

# Глава 1

## Анатомия

### Двух одинаковых не найти

Во время мастурбации Оливия любит смотреть на себя в зеркало. Как и многие женщины, мастурбируя, Оливия лежит на спине и одной рукой стимулирует клитор. Но, в отличие от многих женщин, она устраивается перед высоким зеркалом и приподнимается на локтях так, чтобы видеть, как рука движется в складках вульвы.

«Это началось еще в подростковом возрасте, — рассказывает Оливия. — Я видела в интернете порноролики, и мне стало интересно рассмотреть саму себя. Так что я стала перед зеркалом раздвигать половые губы и добралась до клитора. Ну и что тут сказать? Это было очень приятно. Вот так я начала мастурбировать».

Она пробовала и другие способы мастурбации. Оливии нравится, как пульсирующая струя воды бьет по клитору. У нее есть вибраторы, и она несколько месяцев потратила на то, чтобы научиться достигать оргазма «одним дыханием», вообще не касаясь тела.

Вот об этом женщины и рассказывают секс-педагогам. Рассматривая свою вульву, Оливия пришла к выводу, что она в чем-то похожа на мужчину, ведь ее клитор довольно большой: «Знаешь, почти как такая маленькая морковка». Она делает вывод, что у нее есть мужские черты: вероятно, клитор вырос до таких размеров из-за избыточного уровня тестостерона, и поэтому она часто чувствует сексуальное возбуждение.

Я сказала Оливии:

— Вообще-то никакой связи между уровнем гормонов взрослой женщины и формой ее гениталий или уровнем сексуального желания не существует.

— Ты уверена?

— Ну, у некоторых женщин сексуальное желание связано с уровнем тестостерона, — начала объяснять я, стараясь подобрать как можно более точные слова, — то есть им необходим некоторый минимальный уровень данного гормона в организме. Но это не то же самое, что повышенный тестостерон. По расстоянию между клитором и уретрой можно определить, насколько уверенно женщина способна достигать оргазма во время полового акта, но это совершенно другой вопрос<sup>1</sup>. Было бы отлично, если бы появилось детальное исследование, но пока наблюдения показывают, что по размеру, форме или цвету половых органов нельзя сказать ничего конкретного относительно сексуальной активности женщины.

— Ну ладно, — отвечает Оливия. И по ее короткой реплике я догадываюсь, что она на самом деле хотела сказать: «Эмили, ты ничего не поняла». Оливия учится в аспирантуре на факультете психологии; когда-то она была моей студенткой и активно занималась вопросами, связанными с репродуктивным здоровьем женщины. Сейчас она ведет собственное исследование — поэтому мы и затеяли такой разговор: мне показалось страшно интересным обсудить тему с научной точки зрения. Но после тихого «ну ладно» я вдруг поняла, что Оливия хотела поговорить вовсе не об абстрактной науке. Ей нужно обсудить собственные отчаянные попытки примириться со своим телом и со своей сексуальностью — в то время как усвоенные ею убеждения подсказывали, что с ней что-то не так.

Тогда я сказала:

— Знаешь, твой клитор совершенно нормален. У всех нас гениталии устроены примерно одинаково, просто отдельные части расположены немного по-разному. И эта разница необязательно что-то значит — просто одинаково прекрасные и здоровые варианты нормы. Это, возможно, самое важное, что вообще нужно знать о сексуальности.

— Правда? Почему?

В этой главе мы и постараемся ответить на данный вопрос.

В Средние века специалисты по анатомии называли внешние женские гениталии *rudendum*, от латинского *rudere* — «стыдиться». Получается, что тогдашнее название наших гениталий звучало так: «то, что женщина стыдится показать»<sup>2</sup>.

Минуточку: что-что? Вот как рассуждали в то время: женские гениталии находятся между ног, как будто хотят спрятаться. А вот мужские — впереди и сразу заметны. А почему же расположение мужских и женских

гениталий различно? Будь вы средневековым анатомом, воспитанным на принципах этической чистоты, вы бы точно знали ответ: потому что женщинам стыдно.

Если все же предположить, что женские гениталии расположены так не по причине стыда (и я очень надеюсь, что для вас это так же очевидно, как и для меня), то интересно понять: почему же мужские гениталии и правда смотрят вперед, а женские — вниз?

