

От автора бестселлера «Миф о красоте»

Наоми Вулф



Вагина

НОВАЯ ИСТОРИЯ
ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ



Наоми Вульф

Вагина. Новая история женской сексуальности

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8332161

*Вагина: Новая история женской сексуальности / 4-е изд.: Альпина нон-фикшн; Москва; 2017
ISBN 978-5-9614-3531-3*

Аннотация

Американская журналистка и писательница Наоми Вульф, автор культового «Мифа о красоте», посвятила свою новую книгу... вагине. Предпринятое Вульф исследование превратилось в увлекательное и полное неожиданных открытий путешествие во внутренний мир женщины.

То, как относятся к вагине в разных культурах – с уважением или презрением, внимательно или пренебрежительно, – демонстрирует отношение к женщине как таковой.

Для адептов тантры вагина – это путь к просветлению, для средневековых отцов церкви она была вратами ада, а для современной массовой культуры, пронизанной порнографией, это просто одно из многих средств развлечения.

Но понять, что же такое вагина на самом деле, можно, только если знать, что между нею и мозгом существует тесная

связь. Это доказывают научные исследования, посвященные биохимическим процессам, которые вагина запускает в мозге.

Именно вагина определяет творческий потенциал женщины, степень ее уверенности в себе и даже характер. По сути, она является неотъемлемой частью женской души.

Зная об этой связи, можно, наконец, лучше понять женскую сексуальность и индивидуальность, а для женщин это значит – понять и оценить себя.

Зачем читать

- Взглянуть иначе на женскую сексуальность и переосмыслить саму природу женщины.
- Узнать, как восприятие женщиной самой интимной части своего тела влияет на ее желания и стремления, помогает или мешает ей самореализоваться, определяет ее роль в любовных отношениях и общественной жизни.
- Узнать, чего действительно хотят женщины. Книга рассказывает, какими – в идеале – могли бы быть отношения полов.

Особенности

Поводом для изучения связи головного мозга с вагиной послужил личный опыт автора – нарушение чувствительности нервных окончаний из-за болезни.

В книге содержатся весомые доказательства того, что вагина – это не просто плоть, она неотделима от высшей нервной деятельности женщины и в конечном счете от ее сознания.

В книге ярко и увлекательно описаны результаты самых серьезных научных исследований, приведены исторические

свидетельства и мнения самых разных людей о том, насколько сексуальная составляющая значима для самоопределения женщины и реализации ее творческих способностей.

Журнал Publishers Weekly назвал эту работу одной из лучших научных книг года. Каждая женщина, прочитав эту книгу, имеет шанс лучше понять гендерную природу и собственную индивидуальность, а значит – понять и оценить себя. Именно к этому и стремится Наоми Вульф – писательница и журналистка, чьи убеждения и острый ум принесли ей всемирное признание.

Содержание

Благодарности	8
Предисловие	10
Часть 1	27
1	27
2	49
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Наоми Вульф

Вагина. Новая история женской сексуальности

Переводчик *Мария Рыбакова*

Редактор *Наталья Нарциссова*

Руководитель проекта *А. Половникова*

Корректор *Е. Аксенова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация обложки *Лукас Кранах-старший «Адам и Ева»*

Фотография автора www.flickr.com/photos/naomiwolf

© Naomi Wolf, 2012

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективно-

го использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

*** * ***

Посвящается А.

Как странно и жутко казалось стоять нагой под открытым небом! И как упоительно! Она испытывала то же чувство, что новорожденные, когда открывают глаза в узнаваемом, но еще неизведанном мире.

– Кейт Шопен. Пробуждение

Благодарности

Эта книга не появилась бы на свет без помощи многих людей, в частности выдающихся ученых, исследователей, консультантов и врачей, у которых я брала интервью. Все они не пожалели времени на то, чтобы поделиться своими знаниями и рассказать нам, далеким от науки людям, об особенностях женского здоровья и сексуальности. Я хочу выразить свою глубокую благодарность всем этим специалистам, которых назову в порядке их появления в книге. Это Дебора Коди и Нэнси Фиш из Нью-Йоркской клиники акушерства и гинекологии (Сохо); Рамеш Бабу из Нью-Йоркской университетской клиники; Джефффри Коул из Центра реабилитации Кесслера (Оранж, Нью-Джерси); Барк Ричмонд из Школы медицины и общественного здравоохранения Висконсинского университета; Кэтрин Кэйкалс из Нью-Йорка; Джим Пфаус из Университета Конкордия (Монреаль); Джулиус Гепп и Бэйзил Кокур из больницы Леннокс-Хилл (Нью-Йорк). Меня очень вдохновило общение с учеными и врачами и воодушевила их искренняя преданность делу, которым они занимаются. Многие из них прочли эту книгу в разных версиях, и я хочу еще раз поблагодарить их от всего сердца за время, которое они мне уделили, несмотря на занятость, и за те ценные замечания, которые они сделали. Любые неточности, если они встретятся в книге, разумеется, только на моей со-

вести.

Я благодарна Кэролайн и Чарльзу Мьюир, а также Майку Лусаде, которые нашли время, чтобы посвятить меня в историю и практику тантры.

Также хочу высказать самые теплые слова благодарности людям, которые как под своими реальными именами, так и под псевдонимами поделились со мной историями из своей жизни.

Я глубоко признательна моим блестящим редакторам Либби Эдельсон и Дэниелу Халперну из HarperCollins и Лени Гудингсу из Virago. Более восприимчивых и проницательных читателей и комментаторов невозможно представить! Также большое спасибо Майклу Маккензи и Зои Худ. Моя искренняя признательность литературному редактору Лори Макги за внимательность и терпение. Рашми Шарма оказал мне огромную помощь в исследовании материалов. Джон и Катинка Мэтсон и Рассел Вайнбергер, мои литературные агенты из Brockman, прочитали множество версий рукописи и сделали весьма ценные замечания.

И, как всегда, моя глубочайшая благодарность семье – родителям, спутнику жизни и детям.

Предисловие

ЧТО ТАКОЕ ВАГИНА?

Зачем писать книгу о вагине?

Дело в том, что я всегда интересовалась женской сексуальностью и ее историей. В частности, тем, как относятся к вагине в разных культурах – с уважением или презрением, внимательно или пренебрежительно, – ведь это демонстрирует отношение к женщине как таковой. Как выяснилось, разных взглядов на вагину – студенты-историки называли бы их «концепциями» – существует столько же, сколько и культур. Когда я только начала свое исследование, то думала, что, рассмотрев вагину под столь разными углами зрения, смогу многое узнать о женщинах – и как о сексуальных объектах, и как о членах общества – и, кроме того, это исследование, несомненно, покажет, каково положение дел на сегодняшний день. (К тому же, поскольку я женщина и люблю получать удовольствие, мне не терпелось узнать что-то новое о женской сексуальности.) Я думала, что, изучая все эти «концепции», я узнаю правду о вагине. И рассчитывала на то, что некоторые из них окажутся верными, а другие нет. Но теперь я считаю, что все они верны лишь отчасти и неко-

торые концепции, включая наши собственные, субъективны и полны ложной информации.

Является ли вагина путем к просветлению, как это было для индийских практиков тантры? Или «золотым лотосом», как учит философия китайского Дао? Быть может, это просто «дыра», как считали во времена королевы Елизаветы? Или же признак женской зрелости – орган, способность которого доставлять его обладательнице удовольствие, отличает женщин от девушек, как полагал Зигмунд Фрейд? Или, напротив, это не играющий особой роли орган, второстепенный по отношению к клитору, как провозгласили американские феминистки 1970-х? А может, это то, чем ее считает современная массово производимая порнография, – «горячее», но, по сути, взаимозаменяемое «отверстие», в тысячах разных форм визуально доступное любому, у кого есть доступ к Интернету? Или то, что провозглашает современный, ориентированный на секс постфеминизм 2000-х, – средство получения удовольствия для похотливых женщин, которые требуют быстрого удовлетворения, прибегая ради этого и к смс-сообщениям случайным партнерам для секса на одну ночь, и к электронным вибраторам?

Я прочла книгу эволюционных биологов Кристофера Райана и Касильды Джета «Истоки секса» (Sex at Dawn) [1], перечитала «Доклад Хайт: Общенациональное исследование женской сексуальности» (The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality) [2] социолога Шир Хайт, ознако-

милась с историческими произведениями о вагине, например такими как «История V.: Естественная история женской сексуальности» (The Story of V: A Natural History of Female Sexuality) [3], написанная историком культуры Кэтрин Блэкледж. Я изучила научные базы данных по новейшим исследованиям женского оргазма, такие как «Архивы сексуального поведения», и побывала в лабораториях, где проводятся самые передовые нейробиологические исследования роли женского сексуального удовольствия, в частности в лаборатории доктора Джима Пфауса из Университета Конкордия. Проводимые там эксперименты наглядно демонстрируют, что женское сексуальное удовольствие играет важную роль в выборе партнера даже среди низших млекопитающих. И в результате мне стало ясно, что все эти книги, статьи и концепции являются только частью головоломки.

Руководствуясь как логикой, так и личным опытом, я начала понимать, что самое главное – но об этом редко говорится за пределами узкого круга – то, что между мозгом и вагиной существует тесная связь. И мне кажется, что в этом заключается вся суть дела. Именно это приближает нас к разгадке в гораздо большей степени, чем все остальное, что я исследовала. Эта книга задумывалась как историко-культурный обзор, но он быстро перерос в очень личный акт познания. Из-за того намека на разгадку, который внезапно промелькнул передо мной, я просто обязана была узнать правду о вагине.

