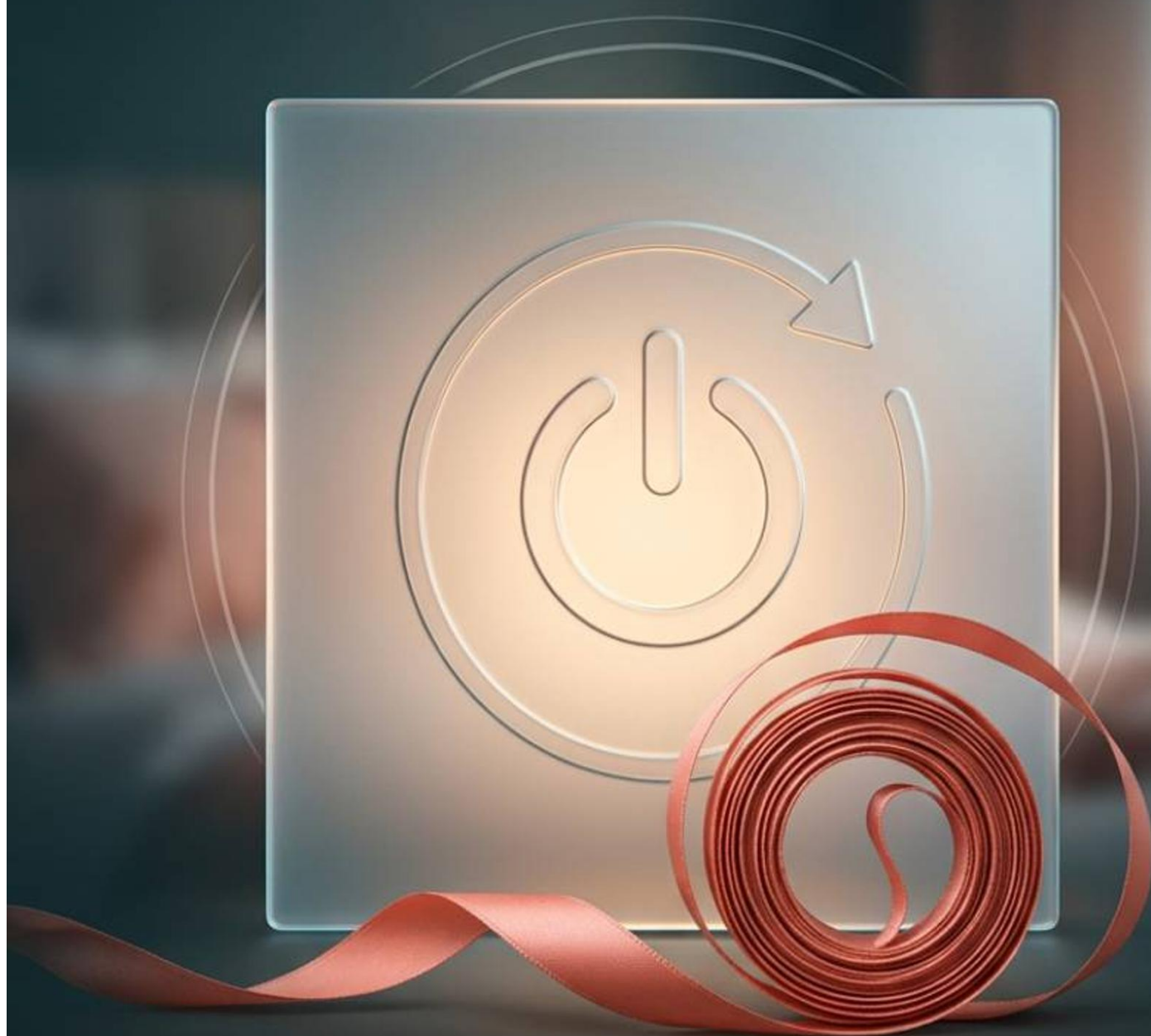


«ПЕРЕЗАГРУЗКА» ИНТИМНОСТИ:

Новая жизнь для вашей сексуальности



Арина Фишш

18+

Арина Фишш

**"Перезагрузка" интимности:
Новая жизнь для
вашей сексуальности**

«Автор»

2026

Фишш А. Я.