Ответ: на самом деле они и не смотрят вниз! Женский эквивалент пениса — клитор — смотрит строго вперед, примерно как и пенис. Он не так заметен по причине небольшого размера. А небольшой размер объясняется не стыдливостью, а тем, что женщинам не нужен инструмент для передачи ДНК из собственного тела внутрь тела партнера. Женская версия мошонки — это внешняя часть половых губ, расположение которых примерно совпадает с мужским. Но так как яичники — женский аналог мужского органа, производящего половые клетки, — расположены внутри тела, а не снаружи, в отличие от мужских тестикул, или семенников, то половые губы остаются небольшими. Повторим: внутреннее расположение яичников никак не связано со стыдом — просто это именно нам приходится беременеть и вынашивать ребенка.

Короче говоря, женские гениталии выглядят «спрятанными», только если смотреть на них сквозь призму культурного восприятия, а не глазами биолога.

В ходе повествования мы постоянно будем наблюдать подобную картину: культура берется за какой-то биологический факт и пытается придать ему Смысл, причем именно так, с большой буквы. Мы пытаемся разглядеть в гениталиях некую метафоричность или символичность — и в результате видим воображаемый образ, а не реальный орган человеческого тела. Пример такого излишне образного восприятия — попытка Оливии навязать своему клитору излишнюю «мужественность» и убедить себя, что ее сексуальность имеет особый смысл.

Когда мы смотрим на свое тело, не пытаясь найти в нем особый смысл, как иногда навязывает культура социума, то сразу становится намного проще принять и полюбить свои гениталии, да и тело таким, каким оно создано.

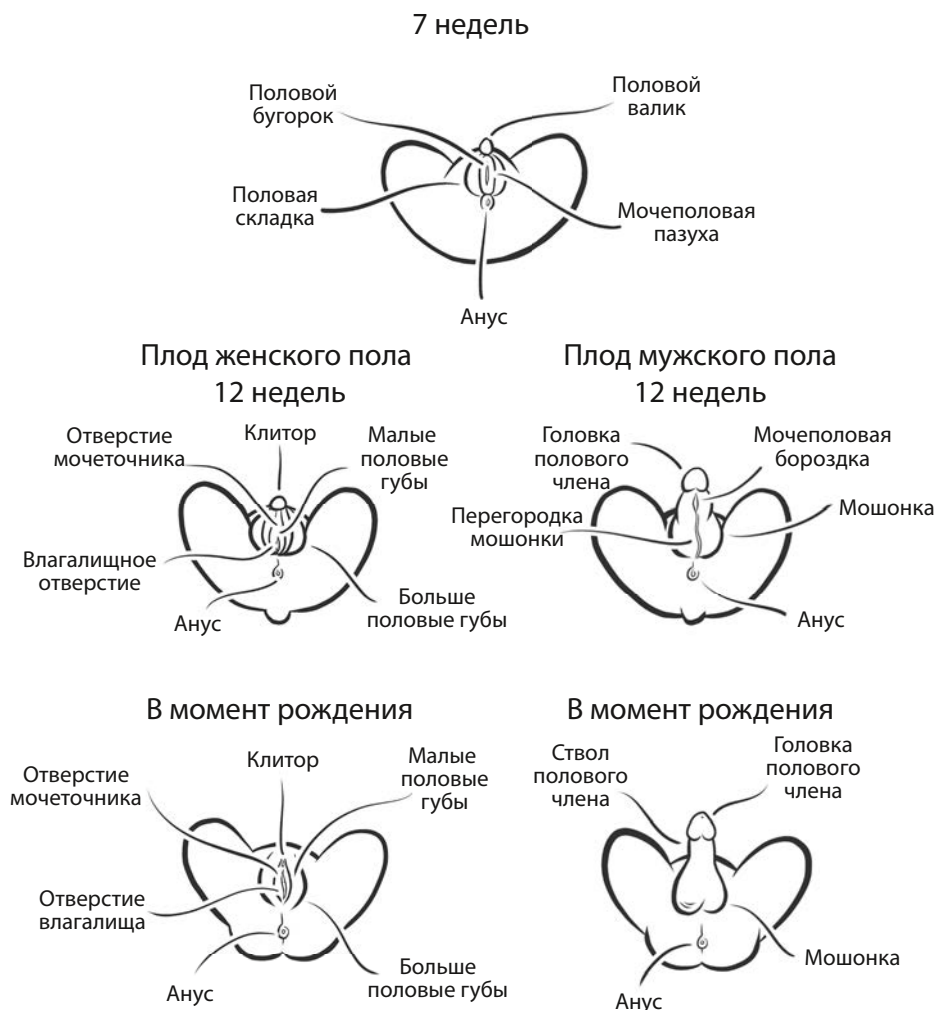
В этой главе мы посмотрим на наши гениталии с точки зрения биологии, пока абстрагируясь от восприятия, принятого в культуре. В-первых, я помогу вам понять, что мужские и женские гениталии состоят