Благодаря болезни я обрела дающий пищу для размышлений опыт, который позволил предположить наличие важной взаимосвязи между вагиной и самосознанием женщины. Чем больше я разбиралась в этом вопросе, тем глубже понимала, каким образом влагалище связано с мозгом женщины и, более того, почему можно утверждать, что вагина является тем, что определяет творческий потенциал женщины, степень ее уверенности в себе и даже характер.

После того как я узнала, какие неврологические и физиологические процессы стоят за тем, что я испытала, связь между женским мозгом и вагиной дала мне ключ к пониманию других актуальных вопросов, с которыми сталкиваются женщины. Получив доказательства того, что эта связь реальна, я поняла, что именно она играет главную роль в том, что происходило с женщинами на протяжении всей истории, и осознала, как важно рассказать о ней самим женщинам и всем тем, кому они небезразличны. Зная об этой связи, мы можем наконец лучше понять женскую сексуальность и индивидуальность, а значит – понять и оценить себя.

В рамках этого исследования я также хотела услышать, что могут рассказать о вагине мужчины, – не принимая ту однобокую версию, которую предлагает нам наша пронизанная порнографией культура. Когда я рассказывала о теме своего исследования, многие знакомые мужчины соглашались ответить на мои вопросы об их отношении к вагине, и их ответы меня порадовали. Часто, хотя и не всегда, в их

описаниях этой части женского тела сквозило что-то вроде восхищения или даже любви. В их определениях не было ничего унижительного или порнографического, хотя ни респонденты, ни их слова не были результатом случайной выборки.

К моему удивлению, многие гетеросексуальные мужчины, которые оказались готовы поговорить со мной о своих истинных чувствах, выразили своего рода *благодарность* вагине, и при этом они не акцентировались на получении удовольствия, а говорили о чувстве облегчения и радости по поводу того, что они полностью *приняты* и *желанны*. Эти слова – *принятие* и *желанность* – упоминались в моих беседах с гетеросексуальными мужчинами снова и снова, и я подумала о том, что представительницы моего пола недооценивают, как важно для мужчины осознание того, что он принят женщиной.

Конечно, можно предположить, что некоторые из этих ответов были обусловлены тем, что вопросы задавала женщина, но тот факт, что так много мужчин выражали схожие чувства снова и снова, заставил меня поверить в то, что в их ответах есть доля правды. Когда я описывала обнаруженные мной связи между вагиной, творческим началом и здоровьем, некоторые мужчины ответили, что эта гипотеза подтверждается их личным опытом общения с женщинами.

Эти полученные мною знания о глубинной связи между мозгом и вагиной, а также о женских эмоциональных и сексуальных реакциях изменили к лучшему мою жизнь, мои

отношения с людьми и мои взгляды. Сделав эти открытия, я почувствовала (я сейчас говорю это без тени намека на неуважение к мужчинам), как мне невероятно *повезло*, что я – женщина. И, кроме того, я смогла понять, какое это *счастье* для женщин, что им дарованы их тела!

* * *

В нашей культуре для описания женского тела, и в частности вагины, используются просто отвратительные слова, и это вызывает у женщин постоянный дискомфорт. Ведь женское сексуальное удовольствие связано не только с сексом или с наслаждением. Оно также является источником женского самопознания и оптимизма, инициативности, блаженства и чувства превосходства, средством реализации женского творческого потенциала и смелости, а также выражением способности чувствовать, которая во многом ощущается как свобода.

Правильное понимание роли вагины заключается в том, что она не просто имеет тесную связь с мозгом, но и, по сути, является неотъемлемой частью женской души.

Когда я доросла до правильного понимания этой роли, я стала расспрашивать женщин и ученых, которые исследовали связь между вагиной и женским творческим потенциалом, уверенностью в себе, а также отношением к разным вещам и людям. Полученные ответы подтвердили, что я дви-

гаюсь в верном направлении.

До того как я начала свое исследование, многое связанное с вагиной в контексте истории и восприятия обществом было мне непонятно, например почему у многих женщин-писателей и художниц наиболее плодотворный творческий период наступал после сексуального пробуждения, или почему женщины, как правило, впадают в зависимость от любви, или почему гетеросексуальные женщины так часто экзистенциально разрываются между двумя типами мужчин – «плохими парнями» и хорошими, положительными людьми. И еще – почему в западной истории на протяжении многих столетий вагина была объектом всевозможных злоупотреблений, насилия и контроля.

Чем больше я узнавала о том, как устроена вагина и какие биохимические процессы она запускает в мозге, тем больше прояснялись эти загадки, которые прежде казались мне сугубо культурологическими. Ученые, работающие в самых современных лабораториях и клиниках по всему миру, уже подтвердили: вагина и мозг женщины неразрывно связаны, это части одной системы и вагина служит своего рода связующим звеном для передачи чувства превосходства, уверенности в себе, а также способствует раскрытию творческого начала. Как только мы это понимаем, многие вещи, которые раньше казались загадочными и нелогичными, встают на свои места.

В первой части книги я исследую, почему роль вагины так

долго трактовалась в корне неверно. На основе научных знаний и выводов, сделанных мною в процессе общения со многими людьми, как личного, так и по Интернету, я пришла к убеждению: все, что происходит с вагиной – на биологическом уровне, – может как повышать, так и понижать степень уверенности женщин в себе, как способствовать, так и препятствовать раскрытию их творческого потенциала. Кроме того, это может усиливать позитивное ощущение гармоничного соединения духовного и материального миров или порождать переживания по поводу утраты этой гармонии. Это может обогатить опыт женщины трансцендентным мистическим состоянием, которое повлияет на всю ее жизнь, а может оставить ее на пороге этого чувства, дав лишь намек на то, что за закрытой дверью кроется что-то «большее». Описанное в последнем случае переживание может не только стать причиной снижения ее либидо, но также привести к тому, что специалисты называют экзистенциальной депрессией или отчаянием.

Вторая часть этой книги посвящена исследованию того, как общественный контроль над вагиной и женской сексуальностью привел к контролю над умами и духовной жизнью женщин на протяжении всей истории Запада.

Третий раздел посвящен текущему положению дел и показывает, как современные отягчающие факторы, например распространение порнографии, притупляют чувственность мужчин и женщин и препятствуют полноценной жизни ва-

гины.

Наконец, в заключительном разделе книги я рассуждаю о том, как «вернуть Богиню», – то есть как по-новому сформулировать значение вагины в наших отношениях с самими собой и с нашими любимыми в контексте ее фактической неврологической функции связующего звена и органа, отвечающего за наше счастливейшее, целостное самоощущение. Мы поговорим о том, в чем действительно нуждаются женщины, – как для счастья и удовлетворения в сексуальной жизни, так и для общего благополучия, – основываясь на последних достижениях неврологии, а также на том, что я узнала от мастеров тантры, которые проводят свои дни, исцеляя и пробуждая сексуально и эмоционально опустошенных женщин.

Большинство примеров в этой книге, в частности там, где речь идет о физиологии женского возбуждения и оргазма, будут актуальны для женщин любой сексуальной ориентации – лесбиянок, гетеросексуалок, бисексуалок и т. д. Но для меня приоритетной темой является исследование физических и эмоциональных взаимоотношений гетеросексуальных женщин с мужчинами, и некоторые из научных исследований сфокусированы на физиологии именно гетеросексуальных контактов.

Я решила уделить максимум внимания этой теме не потому, что возбуждение, оргазм, отношения или взаимосвязь между мозгом и телом лесбиянок и бисексуалок кажутся мне менее интересным предметом изучения, чем исследования

гетеросексуальных пар. Просто я считаю (особенно теперь, после всего, что я узнала), что женские сексуальные реакции и связи между телом и мозгом настолько сложны и требуют настолько бережного отношения, что политкорректный подход, предполагающий объединение всего женского опыта, просто не сможет адекватно отобразить и передать все нюансы. Напротив, я уверена, что подобный анализ физиологии, чувственности, связи между мозгом и телом лесбиянок и бисексуалок, а также вопрос о роли вагины в лесбийских и бисексуальных отношениях заслуживают того, чтобы им посвятили отдельные книги.

Также хотелось бы отметить, что эти вопросы касаются не только тех женщин, которые в данный момент состоят в отношениях. Несмотря на то что, как уже отмечалось, многие примеры сконцентрированы на теме любовных ласк, эти знания применимы в первую очередь к сексуальным отношениям женщины с самой собой.

ЧТО ТАКОЕ БОГИНЯ?

В этой книге я буду ссылаться на определенное состояние души или сознания, которое для удобства, а также в качестве некоего отголоска прошлого буду называть Богиня. Я ни в коем случае не хочу создать в вашей голове кашу из образов 1970-х с их языческим культом богини во всех женских пристанищах в государственных парках и не апеллирую

к упрощенному, свойственному поп-культуре «самоуважению». Скорее я создаю риторическое пространство, которого пока не существует, когда мы говорим о вагине, но которое относится к чему-то очень реальному.