"Перезагрузка" интимности: Новая жизнь для вашей сексуальности
/ А. Я. Фишш — «Автор», 2026

Ваша интимная жизнь напоминает заезженную пластинку? Секс стал предсказуемым, скучным и редким событием, а фраза голова болит давно перестала быть шуткой? Значит, пришло время нажать кнопку Перезагрузка. Эта книга не очередное скучное пособие с унылыми советами купите свечи и ложитесь спать одновременно. Это остроумное, честное и научно обоснованное руководство по возвращению страсти в ваши отношения. Автор с юмором и без ложной стыдливости разбирает мифы, которые нас разрушают (спойлер: секс не обязан быть спонтанным, долгим и только с проникновением), объясняет, куда прячется желание, когда приходит стресс, и почему тело помнит обиды лучше, чем мозг. Вы узнаете, как работают гормоны, почему приседания иногда лучше таблеток, и как составить настоящую карту желаний своего партнера. Вас ждут веселые тесты, 30-дневный челлендж по перезагрузке интимности и практические упражнения, которые вернут в вашу жизнь флирт, игру и тот самый трепет в животе.

© Фишш А. Я., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: Почему секс перестал быть приключением и как вернуть вкус к жизни	5
Глава 1. Мифы, которые нас разрушают	9
Глава 2. Анатомия желания: Гормоны, мозг и нейромедиаторы	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Арина Фишш

"Перезагрузка" интимности: Новая жизнь для вашей сексуальности

Введение: Почему секс перестал быть приключением и как вернуть вкус к жизни

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что ваша интимная жизнь напоминает идеально отрепетированный, но до смерти скучный спектакль? Спектакль, где все актеры знают свои роли наизусть, декорации не меняются годами, а финал предсказуем с точностью до секунды. Еще вчера вам казалось, что вы – главные герои страстного романа, а сегодня вы обнаруживаете себя в уютных, но таких унылых пижамах, обсуждающих плановый ремонт или проблемы с трубами сразу после того, как ритуал был завершен. Знакомо? Если да, то вы держите в руках ту самую книгу, которая способна превратить вашу «пижамную драму» обратно в остросюжетный блокбастер с рейтингом «только для взрослых».

Но давайте сразу договоримся: это не очередное нравоучительное пособие с унылыми инструкциями «ложитесь спать одновременно» и «устраивайте романтические ужины при свечах». Свечи, как показывает практика, приводят только к тому, что вы засыпаете еще до того, как они догорят. Мы пойдем другим путем. Путем сложным, интересным и невероятно захватывающим. Мы отправимся вглубь себя, в дебри нейробиологии, в темные закоулки подсознания и в забытые уголки собственного тела, чтобы вернуть то, что по праву принадлежит каждому из нас – вкус к жизни и остроту чувств.

Изнанка «нормальной» жизни: Миф о том, что страсть уходит сама собой

Нас с детства приучают к тому, что все в этом мире имеет свойство заканчиваться. Молоко скисает, цветы вянут, а страсть в браке испаряется ровно через три года, уступая место уважению, нежности и привычке. «Это нормально», – утешают нас подруги и друзья, поправляя сползающие семейные трусы. «Все так живут», – кивают опытные родственники, намекая, что пора бы уже думать о вечном, а не о плотских утехах.

Но позвольте задать один крамольный вопрос: а кто, собственно, это придумал? Кто тот мудрец, который решил, что отсутствие секса – это синоним зрелости, а наличие желания – признак инфантильности?

Наука, в отличие от народной молвы, настроена куда более оптимистично. Исследования в области психологии и нейробиологии последних десятилетий (например, работы института Кинси или данные Всемирной организации здравоохранения по сексуальному здоровью) неумолимо говорят об одном: затухание страсти – это не закон природы, а результат совокупности факторов, которые можно и нужно контролировать. Это не гравитация, с которой нельзя спорить. Это скорее простуда, которую можно вылечить, или вредная привычка, от которой можно избавиться.

Почему же тогда угасание желания кажется таким естественным? Потому что оно выгодно. Выгодно нашей лени, нашему страху перемен и нашей привычке плыть по течению.

Представьте себе среднестатистический день обычной пары со стажем. Утро начинается не с поцелуя, а с борьбы за ванную. День проходит в бесконечном решении рабочих вопросов, которые высасывают энергию до дна. Вечер – это священная битва за пульт телевизора или синхронное залипание в экраны. Мозг, уставший от многозадачности, к девяти вечера входит в режим энергосбережения. Он похож на телефон с красным индикатором разряда батареек.

И вот, когда вы, наконец, оказываетесь в постели, ваш организм посылает сигнал SOS: «Только не это! У нас еще нет сил на эту авантюру! У нас завтра столько дел!»