из одинаковых элементов, просто по-разному расположенных. Мы увидим, что во многих случаях биология предполагала одно, а культура поняла и навязала другое, — и вы сами решите, какой подход кажется вам более осмысленным. Я покажу, что эта важная идея об одинаковых элементах, расположенных по-разному, прослеживается и за пределами собственно анатомии и распространяется на всю область человеческой сексуальности. Я берусь утверждать, что это, возможно, самое важное, что всем нам нужно осознать применительно к нашей сексуальности.

В конце главы я предложу новую метафору взамен тех вздорных, предвзятых или просто бессмысленных идей, которые в разные времена транслировала культура в качестве объяснения сути женского тела. Я хочу показать альтернативный взгляд на тело и сексуальность, чтобы вы смогли говорить о своем теле в адекватных терминах.

## Начало

Представьте себе две оплодотворенные яйцеклетки, только что попавшие в матку. Одна из них, XX, типично женская; другая, XY, типично мужская. Это близнецы, брат и сестра. У близнецов будут развиваться одни и те же части тела: лица, пальцы, ступни, — но их расположение окажется разным, и в результате получатся два разных тела, однозначно отличающихся друг от друга. На каждом лице будет по два глаза, по одному носу и рту, и все это будет расположено более-менее в одних и тех же местах. Так же и гениталии обоих близнецов будут состоять из одних и тех же основных элементов, расположенных относительно друг друга примерно одинаково. Но, в отличие от лиц или ног, гениталии близнецов еще до рождения сформируются так, что родители машинально определяют: это — мальчик, а это — девочка. Вот как это происходит. Примерно через шесть недель после того, как оплодотворенная яйцеклетка попадает в матку, в организме происходит всплеск мужских гормонов. В ответ на это у зародыша мужского пола «универсальная конструкция» гениталий начинает формироваться по мужскому типу, где будут пенис, тестикулы и мошонка. Зародыш женского пола никак не реагирует на этот гормональный всплеск; тогда «универсальная конструкция» гениталий формируется по женскому типу — с клитором, яичниками и половыми губами. Добро пожаловать в удивительный мир биологической гомологии!



Все это одни и те же элементы, но организованные по-разному. Примерно до шестой недели после зачатия у плодов обоих полов гениталии выглядят одинаково, а затем из этой универсальной конструкции развивается либо мужская версия, либо женская.

*Гомологичными называются органы или элементы в организмах, имеющие общее биологическое происхождение, но необязательно одни и те же функции.* Каждая часть внешних гениталий имеет гомологичный аналог у противоположного пола. О двух из них я уже говорила: и мужские, и женские гениталии обладают очень чувствительным органом с закругленным концом, состоящим из нескольких элементов, в момент сексуального возбуждения наполняющимся кровью. У женского тела это

клитор, у мужского тела — пенис. И у каждого человека есть мягкая и пластичная часть тела, на которой после наступления половой зрелости растут жесткие волосы. У женского тела это внешние половые губы, у мужского тела — мошонка. Эти части тела у мужчин и женщин не просто выглядят похоже — они формируются из одной и той же эмбриональной ткани. Если приглядеться, на мошонке можно заметить как будто шов посередине: это перегородка мошонки. В этом месте мошонка разделялась бы надвое, если бы химия и хромосомы были немного другими.

