавшиеся в культуре. Главный источник — наше собственное тело. Сумев без осуждения и страха увидеть его таким, какое оно есть, воспринять сигналы, которое оно подает нам о своих желаниях и предпочтениях, о том, чего оно боится и не любит, мы сумеем более открыто говорить с партнерами о сексе, получать больше удовольствия и улучшить свою сексуальную жизнь.

В этой главе вы ознакомитесь с рядом научно обоснованных стратегий, отвергающих и опровергающих негативное отношение к собственным гениталиям, которое многие из нас усвоили в первые годы жизни. Многие из этих упражнений я узнала, когда училась на специалиста по сексуальному воспитанию. Другие упражнения иногда назначают своим клиентам секс-терапевты. Выполнять

упражнения необязательно, однако они помогают изменить основы, на которых строятся отношения индивида с его сексуальностью. Ибо в основе нашего отношения к сексу вообще лежат отношения с собственным телом и его сексуальной стороной.

### **Трансгендерные, интерсексуальные и небинарные люди: двух одинаковых не существует**

Цисгендерным людям, то есть тем, чье личное гендерное самоощущение совпадает с полом, который был назначен им при рождении («девочка!»), я обычно рекомендую подружиться со своими гениталиями и относиться к ним с тем же дружелюбием и игривой симпатией, с какой относятся к лучшему другу. Но если ваше гендерное самоощущение не соответствует видимым половым признакам, то есть если вы трансгендерный, интерсексуальный или небинарный человек, — вы можете относиться к своей «заводской комплектации» положительно, но имеете право и на совершенно другие чувства к своим гениталиям и другим гендерным характеристикам тела\*.

Связанные с полом части тела нередко вызывают у трансгендерных, интерсексуальных и небинарных людей обиду или даже горе. Если с этими органами связан травмирующий медицинский или иной опыт, они действительно могут вызывать сильные неприятные эмоции. Любой человек имеет право на подобные чувства; отношение к своим гениталиям тогда бывает в лучшем случае похоже на отношение к неприятному сослуживцу, которого приходится терпеть.

Вы можете пропустить эту главу, если предпочитаете не разбираться с данным вопросом прямо сейчас. Вы можете немедленно

---

\* С. Беар Бергман начинает все свои семинары Sex Positive Trans Sex с полезного и поддерживающего напоминания участникам, которое я всегда ценила. Он говорит: «Просто чтобы внести полную и абсолютную ясность: независимо от того, как вы относитесь к своим гениталиям и любым другим частям тела, это не делает вас более или менее трансгендером, гендерквиром или небинарным человеком». Ваша гендерная идентичность и ваше отношение к своим гениталиям имеют стопроцентное право на существование». *Прим. авт.*

заменить или дополнить упражнения, описанные в этой главе, следующими двумя практиками, которые некоторые люди находят очень полезными, а затем продолжить читать дальше. Я надеюсь, благодаря этим упражнениям начало книги станет для вас менее неприятным.

**1. Называйте интимные части вашего тела как считаете нужным.** Одна моя знакомая трансженщина называет свои мужские гениталии «без бретелек». На недоуменные вопросы она отвечает: «Он ведь не пристегивается, как фаллоимитатор, — он отлично держится без бретелек», — и дополняет свои слова эффектным жестом, достойным модного подиума. Однажды секс-педагог С. Беар Бергман проводил с группой студентов мозговой штурм по поиску подходящих слов для обозначения эрогенных зон. Один трансмужчина сказал, что называет свои гениталии «Бак Роджерс». Почему? Да просто ему так нравится.

Поиск подходящих слов способствует не только созданию здоровых (хотя, возможно, все еще непростых) отношений со своим телом. Слова, которые кажутся безопасными и/или сексуальными, способны помочь объяснить партнеру (партнерам), где и каким образом к вам лучше прикасаться, чтобы доставить больше удовольствия. Правильные слова способны даже сделать менее стрессовым визит к врачу, так как компетентные медицинские работники могут заменять «свои» глубоко гендеризированные медицинские термины «вашими», если вы сообщите им, что они представляются вам более комфортными.