Мы списываем это на усталость, на возраст, на стресс. Мы говорим: «Дорогая, я просто очень устал на работе». И это звучит чертовски убедительно. Ведь работа и правда отнимает много сил. Но давайте копнем глубже.

Официальная статистика и данные многочисленных опросов (например, исследования ВЦИОМ о качестве жизни) показывают парадоксальную вещь: люди, которые жалуются на отсутствие секса из-за усталости, при этом умудряются находить энергию на просмотр трех серий сериала подряд, на многочасовое сидение в очереди в поликлинике или на бессмысленный скроллинг лент. Дело не в усталости как таковой. Дело в приоритетах и в том, что секс перестал быть для нас источником энергии. Он стал обязанностью, еще одной галочкой в списке дел на день.

Изнанка «нормальной» жизни состоит в том, что мы сами, своими руками, превратили интимность в рутину. Мы перестали флиртовать друг с другом, потому что «куда уж теперь, столько лет вместе». Мы перестали удивлять, потому что «он/она и так все обо мне знает». Мы перестали экспериментировать, потому что «зачем, если и так неплохо». И в результате мы получаем то, что получаем: скучный, пресный секс по расписанию, который приносит больше разочарования, чем радости.

Но вот хорошая новость: если вы сами загнали себя в этот тупик, вы способны сами из него и выбраться. Вы не жертва обстоятельств. Вы просто немного сбились с пути.

Концепция «Перезагрузки»: Это не починка сломанного, а обновление системы до новой версии

Когда мы говорим о проблемах в интимной сфере, в голову сразу приходят аналогии с ремонтом. Что-то сломалось – надо починить. Сломался кран – вызываем сантехника. Сломалось либидо – вызываем психолога или сексолога. Эта механистическая модель глубоко порочна, потому что она рассматривает человека как набор испорченных деталей.

Я предлагаю вам совершенно иную концепцию. Концепцию «Перезагрузки».

Вспомните, как обновляется программное обеспечение на вашем телефоне или компьютере. Вы же не несете его в мастерскую с криком: «У меня все сломалось, почините!». Вы просто устанавливаете новую версию. В ней исправлены старые ошибки, добавлены новые функции, изменен интерфейс. Устройство остается тем же, но работает оно быстрее, стабильнее и приятнее.

Вот что такое «Перезагрузка» для вашей интимности. Мы не будем штопать ваши старые сексуальные привычки, как дырявые носки. Это бесполезно. Они все равно порвутся в самом неожиданном месте. Мы не будем с унылым видом копаться в детских травмах, пытаясь найти виноватого. Это может занять десятилетия, а жить хочется сейчас.

Мы создадим новую версию вашей сексуальности.

«Перезагрузка» – это комплексный подход, который включает в себя три ключевых этапа:

Диагностика. Мы честно и без стеснения посмотрим на то, что имеем. Не для того, чтобы ругать себя, а для того, чтобы понять отправную точку. Мы разберемся, какие мифы управляют вашим поведением, какие гормоны шалят, и какие психологические блоки мешают вам расслабиться.

Очистка. Мы избавимся от всего лишнего, что мешает работе системы. От ложных ожиданий, от навязанных стереотипов, от обид, застрявших в теле, от привычки заниматься сексом «из вежливости».

Установка новых модулей. Мы добавим в вашу жизнь новые практики, новые игры, новые способы получать и доставлять удовольствие. Мы расширим понятие интимности далеко за пределы полового акта. Мы научимся говорить на языке желаний, а не долженствований.

Эта книга – не прогулка по парку. Это увлекательное, местами опасное, местами смешное, но гарантированно результативное путешествие. Нам предстоит залезть в такие дебри, куда обычно боятся заглядывать даже опытные психотерапевты. Но поверьте, игра стоит свеч.

О чем вы узнаете и что почувствуете (обещание трансформации, а не просто сухой теории)

Итак, что вы получите на выходе, если решитесь пройти этот путь до конца? Я не буду обещать вам, что после прочтения первой главы у вас случится самый яркий оргазм в жизни, а партнер будет носить вас на руках до конца дней. Так не бывает. Книга – это не волшебная таблетка.

Но я обещаю вам другое. Я обещаю вам **трансформацию**.

Трансформацию вашего мышления. Вы перестанете воспринимать секс как экзамен, на котором нужно получить пятерку. Вы перестанете сравнивать себя с героями фильмов для взрослых. Вы перестанете бояться слова «нет» и научитесь слышать свое истинное «да».

