

GRADA®

PRESNE

Objavte nové fakty o ženskom tele,

TAKÁ,

ženskej sexualite a túžbach žien

AKÁ

EMILY NAGOSKI, Ph.D.

SI



PRESNE

Objavte nové fakty o ženskom tele,

TAKÁ,

ženskej sexualite a túžbach žien

AKÁ

EMILY NAGOSKI, Ph.D.

SI

EMILY NAGOSKI, Ph.D.

PRESNE TAKÁ, AKÁ SI

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 137. publikáciu

Z anglického originálu *Come as you are*, vydaného vydavateľstvom Simon & Schuster Paperbacks,
an Imprint of Simon & Schuster, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, v roku 2021,
do slovenčiny preložila Linda Magáthová.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2022
Počet strán 408
Tlač FINIDR, s.r.o

Copyright © 2015, 2021 by Emily Nagoski, Ph.D.
All rights reserved.

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2022
Translation © Linda Magáthová, 2022
Cover design © Gail Anderson and Joe Newton
Cover photograph © Isabelle Selby
Illustration @ Erika Moen

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť
reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného
súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-361-9 (ePub)
ISBN 978-80-8090-360-2 (pdf)
ISBN 978-80-8090-359-6 (print)

Pre mojich študentov

Obsah

Úvod	
ÁNO, STE NORMÁLNA	9

ČASŤ 1: (NIE PRÍLIŠ ZÁKLADNÉ) ZÁKLADY

1	Anatómia	
	ŽIADNE DVE NIE SÚ ROVNAKÉ.....	24
2	Model dvojitého riadenia	
	VAŠA SEXUÁLNA OSOBNOSŤ.....	55
3	Kontext	
	A „JEDEN PRSTEŇ“ (KTORÝ VŠETKÝM VELÍ)	
	VO VAŠOM EMOCIONÁLNOM MOZGU	83

ČASŤ 2: SEX V SÚVISLOSTIACH

4	Emocionálny kontext	
	SEX V MOZGU OPICE	130
5	Kultúrny kontext	
	SEXUÁLNE POZITÍVNY ŽIVOT V SEXUÁLNE	
	NEGATÍVNOM SVETE	177

ČASŤ 3: SEX V AKCII

6	Vzrušenie	
	LUBRIKÁCIA NIE JE PRÍČINNÁ SÚVISLOSŤ	220

7	Túžba	
	SPONTÁNNA, RESPONZÍVNA A VEĽKOLEPÁ	252

ČASŤ 4: EXTÁZA PRE KAŽDÉHO

8	Orgazmus	
	MERADLOM JE ROZKOŠ.....	286

9	Milujte to, čo je skutočné	
	ROZHODUJÚCI KONTEXT POZITÍVNY K SEXU	319

	Záver	
	TAJNÁ PRÍSADA STE VY	357

	Podakovanie	363
--	-------------------	------------

	Príloha 1: terapeutická masturbácia	365
--	---	------------

	Príloha 2: predĺžený orgazmus	369
--	-------------------------------------	------------

	Poznámky	373
--	----------------	------------

	Odkazy	389
--	--------------	------------

Úvod

ÁNO, STE NORMÁLNA

Byť pedagogičkou v oblasti sexu znamená dostávať otázky. Už som stála v jedálňach vysokých škôl s tanierom jedla v rukách a odpovedala na otázky o orgazme. Zastavovali ma v hotelových halách na odborných konferenciách a odpovedala som na otázky o vibrátoroch. Sedela som na lavičke v parku, prezerala si v telefóne sociálne siete a pritom som si našla otázky od neznámej osoby na tému jej asymetrických genitálií. Dostávala som e-maily od študentiek, priateľov, od ich priateľov, od úplne cudzích ľudí o sexuálnej túžbe, sexuálnom vzrušení, potešení zo sexu, bolesti pri sexe, orgazme, fetišoch, fantáziách, telesných tekutinách a ďalších veciach.

Otázky ako napríklad...