Гомология объясняет и причину, по которой и у брата, и у сестры формируются соски. Для женщины, как и для любой самки млекопитающего, соски крайне важны — без них невозможно кормление (хотя несколько наиболее древних видов млекопитающих, например утконосы, не имеют сосков и молоко у них выделяется прямо из брюшной полости). Поэтому с ходом эволюции момент формирования сосков оказался на ранней стадии развития плода. Природе проще сформировать соски у плода независимо от пола, чем создавать механизм, подавляющий их развитие у части эмбрионов, — эволюция предпочитает по возможности обойтись без лишних усилий. Поэтому и у мужчин, и у женщин развиваются соски. Одна биологическая основа — разные функции.

## Клитор, только клитор и ничего, кроме клитора

Клитор и пенис — органы внешних гениталий, и в них сосредоточена масса нервных окончаний. Видимая часть клитора, или его головка, находится на самом верху, на небольшом расстоянии от вагины. (Этот факт особенно важен в разговоре об оргазме — см. главу 8.) Клитор — это...

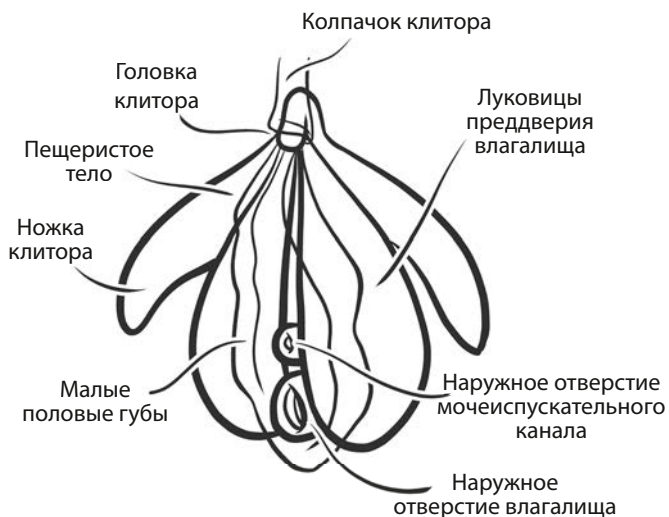
Трутся об ось медведи — вертится Земля.

Две вертушки и микрофон: вот так он устроен.

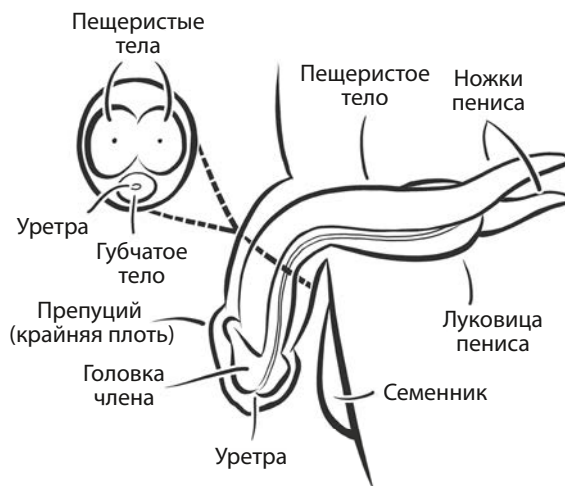
Как карта Visa — для чего-то хорошего.

Это ваш «главный штаб» эротических ощущений. Будучи в длину не больше одной восьмой от пениса, он содержит почти вдвое больше нервных окончаний. По размеру клитор может быть и с горошину, и с крошечный огурчик — любая версия нормальна и прекрасна.

У пениса четыре функции: ощущения, проникновение, эякуляция, мочеиспускание. В отличие от пениса, клитор отвечает только за ощущения. Два типа функционирования — одна биологическая основа.



Анатомия клитора. Общепринятое понимание клитора исчерпывается его внешней частью, то есть головкой. С точки зрения биологии клитор — это орган, состоящий из внутренней эректильной ткани, тянущейся до наружного отверстия влагалища.



Анатомия пениса. Как и в случае с клитором, общепринятое понимание пениса ограничивается лишь его внешней, видимой частью: стволом и головкой. И, как и клитор, пенис имеет внутреннюю эректильную ткань. Как видим, все те же элементы, но несколько иначе расположенные.