Психолог Уильям Джемс, автор идеи «биологического сознания», изучал, как физическое тело влияет на ход мыслей. В 1902 г. он опубликовал свою знаменитую книгу «Многообразии религиозного опыта» (*The Varieties of Religious Experience*)¹ [4]. В этой книге, на которой основана часть моей доказательной базы, он исследует роль трансцендентного опыта, о котором большинство людей имеют лишь отрывочные представления, однако современные исследования показывают, что большинству из нас все же довелось в какой-то степени его испытать – в процессе исцеления от душевных травм и депрессий [5]. Не настаивая на божественной природе такого опыта, Джемс обратился к вопросам неврологии как к субстрату этих общих мистических переживаний. Он пришел к заключению, что, когда мозг находится в состоянии, соответствующем описанной концепции, даже если это состояние основано только на физиологии, преобразование личности возможно: «Психологами доказано, что эти мистические состояния четко выражены и обычно сильно влияют на тех, кто их испытывает» [6].

Джемс считал, что эти состояния сознания, которые он (и мы вслед за ним) называет мистическими и которые поэт Уи-

¹ Джемс В. Многообразие религиозного опыта. – М.: КомКнига, 2012.

льям Вордсворт описал как чувство, которое охватывает нас в моменты «экстаза», действительно можно испытать, проникнув в подсознание [7]. «Мистические состояния в действительности не имеют никакой силы именно потому, что они являются мистическими состояниями... они указывают на превосходство идеала, простора, согласия, безопасности и покоя. Они дают нам *гипотезы*, которые мы можем добровольно игнорировать, но которые, будучи философами, мы не можем опровергнуть» [8]. Эти состояния сознания кратковременны и инертны, но Джемс отметил, что после того, как человек их испытывает, его жизнь наполняют живительные силы, творчество и счастье. Действительно ли многие люди стали более счастливыми, любящими и творческими в результате мимолетно испытанного «божественного» состояния, даже если оно вызвано «простыми» биохимическими процессами? Джемс пришел к выводу, что это именно так.

Новейшие исследования в области неврологии доказали, что во время оргазма женский мозг проявляет активность, которая приводит к ощущению своего рода исчезновения границ личности. Этот мистический опыт, подобный состоянию транса, может быть и не идентичен тому, который исследовал Джемс, но по своему воздействию не сильно от него отличается. Но еще раньше ученые знали, что существует давняя связь между оргазмом и процессом высвобождения опиоидов в мозге. Опиоидные пептиды – группа нейропептидов – вызывают ощущение экстаза, блаженства.

В 1930 г. Зигмунд Фрейд в своем трактате «Недовольство культурой» ссылался на то, что Ромен Роллан назвал океаническим чувством. Роллан использовал эти слова для обозначения мистических эмоций религиозного чувства, которые безграничны, как океан. Фрейд называл это стремление инфантильным [9].

Но Фрейд был мужчиной, а современная наука доказала, что, по крайней мере во время оргазма, женское ощущение этого «океанического» чувства совершенно уникально.

Последние исследования, проведенные при помощи метода магнитно-резонансной томографии Яннико Георгиадисом и его командой в 2006 г., показали, что область мозга женщины, отвечающая за подавление и поведенческий контроль, во время оргазма на несколько мгновений перестает работать [10]. Это может ощущаться женщинами как исчезновение границ личности, растворение и опьяняющее и одновременно пугающее чувство потери контроля.

За последние 30 лет многие нейробиологи подтвердили, что в целом с точки зрения биохимии Джемс был прав: изменения в головном мозге во время пребывания в состоянии «божественности» действительно происходят. Огромная польза от подобного состояния, выражающаяся во всеобъемлющем чувстве любви, сострадания, принятия себя и вовлеченности, описана в работах людей, которые культивировали такие состояния сознания; это, например, психолог

Дэниел Гоулман, автор книги «Эмоциональный интеллект»² (Emotional Intelligence), вышедшей в 1995 г., и далай-лама с его работой, посвященной медитации. Западные исследователи также установили, что медитативные состояния блаженства влекут за собой выброс опиоидов. Как мы с вами убедимся дальше, все женщины по природе своей обладают способностью испытывать множественный оргазм, и мистический безграничный потенциал женской сексуальности, описанный выше, позволяет им часто и совершенно уникальным способом соприкоснуться, пусть и всего на несколько мгновений, с «божественной» стороной своей личности (или «не-Я», как сказали бы буддисты), а также испытывать чувство всеобщей взаимосвязи явлений. Обеспечение стимуляции, необходимой для достижения этих состояний, – часть эволюционной функции вагины.

На протяжении многих веков философы говорили о страстном желании человека соединиться с чем-то большим, чем он сам, стимулирующим религиозные и духовные искания. Философ XVII в. Блез Паскаль так охарактеризовал это: «Человек скучает от всего и ищет такого множества занятий потому только, что имеет представление о потерянном им счастье; но, не находя в себе этого счастья, он тщетно ищет его в вещах внешних, ибо счастье это не в нас, не в тварях, а только в одном Боге» [11].

Ученые обнаружили, что эта тяга, стремление заполнить

² Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ, 2008.

«бездну», вызывается врожденной способностью наших нейронов испытывать и ощущать связь с чем-то, что, по моим субъективным ощущениям, похоже на безграничность. Медитативный опыт далай-ламы, а также исследования Дэниела Гоулмана, Ламы Осера и специалистов Лаборатории им. У. М. Кека заставляют предположить, что, когда человек находится в состоянии медитации, в его мозге активизируются определенные участки. Ученые-нейробиологи из Стэнфорда также обнаружили, что счастье имеет нейробиологическую природу [12]. Как правило, в таком состоянии человек ощущает, помимо прочего, гармонию с самим собой и с Вселенной, и личность словно освобождается от раздражения и сковывавших ее ограничений. Лучшие произведения искусства появлялись на свет после того, как их авторы – музыканты, художники и поэты – пережили такой опыт.

В этой книге я докажу, что существует разновидность этой связи с «Всевышним» и, даже если она, так же как и «океаническое чувство» Роллана, всего лишь неврологическая уловка нашего хитроумного мозга, женщины могут ощущать ее, находясь на пике сексуального удовольствия, а также после этого. Я утверждаю, что это чувство зиждется на любви к себе, самоуважении, внутренней свободе и драйве. Вот почему так важен вопрос, относятся ли к женской сексуальности с любовью и уважением или нет. В такие моменты повышенной сексуальной восприимчивости женщина осознает, что она находится в состоянии совершенства и гармонии с окру-

жающим миром. В этом состоянии сознания внутренний голос женщины, который обычно говорит ей, что она недостаточно хороша, недостаточно красива или недостаточно привлекательна для окружающих, молчит, и она может испытать потрясающее чувство, которое я буду называть, за неимением лучшего термина, универсальной или Божественной женственностью.

Большинство творческих озарений и наиболее значимые произведения искусства возникают после того, как женщина испытала это состояние безграничности. И я уверена в том, что, когда мы научимся идентифицировать и культивировать это самоощущение «Богини», наше отношение к себе и жизнь изменятся к лучшему, потому что саморазрушение, стыд и терпимость к плохому обращению не могут гармонично сочетаться с описанным выше набором позитивных чувств.

Выражаясь менее буквально, внутренняя «Богиня» – это гендерное чувство индивидуальности, которое проявляется, не причиняя вреда, не вызывая тревоги и страха. Это чувство присуще каждой из нас, и женщины обычно интуитивно понимают, когда они его видят или чувствуют. Когда женщина ощущает в себе искру «Богини», ее сексуальное поведение становится более здоровым и полным самоуважения. С точки зрения физиологии вагина служит для активации этой матрицы химических веществ, которые идентифицируются мозгом женщины как «Богиня», то есть как чувство

собственного достоинства, любви к себе как к женщине, излучающей универсальную женственность.

Так что если вагина и является «отверстием», то это отверстие для связи с Богом.

Часть 1

Есть ли у вагины сознание?

1

Знакомьтесь, тазовый нерв!

*Поэзия, наука, эротика – зачем воображению задумываться о том, какому хозяину оно служит?
– Иан Макьюэн. Солнечная*

Весна 2009 года была прекрасна. В эмоциональном и сексуальном плане я была абсолютно счастлива, интеллектуально активна и влюблена. Но этой весной я также постепенно начала понимать, что со мной происходит что-то не то.

Мне было 46. У меня был роман с человеком, который идеально подходил мне по всем статьям. На протяжении двух лет он дарил мне огромное эмоциональное и физическое счастье. У меня никогда не было проблем в сексуальном плане, и в этом отношении все было хорошо. Но понемногу я начала замечать перемены.

Мне всегда удавалось достигать клиторального оргазма, а в 30 лет я также научилась испытывать то, что, вероятно, можно назвать «смешанным», или клиторально-вагиналь-

ным, оргазмом, который вывел мои ощущения на новый уровень. После секса я всегда испытывала прилив сил и хорошего настроения. А с годами после занятий любовью и оргазма я начала острее воспринимать красоту окружающего мира, и цвета стали казаться мне ярче. В течение нескольких часов после оргазма я отчетливо ощущала, что все в мире взаимосвязано. У меня поднималось настроение, и я становилась более раскованной и энергичной.

Но со временем я стала чувствовать, что мои ощущения меняются. Я медленно, но неумолимо теряла это волшебное чувство *внутри* меня. Но не это было самым страшным. К моему удивлению и ужасу, в то время как мой клиторальный оргазм был, как всегда, сильным и ярким, после секса со мной начало происходить нечто необычное.