- *Keď môj partner iniciuje sex, užívam si to, ale mám pocit, že ten, kto začína, nikdy nie som ja. Prečo je to tak?*
- *Môj priateľ mi povedal: „Ešte nie si pripravená, ešte stále si suchá.“ Lenže ja som bola úplne pripravená. Tak prečo som nebola vlhká?*

- *Videla som niečo o ženách, ktoré si nevedia užívať sex, lebo sa celý čas trápia tým, ako vyzerá ich telo. To som presne ja. Ako s tým môžem prestať?*
- *Čítala som niečo o ženách, ktoré vo vzťahu po čase prestanú chcieť sex, aj keď stále milujú svojho partnera. To som ja. Ako mám znovu začať túžiť po sexe so svojím partnerom?*
- *Zdá sa mi, že som si možno cvrkla, keď som mala orgazmus...?*
- *Myslím, že som nikdy nezažila orgazmus...*

Za všetkými týmito otázkami sa v skutočnosti skrýva jediná:
Som normálna?

(Odpoveď je takmer vždy: Áno.)

Táto kniha je zbierkou odpovedí. Sú to odpovede, ktoré zmenili životy žien, odpovede podložené najrelevantnejšími vedeckými poznatkami a osobnými príbehmi žien, ktorým čoraz väčšie porozumenie sexu zmenilo vzťah k vlastnému telu. Tieto ženy sú mojimi hrdinkami a dúfam, že keď vám vyrozprávam ich príbehy, dodám vám silu, aby ste sa vydali vlastnou cestou a dosiahli a využili svoj vlastný hlboký a jedinečný sexuálny potenciál.

PRAVDIVÝ PRÍBEH O SEXE

Ako je možné, že po všetkých tých knihách, ktoré boli napísané o sexe, po všetkých tých podcastoch a televíznych reláciách, článkoch v časopisoch a rozhlasových diskusiách máme stále toľko otázok?

Nuž, frustrujúca skutočnosť je, že nám klamali – nie úmyselne, nikto za to nenesie vinu, ale aj tak. Rozprávali nám nesprávny príbeh.

Dlhý, predĺhý čas sa v západnej vede a medicíne ženská sexualita pokladala za mužskú sexualitu, len v light verzii – v podstate je rovnaká, ale nie až taká dobrá.

Napríklad sa akosi automaticky predpokladalo, že keďže muži majú orgazmus počas sexu, keď je penis vo vagíne (pri pohlavnom styku), aj ženy by mali mať orgazmus pri pohlavnom styku, a ak ho nemajú, je to preto, lebo nie je s nimi niečo v poriadku.

V skutočnosti pri pohlavnom styku spoľahlivo dosahuje orgazmus približne štvrtina žien. Zvyšných 75 percent len niekedy, zriedkakedy alebo *nikdy* nedosahujú orgazmus vďaka pohlavnému styku, a všetky sú zdravé a normálne. Žena môže dosiahnuť orgazmus mnohými inými spôsobmi – pri stimulácii rukami, pri orálnom sexe, s vibrátormi, pri stimulácii prsníkov, saním prstov na nohách, prakticky akýmkoľvek spôsobom, ktorý si viete predstaviť – a napriek tomu nemusí dosiahnuť orgazmus počas pohlavného styku. Je to normálne.

Rovnako sa tiež predpokladalo, že keďže mužské pohlavné orgány sa zvyčajne správajú tak, ako sa správa ich myseľ – ak je penis vztyčený, osoba k nemu pripojená sa cíti vzrušene –, aj ženské pohlavné orgány by mali zodpovedať jej emocionálnemu prežívaniu. A opäť, u niektorých žien to tak je, u mnohých nie. Žena môže byť úplne normálna a zdravá a zažívať „nesúlاد vzrušenia“, keď správanie jej genitálií (či už sú vlhké, alebo suché) nemusí zodpovedať jej duševnému prežívaniu (pocit vzrušenia alebo nevzrušenia).

A tiež sa predpokladalo, že keďže muži majú spontánnu, mimovoľnú túžbu po sexe, aj ženy by mali chcieť sex spontánne.

Opäť sa ukázalo, že to tak niekedy je, ale nie nevyhnutne. Žena môže byť úplne normálna a zdravá a nikdy nezažívať spontánnu sexuálnu túžbu. Namiesto toho môže zažívať „responzívnu“ túžbu, pri ktorej sa jej túžba objaví len vo vysoko erotickom kontexte.

