



Марта Шарейко

*Откровенно*  
ГОВОРИ

ИНТИМНЫЕ СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО  
ДОВЕРИТЬ ТОЛЬКО СЕКСОЛОГУ

**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 613.88  
ББК 57.0  
Ш25

Marta Szarejko  
SEKSUOLOŻKI.  
Sekrety gabinetów

Copyright © by Marta Szarejko  
This translation is published by arrangement  
with Społeczny Instytut Wydawniczy Znak Sp. z o.o., Kraków, Poland.

В коллаже на обложке использованы фотографии:  
George Rudy / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com  
Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:  
Jagdish Choudhary / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Шарейко, Марта.**

Ш25 Откровенно говоря : интимные секреты, которые можно доверить только сексологу / Марта Шарейко. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с. — (Академия женского здоровья).

ISBN 978-5-04-118073-7

Удивительно, что такая важная тема, как секс и сексуальность, до сих пор остается табуированной в нашем обществе. Мы стесняемся говорить о том, о чем надо кричать; не получаем помощь только потому, что считаем свои проблемы стыдными; годами страдаем от токсичных отношений, полагая, что так и должна жить женщина.

Марта Шарейко уверена: пора ломать стереотипы, установившиеся не один век назад. А начать можно с того, чтобы подслушать, о чем же говорят сексологини со своими пациентками.

В этой книге вы найдете интервью с женщинами-сексологами различных специализаций, которые отвечают на самые частые, неожиданные и «глупые» вопросы. Вы узнаете их профессиональные секреты и истории пациентов. А главное, поймете: вам нечего стыдиться.

УДК 613.88  
ББК 57.0

ISBN 978-5-04-118073-7

© Арбузова С.А., перевод, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия .....	7
СТРАХ, или Разговор о том, почему женщины, которые приходят к сексологу, спрашивают, нормальные ли они .....	9
СВОБОДА, или Разговор о том, чему можно научиться у женщин, которых не хотят замечать .....	25
СТЫД, или Разговор о сексуальных проблемах девочек-подростков .....	42
НЕУВЕРЕННОСТЬ, или Разговор о девушках, которые по разным причинам не могут или не хотят быть женщинами .....	57
ПРЕЗРЕНИЕ, или Разговор о том, почему женщины так низко оценивают свое тело и как это влияет на их поведение в постели .....	77
УДОВОЛЬСТВИЕ, или Разговор об оргазмах .....	95
ТИШИНА, или Разговор о боли .....	109
ЭВОЛЮЦИЯ, или Разговор о сексе во время беременности и после родов .....	124
УНИЖЕНИЕ, или Разговор об измене .....	139
ВИНА, или Разговор о насилии .....	160

БЛИЗОСТЬ, или Разговор о сексуальных проблемах лесбиянок . . . . .	176
ЗАВИСИМОСТЬ, или Разговор о сексуальных проблемах женщин с интеллектуальной инвалидностью . . . . .	187
РАДОСТЬ, или Разговор о сексуальности зрелых женщин . . . . .	208
ВРЕД, или Разговор о женщинах, связанных с насилием, и о педофилках . . . . .	225
Благодарности . . . . .	251
Библиография . . . . .	252

# Вместо предисловия

Я испытываю к ним слабость. Я люблю их жизнелюбие, чувство юмора, ум, открытость. Их объединяет то, что они отличницы, для них нет ничего сложного. У них есть сила. И умение шутить над собой. То, что они говорят, не оставляет иллюзий: в жизни женщины нет ничего более губительного, чем пренебрежение к собственному телу. И ничто так не помогает в жизни, как принятие своего тела (но уж точно не фетишизация).

Сначала я брала у них интервью для газет. Иногда надолго задумывалась над некоторыми словами. Одна из них говорила: «Я знаю пары, которые ведут учет оргазмов в Excel». Другая: «Ко мне приходят женщины, которые мастурбируют собственным детям». Третья: «Лучше всего умеют общаться и слушать друг друга партнеры в BDSM-парах». Или: «У кого меньше потребностей в отношениях, тот всем и управляет». Эти фразы затягивали, и я решила, что нужно узнать больше. Не буду приукрашивать, я не сразу знала, какой будет эта книга. Я была уверена, что она окажется легкой и забавной. Я встречалась с ними из любопытства.

Но моя концепция рассыпалась, как карточный домик.