**2. Практика любви и доброжелательности по отношению к своему телу.** Может быть, вы хорошо относитесь к своему телу и разным его частям, а может быть, они вызывают у вас разочарование и досаду (или то и другое разом, или что-то третье, или все одновременно). Очень часто у трансгендерных, небинарных и интерсексуальных людей сложные отношения со своим телом. Практика любви и доброжелательности заключается не столько в том, чтобы «научиться любить свое тело», сколько в том, чтобы желать ему добра. Постарайтесь пожелать мира и покоя тем частям тела, с которыми вы надеетесь когда-нибудь

распрощаться («Пока! Приятного путешествия!»), и тем, которые вы надеетесь когда-нибудь обрести («Приходи скорее, я очень жду!»), а также тем, которые у вас есть сейчас.

«Привет, [имя]. Желаю тебе познать доброту. Желаю тебе познать любовь. Желаю тебе познать мир. Пусть тебе будет легко».

### Упражнение № 1 СКАЖИТЕ ЭТО ВСЛУХ

Многим неловко произносить слова, обозначающие половые органы. У некоторых читательниц даже вид этих слов на книжной странице способен вызвать эмоциональную реакцию: отторжение, избегание или отвращение. Но если простые буквы заставляют нас отпрянуть, как же мы сможем относиться к соответствующим частям тела с добротой и сочувствием? Следующее упражнение поможет вам освоиться с анатомическими названиями половых органов.

Самый простой способ подготовиться к этому упражнению — произнести вслух названия любых других частей тела. Попробуйте начать с этих трех слов — просто медленно прочитайте их и отметьте с любопытством и без осуждения, какие мысли, эмоции или физические ощущения они вызывают:

Локоть

Язык

Кожа

Сделайте паузу и запишите любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые у вас возникли.

Теперь попробуйте сделать то же самое с другими четырьмя словами — просто медленно прочитайте их про себя и отметьте любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые у вас при этом возникли:

Вагина

Вульва

Половые губы

Клитор

Снова сделайте паузу и запишите любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые это вызвало.

Теперь я предлагаю прочитать эти слова вслух, произнося каждое из них очень тихо, почти шепотом, как будто вы тайно признаётесь в любви самому близкому человеку. Отметьте с любопытством и без осуждения любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые у вас при этом возникнут. Произнесите так, будто шепчете «Я тебя люблю» самому дорогому человеку:

Вагина

Вульва

Половые губы

Клитор

Сделайте паузу и запишите любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые у вас возникли, когда вы произнесли эти слова вслух.

Теперь попробуйте сказать это непринужденным тоном, как будто кто-то поздоровался с вами, а вы ответили. Снова отметьте с любопытством и без осуждения те мысли, чувства или физические ощущения, которые у вас возникнут. Произнесите так, будто говорите: «Привет!»

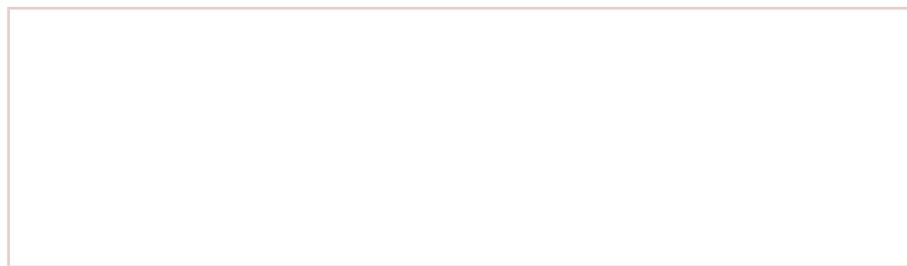
Вагина

Вульва

Половые губы

Клитор

Сделайте паузу и запишите любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые это у вас вызвало.



И наконец, попробуйте произнести это, как будто кричите «Ура!», услышав самую лучшую новость в мире.

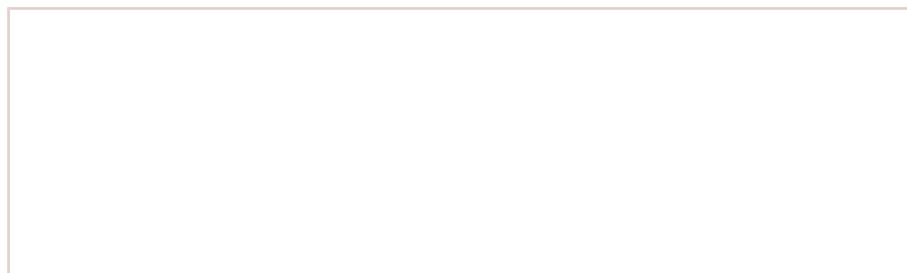
Вагина!