V skutočnosti sú ženy a muži odlišní.

Avšak. Aj ženy, aj muži zažívajú orgazmus, túžbu a vzrušenie, a aj muži môžu zažívať responzívnu túžbu, nesúlad vzrušenia a nezažiť orgazmus pri penetrácii. Aj ženy, aj muži sa môžu zamilovať, fantazírovať, masturbovať, cítiť sa pri sexe zmätene a zažívať extatickú radosť. Obe pohlavia môžu vylučovať tekutiny, vydávať sa zakázanými cestami sexuálnej predstavivosti, stretávať sa s nečakanými a prekvapujúcimi spôsobmi, ktorými sa sex objavuje v každej oblasti života – a konfrontovať sa s nečakanými a prekvapujúcimi spôsobmi, ktorými sa sex niekedy zdvorilo alebo inak odmieta ukázať.

Takže... sú ženy a muži naozaj takí rozdielni?

Problém je v tom, že nás učili uvažovať o sexe v zmysle správania, nie v zmysle biologických, psychologických a sociálnych procesov, ktoré sú základom tohto správania. Myslíme na naše fyziologické správanie – prietok krvi, výlučky pohlavných orgánov a srdcový tep. Myslíme na naše sociálne správanie – čo robíme v posteli, s kým to robíme a ako často. Na tieto veci sa zameriava mnoho kníh o sexe; uvádzajú, koľkokrát za týždeň má priemerný pár sex, alebo ponúkajú návod, ako dosiahnuť orgazmus, a môžu byť užitočné.

Ak však skutočne chceme *porozumieť* ľudskej sexualite, samotné správanie nám k tomu nedopomôže. Snažiť sa pochopiť sex pozorovaním správania je ako snažiť sa pochopiť lásku pohľadom na svadobný portrét nejakého páru... a potom na jeho rozvodové papiere. Schopnosť opísať, čo sa stalo – dvaja ľudia sa vzali a potom sa rozviedli –, nás nedostane ďaleko. Chceme vedieť, *prečo* a *ako* sa to stalo. Žeby sa po svadbe pominula láska nášho páru, a preto sa rozviedli? Alebo nikdy neboli do seba zaľúbení, ale boli nútení vziať sa a nakoniec sa oslobodili tým, že sa rozviedli? Bez lepších dôkazov sa väčšinou len dohadujeme.

Až donedávna to tak bolo aj v prípade sexu – väčšinou sme iba hádali. V sexuológii sa však nachádzame v rozhodujúcom momente, pretože po desaťročiach výskumu, ktorý opisuje, *čo sa deje* pri ľudskej

sexuálnej reakcii, konečne prichádzame na odpovede, *prečo* a *ako* – na proces, ktorý je základom tohto správania.

V poslednom desaťročí dvadsiateho storočia výskumníci Erick Janssen a John Bancroft z Kinseyho inštitútu pre výskum sexu, pohlavia a reprodukcie vyvinuli model ľudskej sexuálnej reakcie, ktorý poskytuje organizačný princíp na pochopenie skutočného príbehu sexu.

Podľa ich „modelu dvojitého riadenia“ mechanizmus sexuálnej reakcie v našom mozgu pozostáva z dvojice univerzálnych zložiek – sexuálneho akcelerátora (alebo plynu) a sexuálnej brzdy – a tieto zložky reagujú na široké kategórie sexuálnych podnetov vrátane pocitov v genitáliách, vizuálnej stimulácie a emocionálneho kontextu. A citlivosť týchto zložiek sa u jednotlivých ľudí líši.

Výsledkom je, že sexuálne vzrušenie, túžba a orgazmus sú takmer univerzálne zážitky, ale to, kedy a ako ich prežívame, závisí najmä od citlivosti našich „brzd“ a „plynu“ a od druhov stimulácie, ktorá sa im dostáva.

Toto je mechanizmus, ktorý je základom nejakého správania – naše *prečo* a *ako*. A je to pravidlo, ktorým sa riadi príbeh, ktorý budem rozprávať v tejto knihe: všetci máme rovnaké zložky, v každom z nás sú však usporiadané jedinečným spôsobom, ktorý sa môže v priebehu života meniť.