В один прекрасный день, когда я смотрела на верхушки деревьев за окнами спальни нашего маленького коттеджа в северной части штата, я поняла, что после физического удовлетворения, которое я совершенно точно испытала, я больше не ощущаю привычного прилива энергии, чувства упоения собой и окружающим миром, не испытываю творческого подъема, как это всегда бывало прежде после секса. Я стала замечать, что секс начал все больше смещаться в сторону сугубо физического удовольствия. Он по-прежнему был очень хорош, но я больше не ощущала его эмоциональной насыщенности. Я испытывала физическое желание (как голод и насыщение), но уже не воспринимала его в поэтиче-

ской плоскости, не ощущала его жизненно важной связи с другими сторонами моей жизни. Я потеряла чувство всеобщей гармонии и взаимосвязанности. Вместо этого мир казался мне разобщенным и не имеющим ко мне отношения, что для меня было совершенно нетипично. Цвета были просто цветами, они уже не становились ярче после занятия любовью. И я задала себе вопрос: *что со мной происходит?*

Ничего плохого в моей жизни не случилось, мои романтические отношения продолжали оставаться замечательными, но я начала впадать в депрессию, пока в конце концов не оказалась на самом дне отчаяния. Это было похоже на фильм ужасов. Мир все больше и больше терял свои краски, причем не только после занятий любовью, нет. Это происходило каждый день. Внутреннее онемение усиливалось. Я не могла даже представить себе такого! Эмоциональное оцепенение неуклонно прогрессировало. Я чувствовала, что теряю самую суть, то, что делает меня женщиной. И я не могла без страха думать о том, что мне придется пребывать в этом состоянии до конца жизни.

Я перебрала все причины и так и не сумела понять, что могло послужить причиной этой невероятной, болезненной утраты. Однажды глубокой ночью, сидя в одиночестве у холодной железной дровяной печи, обуреваемая этими вопросами и изнемогающая от безнадежности, я решила буквально заключить сделку со Вселенной, как люди делают в моменты глубочайшего кризиса. Собственно говоря, я моли-

лась, предлагая сделку: если Бог (или тот, кто меня слушал, – я была готова пойти за любым, кто ответил бы на мой зов) каким-то чудом исцелит меня, восстановит то, что я утратила, и если я вынесу какой-то урок из этого, то я обязательно напишу об этом, даже если шансы на то, что мой опыт поможет кому-то еще, будут невелики.

С тяжелым сердцем, боясь услышать, что мне ничем нельзя помочь, я отправилась на прием к своему гинекологу, доктору Деборе Коди. Мне очень повезло, поскольку она оказалась одним из немногих врачей, которые специализируются на сигналах женского тела, и, как выяснилось, у меня были проблемы с тазовым нервом.

Доктор Коди – милейшая женщина 40 лет, с мягкими каштановыми волосами, спадающими на плечи. Ее лицо выражает усталость и сострадание. Она специализируется на женских нервных расстройствах тазовой области, и в частности на одном из самых болезненных вариантов (к счастью, это был не мой случай), который называется вульводиния. В силу своей специализации она часто видит женщин, испытывающих глубокие страдания. Это научило ее быть деликатной и сочувствовать чужой боли.

Доктор Коди осмотрела меня, тихим голосом расспросила о симптомах и наконец сообщила мне, что, по ее мнению, я страдаю от онемения из-за ущемления нерва. В тот момент я была чрезвычайно напугана тем, что столько теряю с точки зрения эмоциональной части моей жизни и сексуальности,

и очень боялась, что потеряю еще больше. Поэтому доктор пригласила меня в свой личный кабинет.

Там, для того чтобы успокоить меня, она показала мне два «рисунка Неттера» – две прекрасные полноцветные анатомические иллюстрации. Фрэнк Неттер был одаренным художником-иллюстратором, и его рисунки различных частей и органов человеческого тела, ставшие классикой, собирают многие невропатологи, гинекологи и другие специалисты, чтобы в доступной форме объяснять своим пациентам сложные медицинские проблемы.

Первый рисунок изображал, как нервы тазовой области у женщин разветвляются до основания спинного мозга [1]. Другой показывал, как нервные ответвления, которые берут свое начало у клитора и позвоночного нервного узла, элегантно прогибаются дугой к спинному мозгу, в то время как другие, извилисто выгибаясь, берут свое начало у вагины, а также в шейке матки. Ответвления нервов от клитора и вагины переходят в срамной нерв, а нервы, которые начинаются у шейки матки, переходят в тазовый нерв [2]. Как я узнала позже, благодаря этой сложной системе у женщин есть несколько разных зон в области таза, которые могут породить оргазм, и все они связаны со спинным, а через него и с головным мозгом.

Доктор Коди подозревала, что моя проблема заключалась в ущемлении одной из последних ветвей. Однако она стала уверять меня в том, что благодаря физиологическим особен-

ностям устройства женского организма я никогда не потеряю способности испытывать клиторальный оргазм, как бы плохо ни обстояло дело с ущемлением нерва, которое она у меня подозревала. Немного успокоенная, я вышла из ее кабинета с направлениями на МРТ и на прием к доктору Джеффри Коулу, главному нью-йоркскому специалисту по тазовому нерву.

* * *

Я встретила с доктором Коулом в Институте реабилитации Кесслера, одним из руководителей которого он является, в городе Оранж, штат Нью-Джерси. Этот спокойный, немного забавный человек со старомодными ободряющими манерами изучил мой первичный рентгеновский снимок, осмотрел меня, а затем выписал мне рецепт на отвратительный черный корсет для позвоночника.

Две недели спустя я снова пришла к доктору Коулу на осмотр. Вокруг цвели азалии – по-прежнему стояла весна, – но я была в почти полуобморочном состоянии, как если бы мчалась в пригород на заднем сиденье раздолбанного такси. Я чувствовала страшный дискомфорт, поскольку на протяжении последних двух недель честно носила выписанный мне корсет. Он стягивал мое тело от бедер до начала грудной клетки, и это заставляло меня сидеть совершенно прямо.

Я очень боялась услышать вердикт доктора Коула, так как

знала, что у него уже есть результат моей МРТ. Доктор Коул сообщил мне, что МРТ-исследование выявило у меня дегенеративное заболевание позвоночника в нижней части спины: мои позвонки разрушались. Я очень удивилась, поскольку никогда не испытывала никаких болей или каких-либо проблем со спиной.

Я была просто поражена, когда увидела новый рентгеновский снимок, сделанный во время последнего визита. Ошибиться было невозможно: в поясничном отделе мой позвоночник выглядел как криво сложенная башня из детских кубиков – вдоль центральной оси позвонки частично соприкасались друг с другом, но при этом половина каждого из них висела в воздухе.

После осмотра я оделась и села в кабинете доктора Коула. Вдруг он довольно резко спросил меня: «У вас были ушибы в нижней части спины? Что-нибудь когда-либо могло травмировать вас в этой области»? По его словам, у меня была серьезная травма и я должна была помнить, при каких обстоятельствах она была получена. Я повторила, что на моей памяти никаких травм спины у меня никогда не было. А когда догадалась, что именно он пытается выяснить, то подтвердила, что никто никогда не бил меня.

Однако минут через пять нашего разговора я вспомнила, что однажды действительно получила ушиб. Мне было лет 20 с небольшим, когда в универмаге я случайно оступилась на лестнице и упала на спину. Я чувствовала потря-

сение, но никаких болевых ощущений не испытывала. Прибывшая скорая отвезла меня в больницу Сент-Винсента, где мне сделали рентген. Никаких повреждений он не показал, и меня отпустили домой.

Доктор Коул записал эту информацию и заказал еще серию снимков, на этот раз – более подробный рентген. Он также провел неприятное исследование, в ходе которого через иглы посылал электрические импульсы в мою нервную систему, чтобы посмотреть, что «оживляется», а что утасло.

Во время третьего осмотра, который также происходил за городом, я вновь оказалась на смотровом столе. Доктор Коул пояснил, что новые рентгеновские снимки показали, в чем заключается моя проблема. По его словам, я родилась с легкой формой расщелины позвоночника, состояния, при котором позвонки никогда не развиваются до конца. Ушиб, который я получила в 20 лет, повредил и без того хрупкие и не до конца сформированные позвонки. Со временем мой позвоночник отошел далеко от эпицентра травмы, которая затем послужила причиной ущемления одного из ответвлений тазового нерва – одной из ветвей, которую доктор Коди показывала мне на рисунке Неттера. Той самой ветви, которая заканчивается в вагинальном канале.

По словам врача, мне невероятно повезло, что до сих пор я не чувствовала никаких симптомов. Учитывая серьезность моей травмы, то, что, несмотря на усиливавшееся чувство онемения, я не испытывала боли, – настоящее счастье. Я не

люблю физические упражнения, но со временем, видимо, мои мышцы спины и живота окрепли достаточно для того, чтобы препятствовать проявлению неприятных симптомов. И вот возраст взял свое: тазовый нерв оказался зажат, и передача сигналов от спинного мозга к головному от одного из нескольких ответвлений тазового нерва оказалась заблокирована. Нервные импульсы от этого участка моего тела «угасли». Я задумалась о том, имеет ли это какую-то связь с тем, что я чувствовала – или не чувствовала – после секса, но постеснялась спросить. Между тем врач объяснил, что я должна подумать о возможности прибегнуть к хирургическому вмешательству, для того чтобы соединить разошедшиеся позвонки и тем самым снизить давление на нерв.