Вот лишь малая часть того, что ждет вас внутри:

Вы узнаете правду о гормонах. Забудьте про скучную биологию из школьного учебника. Мы поговорим о том, как дофамин заставляет нас охотиться за удовольствием, почему окситоцин важнее любых слов, и куда прячется тестостерон, когда вы приходите с работы. Вы узнаете, почему фраза «у меня просто нет настроения» имеет под собой мощную биохимическую основу, и, главное, как эту основу перенастроить.

Вы разберетесь в собственной голове. Психология желания – штука тонкая. Мы вытащим на свет божий все ваши внутренние запреты и «тараканов». Почему вам хочется, но стыдно? Почему не хочется, хотя «все же хорошо»? Почему вы обижаетесь, если партнер отказывает вам, хотя сами прекрасно знаете, что такое «головная боль»? Мы найдем корни этих проблем и аккуратно их подрежем.

Вы познакомитесь со своим телом заново. Мы проведем полную ревизию. Оказывается, эrogenных зон у человека гораздо больше, чем написано в популярных журналах. Мы научимся чувствовать не только гениталиями, но и кожей, мышцами, дыханием. Мы освоим техники, которые снимут блоки и зажимы, накопленные годами стресса.

Вы получите конкретные инструменты. В каждой главе вас ждут упражнения. Не скучные и дурацкие, а реально работающие. Задания-челленджи, которые можно выполнять одному или с партнером. Смешные тесты, которые покажут правду о ваших отношениях. Игры, которые превратят рутину в праздник.

Вы поймете, что вы нормальные. Это, пожалуй, самое важное. Огромное количество людей страдает от чувства собственной неполноценности в постели. Им кажется, что у всех вокруг все получается лучше, ярче и чаще. Я обещаю вам, что после этой книги вы перестанете так думать. Вы поймете, что ваши желания, ваши фантазии, ваши трудности – это не патология, а часть большого и разнообразного мира человеческой сексуальности.

Мы будем много смеяться. Над собой, над стереотипами, над нелепыми ситуациями, в которые попадают даже самые опытные любовники. Потому что секс – это весело. Это игра. И чем серьезнее мы к нему относимся, тем меньше удовольствия получаем.

Готовы ли вы нажать кнопку «Перезагрузка»? Готовы ли вы снова почувствовать тот самый трепет в животе, когда партнер случайно касается вас? Готовы ли вы проснуться утром и понять, что вам снова хочется приключений, причем прямо сейчас, и совсем не хочется вставать с постели?

Если да – переверните страницу. Нас ждет долгий и интересный путь.

P.S. И да, уберите подальше пижаму с мишками. Она вам больше не понадобится. По крайней мере, в том качестве, к которому вы привыкли.

Прежде чем хвататься за отвертку и пытаться что-то починить в сложном механизме собственной сексуальности, давайте остановимся и зададимся самым важным вопросом: а что,

собственно, случилось? Почему система дала сбой? Почему еще вчера вы чувствовали себя уверенным пользователем своего тела и желаний, а сегодня блуждаете в потемках собственных реакций, как первоклассник, впервые севший за компьютер?

Любая грамотная диагностика начинается с честного разговора. С самим собой. Без прикрас, без попыток выглядеть лучше в собственных глазах. Мы слишком часто врем себе о своей сексуальности. Мы говорим: «Мне просто сейчас не до этого», «У меня партнер не тот», «Возраст». Но за этими удобными отговорками скрывается нечто большее – целый пласт мифов, стереотипов и психологических защит, которые мы выстроили годами.

В этой части мы проведем полную инвентаризацию. Мы залезем в самые темные чуланы сознания, перетрясем старые обиды, вытряхнем пыль с устаревших убеждений и посмотрим правде в глаза. Это будет не больно. Это будет весело, местами неловко, но чертовски полезно. Потому что только поставив точный диагноз, можно назначить эффективное лечение. Или, как в нашем случае, – провести успешную перезагрузку.

Итак, включаем режим самодиагностики. Поехали.

Глава 1. Мифы, которые нас разрушают

Вы когда-нибудь задумывались, сколько у вас в голове живет посторонних людей? Нет, речь не о множественном расстройстве личности, а о тех голосах, которые постоянно комментируют ваши действия в постели. «А правильно ли я делаю?», «А не слишком ли быстро?», «А что он/она обо мне подумает?». Эти голоса принадлежат не вам. Это голоса ваших родителей, учителей, бывших партнеров, героев фильмов и даже случайных авторов статей в глянцевых журналах.