Žiadne z týchto usporiadaní nie je lepšie či horšie než iné a žiadna fáza nášho života nie je lepšia alebo horšia ako iná; sú len odlišné. Jablň môže byť zdravá bez ohľadu na to, o akú odrodu ide, hoci jedna odroda môže potrebovať neustále priame slnečné svetlo a iná môže mať rada tieň. A jablň môže byť zdravá, keď je semenkom, keď je sadenicou, keď rastie a keď na konci sezóny vädnne, ale aj keď je koncom leta obťažovaná plodmi. V každej z týchto fáz svojho života má však iné potreby.

Aj vy ste zdravé a normálne na začiatku svojho sexuálneho vývoja, keď rastiete a prinášate ovocie života so sebadôverou a s radosťou vo

svojom tele. Ste zdravé, keď potrebujete veľa slnka, a ste zdravé, keď si užívate tieň. To je skutočný príbeh. Všetky sme rovnaké. Všetky sme rôzne. Všetky sme normálne.

ORGANIZÁCIA TEJTO KNIHY

Táto kniha je rozdelená na štyri časti: 1) (Nie príliš základné) základy, 2) Sex v súvislostiach, 3) Sex v akcii a 4) Extáza pre každého. Tri kapitoly v prvej časti opisujú základné vybavenie, s ktorým ste sa narodili – telo, mozog, a kontext. V prvej kapitole hovorím o pohlavných orgánoch – o ich častiach, význame, aký im pripisujeme, a vede, ktorá definitívne dokazuje, že, áno, vaše pohlavné orgány sú úplne zdravé a krásne presne také, aké sú. Druhá kapitola podrobnejšie opisuje mechanizmus sexuálnej reakcie v mozgu – model dvojitého riadenia inhibície a excitácie alebo brzdy a plynu. V tretej kapitole potom predstavujem mechanizmy, akými vaša sexuálna brzda a plyn spolupracujú s mnohými ďalšími systémami vo vašom mozgu a prostredí, aby určili, či vás konkrétny pocit alebo osoba vzrušuje práve teraz, v tomto okamihu.

V druhej časti knihy, „Sex v súvislostiach“, sa zamyslíme nad tým, ako všetok základný hardvér funguje v realite vášho skutočného života – vaše emócie, váš vzťah, vaše pocity týkajúce sa vášho tela a vaše postoje k sexu. Štvrtá kapitola sa zameriava na dva základné emocionálne systémy, lásku a stres, a na prekvapivé a protichodné spôsoby, ktorými môžu ovplyvňovať vašu sexuálnu reaktivitu. V piatej kapitole sú opísané kultúrne sily, ktoré formujú a obmedzujú sexuálne fungovanie, a ako môžete maximalizovať dobré stránky tohto procesu a prekonať tie deštruktívne. Dozvieme sa, že *kontext* – vonkajšie okolnosti a vaše momentálne duševné rozpoloženie – je pre vašu sexuálnu pohodu rovnako dôležitý ako vaše telo a mozog. Osvojte si

obsah týchto kapitol a váš sexuálny život sa zmení – dosť možno spolu s celým zvyškom vášho života.

Tretia časť knihy, „Sex v akcii“, je o samotnej sexuálnej reakcii. Rozbíjam v nej dva dlhoročné a nebezpečné mýty. V šiestej kapitole sú uvedené dôkazy o tom, že sexuálne potešenie a túžba môžu, ale nemusia mať nič spoločné s tým, čo sa deje vo vašich pohlavných orgánoch. Tu sa dozvieme, prečo je nesúlad vzrušenia, ktorý som už spomínala, normálny a zdravý. A po prečítaní siedmej kapitoly už nikdy nebudete počuť niekoho povedať „sexuálny pud“ bez toho, aby ste si nepomysleli: *Ach, ale sex nie je pud*. V tejto kapitole vysvetlujem, ako funguje „responzívna túžba“. Ak ste vy (alebo váš partner) niekedy zažili zmenu vo svojom záujme o sex – jeho zvýšenie alebo zníženie –, táto kapitola bude pre vás dôležitá.