Вульва!

Половые губы!

Клитор!

Сделайте паузу и запишите любые мысли, эмоции или физические ощущения, которые это у вас вызвало.



## Упражнение № 2

### ТЕ ЖЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ОРГАНИЗОВАННЫЕ В РАЗНОМ ПОРЯДКЕ

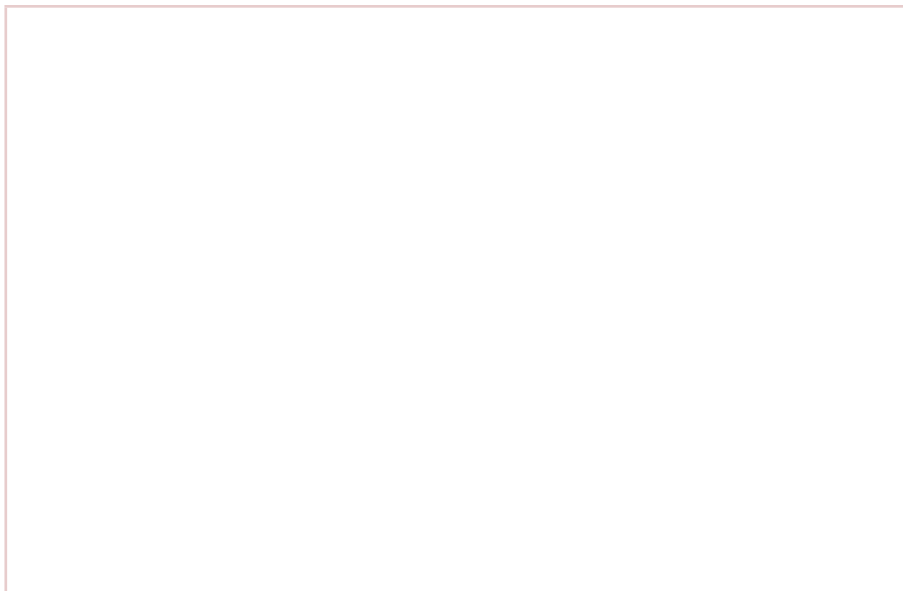
У всех людей половые органы состоят из одних и тех же основных элементов, только организованы они слегка по-разному, поэтому внешний вид гениталий каждого человека совершенно уникален, но при этом все они одинаково прекрасны, великолепны и восхитительны.

Ваше задание в этом упражнении — найти в интернете позитивные изображения половых органов. Рассмотрите картинки непредвзято и с любопытством.

Для начала можно задать такие поисковые запросы:

- Fucking Like a Feminist
- Our Danish Sisters
- I'll Show You Mine, автор Wrenna Robertson
- Visual Vaginal Library

Обратите внимание, какие эмоции у вас вызывает упражнение. Запишите, на что был похож этот опыт.





### Упражнение № 3

## НАЙДИТЕ У СЕБЯ ВСЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Следующее упражнение — своего рода поиск сокровищ. Устройтесь там, где чувствуете себя безопасно и комфортно, разденьтесь, возьмите зеркало и посмотрите на свою вульву.

«Вульва» — анатомическое название наружных половых органов, принадлежащих «девочке!». Большинство из нас называют вульву вагиной (влагалищем), но, строго говоря, вагина — это только внутренний репродуктивный канал. Я считаю, что названия, которые мы даем вещам, кое-что говорят о наших приоритетах. Называя вульву вагиной, мы полностью исключаем из картины клитор и сводим всю нашу половую анатомию только к репродуктивной функции. Правильно называя все части половых органов, мы открываем возможность увидеть полную картину нашей сексуальности. В конце концов, вы же не называете свое лицо горлом?