Очень быстро выяснилось, что женщины приходят на консультации не с мелкими проблемками. Они сталкиваются с болью, насилием, страхами. Иногда утверждают, что лучше быть парнем, и без прямого биологического обоснова-



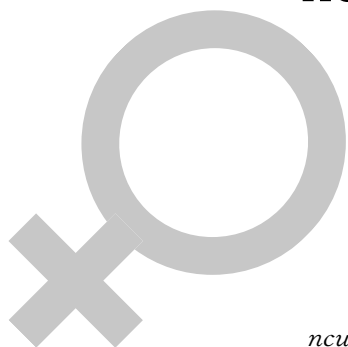
ния решают изменить пол. Женщины, пострадавшие от насилия, чаще всего винят себя. И не раскрывают личность насильника.

Впрочем, смотрите сами. Ничто не может подготовить вас к тому, что вы от них узнаете. Даже какое-то там вступление журналистки, которая все еще считает, что нет лучшего начала дня, чем беседа с сексологиней.

*Марта Шарейко*



# СТРАХ, или Разговор о том, почему женщины, которые приходят к сексологу, спрашивают, нормальные ли они



ИЗАБЕЛА ЙОНДЕРЕК,

*психолог, психотерапевт. Ведет частную медицинскую практику: индивидуальную, семейную, для пар. Сертифицированный до- и послетестовый консультант в области ВИЧ/СПИД в Национальном СПИД-центре Министерства здравоохранения. Работала в Центре Терапии Лев-Старович, специализирующемся на нарушениях, связанных с сексуальностью и психическим здоровьем.*

— «НОРМАЛЬНАЯ ЛИ Я?» — КАЖЕТСЯ, ИМЕННО С ЭТОГО ВОПРОСА  
ЖЕНЩИНЫ ЧАСТО НАЧИНАЮТ СВОЮ БЕСЕДУ С СЕКСОЛОГОМ. ?

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ТО, ЧТО ОНИ ДУМАЮТ О СЕБЕ КАК О НЕНОРМАЛЬНЫХ?

— Например, то, что они не хотят иметь детей, что у них никогда не было секса, хотя им 35 лет. Что чувствуют боль во время секса. Или им уже несколько месяцев его не хочется.

Но я начну с конца, так как в области сексуальности очень сложно однозначно определить, что является нормой. Во-первых, существует общественная норма, первая, в которой женщина воспитывается. Очень важно, какие представления она усвоила в родительском доме о роли жены и матери, а также о сексе, которым должна или не должна заниматься.

**? – МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ДЕВУШКИ ДОВОЛЬНО ЧАСТО ХОТЯТ ДЕЙСТВОВАТЬ ВОПРОКИ СЕМЕЙНОМУ МНЕНИЮ, ОСОБЕННО МНЕНИЮ МАТЕРИ.**

— Есть те, кто так поступает, но есть и те, кто полностью подчиняется правилам. И если они захотят их нарушить, одновременно они будут испытывать чувство вины за то, что такие мысли вообще приходят им в голову. Они будут убеждены, что делают что-то вопреки воле семьи, а это для них неприемлемо.

В этом вопросе также значимую роль играют религиозные нормы, которые часто идут рука об руку с общественными. Они оказывают огромное влияние на то, будут ли у женщины угрызения совести из-за того, что она не хочет иметь детей, выбирает карьеру и планирует развиваться в профессии. Те мои клиентки, для которых важна религиозность или мнение семьи, часто под давлением соглашались на свадьбу или ребенка или задаются вопросом, можно ли жить с партнером до свадьбы. Вроде бы это мелочи, но они очень существенны. Два дня назад была такая история: девушка забеременела от своего жениха, и родители в гневе, что перед алтарем она будет «с пузом». В ней нет бунта, она не понимает, что что-то не так. Она лишь испытывает вину за секс до свадьбы.

**? – ЗА ЧТО ЕЩЕ РУГАЮТ СЕБЯ РЕЛИГИОЗНЫЕ ЖЕНЩИНЫ?**

— Религия по-прежнему имеет огромное значение в контексте удовольствия, которое может получить наше тело. Могу ли я себе его позволить? Могу ли я мастурбировать?