Внешняя часть клитора — только его головка. Также и похожая на желудь самая верхняя часть пениса — это только его головка. Многие знают,

что у ствола пениса три части: два пещеристых тела (*corpora cavernosa*) и губчатое тело (*corpus spongiosum*), через которое проходит уретра, или мочеиспускательный канал. Все три части уходят глубоко внутрь тела. Губчатое тело заканчивается луковицей пениса, расположенной внутри таза. Пещеристые тела расходятся и крепятся к тазовой кости.

Принято считать, что клитор — это крошечная шишечка у верхнего края вульвы. Но с точки зрения биологии клитор — это длинный и большей частью скрытый внутри тела анатомический орган с головкой, выходящей на поверхность в верхней части вульвы. Как и пенис, клитор состоит из трех частей: пара ножек (*crura*), имеющих схожее с пещеристыми телами происхождение, и луковицы преддверия влагалища (*bulbus vestibule*), гомологичные губчатому телу и луковице пениса. Преддверие — это устье вагины. Луковицы начинаются у головки клитора, идут внутрь вульвы и разделяются, отделяя уретру от вагины. Да-да, клитор тянется до самого вагинального отверстия. Колпачок клитора закрывает головку клитора — так и гомологичная ему крайняя плоть закрывает головку пениса. У мужчин есть так называемая уздечка — область вблизи головки, где крайняя плоть крепится к стволу пениса; эта область гомологична женской уздечке половых губ, которую еще называют «фуршет» (от французского слова *fourchette*, «вилка») и которая выглядит как мягкая складка у нижнего края вагины. Это очень чувствительное место и крайне недооцененная часть тела.

## Познакомьтесь со своим клитором

Если вы никогда раньше не видели своего клитора, сейчас самое время взглянуть на него. (И даже если вы неплохо с ним знакомы, используйте возможность и повидайтесь снова.) Клитор можно найти визуально или на ощупь. Прочтите следующие два абзаца, отложите книгу и попробуйте. Чтобы увидеть клитор, возьмите зеркало, раздвиньте половые губы (мягкие, покрытые волосами внешние края вульвы) — и вы его сразу заметите. Клитор выглядит как шишка у верхнего края вульвы.

Клитор можно и нащупать. Для этого положите средний палец на то место, где начинают раскрываться половые губы. Мягко нажмите, поводите пальцем вверх и вниз, попробуйте провести пальцем ниже — пока не найдете под кожей небольшое эластичное уплотнение. Попробуйте другой рукой натянуть кожу в направлении лобка. А еще неплохо



использовать смазку: собственную слюну, лубрикант, гипоаллергенный крем или кокосовое масло.

Я не просто так прошу вас посмотреть на свой клитор. Как-то раз ко мне подошла одна из моих студенток и сказала, что на днях говорила со своей мамой по скайпу, сообщила ей о новых предметах в университете, в том числе и о моем классе «Женская сексуальность». Она поделилась с мамой, что на лекции я показывала студентам разные диаграммы и графики и, в частности, фотографии вульвы. И ее мать сказала нечто ошеломительное: «А я и не знаю, где клитор». На тот момент ей было 54 года. И тогда моя студентка отправила маме конспект моих лекций.

Вот почему главу 1 я посвятила анатомии. После той истории со студенткой и ее мамой мне хочется заказать пачку футболок со схемой вульвы и стрелкой, указывающей на клитор: «Вот где он». Хоть листовки раздавай на улице с инструкциями о том, как найти клитор. Я бы еще и видеоролик сделала, как женщина показывает, где у нее клитор, и опубликовала бы его в интернете. И большущий рекламный щит на Таймсквер не помешает.

И еще мне очень хочется, чтобы каждая женщина, читающая сейчас эту книгу, посмотрела бы на собственный клитор. Знать, где он находится, важно. А знать, где находится ваш собственный клитор... Это очень мощное знание. Посмотрите на него в зеркало в честь моей студентки и ее смелой удивительной мамы.