Мы живем в окружении мифов о сексе, как рыбы живут в воде. Мы настолько привыкли к ним, что перестали замечать их абсурдность. Мы вдыхаем эти мифы с воздухом пуританского воспитания, запиваем их глотками рекламы и заедаем стереотипами из массовой культуры. И в результате получаем хроническое несварение сексуальности.

Давайте разберем трех главных китов, на которых держится этот зоопарк заблуждений. Три мифа, которые разрушили больше отношений, чем измены и бытовые ссоры, вместе взятые.

Миф первый: Секс должен быть спонтанным

Это, пожалуй, самый коварный и живучий миф. Нам внушили, что настоящая страсть – это когда на тебя накатывает волной, когда ты не в силах сдержать порыв, когда одежда слетает сама собой прямо в прихожей, а сумки с продуктами падают на пол. Голливудские мелодрамы закрепили этот образ: герой и героиня смотрят друг на друга, между ними пробегает искра, и через секунду они уже занимаются любовью на роле.

А теперь давайте посмотрим правде в глаза. Сколько раз за последний месяц на вас накатывала такая волна неконтролируемой страсти? А если накатывала, то в какое время суток? Скорее всего, либо рано утром, когда нужно бежать на работу, либо поздно вечером, когда вы уже спите. Или, что еще хуже, это случается с вами по отдельности: вы хотите, а партнер – нет, и наоборот.

Проблема мифа о спонтанности в том, что он превращает отсутствие внезапного желания в трагедию. Мы начинаем думать: «Раз у меня нет спонтанного позыва заняться сексом прямо сейчас, значит, со мной что-то не так. Значит, я больше не люблю партнера. Значит, наш корабль любви дал течь».

Но давайте обратимся к науке. Исследования знаменитого сексолога Розмари Бассон показали, что далеко не у всех людей желание возникает спонтанно. Особенно это касается женщин в длительных отношениях. Бассон ввела понятие «желание отзывчивое» или «реактивное желание». Суть его проста: желание может приходить *в ответ* на возбуждение, а не до него.

Вы не хотите секса, пока не начинаете им заниматься. Вы не хотите есть, пока не почувствуете запах еды. Вы не хотите спать, пока не ляжете в удобную кровать. Звучит логично, правда?

Пример из жизни. Представьте себе Елену, сорока двух лет, замужем пятнадцать лет. Она приходит с работы, варит ужин, проверяет уроки у детей, моет посуду, падает в кровать и мечтает только об одном – чтобы ее никто не трогал. Ее муж, Дмитрий, подходит и начинает ее обнимать. Елена внутренне сжимается. Ей не хочется. Она устала. Но она вспоминает советы психологов, что мужа нельзя отталкивать, и позволяет себя обнимать. Через пять минут она чувствует, что тело начинает откликаться. Напряжение уходит, усталость отступает. Еще через десять минут она уже сама активно участвует в процессе. Желание пришло, но оно не было спонтанным. Оно было реактивным. Оно родилось из прикосновения, из близости, из согласия попробовать.

Если бы Елена руководствовалась мифом о спонтанности, она бы сказала мужу: «Отстань, я не хочу». И лишила бы себя удовольствия. А заодно и мужа.

Что делать с этим мифом? Выбросить его в мусорное ведро. Разрешить себе не хотеть секса до того, как он начнется. Разрешить себе соглашаться на «прелюдию без гарантий». Просто поцеловаться, просто поваляться в обнимку. И посмотреть, что будет дальше. Часто желание просыпается именно тогда, когда мы перестаем его требовать.

Миф второй: Секс должен быть долгим

«А мой бывший мог часами!», «А в фильмах они занимаются любовью всю ночь!». Знакомые фразы? Миф о продолжительности – это палка о двух концах. С одной стороны, он давит на мужчин, заставляя их чувствовать себя несостоятельными, если процесс занял меньше получаса. С другой стороны, он изматывает женщин, которые к концу второго часа начинают думать не об оргазме, а о том, успеют ли они выспаться перед работой.

Откуда взялся этот миф? Отчасти из порнографии, где сцены длятся бесконечно благодаря монтажу и специальным препаратам. Отчасти из подросткового хвастовства. Отчасти из неспособности отличить качество от количества.