Я немного походила перед врачом, чтобы он мог по моей походке определить, не повлияло ли защемление на мои ноги. Затем он измерил мои плечи, чтобы убедиться, что они были на одном уровне. После этого я все же рискнула спросить, просто для того чтобы услышать вторую точку зрения: «Доктор Коди сказала мне, что мой клиторальный оргазм не пострадает, даже если вылечить ущемленное ответвление тазового нерва никогда не удастся». Он согласился с прогнозом доктора Коди. По его мнению, если бы из-за ущемления пострадали нервы, связанные с клитором, то к этому времени я бы уже ощутила эти симптомы. Тот факт, что эта группа нервов не пострадала, был обусловлен особенностями моей физиологии. Доктор Коул объяснил это тем, что «каждая

женщина устроена по-своему. У некоторых из них большинство нервных окончаний сосредоточены в области влагалища, у других – в области клитора, у кого-то в области промежности или шейки матки. Это объясняет некоторые различия в женской сексуальной реакции».

От удивления я чуть не упала со смотрового стола. Так *вот что* объясняет способность женщины достигать вагинального или клиторального оргазма? *Особенности строения нервной системы?* Не культура, не воспитание, не патриархат, не феминизм и не Фрейд? В женских журналах описывается множество причин, объясняющих различия в типах женских сексуальных реакций: эмоции, «правильные» фантазии, ролевые игры, воспитание, наличие или отсутствие «чувства вины», «освобождение» и навыки любовника. Но я ни разу не встречала, чтобы где-нибудь было написано, что склонность к тому или иному виду оргазма объясняется *строением нервной системы*. Это несколько не таинственное и не имеющее никакого отношения к жизненным и культурным ценностям объяснение означало, что тот, кто узнает больше об особенностях нервной системы – своей или партнерши, сможет затем понять, каким образом она работает лучше всего, и выбрать соответствующий подход.

«Вы понимаете, – пробормотала я, не в силах сдержаться и сообразить, что для доктора это, возможно, не имеет такого значения, как для меня, – вы только что ответили на вопрос, о котором последователи Фрейда, феминистки и сек-

сологи спорили на протяжении десятилетий? Все они предполагали, что различия между вагинальным и клиторальным оргазмом обусловлены тем, как женщину воспитали... или тем, какая социальная роль ей отводилась... или тем, могла она свободно исследовать свое тело либо нет... или тем, должна она была подстраиваться под ожидания других во время занятий любовью или не должна. И вы утверждаете, что причина заключается в различиях между тем, как расположены нервные окончания у разных женщин? Что из-за определенного расположения нервных волокон одни женщины больше предрасположены к вагинальному оргазму, а другие – к клиторальному? И то, что некоторые женщины могут явственнее ощущать точку G, чем другие, – все это просто физиология?»

«Строение нервных сплетений в тазовой области у всех женщин разное, – подтвердил он деликатно, как если бы обращался к человеку, который слегка не в себе. – У каждой женщины оно уникально. Вот почему женская чувственность и женские сексуальные реакции так различаются». (Позже я узнала, что в этом женщины очень сильно отличаются от мужчин, у которых нервные волокна, отвечающие за сексуальные импульсы, связаны со спинным мозгом примерно одинаково.)

Я молчала, пытаюсь осмыслить то, что он сказал. У женщин так много умозаключений о самих себе, основанных на том, достигают они оргазма или нет, а если достигают, то как

именно. Наши суждения о женской сексуальности, не придающие значения нейронным связям (которые, по сути, и запускают механизм женского оргазма), предполагают, что если женщины испытывают проблемы с оргазмом, то сейчас, в наше эмансипированное время, это, разумеется, их собственная вина: они, должно быть, слишком заторможенные, слишком неумелые или недостаточно раскрепощенные.

Доктор Коул тактично откашлялся, вежливо пытаясь вернуть меня к обсуждению моей собственной проблемы.

* * *

Доктор Коул направил меня к нейрохирургу из Нью-Йоркской университетской клиники Рамешу Бабу. Возможно, в этом было нечто иррациональное, но, придя к нему на прием, я сразу же успокоилась, когда увидела, что доктор Бабу, хорошо одетый обаятельный индус, держит на полке среди книг по неврологии точно такую же небольшую статуэтку Гуаньинь, китайской богини сострадания, какая была у меня дома. Доктор Бабу предложил мне яблоко, а затем сообщил, что мне нужна срочная операция. Он хотел имплантировать в нижнюю часть моей спины 36-сантиметровую металлическую пластину с целым набором металлических соединений, чтобы защитить поврежденные позвонки. И, к счастью, он сумел убедить меня.

Операция состоялась. Через четыре часа, совершенно

обессиленная, я проснулась на больничной койке в новом качестве – обладательницы хитроумной металлической пластины, которая скрепляла мои позвонки четырьмя болтами. Вдоль всей спины у меня теперь был шрам, который мой бойфренд, пытаясь меня успокоить, описал как нечто в стиле индастриал-рок-группы Nine Inch Nails («Девятидюймовые гвозди»). Но все эти изменения казались совершенно незначительными по сравнению с обретенной надеждой на то, что теперь ко мне вернутся все краски интеллектуальной и творческой жизни.

Через три месяца мне разрешили снова заниматься любовью. Я чувствовала себя лучше, но не полностью восстановившейся. Я знала, что регенерация нервных волокон может занять много месяцев. И на протяжении полугода прилагала все усилия, чтобы восстановиться, со страхом и любопытством ожидая, что же произойдет (если, конечно, произойдет), когда закончится процесс реабилитации. Смогут ли нервные волокна функционировать как прежде? И что еще более важно – сможет ли полностью восстановиться мой головной мозг? Испытаю ли я снова прежний эмоциональный подъем, почувствую ли всеобщую гармонию?

Благодаря доктору Бабу и, возможно, тому, кто услышал мой призыв во Вселенной, мои нервные окончания полностью восстановились, хотя никто не мог мне этого гарантировать. Этот конкретный вид ущемления нерва хотя и не был чем-то неслыханным, однако до сих пор оставался не вполне

изученным, и я оказалась своего рода подопытным, на примере которого можно было увидеть, как влияют импульсы от нервов тазовой области на женский мозг. И поскольку на эту тему так мало информации, я чувствую, что мой долг перед женщинами изложить на бумаге все то, что произошло дальше.

Как только ко мне полностью вернулась чувствительность в области таза, *вслед за ней вернулось и утраченное было состояние сознания.* А затем, подобно внутреннему пробуждению, вновь появилась способность испытывать «смешанный» клиторально-вагинальный оргазм, и секс снова наполнился для меня эмоциями.

Сексуальное восстановление стало для меня чем-то вроде того перехода, который описан в книге «Волшебник страны Оз», когда Дороти из черно-белого Канзаса попадает в красочную волшебную страну Оз. Постепенно я снова стала видеть после оргазма, как свет озаряет окружающий меня мир. Я снова начала чувствовать, как после занятий любовью на меня накатывает волна общительности, хочется разговаривать и смеяться. Постепенно я заново открыла для себя чувство глубокого эмоционального единения, посткоитальной творческой эйфории, радости от себя и своего любимого, доверия и легкости, ощущения, что все вокруг прекрасно, – чувство, которое, как я думала, ушло от меня навсегда.

И снова после занятий любовью я начала испытывать чувство глубокой взаимосвязанности всего – всех предметов

и явлений – вокруг, чувство, которое поэты и художники эпохи романтизма называли возвышенным. К моей безмерной радости, оно вернулось. Мне было достаточно того, что вспышки этого чувства снова озаряют меня хотя бы время от времени.

Я помню, как лежала в спальне на верхнем этаже нашего дома. Мой друг и я только что занимались любовью. Я выглянула в окно на деревья, шелестевшие молодой листвой, и смотрела, как ветер раскачивал их ветви, вздымая волны. Все это было похоже на энергичный танец, в котором все явления природы что-то выражали.

Кольшущиеся травы, качающиеся ветви деревьев, пение птиц, доносящееся из невидимых мест в пятнистой тени... Казалось, все вокруг снова было в полной гармонии друг с другом. И я подумала: оно вернулось!

С этого ощущения начался мой путь к пониманию того, что произошло в моей голове, к познанию женского тела и природы женской сексуальности.

* * *

В последующие два года я узнала намного больше, чем прежде, что, впрочем, было нетрудно, поскольку, как и большинство женщин, о нервах, находящихся в тазовой области, я не знала вообще ничего. Но оказалось, что именно в них, в каком-то смысле, и заключается весь секрет самой женствен-

ности и всего, что с ней связано.

Когда в этой книге я употребляю термин *вагина*, я использую его несколько иначе, чем предполагает техническое определение. В медицинском смысле *вагина* – просто «преддверие», вход во влагалище, одно из множества не слишком подходящих слов, относящихся к этому объекту. Я использую его (кроме тех случаев, которые оговариваю отдельно) для обозначения того, для чего у нас, странным образом, нет ни одного подходящего слова, то есть для обозначения женского полового органа в целом – от половых губ до клитора, влагалища и входа в шейку матки.