Подобные сомнения и страхи сильно влияют на то, как мы себя принимаем. Они мешают женщинам реализовывать свой потенциал. Я говорю не только о сексуальной активности — речь о потенциале индивидуальности, женственности, разных потребностях, их выражении и реализации. Потому что независимо от того, что женщина выберет, — если это не семья, ее будут корить и осуждать. Любое стремление к удовольствию, реализации себя — это зло.

— **СЕКС СВЯЗАН С ЧУВСТВОМ ВИНЫ, А НЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ.** ?

— Для многих женщин секс до сих пор ассоциируется с грехом, чем-то ненужным, неинтересным. К сожалению, родители редко говорят дочерям, что секс приносит удовольствие, помогает формировать связь. Их, наоборот, пугают, что секс — это искушение, а человек должен держать свое тело в узде. Очень часто приходится выслушивать истории из детства: стыд, наказание, избегание темы, когда девочка спрашивает про мастурбацию или созревание. Одна из моих клиенток однажды сказала, что девочкой призналась в костеле, что мастурбирует, а ксендз<sup>1</sup> сказал ей, что, когда случится такое искушение, надо думать о человеческих страданиях.

— **НЕ ПОНИМАЮ.** ?

— Ей нужно было представлять себе, как люди плачут, страдают, короче говоря, вызывать в себе грусть, вину, сочувствие. Вместо этой «ерунды». Такой девочке, которая свяжет для себя удовольствие со стыдом и чувством вины, потом самостоятельно будет сложно разорвать эту связь и наслаждаться сексом. Мало того, в конце концов она передаст это своей дочери. Случается, что женщины приходят и говорят: «Я сегодня хочу поговорить о другом. Моя дочь

<sup>1</sup> Польский католический священник. — *Прим. ред.*

мастурбирует — это нормально? Что мне сказать в детском саду? Что сказать свекрам?» Ребенок, который «делает это», — позор. Но больше всего поражает то, что о детской мастурбации говорят сейчас очень много, эту тему постоянно обсуждают в СМИ: в газетах, в утренних телешоу. Мне кажется, уже просто невозможно думать, что если ребенок мастурбирует, то он какой-то извращенец, что этим заниматься нельзя. При этом, к сожалению, такие мысли еще есть, их сложно переломить, так глубоко они сидят. Религиозные ценности ситуацию не облегчают.

## **? — А КАК РЕЛИГИОЗНЫЕ И ОБЩЕСТВЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ СООТНОСЯТСЯ С ОБРАЗОВАНИЕМ, ИНТЕЛЛЕКТОМ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ К ВАМ ОБРАЩАЮТСЯ?**

— Никак: образование само по себе, вера сама по себе. Они могут идти рука об руку, совершенно не мешая друг другу. Во время сессий с женщинами, которые открыто говорят, что религия важна для них, я иногда спрашиваю: «Каков ваш Бог?» Часть из них говорит, что он суровый, требовательный. Часть — что на него можно опереться, он дает чувство безопасности, поддерживает, помогает принимать решения. Возникает парадокс, потому что оказывается, что, собственно, при принятии любого решения им нужен какой-то ориентир: он может либо ограничивать, либо разрешать, но согласие все равно каждый раз нужно спрашивать. А это лишает собственного стержня, решительности, автономности. Поэтому у женщин такие жуткие угрызения совести, если они хотят расстаться с мужем, потому что в тот момент, когда они решились выйти замуж, они действительно верили, что пронесут эту связь через всю жизнь. Они давали присягу верности, обещали быть с партнером «в радости и печали». Поэтому они не хотят расставаться. Впрочем, не только бог в чьем-то субъектив-



ном понимании мешает принимать решения. Чаще всего это страх одиночества, пустоты, создания жизни с нуля. Чтобы они на это решились, нужна по-настоящему веская причина.

**— ДЛЯ РАССТАВАНИЯ ВИНА ДОЛЖНА БЫТЬ СО СТОРОНЫ МУЖА, НАПРИМЕР СЕРИЯ ИЗМЕН? ?**

— Да. Но чувство вины все равно остается. Кроме того, о расставании нужно рассказать семье, а это ужасно трудно и часто останавливает женщин: религия — это одно, а семья — другое. Иногда женщин высмеивают, иногда их матери не принимают такого решения, особенно если сами живут с мужем в зависимых отношениях. Они чаще всего спрашивают: «Что я скажу людям?» А потом: «Ты поступаешь неправильно, так нельзя, у тебя дети, вы столько лет были вместе!»

