



ЖЕНИТЕ

и техният

ПОЛ

НЕКА ПОВЕЧЕ НЕ ИЗПИТВАМЕ БОЛКА
НЕКА ВЪЗВЪРНЕМ ЖЕЛАНИЕТО СИ
НЕКА СЕ ПОЧУВСТВАМЕ СВОБОДНИ

АЙДИ БЕРУ-ПОАЕ ЛОРА БЕЛТРАН



с е р и я • п о з н а и с е б е с и •



ВЪВЕДЕНИЕ

Години наред се чувствах сама на света заради моите сексуални проблеми. Всичките ми приятелки като че ли се забавляваха, но аз винаги изпитвах болка, когато го правех. Първо си помислих, че тялото ми ще се справи само. Гинеколозите ми обещаха, че ще ми мине. Но това продължи. Сексът за мен е истинско главоболие и изобщо не ми е забавен! Бих искала да ми харесва, но след толкова мъжки си казах, че не съм създадена за него.

М а т и л г а, 30 г.

Ние сме жени и сексолози. И всеки ден в практиката си срещаме жени, които се справят зле със своята сексуалност.

Те живеят с усещането, че не са „истински жени“. Мислят си, че не отговарят на критериите за завършената жена – жената с процъфтяваща сексуалност, която се чувства добре в кожата си.

Днес жените се сблъскват с два вида отношение спрямо тяхната сексуалност.

От една страна – трябва да знаят как да желаят, как да бъдат желани и как да изпитват наслада на всяка въз-

раст и по всяко време. И едва ли не нямат право да признават, че либидото им е „паднало в чорапите“¹ и че сексът е скучна работа.

От друга страна, продължава да битува и по-консервативното отношение, което порицава жените с твърде много сексуални потребности и много партньори².

Ако някои от тях успяват да се отърсят от тези диктати, за много други жени никак не е лесно да се справят и да се определят в своята сексуалност.

Сексуалността не доставя само удоволствие. Тя може да ви накара да се страхувате, да се лутате и терзаете, да изпитвате болка, да се чувствате непълноценни. В реда на нещата е да не изпитвате желание, да предпочитате да четете или да спортувате... Това е нормално, не е срамно. Наличието на сридове в сексуалното желание не е рядкост, то засяга много жени. Според последното голямо проучване на сексуалността на французите, 35% от жените споделят, че са имали слу-

¹ Да имаш либидо или настроение; „паднало в чорапите“ е френски идиоматичен израз за понижено либидо или настроение. Въпреки тази игра на думи, интересно е да се посочи, че учени от университета в холандския град Грюнинген са установили, че хората с понижено либидо трябва да правят секс, обути с чорапи. Според британското издание „Дейли мейл“, резултатите са показали, че 80% от жените, които са правили секс, обути с чорапи, в 80% от случаите са достигали до оргазъм. – Бел. прев.

² Сексуални траектории, сексуални представления: конвергенции и различия, вжж www.savoir-agir.org. – Бел. авт.

чаи на частично или пълно отсъствие на желание.¹ А що се отнася до болката по време на полов акт, други проучвания² сочат, че са засегнати от 8 до 20% от анкетираните жени.

Искаме да се обърнем към тези жени, за да ги успокоим и да им помогнем да изберат своя собствен начин да заобичат сексуалността. Ще изслушаеме заедно мненията им, в които се съдържат конкретни проблеми. Ще разсъждаваме върху тях и най-вече ще предложим решения. След като прочетете техните свидетелства, вероятно вие ще разпознаете в тях себе си или ще се сетите за свои приятелки, сестри, колежки, за вашите майки...

Вероник избягва Бруно, щом той стане прекалено любвеобилен; Орелия се преструва, че шегите на нейните приятелки я забавляват; заради болката Мари посещава трима гинеколози, които ѝ казват: „Нищо ти няма, всичко е в главата ти“; Коралия иска да приключи със своите проблеми, защото Себастиан я чака вече три седмици... Ще говорим за Вероник, Орелия, Мари и

¹ Nathalie Bajos et Michel Bozon (dir.), *Enquête sur la sexualité en France: Pratiques, genre et santé*, Paris, La Découverte, 2008. – Бел. ађм.

² M. H. Colson, A. Lemaire, P. Pinton, K. Hamidi, P. Klein, *Sexual Behaviors and Mental Perception, Satisfaction and Expectations of Sex Life Men and Women in France*, Journal of Sex Medicine, 2006, 3 (1), p. 121–131(11); B. L. Harlow, E. G. Stewart, *A Population-Based Assessment of Chronic Unexplained Vulvar Pain: Have We Underestimated the Prevalence of Vulvodynia?*, Journal of the American Medical's Womens Association, no 58, 2003, p. 82–88. – Бел. ађм.

Коралия... но това ще се отнася малко или повече за всички жени и тяхната сексуалност!

Когато сексуалността се окаже прекалено сложна, трябва нещо да се направи, преди да се окажем затворени в нейната каторга. Все пак нещата невинаги са толкова сериозни, колкото си представяме. Проблемите не ни обричат на „доживотна присъда“. Най-често това е преход; път, който трябва да извървим.

Преди всичко ще опишем и ще разгледаме тези проблеми. Ще изследваме заедно блокажите и болките. Ще се спрем подробно на обхвата на женската сексуална дисфункция, свързана със страха или болката, както и на всички диагнози, произнесени в кабинетите на гинеколозите, на лекарите специалисти – все неща, за които жените мърморят под носа си, защото се срамуват, защото смятат, че са единствените, страдащи по този начин. Вагинизъм, вестибулодиния, перинеална хипертония... до сексуално насилие и ексцизия. За да разберем откъде идват тези страдания, ще търсим и ще разгледаме личната история на всяка жена. Ще проследим развитието на малкото момиче след раждането, след това като тийнейджър, когато открива своя пол. Как работи онова там, долу? Можем ли да го разгледаме, можем ли да го докоснем? Това откритие на собственото тяло и собствените усещания може да изглежда сложно, но е полезно. Ако не се познаваме, ако не приемем поне малко себе си и не изследваме своя пол, тогава сексуалността се превръща в хазартна игра.

Откриването на сексуалността е приключение и неговите епизоди не следват непременно в правилния ред, но най-важното е, че се случват. За някои това откритие се случва на 15, а за други – на 30. И тогава? Обучението отнема време! Като психолози, забелязахме редица смущения в сексуалността и ще ги осветлим. Ще се срещнем с майки, бащи и деца. Ще направим критичен анализ на вредните семейни практики, на затормозяващите предавания. Ще отделим също така внимание и на партньорите, и на функционирането на двойките, когато попаднат в каторгата на сексуалността. Когато има проблеми, и двамата трябва да задават въпроси. Ще видим, че мъжете могат да помогнат на своите нежни половинки и ние ще ги посъветваме как да го сторят.

Най-накрая ще изследваме вулвата във всичките ѝ форми: космата, оголена, розова, тъмна, малка или месеста, ще се забавляваме, докато определяме нейните територии, от най-видимите до най-скритите.

Ще ви дадем ключове, за да откриете своя пол и да се научите как да го накарате да работи в сексуалността. Ще поканим жените да проявят активност в това откритие и да се научат да разпознават сигналите на тяхното либидо. Как да установим желанието? Как се поражда възбудата? Какво да правим с нашите фантазии?

Целта ни в тази книга е да накараме читателките, които искат да се отворят към собствения си еротич-

чен и сексуален потенциал, да го сторят, без да се притесняват от начина, по който го правят другите – „истинските жени“. Защото „истинските“, отсега нататък, ще бъдат те!