Но даже в таком, более широком смысле этого слова мы по-прежнему склонны воспринимать вагину как нечто ограниченное – как часть тела между ног, которую мы можем увидеть и потрогать (вульва, малые половые губы и клитор), или как часть тела, к которой мы можем прикоснуться, когда исследуем пальцами наше тело изнутри (вагинальный канал). Тем самым мы совершенно неверно трактуем концепцию вагины, ограничивая ее понимание только этими внешними органами и внутренними оболочками.

Все, что связано с вульвой, клитором, влагалищем, – это только часть тех процессов, которые происходят с нами. Настоящие процессы, которые скрыты под внешними оболочками, намного сложнее. Вульву, клитор и влагалище лучше всего образно представить как поверхность океана, который пронизан резонирующими сетями подводного свече-

ния – сложными и хрупкими, индивидуально расположенными нервными путями. Все эти сети постоянно посылают свои импульсы в спинной и головной мозг, а те, в свою очередь, через другие волокна посылают обратно в те же нервные сети ответные импульсы для получения различных эффектов.

Эта плотная сеть из множества нервных путей пронизывает всю тазовую область, невидимая за внешними кожными покровами вульвы и внутренней слизистой оболочкой влагалища (*слизистая оболочка*, или *слизистая мембрана* – еще один неприятный медицинский термин, к которому мы вынуждены прибегать для описания такого прекрасного объекта).

На рисунках Неттера, которые можно найти в Интернете, видно, что ваша разветвленная, невероятно сложная сеть нервных путей связана со спинным мозгом [3]. Они постоянно «оживляются», как говорят неврологи, разными электрическими импульсами – в зависимости от того, что происходит с вашим клитором, вульвой и влагалищем.

И здесь я снова прибегну к метафоре. Представьте себе, что вы нашли на морском берегу клубок водорослей и подняли его. Самая тяжелая часть клубка состоит из водорослей, тесно переплетенных между собой, но некоторые из них свисают отдельными стеблями. Сеть нервных путей имеет схожую форму: она выглядит как запутанный клубок из тысяч золотистых нитей, тянущихся вверх. Большинство из

них сконцентрировано в области таза, но некоторые нити из этой сети поднимаются вверх, в спинной и головной мозг. Это наглядно изображено на рисунке Неттера под номером 3093 [4].

В человеческом организме тазовый нерв разветвляется у крестцовых позвонков под номерами четыре и пять, или S4 и S5, которые относятся к нижнему отделу позвоночника. Оттуда он снова разделяется на три длинных нейронных пути, которые распространяются на всю тазовую область и о которых я уже писала ранее: первый связан с клитором, второй – со стенками влагалища и третий – с шейкой матки. Другая сеть нервных окончаний располагается вдоль промежности и ануса. Среди множества невероятных вещей, связанных с вашим удивительным тазовым нервом и его сложными ответвлениями, самая невероятная заключается в том, что у каждой женщины на Земле они совершенно уникальны – ни одна женщина не похожа на другую.

На рисунках Неттера видно, как сложно устроены нервные сплетения в тазовой области у женщин. Потому-то существует так много разных вариантов расположения нервных путей, влияющих на женскую сексуальность. По сравнению с этим строение нервов в тазовой области у мужчин, включающее сеть нервных путей в виде круга удовольствия вокруг пениса, кажется куда более простым. Такая сложность расположения нервных волокон, завязанных на секс, у женщин обуславливается тем, что у нас есть органы, имеющие

как репродуктивные, так и сексуальные функции, такие как шейка матки и матка, которых нет у мужчин.

Нервных волокон, которые идут от женской тазовой области в спинной мозг, гораздо больше, чем нервных волокон, соединяющих со спинным мозгом пенис. Это наглядно изображено на рисунках Неттера под названиями «Иннервация наружных половых органов», «Иннервация женских половых органов» и «Иннервация мужских половых органов» [5]. Очевидно, что у женщин нейронная сеть гораздо более разветвленная, чем у мужчин, и имеет большую протяженность: у женщин есть несколько мест концентрации нервных окончаний, образующих очаги возбуждения, – в верхней части матки, на стенках влагалища, в верхней части прямой кишки, в верхней части мочевого пузыря, у клитора и вдоль промежности. У мужчин таких очагов возбуждения гораздо меньше. (Промежность – это кожный покров между анусом и влагалищем: позвольте мне еще раз подчеркнуть, что здесь, в промежности, берет начало целая сеть нервных волокон, отвечающих за сексуальные ощущения у женщин. И, как с тревогой отметил один врач, который читал этот раздел, именно эти нервы «обычно перерезают во время эпизиотомии при трудностях с родоразрешением». Как я уже писала в своей книге «Заблуждения: Правда, ложь и неожиданное на пути к материнству» (*Misconceptions: Truth, Lies and the Unexpected on the Journey to Motherhood*), в Америке и Западной Европе ненужные эпизиотомии выполняются в плановом поряд-

ке во время нормальных родов, в чем совершенно не было бы необходимости, если бы не острая нехватка времени у больниц и не угроза возможных судебных разбирательств. Поэтому неудивительно, что в Америке и Западной Европе многие женщины жалуются на снижение остроты ощущений во время секса после родов и особенно после проведения эпизиотомии, хотя врачи почти никогда не предупреждают рожениц о том, что во время эпизиотомии нервы, отвечающие за сексуальное удовольствие, будут рассечены [6].

Глядя на изображения нервных сетей на рисунках Неттера и на иллюстрации в этой книге, вы видите, что женщина предназначена для получения удовольствия, и точки, запускающие оргазм от умелых и ритмичных ласк, расположены во многих частях ее тела. Порнографическая модель полового акта – и даже традиционная для нашей культуры модель полового акта, которая ориентирована на быстрый результат, примитивная и направленная на стимуляцию одной или максимум двух эрогенных зон женщины, – просто не подходит для многих женщин или подходит не полностью, так как при этом задействуется далеко не весь огромный потенциал женской нервной системы в той ее части, которая отвечает за сексуальные ощущения.

У некоторых женщин большинство нервных окончаний сосредоточено в области клитора, а в области вагины их не так много. Женщинам такого типа может нравиться долгая стимуляция клитора, а непосредственно от проникновения

они не получают особого удовольствия. Другая категория женщин, наоборот, отличается высокой иннервацией влагалища, и им для того, чтобы испытать оргазм, достаточно только проникновения. У третьей категории женщин нервные окончания могут быть сосредоточены в промежности или в области ануса, и такие женщины могут не только любить анальный секс, но и достигать во время него оргазма, в то время как женщин с другим типом расположения нервных окончаний он может не только не возбуждать, но и причинять им боль. Кроме того, у некоторых женщин нервные окончания расположены ближе к поверхности, поэтому они не испытывают проблем с достижением оргазма, а другим женщинам, нервные окончания которых расположены глубже, а также их сексуальным партнерам приходится проявлять терпение и изобретательность, чтобы достичь кульминации.

Культура и воспитание, безусловно, влияют на то, как вы достигаете оргазма и происходит ли это легко или с трудом, но это не основной фактор. Подобные рассуждения вызывают у миллионов женщин ненужное чувство вины и стыда или, наоборот, заставляют их чувствовать себя «извращенками». Вы боитесь показаться вашему сексуальному партнеру навязчивой, потому что вам (в отличие от его бывшей любовницы) действительно нужна «дополнительная» оральная стимуляция? Вы смущаетесь при мысли о том, что во время секса могли бы попросить его о стимуляции обоих отвер-

стей? Бывает ли так, что иногда для достижения кульминации вам требуется больше времени, чем обычно, или испытать полноценный оргазм не удастся вовсе? Так вот: эти проблемы никак не связаны с вашей бабушкой, которая следила за тем, чтобы во время сна ваши руки лежали поверх одеяла, или со строгими монахинями в средней школе. Вы отнюдь не менее – а быть может, даже и более – сексуальны, чем его бывшая. Каковы бы ни были ваши сексуальные предпочтения, вы, будучи женщиной со всем разнообразием ее неврологических особенностей, должны знать, что эти предпочтения могут быть обусловлены вашей физиологией.

2

Ваша удивительная вегетативная нервная система

*... У меня при этом
Перестало сразу бы сердце биться.
Лишь тебя увижу, уж я не в силах
Вымолвить слово, вымолвить слово.*

*Но немеет подчас язык,
Под кожей быстро легкий жар пробегает,
Смотрят, ничего не видя, глаза,
В ушах же – звон непрерывный...*

*Потом жарким я обливаюсь,
Дрожью члены все охвачены,
Зеленее становлюсь травы,
И вот-вот как будто с жизнью прощусь я.*

– Из Сафо, пер. В. Вересаева

Сексуальная реакция женщины подразумевает достижение измененного состояния сознания. И это обусловлено нашей невероятно сложно устроенной вегетативной нервной системой, которая контролирует все сокращения гладкой мускулатуры тела и влияет на то, что тело делает, когда выходит из-под контроля сознания. Эта система включает в себя как симпатический, так и парасимпатической отде-

лы. Оба отдела работают вместе, в тандеме. С биологической точки зрения механизм возбуждения женщины тоньше, чем полагает большинство из нас, и в значительной степени он зависит от этой чувствительной, волшебной, медленно успокаивающейся и легко подавляемой системы.

Конечно, оргазму должно предшествовать возбуждение. Для того чтобы нервные окончания, расположенные в тазовой области, могли включиться в работу, свою функцию сначала должна выполнить вегетативная нервная система. Исследователи Синди Местон и Борис Горзалка в 1996 г. обнаружили, что симпатическая нервная система как часть вегетативной нервной системы играет решающую роль в том, будет женщина сильно возбуждена или нет и, более того, сможет ли она в принципе испытать возбуждение [1].