A štvrtá časť knihy, „Extáza pre každého“, vysvetľuje, ako si sex úplne *osvojiť*, teda ako vytvoriť vo svojom živote vrcholnú sexuálnu extázu. Kapitola osem je o orgazmoch – čo to je, čo to nie je, ako ich dosahovať a ako zažívať také ako tie, o ktorých ste čítali, tie, ktoré menia hviezdy na dúhu. A napokon v deviatej kapitole opisujem jedinú najdôležitejšiu vec, ktorú môžete urobiť, aby ste si zlepšili svoj sexuálny život. Prezradím to však hneď teraz: Ukázalo sa, že najdôležitejšie nie je to, z akých častí sa skladáte alebo ako sú usporiadané, ale to, aký máte z týchto častí *pocit*. Keď prijmete svoju sexualitu presne takú, aká je práve teraz, je to kontext, ktorý vytvára najväčší potenciál pre extatické potešenie.

Niektoré kapitoly obsahujú pracovné listy alebo iné interaktívne aktivity a cvičenia. Mnohé z nich sú zábavné – napríklad v kapitole 3 vás budem žiadať, aby ste sa zamysleli nad tým, kedy ste mali skvelý sex, a identifikovali, ktoré aspekty kontextu pomohli tomu, že bol tento sex skvelý. Všetky cvičenia premieňajú vedu na niečo praktické, čo môže skutočne zmeniť váš sexuálny život.

V celej knihe budete sledovať príbehy štyroch žien – Olivie, Meritt, Camilly a Laurie. Tieto ženy ako konkrétne osoby neexistujú; zahŕňajú skutočné príbehy mnohých žien, ktoré som učila, s ktorými som sa rozprávala, posielala si s nimi e-maily a podporovala ich počas dvoch desaťročí mojej práce ako sexuálnej pedagogičky. Každú ženu si môžete predstaviť ako koláž snímok – tvár je z jednej fotografie, ruky z druhej, nohy z tretej... Každá časť predstavuje niekoho skutočného a kolekcia zmysluplne visí pohromade, ale vzťahy, ktoré majú jednotlivé časti medzi sebou, som si vymyslela.

Rozhodla som sa vytvoriť tieto zložené osoby, a nie hovoriť o príbehoch konkrétnych žien, z dvoch dôvodov. Po prvé, ľudia mi rozprávajú svoje príbehy ako dôverné a ja chcem chrániť ich identitu, preto som zmenila detaily, aby ich príbeh aj zostal *ich vlastným* príbehom. A po druhé, verím, že ak sa nesústredím na konkrétne príbehy jednej konkrétnej ženy, ale na rozsiahlejšie rozprávania, ktoré obsahujú spoločné témy, ktoré som videla v živote všetkých týchto stoviek žien, dokážem opísať čo najširšiu škálu sexuálnych skúseností žien.

A nakoniec, na konci každej kapitoly nájdete zhrnutie pod názvom „tl;dr“ – „príliš dlhé; nečítal/a som (too long; didn't read)“, čo je internetová skratka s približným významom „dostaň sa k veci“. V každom zozname tl;dr sú stručne zhrnuté štyri najdôležitejšie myšlienky danej kapitoly. Ak si poviete: „Túto kapitolu by si mala nabetón prečítať moja kamarátka Alica!“ alebo: „Naozaj by som bola rada, keby toto vedel môj partner“, môžete začať tým, že im ukážete tento zoznam tl;dr. Alebo ak ste ako ja a ste z týchto myšlienok príliš nadšené na to, aby ste si ich nechali pre seba, môžete chodiť za svojím partnerom po dome, nahlas mu čítať takýto zoznam tl;dr a hovoriť mu: „Vidíš, zlatko, nesúlada vzrušenia skutočne existuje!“ alebo: „Vyzerá to tak, že mám responzívnu túžbu!“, alebo: „Dávaš mi skvelý kontext, miláčik!“