Я впервые посмотрела на свой клитор, когда начала учиться на инструктора по вопросам секса. Знаете, я расплакалась. Мне было восемнадцать, я была в самом разгаре неудачных личных отношений и изо всех сил искала ответы на связанные с этим вопросы. И вот мой преподаватель сказал: «Когда вечером вернешься домой, возьми зеркало и найди свой клитор». Я так и сделала. И когда я увидела, что ничего в нем нет ни противного, ни постыдного, мне захотелось плакать. Оказалось, что это просто часть моего тела. И полностью принадлежит мне. С этого начались долгие годы поиска и открытий: я поняла, что лучший источник моих знаний о сексуальности — мое тело. Так что давайте, разденьтесь и взгляните на свой клитор. И раз уж вы все равно там, посмотрите и на вульву.

Обожаю, когда в классе оказываются необычные студенты, не попадающие в возрастную группу 18–22. Меррит была как раз такой: лесбиянка на пороге менопаузы, автор текстов в жанре гей-эротики; вместе

с партнершей, отношения с которой длились уже почти двадцать лет, она воспитывала дочь подросткового возраста. При встрече я мало что о ней знала и крайне удивилась, когда оказалось, что ее родители — корейцы и при этом христиане-фундаменталисты и что в детстве ей прививали крайне консервативные ценности. Что делает ее открытое поведение как лесбиянки, да и присутствие в моем классе совсем уж поразительными.

До сорока двух лет Меррит и в голову не приходило посмотреть на свой клитор. И вот на самой первой лекции я предложила всем студенткам найти его. Она подошла ко мне после лекции:

— Вы думаете, правда стоит предлагать таким молодым девочкам рассматривать свое тело? Думаете, они от этого... не закроются?

— Отличный вопрос, — ответила я. — Никто никогда мне не говорил ни о чем подобном, но я ни от кого и не требую непременно увидеть или потрогать свой клитор — просто советую это сделать, особенно тем студентам, которые собираются заниматься медициной. Но каждый решает сам, и вполне возможно, что те, кто мог бы отреагировать подобным образом, просто этого не делают.

Меррит решила не смотреть на свой клитор. Вместо этого она попросила посмотреть свою партнершу, Кэрол, — и в каком-то смысле такой шаг требует даже больше смелости. Потом они говорили о том, что увидела Кэрол, и о том, почему они никогда раньше не рассматривали друг друга. В этот момент Меррит пришла к важному осознанию, которым поделилась со мной на следующей неделе:

— Кэрол, оказывается, рассматривала свою вульву! В восьмидесятые она была в кружке феминисток, занимавшихся повышением самосознания женщин, и они все собирались в круг, и каждая смотрелась в ручное зеркало.

— Вот это да! — совершенно искренне воскликнула я.

Она вытянула руки вперед, ладонями вверх, как бы взвешивая свои чувства:

— Не знаю даже, почему мне это сделать сложнее, чем ей. Во всем, что связано с сексом, я чувствую себя на краю обрыва, а руки как будто сами по себе машут в разные стороны, как лопасти мельницы.

Такое вот двойственное отношение к сексу абсолютно нормально для каждого, кого с детства учили, что секс должен вписываться в некие раз и навсегда установленные рамки. Но у Меррит имелась и другая причина, и связана она с устройством и работой ее мозга. Об этом мы поговорим в главе 2.

## Губы, большие и малые

Женские внутренние половые губы (или малые половые губы) могут быть не такими уж и «внутренними» и даже выходить за пределы внешних половых губ; а могут быть спрятаны внутри вульвы. Встречаются внутренние половые губы одного цвета, а некоторые темнеют к краям. Любой вариант нормален и прекрасен. Длинные, короткие, розовые, бежевые или коричневые — все это нормально.

Внешние половые губы тоже у всех разные. На некоторых оволосение гуще и волосяной покров выходит даже на внутреннюю поверхность бедра и на анус; у других оволосение гораздо менее интенсивное. Встречаются более и менее объемные внешние губы. Иногда они почти совпадают по цвету с кожей вокруг; иногда бывают темнее или светлее.



Один из вариантов, как может выглядеть вульва.

Как и в случае с клитором, общепринятый взгляд на внешние половые губы не соответствует тому, чему учит нас биология. Как правило, в мягком порно изображение вульвы подвергается цифровому редактированию, чтобы половые губы выглядели небольшими, с однородным цветом; некоторые детали редактируют<sup>3</sup>. В реальности вульва выглядит

так лишь иногда; другие варианты вовсе не являются отклонением или признаком болезни. Но так как нам навязывают определенный образ, женщины начинают думать, что это и есть единственно допустимый вид «нормальной» вульвы<sup>4</sup>.