Вегетативная нервная система подготавливает пути для нервных импульсов, которые будут подниматься от влагалища, клитора и половых губ в мозг. Эта удивительная система регулирует реакцию женщины на расслабление и стимуляцию, обусловленные набором поведенческих приемов, которые любовник использует для возбуждения своей партнерши. Вегетативная нервная система имеет дело с реакциями, которые мы не можем сознательно контролировать. Она управляет многими физическими откликами, связанными с возбуждением и оргазмом, включая учащенное дыхание, появление румянца, прилив крови к коже, заполнение пещеристых тел – губчатой ткани влагалища. Эта губчатая ткань

наполняется кровью, чтобы в клиторе возникла «эрекция», а прилив крови к стенкам, в свою очередь, обеспечивает выделение вагинальной смазки, увеличение частоты сердечных сокращений, расширение зрачков и т. д.

Мозг влияет на вегетативную нервную систему, а та влияет на вагину, поэтому если вы женщина, то при мысли о любимом вы возбуждаетесь, а ваше влагалище увлажняется. Но вагина также влияет на мозг, который, соответственно, влияет на вегетативную нервную систему. Между ними – постоянная обратная связь. Правильное прикосновение к клитору или вагине посылает сигнал вегетативной нервной системе, чтобы вызвать сложный ряд тонких изменений в теле женщины. Одного осторожного, умелого и отзывчивого прикосновения достаточно, чтобы дыхание женщины изменилось – стало тяжелым или прерывистым. Оно увеличивает частоту сердечных сокращений и скорость циркуляции крови, из-за чего ее кожа начинает гореть, соски набухают, а все тело становится более чувствительным. Если партнер продолжает осторожно и внимательно стимулировать ее, учащенное сердцебиение женщины ритмично посылает кровь в кровеносные сосуды вагины (эта сложная разветвленная система кровоснабжения распределена по половым губам, вокруг влагалища и глубоко внутри тазовой области) и заставляет ее набухать. Прилив крови распространяется на внутренние и внешние половые губы, что делает оба слоя плоти более чувствительными к удовольствию; наполняет и расширяет кли-

тор, что позволяет передавать чувство удовольствия гораздо более остро, чем в иных случаях, и в конечном итоге помогает увлажнить стенки влагалища с помощью естественной смазки.

Оптимальная активация вегетативной нервной системы возбуждает в женщине желание и позволяет ей испытывать сексуальное удовольствие во всех его измерениях. Но этот процесс можно назвать полноценным, только если стимуляция будет неторопливой и точно ориентированной на реакцию женщины. Этот процесс требует внимания и времени. И, как мы понимаем, состояние расслабления способствует идеальной активации вегетативной нервной системы, а состояние напряженности и негативные эмоции препятствуют ей.

Несмотря на то что наши языковые средства для обозначения женской сексуальной реакции часто неадекватны и скудны, состояние полного растворения или наивысшую форму оргазма у женщины я определила бы как вид оргазма, который погружает ее в максимально глубокий транс, вовлекая в процесс все возможные системы организма, чтобы потом она чувствовала себя предельно удовлетворенной. И все это возможно только тогда, когда вегетативная нервная система оптимально активирована. В нашей культуре все мы знаем об особо чувствительных нервных клетках паховой области, и это как раз то, что приходит на ум, когда мы говорим о «сексе» (хотя наши представления об этом предме-

те, как мы убедились, слишком поверхностны). Однако полная сексуальная и эмоциональная разрядка у женщин основывается на том, что мы никогда не обсуждаем, – на активации. Идеальный вариант – это активация всей женской вегетативной системы (дыхания, увлажнения и частоты сердцебиения), которая влечет за собой набухание области влагалища, мышечные сокращения и оргазм: когда женщина думает о сексе, под действием внешних раздражителей в ее организме высвобождаются опиоиды, а также гормоны допамин и окситоцин. В нашем обществе большинство людей не привыкли обращать внимание на считывание уровней «активации» женщины. Если отклики вегетативной нервной системы женщины игнорируются, она может заниматься сексом и даже достигать кульминации, но при этом она не обязательно будет чувствовать настоящую разрядку или влюбленность, поскольку в процесс занятия любовью будет вовлечена только часть ее способности реагировать.

Вегетативная нервная система также восприимчива к тому, чувствует ли себя женщина в безопасности или нет. Она посылает сигналы сначала мозгу, а затем телу о том, что угрозы нет, а значит, можно расслабиться, поесть и переварить пищу; или расслабиться и поспать; или расслабиться и заняться любовью. «Реакция релаксации», это мощное явление, на Западе впервые описанное в 1975 г. доктором Гербертом Бенсоном, но хорошо известное во многих восточных культурах, происходит тогда, когда вы расслабляетесь до

такой степени, что ваш мозг облегчает благотворную работу вегетативной нервной системы и тем самым способствует эффективности тех процессов в вашем теле, которые не находятся под контролем сознания [2]. В настоящее время существуют уже сотни исследований, подтверждающих, какой огромный положительный эффект реакция релаксации оказывает на тело и ум человека. В частности, она помогает быстрее восстановиться после операций, повышает концентрацию внимания, снижает вероятность сердечных заболеваний.

Ряд новейших исследований показывает, что для женского возбуждения реакция релаксации гораздо более важна, чем предполагалось до сих пор. Как мы знаем, МРТ-исследование доктора Георгиадиса и его группы показало, что, когда женщина приближается к оргазму, центры контроля за поведением в ее мозге дезактивируются [3]. Можно сказать, что на уровне биохимических процессов она становится дикой, как вакханка, – настолько раскованной и невосприимчивой к боли, как будто находится в состоянии измененного сознания. На пике оргазма женщины погружаются в транс гораздо глубже, чем когда-либо еще. В этом состоянии рассудок временно отключается и женщины даже не чувствуют боль так, как чувствовали бы ее в нормальном состоянии.

Именно вегетативная нервная система вводит вас в это состояние. Она позволяет женщине расслабиться, дышать полной грудью, возбудиться, ощутить прилив крови во всех

нужных точках организма, получить заряд концентрированной энергии, активированной допамином, и в конечном счете войти – ничем не рискуя – в ту разновидность состояния транса, которую я описала выше. Одновременно она испытывает интенсивные сокращения тазовых мышц, которые принесут ей усталость, и наслаждение от мощного выброса опиоидов и окситоцина, которые дарят ей блаженство и чувство нежности к партнеру.

Но загвоздка в том, что вегетативная нервная система не поддается управлению. Вы не можете сказать ей: «Возбуди меня». Это правило работает для всех процессов, которые ею регулируются: невозможно повлиять на процесс образования грудного молока, и это знают многие молодые матери; нельзя ускорить или замедлить пищеварительный процесс и нельзя ускорить родовую деятельность. К своему разочарованию, многие женщины (и мужчины) убеждались в том, что чем сильнее вы будете стремиться достичь оргазма, тем меньше шансов испытать его.

Для того чтобы войти в трансцендентное состояние, которое женский мозг воспринимает как мощный оргазм, *вам необходимо чувствовать себя в безопасности* и в первую очередь – не опасаться «плохого» стресса. Иными словами, вы должны быть уверены в том, что входите в состояние транса в присутствии кого-то, кто при необходимости сумеет защитить вас или по крайней мере не воспользуется вашим состоянием, чтобы причинить вам вред. Очень комфортно

входить в состояние транса, если вы находитесь в уютном номере суперсовременного отеля где-нибудь на Карибах, но не стоит забывать, что нашим прапрадедам приходилось заниматься любовью украдкой в кустарниках саванны. Понятно, что войти в это расслабляющее состояние транса в непосредственной близости от диких животных, лазутчиков из враждебного племени или других источников угрозы было бы слишком опасно, поэтому с точки зрения эволюции пользы от такой возможности не было. Значение этой биологической, обусловленной эволюцией связи между возможностью достичь оргазма и чувством безопасности для женщин трудно переоценить. *Только полностью расслабившись, женщина может возбудиться по-настоящему.*

В той же степени, в какой чувство собственной значимости и расслабление могут усилить чувственность, «плохой» стресс, напротив, способен серьезно нарушить все процессы, связанные с сексуальной жизнью женщины. Я заинтересовалась тем, какую роль стресс играет в «выполнении» или «невыполнении» вагиной, грудью и маткой своих задач, еще 10 лет назад, когда работала над книгой о родах. Исследования, которые я тогда провела, продемонстрировали, что при расслаблении матка, шейка матки, родовый канал, влагалище и промежность максимально эффективно выполняют свои задачи во время родов и кормления грудью. Клинические испытания показали, что обстановка, сводящая стресс к минимуму, – мягкое освещение, успокаивающая музыка,

забота обслуживающего персонала и присутствие членов семьи – на самом деле помогает женскому телу произвести ребенка на свет, а затем выкормить новорожденного. Результаты целого ряда исследований также подтвердили, что напряженная обстановка в роддоме, когда женщин в процессе родов подключают к капельницам или мониторам, постоянно отслеживающим состояние плода, вызывает у рожениц «плохой» стресс и что сам этот стресс не только психически, но и биологически тормозит схватки и снижает лактацию [4].