NIEKOĽKO UPOZORNENÍ

Po prvé, niekedy hovorím o tom, čo sexuálny pedagóg pre trans ľudí S. Bear Bergman nazýva „časťami nainštalovanými od výroby“ – anatomických detailoch, na základe ktorých lekári vyhlasujú dieťa za „dievča“ alebo „chlapca“. Pre jasnosť a jednoduchosť, keď budem hovoriť o týchto častiach tela, budem používať slová „žena“ alebo „muž“, ktoré odkazujú na biologické kategórie, ktorými možno opísať mnohé pohlavne sa rozmnožujúce druhy, nielen ľudí. Keď budem hovoriť o celom človeku, budem používať slová „žena“ alebo „muž“, ktoré odkazujú na identitu a sociálnu úlohu človeka.

Ďalšia poznámka o rode: Keďže táto kniha vychádza z existujúcich vedeckých poznatkov, keď v nej vravím o ženách, mám na mysli cisrodové ženy, teda osoby, ktoré sa narodili v telách, ktoré prinútili dospelých okolo nich vyhlásiť: „Je to dievča!“, potom ich vychovávali ako dievčatá a teraz sa cítia pohodlne v sociálnej úlohe a psychologickú identitu „ženy“. Je veľa žien, ktoré nemajú jeden alebo viacero z týchto znakov, a je veľa ľudí, ktorí sa neidentifikujú ako „žena“, ale spĺňajú jeden alebo viacero z týchto znakov. Trans a nebinárni ľudia si tiež zaslúžia vynikajúcu, vedecky podloženú sexuálnu výchovu zameranú na potešenie... a stále (ešte stále!) je príliš málo výskumov o sexuálnom fungovaní trans ľudí na to, aby som mohla s istotou povedať, či to, čo platí o sexuálnej pohode cisrodových žien, platí aj pre trans ľudí. Myslím si, že pravdepodobne áno, a keď sa v nasledujúcich desaťročiach objaví viac výskumov, zistíme to. Som si úplne istá, že ľudia akéhokoľvek pohlavia – vrátane cisrodových mužov – sa môžu z existujúcich vedeckých poznatkov, aj keď sú neúplné, veľa naučiť. Kým však budeme čakať na ďalší a lepší výskum, chcem potvrdiť, že táto kniha sa opiera o vedecké poznatky, ktoré sú takmer výlučne založené na cisrodových ľuďoch.

Po tretie, veľmi mi záleží na úlohe vedy pri podpore sexuálnej pohody žien a v tejto knihe som sa snažila zhrnúť výskum do služby učenia žien žiť s dôverou a radosťou vo svojom tele. Veľmi zámerne som sa venovala empirickým detailom, ktoré som zahrnula alebo vylúčila. Pýtala som sa samej seba: „Dopomáha tento fakt ženám k lepšiemu sexuálnemu životu, alebo je to len úplne fascinujúca a dôležitá empirická záhada?“

A záhady som potom vyškrtla.

Ponechala som si iba tie vedecké poznatky, ktoré majú bezprostredný význam pre každodenný život žien. Takže to, čo nájdete na týchto stránkach, nie je všetko o ženskej sexualite – nie som si istá, či by sa celý príbeh zmestil do jednej knihy. Namiesto toho som do nej zahrnula tie časti príbehu, ktoré som považovala za najsilnejšie v mojej práci sexuálnej pedagogičky, ktorá podporuje sexuálnu pohodu, autonómiu a potešenie žien.

Cieľom tejto knihy je ponúknuť nový, vedecky podložený spôsob uvažovania o sexuálnej pohode žien. Ako všetky nové spôsoby myslenia, aj táto kniha otvára množstvo otázok a spochybňuje mnohé doterajšie poznatky. Ak sa chcete ponoriť hlbšie, v poznámkach nájdete odkazy spolu s podrobnosťami o mojom postupe, ako som komplexný a mnohostranný výskum pretavila do praktickej podoby.

AK SA CÍTITE POKAZENÉ ALEBO POZNÁTE NIEKOHO, KTO SA TAK CÍTI

Ešte jedna vec, než sa dostaneme k prvej kapitole. Pamätáte si, ako som povedala, že nás všetkých klamú? Chcem sa na chvíľu zamyslieť nad tým, aké škody táto lož narobila.