Давайте посмотрим на сухие цифры. Согласно данным многочисленных сексологических опросов (например, исследования, проведенного в рамках терапии пар в Европе и России), средняя продолжительность непосредственно полового акта (от момента введения до семяизвержения) составляет от трех до семи минут. Все, что больше десяти-пятнадцати минут, уже считается пролонгированным. А вот прелюдия может длиться сколько угодно – это пространство для творчества.

Но главная проблема не в цифрах. Главная проблема в том, что мы путаем количество и качество. Секс длиною в час, но скучный и однообразный, проигрывает десяти минутам абсолютного, тотального слияния, когда вы чувствуете каждую клеточку тела партнера.

Пример из жизни. Ольга, тридцати восьми лет, пришла на консультацию с жалобой на мужа. «Он слишком быстрый», – сказала она. «Две минуты – и все. Я даже ничего не успеваю почувствовать». Начали разбираться. Выяснилось, что «две минуты» мужа – это две минуты фрикций. Но перед этим он двадцать минут делал Ольге массаж, десять минут целовал ее, еще пять минут ласкал грудь. Просто Ольга не считала это сексом. Для нее секс начинался только с момента проникновения. А все, что до – так, прелюдия, необязательная программа.

Когда мы пересмотрели ее карту удовольствия и включили прелюдию в понятие «секс», выяснилось, что занимаются они вовсе не две минуты, а почти сорок. И Ольга получала оргазм задолго до финала. Просто она этого не замечала, потому что была зациклена на мифе о том, что главное действо еще впереди.

Вывод: гоните прочь хронометраж. Секс заканчивается не тогда, когда прозвенел будильник, а когда оба партнера сыты и довольны. Иногда для сытости достаточно десяти минут. Иногда нужно полчаса. Иногда лучший секс в жизни случается за пять минут до выхода на работу, когда адреналин и желание смешиваются в гремучий коктейль. Длительность – это не показатель. Показатель – удовлетворение.

Миф третий: Секс – это только проникновение

Это, пожалуй, самый разрушительный миф из всех. Он низводит огромный, многообразный мир человеческой чувственности до одного-единственного действия. Он превращает секс в линейный процесс: возбудился – ввел – кончил. Все, что не укладывается в эту схему, объявляется либо прелюдией (второсортным довеском), либо отклонением от нормы.

Кто придумал, что главное в сексе – это проникновение? История умалчивает, но можно с уверенностью сказать, что этот миф поддерживается патриархальной культурой, ориентированной на мужское удовольствие, и все той же порнографией, где пенис всегда в центре кадра.

Но давайте посмотрим на анатомию. Самая чувствительная зона женского тела – клитор. У него одна-единственная функция – получать удовольствие. Природа создала орган, который

не нужен для размножения, а нужен исключительно для наслаждения. И где находится этот орган во время классического проникновения? Правильно, снаружи. Он получает стимуляцию лишь опосредованно, и далеко не все женщины могут достичь оргазма только от фрикций.

Мужская простата, которую называют «мужской точкой G», тоже находится внутри и стимулируется далеко не только традиционным способом. А эрогенные зоны разбросаны по всему телу: мочки ушей, шея, поясница, внутренняя поверхность бедер, ступни. Получается, что, сводя секс к проникновению, мы используем лишь малую толику того потенциала удовольствия, который заложен в нас эволюцией.

Пример из жизни. Возьмем историю Сергея и Анны. Сергей – сторонник традиционного подхода. Его сексуальный сценарий неизменен: поцелуи, грудь, проникновение, финал. Анна со временем начала терять интерес. Ей стало скучно. Она пыталась намекать, что хочет чего-то другого: долгих ласк, массажа, оральных ласк без продолжения. Сергей воспринимал это в штыки. «Зачем тянуть кота за хвост?» – возмущался он. «Есть дело – надо делать». В какой-то момент Анна просто перестала хотеть. Зачем ей секс, который не приносит радости?

Кризис наступил, когда Сергей уехал в командировку на месяц. Вернувшись, он застал жену в совершенно ином состоянии. Она была расслаблена, счастлива, и сама проявила инициативу. Оказалось, за месяц она много читала, занималась йогой и открыла для себя удовольствие от прикосновений к собственному телу. В их первую ночь после разлуки она взяла инициативу в свои руки. Она показала Сергею, как ей нравится, чтобы ее гладили. Она целовала его так, как никогда раньше. Она уделила массу внимания его соскам, шее, пояснице. Проникновение случилось, но оно было лишь финальным аккордом долгой и прекрасной симфонии, а не всей симфонией целиком.