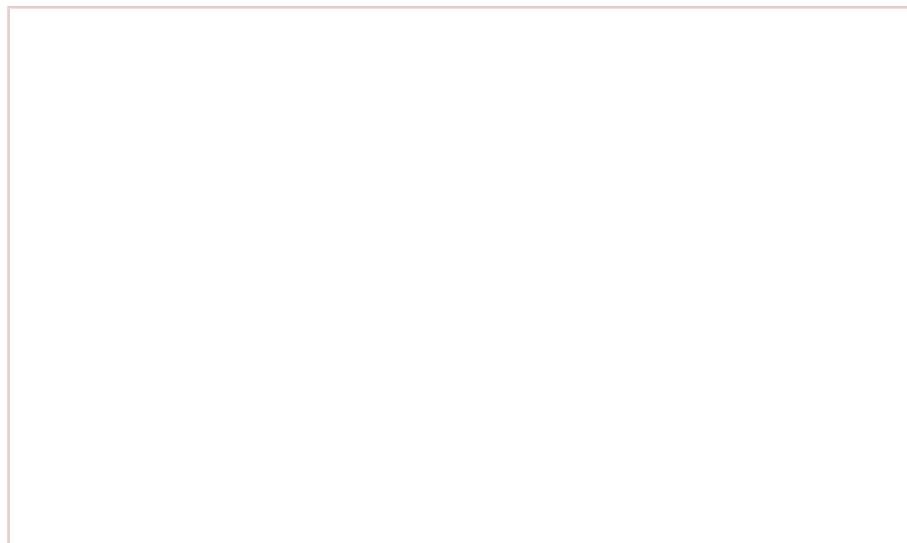


Посмотрите в зеркало на свои гениталии и попробуйте найти следующие части.

- *Большие половые губы* — наружные складки вульвы, покрытые эластичной кожей, на которых растут волосы.
- *Малые половые губы* — внутренние складки вульвы, которые могут быть большими или маленькими, розового или коричневого цвета или любого промежуточного оттенка. Не у всех обладательниц вульвы есть малые половые губы, а у кого-то они крупнее больших.
- *Клитор* (строго говоря, это называется «головка клитора») — небольшая выпуклость чуть ниже расщелины половых губ. Иногда клитор плохо виден, и его проще найти на ощупь. Чтобы сделать это, приложите кончик среднего пальца к тому месту, где разделяются ваши половые губы. Аккуратно нажмите и подвигайте пальцем взад-вперед, затем медленно проведите кончиком пальца между половыми губами, пока не почувствуете под кожей гибкий жгутик. Иногда помогает натяжение кожи свободной рукой вверх от лобковой кости. Также может помочь палец, смоченный слюной, лубрикантом (гелем-смазкой), небольшим количеством гипоаллергенного крема для рук или даже кокосового масла.
- *Отверстие мочеиспускательного канала* — между клитором и влагалищем вы найдете отверстие мочеиспускательного канала. Оно может быть хорошо заметным визуально или крошечным и почти невидимым.
- *Отверстие влагалища* — ниже отверстия мочеиспускательного канала находится вагина, или влагалище. Чувствительностью к эротическим ощущениям обладает только само отверстие, а не внутренний канал.

В конце главы вы найдете «шпаргалку» — изображение вульвы с подписями.

Какие эмоции вы испытываете при виде своих гениталий? Как вы к ним относитесь? Это ваши друзья? Враги? Такие друзья, с которыми никаких врагов не надо? Члены семьи? Незнакомцы, встреченные впервые? Запишите, на что был похож этот опыт.



**Бонус:** повторите упражнение во время сильного сексуального возбуждения и отметьте вид своих гениталий в этот момент.

Столь непривычная встреча с собственными гениталиями может быть непростой, особенно если они служат источником болезненных ощущений и дискомфорта. Женщинам часто внушают, что боль во время секса — в порядке вещей. На самом деле это не так. Болевые ощущения стоит обсудить с врачом.

К сожалению, многие медики без специальной подготовки привыкли считать, как и их пациентки, что боль — это «нормально» (и еще раз: нет!). Такие специалисты не могут ничем вам помочь — они реагируют на жалобы пренебрежительно. Как найти *хорошего* врача, если вы испытываете боль в области половых органов? Я опросила нескольких замечательных докторов в США, и они посоветовали обращаться в Институт реабилитации тазовых органов Германа и Уоллеса (Herman & Wallace Pelvic Rehabilitation Institute, [www.pelvicrehab.com](http://www.pelvicrehab.com)).

За исключением боли нормальны практически любые связанные с сексом ощущения — их продуцируют одни и те же элементы. Боль же — просьба тела о помощи. Каждый имеет право на безболезненный секс, и обеспечить его можно доступными и эффективными методами.