За те 10 лет, которые прошли с тех пор, как я впервые выявила наличие связей между мозгом и маткой, а также между мозгом и молочными железами, было проведено еще множество исследований. Стресс способен (и часто именно так и происходит) тормозить схватки, препятствовать продвижению ребенка по родовым путям во влагалище, мешать мышцам расслабиться до того состояния, которое необходимо для того, чтобы младенец вышел наружу, не травмировав промежность матери, и также может препятствовать притоку грудного молока. Айна Мэй Гаскин, известный специалист по альтернативным родам и автор бестселлера «Духовное акушерство» (*Spiritual Midwifery*), помогла появиться на свет более чем 500 младенцам, причем не только на дому, но даже в палатках в лесу и с очень низким процентом осложнений. Она рекомендует парам во время родов притушить свет, включить музыку, ласкать и целовать женщину, поскольку не раз убеждалась в том, что успокаивающая и да-

же немного романтическая обстановка способствует активной родовой деятельности и активизации лактации для последующего кормления грудью. «Акушерки могли бы дать пару советов, как целоваться более эффективно, – пишет она. – Расслабленный рот способствует расслаблению женских гениталий, что помогает ребенку легче появиться на свет». Она инструктирует своих акушерок, как научить мужей или партнеров рожениц правильно стимулировать соски женщин так, чтобы это ускорило родовую деятельность: «Наша группа акушерок знала это [о стимуляции сосков у рожениц] и уже активно применяла на практике на протяжении двух или трех лет, прежде чем мы услышали, что медицинское сообщество в ходе научных экспериментов обнаружило: мощный гормон окситоцин, который помогает вызывать схватки, вырабатывается гипофизом при стимуляции груди. Мы использовали это для запуска или ускорения родовой деятельности у женщин. Мы предпочитаем делать это более приятным способом, чем внутривенное введение препаратов через капельницу». Как говорит Мэй Гаскин, для облегчения появления ребенка на свет лучше всего использовать ту же сексуальную энергию, которая использовалась для того, чтобы зачать его [5].

Если вы посмотрите на роды и кормление грудью с точки зрения неврологии и биохимии, то увидите: в утверждении о том, что вагина посылает сигналы, которые отражаются на мыслях и эмоциях, нет ничего странного, поскольку матка

во время родов и грудь во время лактации также посылают сигналы, которые отражаются на мыслях и эмоциях.

Когда ребенок проходит через родовые пути, схватки вызывают в мозге матери выработку окситоцина. Этот гормон хорошо известен благодаря той роли, которую он играет во время родов, лактации в послеродовом периоде, а также в формировании связи между матерью и младенцем. Кроме того, он вырабатывается у представителей обоих полов во время оргазма, а также действует как нейромедиатор в мозге, способствуя зарождению и укреплению чувства доверия. Такие гормоны, как окситоцин, могут снизить чувство страха или подавленности, а также стимулировать спаривание, проявление сексуального темперамента и материнских чувств. Во время экспериментов самки крыс под воздействием окситоцина начинали демонстрировать материнские чувства спустя всего 30 минут после введения препарата. При этом под воздействием антагонистов окситоцина эти чувства так же быстро исчезали [6]. А самки степных полевок, в мозг которых искусственно подавали гормон окситоцин, быстро становились готовы к спариванию и так же быстро теряли к нему интерес после того, как гормон блокировался. Примечательно, что некоторые женщины, рожавшие с помощью кесарева сечения, впоследствии с трудом налаживали связь с новорожденным. У этих новоиспеченных матерей не было возможности рожать достаточно долго для того, чтобы «материнская любовь» возникла на биохимическом уровне. Но

когда младенец сосет грудь, сосательный рефлекс также вызывает выброс окситоцина в мозге матери. Таким образом, можно сказать, что ребенок биохимически *создает* у матери чувство привязанности и любви.

Мне довелось самой испытать своего рода «мыслительный процесс» матки. В 2000 г. я писала о том, как во время беременности под влиянием окситоцина стала более мягкой, бесконфликтной и в целом лучше, чем прежде [7]. Иногда моя матка «думала» вместо меня, вопреки моей воле, и регулировала мой обычно независимый и самоуверенный феминистский мозг. Я также испытала задержку в появлении связи мать – дитя, которую провоцирует кесарево сечение в результате нарушения процесса выработки окситоцина, предназначенного для создания этой связи. Мысль о том, что биология может влиять на сознание, не является революционной: давно известно, что матка во время родов и соски во время кормления грудью могут воздействовать на сознание женщины. Так что утверждение о том, что и вагина, в сексуальном плане, может регулировать женское сознание, также не должно удивлять.

Как убедились исследователи, «плохой» стресс крайне негативно влияет на процесс возбуждения у женщины и на саму вагину. Когда женщина испугана или не чувствует себя в безопасности, работа симпатической нервной системы – партнера парасимпатической нервной системы в вегетативной нервной системе – нарушается. Эта система регулирует

ет реакцию «бей или беги»: когда в мозге происходит выработка адреналина и катехоламинов, второстепенные в данный момент процессы, такие как пищеварение или сексуальная реакция, тормозятся, кровообращение ухудшается и вся кровь направляется в сердце, поскольку она необходима организму, чтобы максимально эффективно бороться или бежать. Организму как бы посылается сигнал: «Спасайся!» Опираясь на результаты работы Местон и Горзалки, мы теперь знаем, что недружелюбная окружающая среда – пусть даже проявляющаяся в использовании пренебрежительной лексики в адрес вагины – может заблокировать женскую сексуальную реакцию. (О роли «хорошего» стресса мы поговорим позже.)

Можете не верить мне на слово в том, что в сфере женской сексуальности связь ума и тела играет важнейшую роль. Если у вас есть сексуальный партнер или муж, готовый поэкспериментировать, поставьте простой опыт. Пусть он (или она) скажет, как восхищается вами как женщиной. Затем позвольте ему (или ей) коснуться вашего соска. Посмотрите, как быстро ваши соски возбудятся и начнут искать новых прикосновений вашего любовника. Если он (или она) продолжает говорить о том, как восхищается вами, посмотрите, с какой готовностью откликнется на прикосновение вагина – как говорят мастера тантры, она должна буквально устремиться навстречу и открыться для рук или пениса любовника. (Подобная связь между вербальным признанием и

возбуждением характерна и для мужчин: исследования показали, что в конфликтных ситуациях мужская физиология страдает меньше, если женщина произносит слова уважения и признательности.)

Попробуйте позже провести другой эксперимент. Посмотрите, что произойдет, если ваш любовник коснется ваших сосков после того, как он (или она) скажет вам что-то обидное, неуважительное или раздражающее. Маловероятно, что вы сможете терпеть его (или ее) прикосновения, не говоря уже о том, чтобы получать от этого удовольствие. Многие люди не любят прикосновения, когда они злятся. Но женщинам, если они расстроены, возбудиться гораздо сложнее, чем мужчинам.

В такие моменты различия в типах реакций наших тел может очень усложнить связь между мужчиной и женщиной: одно только это различие в женской реакции на разную интонацию при обращении к ней является причиной того, что так много сексуальных отношений между мужчинами и женщинами в долгосрочной перспективе катятся под откос к великому разочарованию обеих сторон. Часто женщина буквально не может *выносить* интимные прикосновения, если незадолго до этого ее любовник позволил себе неуважительное высказывание или если ему не удалось предварительно умиловить «Богиню внутри нее», вызвав выброс окситоцина и вазопрессина в ее мозг, чтобы нервная система была готова выполнить свою чудодейственную работу.

Когда роман только начинается, мужчины обычно ведут себя со своими возлюбленными так, что те могут действительно максимально расслабиться, помогая тем самым работе вегетативной нервной системы, а она, в свою очередь, активизирует нервные окончания в тазовой области и приводит к выбросу гормонов удовольствия в женском мозге. Однако со временем, когда отношения уже сложились и перешли в спокойную фазу, многие мужчины перестают уделять прелюдии должное внимание: возбуждающие слова, долгие расслабляющие ласки либо становятся редкостью, либо исчезают вовсе. Это большая ошибка, но ничего удивительного в этом нет: секс, подразумевающий долгую прелюдию, требует гораздо больше времени, чем короткий, ориентированный на быстрое достижение финала половой акт. Можно сказать, что первый вариант требует от мужчин гораздо больше «усилий»; адепты тантры, с которыми я разговаривала в ходе своего исследования, сказали бы, что это требует от мужчин гораздо больше «фокусировки». Не случайно в нашей культуре эти предварительные ласки и слова называют прелюдией к реальным действиям – идея как бы заложена в самом слове, – поэтому они рассматриваются как сексуальное «дополнение». Целый набор слов, действий и жестов, без которых женщины не могут обойтись и которые я называю «божественная матрица», принято рассматривать в нашей культуре скорее как приглашение на праздник, а не сам праздник.

Но если вы знаете, какую роль вегетативная нервная система играет в организме женщины, как важны для нее «случайные» прикосновения, возбуждающие слова и комплименты, чувство безопасности и чувство собственной уникальности и значимости, то, конечно, вы понимаете, какая это ошибка. Симпатическая нервная система не передает ощущения как таковые. Она является частью вегетативной нервной системы, которая производит эффект, противоположный реакции «бей или беги». Но она распространяет ответную реакцию женщины на ласки, нежные слова, словом, на все то, о чем я писала и что влияет на возбуждение женщины в целом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.