Сергей был потрясен. Оказывается, он двадцать лет прожил с женщиной и не знал, что ее тело способно на такую реакцию. Оказывается, секс может быть совсем другим. И главное – он может быть лучше.

Этот миф рушится, как только мы разрешаем себе исследовать. Как только мы перестаем делить ласки на «основные» и «вспомогательные». Как только мы понимаем, что цель секса – удовольствие, а способов его достичь – бесконечное множество.

Как стереотипы из кино и пуританского воспитания создают комплексы и давление

Три разобранных мифа – это только верхушка айсберга. Под водой скрывается гигантская глыба стереотипов, которые мы впитали с детства.

С одной стороны, кино. Голливуд и европейское кино создали у нас в головах совершенно нереалистичную картинку. Там все красивы, вечно молоды, и секс у них случается при любом удобном случае: на кухонном столе, в лифте, в примерочной магазина. Там женщины кончают от одного взгляда партнера, а мужчины всегда готовы к подвигу. Там нет места усталости, головной боли, неловкости, скрипу кровати и случайно подвернувшейся ноге.

С другой стороны, пуританское воспитание. То самое, которое шепчет нам из детства: «Это стыдно», «Об этом не говорят вслух», «Приличные люди так себя не ведут», «До свадьбы нельзя», «Секс нужен только для продолжения рода». Даже если родители не говорили этого прямо, атмосфера умолчания и стеснения пронизывала все. Нам не объясняли, как устроено тело. Нам не говорили, что желание – это нормально. Нам внушали, что хорошие девочки не раздеваются, а хорошие мальчики не пристают.

И вот мы оказываемся в ловушке. С одной стороны, нас давит глянцевого идеал, которому невозможно соответствовать. С другой – внутренний цензор, унаследованный от бабушек. В результате мы зажаты, скованны и несчастны.

Мужчина пытается быть мачо, но боится, что у него не встанет. Женщина пытается быть сексуальной, но боится показаться развратной. Оба хотят экспериментов, но боятся осуждения. Оба хотят говорить о сексе, но молчат, потому что «неудобно».

Давление это колоссальное. Оно рождает комплексы. Комплексы рождают неудачи. Неудачи рождают разочарование. Круг замыкается.

Как из него вырваться? Начать с того, что отделить зерна от плевел. Понять, что кино – это кино, а жизнь – это жизнь. Понять, что бабушкины установки писались для другого времени и других обстоятельств. И разрешить себе, наконец, жить свою собственную сексуальность. Неправильную, неидеальную, непохожую на журнальные картинки. Зато живую, настоящую и приносящую радость.

Тест: «Индекс сексуального выгорания»

Прежде чем двигаться дальше, давайте проведем небольшую диагностику. Этот тест не имеет научной валидности в строгом смысле слова, но он поможет вам честно посмотреть на текущее положение дел. Отвечайте быстро, не задумываясь. Первый пришедший в голову ответ – самый правдивый.

Инструкция: По каждому утверждению поставьте себе баллы от 0 до 3, где:

0 – это вообще не про меня, никогда.

1 – бывает, но редко.

2 – часто, можно сказать, регулярно.

3 – это точное описание моей жизни.

Вопросы:

Мы с партнером занимаемся сексом реже, чем хотелось бы хотя бы одному из нас, и эта частота снижается с каждым годом.

Я часто ловлю себя на мысли, что во время секса думаю о чем-то постороннем: о работе, о ремонте, о списке покупок.

Мне проще отвертеться от секса под благовидным предлогом (устал, болит голова, рано вставать), чем честно признаться, что не хочется.

Я знаю сценарий нашего секса наизусть. Он всегда начинается одинаково, продолжается одинаково и заканчивается одинаково.

Я не помню, когда в последний раз мы пробовали что-то новое в постели (позу, место, ласку, игру).

Я не знаю, о чем фантазирует мой партнер во время секса, и боюсь спросить.

Я испытываю облегчение, когда партнер засыпает, и секс отменяется.

Мне кажется, что секс – это еще одна обязанность, которую нужно выполнить, как помыть посуду или сходить в магазин.

Я не помню, когда в последний раз я смеялся/смеялась во время секса.

Мне кажется, что мой партнер меня больше не привлекает так, как раньше, и я не знаю, что с этим делать.

После секса я часто чувствую не удовлетворение, а разочарование или опустошенность.