### Из копилки вопросов и ответов

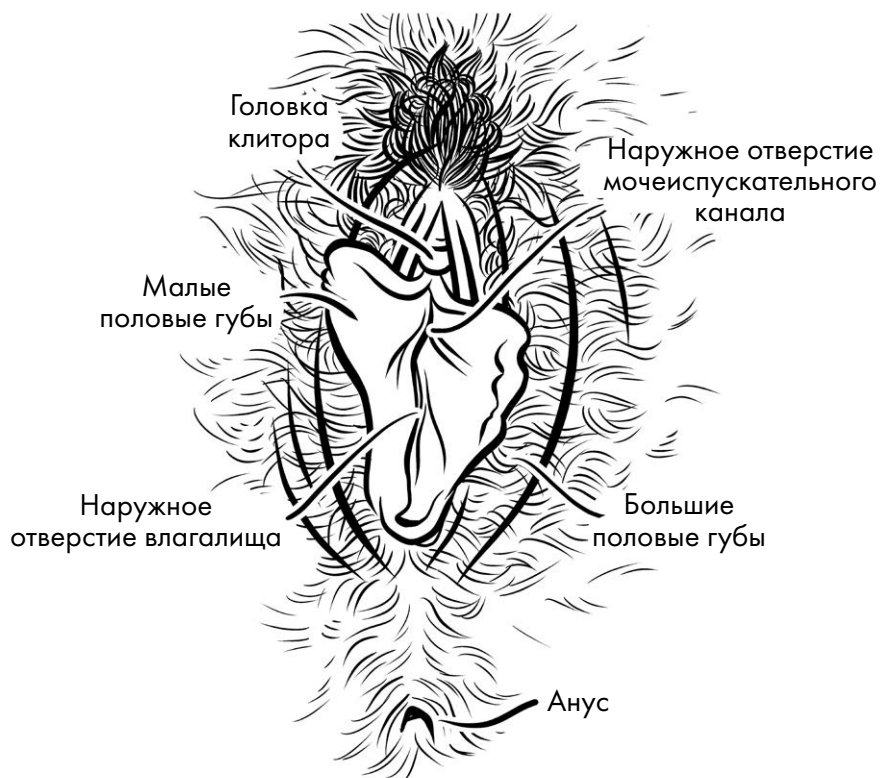
**Вопрос:** Я стесняюсь своих малых половых губ. Они очень длинные — намного больше внешних, и мне все время хочется заправить их внутрь. Я постоянно беспокоюсь о том, что думают по этому поводу мои партнеры. Как на самом деле нормально? Иногда я думаю, что мне вообще стоило бы удалить их. Помогите!

**Ответ:** Если вы не испытываете боли, с вашими гениталиями все в порядке. Гениталии бывают самых разных форм, размеров, цветов и конфигураций, и все они нормальны. У всех нас они состоят из одних и тех же элементов, только по-разному организованных.

Я знаю, вы где-то когда-то слышали, что вульва должна выглядеть неким определенным образом и, если она выглядит иначе, значит, с ней что-то не так. На самом деле — нет. Неправдоподобно идеальные женские тела на страницах журналов — результат обработки в фотопрограмме. И в порножурналах изображения женских гениталий обрабатывают, чтобы они выглядели как сомкнутая раковина. Но на свете нет вульвы, которая нуждается в операции ради того, чтобы «выглядеть нормально», — она изначально нормальна. Более того, она прекрасна в своей уникальности. И если партнер при виде вашей прекрасной вульвы проявляет какую-либо реакцию кроме «ух ты!» и «ура!», возможно, вы сочтете нужным объяснить ему, как сильно он ошибается. Или просто решите, что он недостойн видеть вашу прекрасную вульву.

Я хочу жить в мире, где каждый человек волен распоряжаться своим телом, где каждый сам выбирает, как с ним поступать и как к нему относиться. Я хочу, чтобы каждая из вас чувствовала, что может выбирать, как использовать свое тело и свою сексуальность.

Реально ли это? Может ли взрослый человек научиться смотреть на свое тело с доверием и радостью? Да. Вы можете начать менять мир уже сейчас, просто признавая все части своего тела, правильно называя их и отказавшись признавать смысл, навязанный им культурой. Примите вместо этого их истинный биологический смысл: все мы состоим из одних и тех же элементов, просто организованных по-разному.



### Самое важное

Выберите время и просмотрите упражнения этой главы. Запишите то важное, что вы узнали, — это может касаться секса в целом или вашей сексуальности в частности.