Mnohé ženy prichádzajú na moje semináre, na moje hodiny alebo

na moje verejné prednášky s presvedčením, že sú sexuálne pokazené. Cítia sa nefunkčné. Abnormálne. A navyše sa cítia znepokojené, frustrované a sú v beznádeji z nedostatku informácií a podpory, ktorú dostávajú od lekárov, terapeutov, partnerov, rodiny a priateľov.

„Len sa uvoľni,“ hovorievajú im. „Daj si pohár vína.“

Alebo: „Ženy jednoducho nechcú toľko sexu. Zmier sa s tým.“

Alebo: „Sex niekedy bolí – nemôžeš to jednoducho ignorovať?“

Rozumiem frustrácii, ktorú tieto ženy prežívajú, aj ich zúfalstvu – a v druhej polovici knihy hovorím o neurologickom procese, ktorý ľudí chytá do pasce frustrácie a zúfalstva a odrezáva ich od nádeje a radosti, a opisujem vedecky podložené spôsoby, ako sa z tejto pasce dostať.

Hneď teraz by ste mali vedieť jedno: Informácie v tejto knihe vám ukážu, že nech už vo svojej sexualite zažívate čokoľvek – či sú to problémy so vzrušením, s túžbou, orgazmom, bolesťou, alebo nemáte žiadne sexuálne pocity, jednoducho čokoľvek –, je to výsledkom toho, že váš mechanizmus sexuálnej reakcie funguje primerane... v neprímeranom svete. Vy ste normálne, to svet okolo vás je pokazený.

To je tá zlá správa.

Dobrou správou je, že keď pochopíte, ako funguje váš mechanizmus sexuálnej reakcie, môžete začať ovládať svoje prostredie a mozog, aby ste maximalizovali svoj sexuálny potenciál aj v pokazenom svete. A keď zmeníte svoje prostredie a svoj mozog, môžete zmeniť – a uzdraviť – svoje sexuálne fungovanie.

Táto kniha obsahuje informácie, vďaka ktorým som videla, ako sa mení sexuálna pohoda žien. Bola som svedkom, ako muži menia správanie k ich partnerkám. Videla som, ako sa páry rovnakého pohlavia na seba pozerú a povedia si: „Aha, tak o *toto* išlo.“ Študenti, priatelia, čitatelia blogu, a dokonca aj kolegovia sexuálni pedagógovia čítali túto knihu alebo počuli moju prednášku a povedali: „Prečo mi to nikto nepovedal skôr? Veď to vysvetľuje *všetko!*“

Viem s istotou, že to, čo som napísala v tejto knihe, vám môže pomôcť. Možno to nebude stačiť na vyličenie všetkých rán, ktoré vašej sexualite spôsobila kultúra, v ktorej sa niekedy zdá, že je takmer nemožné, aby žena „robila“ sexualitu správne, ale poskytnete vám to mocné nástroje na podporu vášho uzdravenia.

Ako to viem?

Samozrejme, vďaka dôkazom!

Na konci jedného semestra som požiadala svojich 187 študentiek, aby napísali jednu naozaj dôležitú vec, ktorú sa na mojich hodinách naučili. Tu je malá ukážka toho, čo napísali:

Som normálna!

SOM NORMÁLNA

Naučila som sa, že všetko je NORMÁLNE, a vďaka tomu môžem zvyšok života prežiť so sebadôverou a s radosťou.

Dozvedela som sa, že som normálna! A tiež to, že niektorí ľudia majú spontánnu a iní zasa citlivú túžbu, a táto skutočnosť mi pomohla skutočne pochopiť môj osobný život.

Ženy sa líšia! A to, že svoju sexualitu neprežívam rovnako ako mnohé iné ženy, neznamená, že som nenormálna.

Ženská sexuálna túžba, vzrušenie, reakcie atď. sú neuveriteľne rozmanité.

Jediná vec, na ktorú sa môžem v súvislosti so sexualitou spoliehať, je, že ľudia sa líšia, a to veľmi.

Že každý je iný a všetko je normálne; neexistujú dvaja rovnakí ľudia.

Neexistujú dvaja rovnakí ľudia!