

**Кінчай!**



**ТВОЄ ПРАВО НА ЗАДОВОЛЕННЯ**

*Книжку присвячено жінкам і чоловікам,  
які поділяють думку, що в усіх сферах, зокрема  
й царині сексу, немає якості без рівності;  
які готові вживати революційних заходів,  
щоби втілити в життя рівні можливості в оргазмах.*

# ЗМІСТ

ВСТУП: ПРИВІТ! Я ХОЧУ, ЩОБИ ВИ КІНЧАЛИ

ЧАСТИНА ПЕРША

## **ПРОБЛЕМА ОРГАЗМУ – ЦЕ КУЛЬТУРНА ПРОБЛЕМА**

- |                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>1. ПРІРВА В ЗАДОВОЛЕННІ</b>    | 19 |
| Брехня про секс                   |    |
| <b>2. БРУДНА РОЗМОВА</b>          | 36 |
| Оновлення мови сексу              |    |
| <b>3. ЦЕ ТРИВАЄ НАДТО ДАВНО!</b>  | 54 |
| Клітосвіта: історична перспектива |    |

ЧАСТИНА ДРУГА

## **ОПАНУЙ КЛІТОСВІТУ**

- |                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>4. ЗАЗИРНИМО ПІД КАПТУР</b> | 73 |
|--------------------------------|----|

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

## **НАСТАВ ЧАС КІНЧАТИ**

- |  |     |
|--|-----|
| <b>5. ТРЕНУВАННЯ СЕКСУАЛЬНОГО ОРГАНА,<br/>ЩО У ВАС ПОМІЖ ВУХ</b> | 115 |
| <b>6. ВЗЯТИ СПРАВУ У СВОЇ РУКИ</b>                               | 134 |

<b>7. ОРГАЗМ: РІВНІ МОЖЛИВОСТІ</b>	161
<b>8. ІНША К</b>	192
Комунікація	

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА  
**ЧЕКАЙТЕ, ЦЕ ЩЕ НЕ ВСЕ  
(КІНЧАЙ ЗНОВУ)**

<b>9. ВАША НЕСКІНЧЕННА ЕРОТИЧНА ОСВІТА</b>	223
<b>10. ПОШИРЮЙТЕ ІНФОРМАЦІЮ</b>	233

ЧАСТИНА П'ЯТА  
**НЕ ТРЕБА МАТИ КЛІТОР, ЩОБИ БУТИ  
КЛІТОСВІЧЕНИМИ**

<b>11. КЛІТОСВІТА – ДЛЯ НЬОГО</b>	245
Додаток А. Круті деталі для жіночих геніталій	285
Додаток Б. Додаткові джерела	294
Подяки	301



ВСТУП

**ПРИВІТ!  
Я ХОЧУ,  
ЩОБИ ВИ  
КІНЧАЛИ**

**З**апаморочливі оргазми, що хвилями охоплюють тіло, змушують тремтіти та голосно кричати, – можливо, ви чули про такі від друзів або бачили їх у кіно чи порно. Але ви самі (майже) ніколи не переживали цього, здавалося б, цілком розхожого та вельми поширеного досвіду, тож почуваетесь стривоженими та дещо обдуреними. Або ж ви майже певні, що таки відчували оргазми, однак воліли б їх покращити, гадаючи, чи не пропустили ви, бува, якихось фрагментів пазлу.

Тоді вітаю! Ви взяли до рук правильну книжку. Після її прочитання ви нарешті знайдете ключ до загадки оргазмів. Ви точно знатимете, що відчуваєте їх, і не міркуватимете про те, що їх варто поліпшити, – вони будуть дивовижними!

Вам, мабуть, цікаво, чому я говорю про це з такою впевненістю. Дозвольте прояснити ситуацію та трохи розповісти про себе. Я психологиня середнього віку, яка працювала з сотнями клієнтів. Щороку я викладаю курс сексуальності людини близько 150 студентам в Університеті Флориди. Мої учні кажуть, що я нагадую їм маму, а ще – сексологиню зі стрічки «Знайомство з Факерами». Ймовірно, причина на те – мій чималий ніс, кучеряве волосся та звичка ділитися історіями з особистого життя й психотерапевтичної практики. Студенти

також називають мене дивакуватою. Я ж бо можу бовтнути щось на кшталт: «Мої оргазми тривають довше, ніж ви живе-те на цьому світі!». Проте, зважаючи на просвітню мету цієї книжки, найважливіше те, що інформація з моїх лекцій таки привела до оргазмів безліч моїх вихованок. Принаймні про це вони мені самі кажуть. Тому типова фраза зі студентських анкет оцінювання мого курсу: «Дякую за все, чого я навчилася на цьому курсі, – тепер я кінчаю!».