Поэтому если вы решите посмотреть, как выглядит вульва, — а я очень советую это сделать, хоть и не настаиваю, — вы заметите, какое существует многообразие вариантов. Вульва как на фотографиях в журнале Playboy встречается очень редко. Так что если вас ничто не беспокоит (но если вы чувствуете боль — обязательно обратитесь к врачу!), ваши гениталии совершенно нормальны.

## Вся правда о девственной плеве

Девственная плева — это тонкая мембрана, расположенная вдоль нижнего края наружного отверстия вагины. У некоторых девственная плева есть, у других нет. И наверняка почти всё, что вы знаете об этой части тела, неверно<sup>5</sup>.

Во время полового акта женщина может чувствовать боль в области девственной плевы, если она недостаточно хорошо тянется. Вообще это одна из причин болевых ощущений во время проникновения пениса в вагину, хотя и совсем не самая распространенная (самая распространенная — недостаток смазки).

Но если девственная плева повреждена, она заживает и восстанавливается: это же не герметичная упаковка для сохранения свежести. И размер девственной плевы никак не связан с тем, было ли проникновение в вагину<sup>6</sup>. Кровь из нее, как правило, не идет; кровь при первом проникновении в вагину чаще всего появляется от незначительного разрыва вагины, связанного как раз с недостатком смазки. Когда женщина начинает регулярно заниматься сексом, девственная плева становится пластичнее и растягивается. Гормональный уровень меняется, и с окончанием пубертатного периода (около двадцати пяти лет) девственная плева атрофируется и часто становится почти незаметной.

На примере девственной плевы мы можем еще раз увидеть, насколько различны половые органы у женщин. Некоторые из нас рождаются вообще без девственной плевы. У других она выглядит как тонкая пленка, полностью закрывающая вход в вагину, и без отверстий. У третьих она имеет множество крошечных отверстий. Бывает, что девственная плева

формируется как полоска кожи поперек устья вагины. У некоторых девственная плева довольно прочна, у других нет. Иногда она исчезает еще в начале пубертатного периода, а иногда видна даже после наступления менопаузы.

Девственная плева формируется и выглядит по-разному, и это объясняется тем, что у нее нет ни репродуктивной, ни какой-либо другой функции и она не формировалась в результате эволюционной селекции человеческого организма. Это своего рода побочный продукт, небольшой бонус, полученный нами в ходе эволюционного развития, — примерно как соски у мужчин. Девственная плева — это аналог мужского семенного холмика, такого выступа в предстательной части уретры, где она проходит сквозь простату и соединяется с семявыносящим протоком.

На примере девственной плевы хорошо видно, как порой мастерски человек превращает строгие анатомические факты в легенды. Вот есть орган, не имеющий никакой биологической функции, но в западной культуре давным-давно сложился целый миф о том, для чего предназначена девственная плева. Ничего общего с биологией эта история не имеет — и создана она для того, чтобы контролировать поведение женщины. Кто-то разглядел у устья вагины «барьер» и решил, что его надо считать признаком «девственности» (которая с точки зрения биологии не имеет никакого смысла). Такая странная концепция могла появиться только в обществе, где женщины считались почти что собственностью, а их вагины были их самым ценным активом. Хотя девственная плева и не имеет никакой биологической или физиологической функции, во многих культурах сложился настолько мощный миф об этой небольшой части женского тела, что появились хирурги, предлагающие операции по «восстановлению» девственной плевы, как будто в этом есть какой-то медицинский смысл. (А операции по исправлению формы сосков у мужчин кто-нибудь уже делает?)

Иногда девственная плева в прямом смысле помогает женщине сохранить здоровье: если она отсутствует, женщину могут избить или даже убить. Некоторым женщинам не удастся доказать, что их изнасиловали, так как девственная плева не тронута. Получается, что наличие девственной плевы напрямую влияет на физическое здоровье и благополучие женщин, и дело не в анатомии, а в том, что в культуре принято думать об анатомии определенным образом.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