Такие слова из уст матерей еще долго мучают женщин, которые потом страдают от чувства вины и годами бьются за принятие со стороны мамы. Это ужасное одиночество женщин. И история об отсутствии тепла со стороны собственных матерей, которые для них, вообще-то, являются архетипом женственности, особенно в период взросления. Отсутствие поддержки, понимания, независимо от влияния норм, часто становится основным объектом терапии.

**— У НАС ЕСТЬ ОБЩЕСТВЕННЫЕ НОРМЫ И РЕЛИГИОЗНЫЕ. КАКИЕ ЕЩЕ? ?**

— Культурные, связанные с традицией страны, в которой мы живем. Но они тесно переплетены с общественными. Есть также партнерская норма, то есть то, о чем договаривается конкретная пара: как часто заниматься сексом, какие формы секса они допускают, хотят ли открытые отноше-

ния или нет. Есть статистические нормы, например, в каком возрасте чаще всего происходит сексуальная инициация в конкретной стране, или у какого процента женщин пониженное либидо, или чувствуют ли они боль во время секса. Такими нормами женщины тоже интересуются: они приходят ко мне и узнают, что **восемь процентов испытывают боль, а двадцать пять процентов — проблемы с достижением оргазма.** У них есть, с кем себя сравнить.

## ? — ЧТО ЕЩЕ ИХ ВОЛНУЕТ?

— Некоторые задумываются над тем, нормально ли, что они плачут во время оргазма: они никогда о таком не слышали. Или нормально ли, что они получают оргазм только при клиторальной стимуляции, а партнер хочет, чтобы оргазм был от проникновения пениса. Женщины с вагинизмом, то есть дисфункцией, связанной со спазмом влагалища, почти всегда думают, что с ними что-то не так: все занимаются сексом, а я не могу, значит, я не нормальная. Женщины, у которых было мало партнеров, тоже могут испытывать стыд. Если у меня было двое, а у подруги — пятнадцать, как же так?

**Те женщины, которые по какой-то причине не имели половых контактов, скажем, до тридцати пяти лет, часто думают, что они не в порядке.** Особенно из-за того, что, чем они старше, тем сложнее становится говорить об этом с потенциальным партнером или партнершей. В зависимости от исследований, статистики, доступной в конкретной стране, множатся разные сомнения, проблемы, страхи и убеждения, что «скорее всего, я ненормальная».

Еще один достаточно популярный в последнее время вопрос: у меня не состоялись одни отношения, потом другие, вот спустя три года распались третьи — что со мной не так?



– **ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ БЕРУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РАССТАВАНИЕ?** ?

— Конечно, абсолютное большинство считает, что это их вина. И здесь важны два аспекта: во-первых, мать, которая часто вешает на дочь ответственность за отношения: нужно делать все, чтобы партнер был доволен, закрывать глаза на его поведение, потому что важно, чтобы он вернулся и заботился о детях. Во-вторых, женщин учат тому, что они не должны слишком многого требовать, наоборот, они должны быть спокойными, сдержанными, в идеале максимально мягкими.

– **ПОДАТЛИВЫМИ.** ?

— Максимально нейтральными. Это особенно воспитывается в маленьких девочках, а потом все удивляются, что взрослая женщина не стала пробивной, не строит карьеру. А как она будет добиваться своего, если ее годами учили не выделяться?

– **ГОВОРЯТ, СЕЙЧАС У СЕКС-РОБОТОВ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ ТЕМПЕРАМЕНТЫ. ПОДАТЛИВЫЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ НАИБОЛЬШЕЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ.** ?

— Ситуация не меняется, а, наоборот, усиливается. Но все больше женщин не хотят быть такими: занимаются образованием, развиваются, строят свою личность, необязательно основываясь на том, чему их учили. Они считают, что навязывание женщинам ответственности за дом, работу, секс ужасно. Иногда в кабинете я слышу, как мужчины говорят своим партнершам: «Это из-за тебя я пью столько алкоголя». Или: «Из-за тебя я стал зависимым от секса». Иногда: «Из-за тебя я не хочу возвращаться домой, потому что мы не занимаемся сексом четыре раза в неделю, а ведь мы должны, мы так договаривались!» Она отвечает, что ей плохо, что он уделяет ей мало внимания, а он в ответ утверждает,