Саме завдяки досвіді моїх студентів – і їхнім невдачам, і успіхам – я й написала цю книжку. Викладаючи сексуальність, я дізналася, що добрі 50% жінок у віці від 18 до 35 років, за їхніми словами, мають труднощі в досягненні оргазму під час сексу з партнером. І хоча більшість, потерпаючи від цієї проблеми, вважає, що щось негаразд із ними, ці величезні показники свідчать про інше: щось негаразд із нашою культурою. Виходячи з розмов зі студентами та клієнтами, я глибоко переконана: я знаю, що саме не так (і мова не про вас), і, на щастя, знаю, як це полагодити.

Потрібен аналіз культури (щоб зрозуміти, чому від цього страждає стільки жінок) вкупі з основними практичними навичками (щоб допомогти конкретній жінці – *наприклад, вам* – досягати оргазму). Ось це й викладено в книжці, що її ви тримаєте в руках. У першій частині – «Проблема оргазму – це культурна проблема» – ви побачите ширшу соціальну картину та зрозумієте, чому так багато молодих панянок не кінчають із партнерами. У наступній частині – «Опануй клітосвіту»<sup>\*</sup> – наведено основну інформацію про ваш найважливіший статевий

---

\* Терміни *cliteracy*, *cliterate*, запропоновані сексологом Іеном Кернером, утворені поєднанням слів *clitoral* + *literacy*, тобто кліторальна освіта, або ж «клітосвіта». Ідеться про знання жіночого тіла, зокрема особливостей анатомії геніталій, головно клітора, специфіки жіночого оргазму. – Прим. пер.

орган. У третій частині – «Настав час кінчати» – ви знайдете настанови та практики, що допоможуть вам досягти оргазму. Далі, у четвертій частині – «Чекайте, це ще не все (кінчай знову)» – отримаєте додаткову інформацію про жіночу сексуальність, що заохотить вас розповідати про оргазм подругам і надихати їх. Остання частина книжки – «Не треба мати клітор, щоби бути клітосвіченими» – про поширення цієї інформації серед чоловіків. У цій частині вміщено розділ, який ви можете дати почитати чоловікам – друзям і сексуальним партнерам, аби вони також дізналися основні відомості про жіночий оргазм. Навички клітосвіти – це справжній подарунок, який постійно приносить плоди!

Сподіваюся, читаючи цю книжку, ви почуватиметеся цінною клієнткою під час індивідуального курсу терапії або ж дорогою студенткою на лекціях. І хоча, як уже зазначала, учні й називають мене дивакуватою, я дуже тішуся, що вони вважають мене доброю та водночас пристрасною. Вони можуть певно сказати, що я справді піклуюся про їхнє благополуччя і з радістю надаю інформацію, здатну покращити їхнє сексуальне життя. Студентки знають: я хочу, щоби вони переживали унікальний і прекрасний досвід оргазмів, досі недоступний для багатьох із них. Я бажаю цього і вам! Маю надію, що, прочитавши цю книжку та відшукавши ключ до омріяних оргазмів, ви відчуєте себе втаємниченими, розваженими та огорнутими турботою. Тож почнімо!