Я избегаю разговоров о сексе с партнером, потому что они приводят к ссорам или неловкому молчанию.

Подсчет результатов:

Сложите все баллы.

От 0 до 12 баллов: Зеленая зона. Легкая усталость.

У вас все неплохо. Вы не забыли дорогу в спальню, и вам там в целом нравится. Но некоторые тревожные звоночки уже слышны. Возможно, вы просто устали от быта или пережива-

ете временный спад. Эта книга поможет вам встряхнуться и добавить перчинки в ваши отношения, пока спад не перешел в хроническую стадию.

От 13 до 24 баллов: Желтая зона. Хроническое переутомление системы.

Вы находитесь в опасной близости от полного отключения желания. Секс превратился в рутину, а партнер – в соседа по кровати. Вы все еще занимаетесь любовью, но скорее по привычке, чем по страстному желанию. Пора принимать меры. Эта книга для вас – план экстренной реанимации. Не откладывайте чтение следующих глав, в них вы найдете инструменты, которые помогут вам выбраться из болота.

От 25 до 36 баллов: Красная зона. Сексуальное выгорание. Диагноз.

Поздравляем (или соболезнуем)? Вы честно признали, что ваша интимная жизнь если не умерла, то находится в коме. Секс стал источником стресса, разочарования или безразличия. Хорошая новость: даже из комы иногда выходят. Плохая: придется работать много и усердно. Но если вы дочитали до этого теста, значит, вам не все равно. Значит, вы хотите перемен. И они возможны. Переверните страницу и приступите к реанимации прямо сейчас.

Запишите свой результат. Мы вернемся к нему в конце книги, чтобы проверить, как изменилась ситуация. А пока – двигаемся дальше. Нам нужно понять, что происходит у нас в голове и в теле, когда мы говорим о желании.

Глава 2. Анатомия желания: Гормоны, мозг и нейромедиаторы

Итак, мы разобрались с мифами. Выбросили из головы голливудские сказки и бабушкины запреты. Но вопросы остались. Почему, даже освободившись от стереотипов, мы не становимся автоматически сексуально активными? Почему иногда хочется, а иногда – ну совершенно нет, хотя партнер прекрасен, отношения хороши, и свечи горят?

Ответ нужно искать не в звездах и не в карме. Ответ нужно искать в собственном организме. В той сложнейшей биохимической лаборатории, которая работает в нас круглосуточно, без выходных и праздников. Мы привыкли думать, что желание – это что-то романтическое, эфемерное. Но на самом деле это результат сложных химических реакций, которые можно измерить, понять и, при желании, скорректировать.

Не пугайтесь, учебника анатомии не будет. Будет веселый и понятный ликбез о том, кто в нашем теле главный дирижер оркестра удовольствия. Потому что, не зная нот, сложно играть симфонию.

Простой ликбез: Дофамин, Окситоцин, Тестостерон

В нашем теле есть три главных героя, три мушкетера сексуальности. У каждого свой характер, свои задачи и свои капризы. Зовут их Дофамин, Окситоцин и Тестостерон.

Дофамин: Охотник и авантюрист

Представьте себе охотника в доисторической саванне. Он голоден. Он выслеживает добычу. Его глаза горят, ноздри раздуваются, мышцы напряжены. Он не ест прямо сейчас, но предвкушение еды наполняет его энергией и азартом. Вот это состояние предвкушения, азарта, охоты и обеспечивает наш старый знакомый – дофамин.

Дофамин – это нейромедиатор мотивации и предвкушения награды. Он не отвечает за само удовольствие (этим займутся другие). Он отвечает за *желание* это удовольствие получить. Это топливо, которое заставляет нас вставать с дивана и идти к цели.

В контексте секса дофамин – это та самая искра, тот самый трепет в животе, когда вы видите партнера после разлуки. Это флирт, это интрига, это игра. Это момент, когда вы еще не в постели, но уже знаете, что там будет. Дофамин обожает новизну. Ему нужны сюрпризы, неожиданности, риск. Ему смертельно скучно, когда все предсказуемо.

Именно поэтому страсть со временем угасает. Не потому, что партнер стал хуже, а потому, что дофамин перестает вырабатываться в прежних количествах. Охотник поймал добычу, съел ее, и азарт прошел. Механизм, заточенный на выживание, говорит: «Цель достигнута, можно расслабиться». И расслабление – это прекрасно. Но для дофамина это смерть.

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.