## І ЦЕ ЩЕ НЕ ВСЕ!

«Жінка мусить отримувати оргазм від проникнення» — це найбільша брехня, яку нам розповідають про секс. І це найголовніша причина прірви в задоволенні. Утім, вона не єдина. Нам заважають кінчати й інші культурні проблеми. Ось деякі з них:

- У нас панують подвійні стандарти: жінок за випадковий секс ми судимо суворіше, ніж чоловіків. Через це ми нерідко маємо щодо сексу суперечливі почуття. Коли ж страждаєш від комплексу провини чи сорому, кінчити — важко.
- Різноманітні медіа бомбардують нас образами «сексуальних» жінок, покликаними приваблювати та вдовольняти чоловіків. Такими образами ряснують порнофільми, але не бракує їх і поза межами порно: відкрийте будь-який журнал — ви побачите рекламу, у якій розкішні напівроздягнені дівчата в провокативних позах продають усе, від автівок до одягу. Дослідники виявили, що всі ці зображення змушують дівчат і жінок постійно порівнювати себе з іншими. Через це вони зосереджуються не на *власних* сексуальних бажаннях, а насамперед на тому, *щоби бути сексуально жаданими для інших*. Фокус зміщується, і ми вже думаємо не про те, що *відчуваємо*, а про те, який *вигляд маємо*. І навіть гірше: деякі жінки (та чоловіки), замість упевнено вважати, що в сексі партнери рівною мірою дають і отримують задоволення, зрештою приходять до переконання (бодай і підсвідомого), наче головна роль жінки — задовольняти чоловіка. Цілком логічно, що деякі пані оцінюють

якість статевого акту за насолодою партнера, а не власною, тобто: «Якщо йому було добре, значить, і мені було добре».

- Ті самі медіаобрази сексуальних, красивих – і струнких – є головними винуватцями того, що безліч жінок сповнені нелюбові до своїх тіл. А коли тобі не подобається власне оголене тіло, ти не почуватимешся під час сексу розкутою та вільною. Неможливо кінчити, намагаючись втягнути живіт, – повірте, я на ці спроби витратила всю молодість!
- Сексуальна освіта майже цілковито зосереджується на небезпеках сексу, як-от інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), і вагітність. Повторю очевидне: дуже складно насолоджуватися тим, про що торочать як про ризик, а не насолоду.
- Більшість жінок (і чоловіків) зовсім не вміють говорити на тему сексу. Коли ж ідеться про жіночий оргазм, налагоджена комунікація особливо важлива. Чоловіки здебільшого досягають оргазму в однаковий спосіб – не такий, якщо чесно, і складний. Нам кінчити значно важче, оскільки всі ми потребуємо для цього зовсім різного. Та ще й потреби ці можуть змінюватися з кожним новим сексуальним контактом. Чоловіки нездатні читати думки, як і вагіни. Тож для жіночого оргазму вкрай необхідна комунікація. На жаль, наразі це вміння, якого рідко навчають на курсах сексуальної освіти.

Суперечливе ставлення до сексу, більша зосередженість на привабливості та задоволенні партнера, ніж на власних потребах, сором щодо власного тіла та неефективна

комунікація – усім цим можна пояснити і той факт, що велетенська прірва між статями в оргазмах під час першого сексу скорочується, коли йдеться про подальші контакти з новим партнером, дружній секс і, зрештою, секс у стосунках. Щоби зрозуміти тіло конкретної жінки, потрібен час. Коли партнери пізнають одне одного, сором'язливість поступово зменшується. Адже люди, між якими з'являються близькість і довіра, більш схильні озвучувати свої потреби. Втім, такі речі, як сором щодо власного тіла та складнощі з вираженням бажань, не зникають просто через наявність стосунків, вони продовжують негативно впливати на жіночий оргазм.

Вам знайомі якісь із цих проблем? Соромилися колись свого тіла під час сексу? Може, втягували живіт чи намагалися знайти таку позу, щоб тих частин, які вам здаються непривабливими, не було видно? Хотіли пояснити партнерові, чого саме бажаєте, але не знали, якими словами чи діями? Обіцяю, ми знайдемо рішення разом! Якщо ви вже відчуваєте оргазми, навіть добрі, інформація з цієї книжки допоможе піднести їх на вищий рівень, дасть знання та навички, що посилять ваше сексуальне самовираження й екстаз. А якщо ви ще не кінчали чи кінчаєте лише вряди-годи, ця книжка забезпечить вам оргазми у всіх можливих статевих зносинах – байдуже, чи то випадковий секс, чи дружній, чи секс у стосунках, чи будь-який інший. Немає значення, де саме ви розпочнете свій шлях до оргазму, – на вас чекатимуть індивідуальні рішення, що забезпечать вам найкращі оргазми. Крім того, ви долучитеся до культурної революції, яка знищить найголовнішу брехню про секс!