

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ:

Эмоции, тело и отношения



Арина Фишш

18+

Арина Фишш

Сексуальный интеллект: Эмоции, тело и отношения

<https://litres.ru/73558704>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сексуальный интеллект это не умение делать Кегель или знание ста поз. Это способность слышать свое тело, понимать эмоции партнера и строить диалог там, где обычно царит неловкое молчание. Эта книга проводник в мир зрелой сексуальности. Вы узнаете, как мозг управляет возбуждением, почему ругань из-за немытой посуды убивает либидо сильнее, чем возраст, и как превратить рутину в источник страсти. Без мифов, без стеснения только наука, психология и тепло человеческих отношений.

Содержание

Введение: Что такое сексуальный интеллект и зачем он вам?	4
Глава 1. Главный эрогенный орган – мозг	15
Глава 2. Гормональный оркестр	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Арина Фишш

Сексуальный интеллект: Эмоции, тело и отношения

Введение: Что такое сексуальный интеллект и зачем он вам?

Представьте себе, что вы садитесь за руль автомобиля. Вы нажимаете на газ, но машина не едет. Вы жмете сильнее – двигатель ревет, но вы стоите на месте. Вы в ярости пинаете педаль, обвиняете производителя, клянете бензин и свое невезение. И только спустя какое-то время до вас доходит: вы забыли снять машину с ручного тормоза.

Именно так, дорогой читатель, выглядит сексуальная жизнь подавляющего большинства людей на планете. Мы отчаянно давим на газ, пытаюсь завести отношения, зажечь страсть, испытать оргазм, но забываем проверить, не затянут ли у нас ручник. Ручник этот – наши страхи, убеждения, незнание собственного тела, непроговорённые обиды и мифы, которые мы впитали с молоком матери.

Вас когда-нибудь учили, как хотеть? Нет, серьезно. В школе нам рассказывали о строении пестика и тычинки, в инсти-

туте – о психологических защитах, а дома родители, краснея, вручали брошюру «Как появляются дети». Но никто, абсолютно никто не научил нас главному: как управлять этим сложнейшим механизмом под названием «человеческое либидо». Как понимать, почему сегодня хочется, а завтра – нет, хотя партнер тот же. Как просить то, что нравится, и отказывать без чувства вины. Как сохранить тепло и страсть через десять, двадцать, тридцать лет брака.

Эта книга – ваш учебник вождения по трассе интимной жизни. И первое, что мы сделаем, – разберемся с приборной панелью.

Миф о «химии» и спонтанном желании

Самый живучий, самый опасный и самый разрушительный миф, который погубил больше отношений, чем все измены вместе взятые, – это миф о «химии» и спонтанном желании.

Нам нравится думать о любви и страсти как о чем-то магическом, небесном, неподвластном логике. «Искра пробежала», «химия случилась», «меня накрыло волной». Мы выросли на сказках, где принц и принцесса увидели друг друга – и сразу захотели. В кино герои занимаются сексом на первом свидании, потому что «их потянуло друг к другу». И мы впитали это как норму.

А потом происходит вот что. Вы в отношениях уже три года. Вы любите человека. Вы считаете его красивым, умным, заботливым. Но когда он или она подходит к вам вече-

ром с намеком в глазах, вы вдруг чувствуете... раздражение. Или усталость. Или вам просто хочется читать. И вы думаете: «Что со мной не так? Наверное, любовь прошла. Химии больше нет». И начинается драма: поиски новых партнеров, разочарование, походы к психологам с вопросом «как вернуть чувства?».

А правда, которую вам никто не рассказал, заключается в том, что **спонтанное желание – это исключение, а не правило**. Это бонус юности, новизны или гормонального всплеска. У большинства взрослых, здоровых людей в долгих отношениях желание работает по-другому.

Знаменитый сексолог и исследовательница интимных отношений Эмили Нагоски (чью работу мы будем часто вспоминать на этих страницах) ввела гениально простую метафору – мозг и его реакцию на секс можно сравнить с работой автомобиля. У нас есть «газ» (акселераторы сексуального возбуждения) и «тормоз» (факторы, блокирующие возбуждение). И у каждого человека эти системы настроены по-своему.

Акселераторы – это все, что наш мозг воспринимает как «сексуально привлекательное». Картинки, запахи, звуки, воспоминания, фантазии, прикосновения. Это педаль газа.

Тормоза – это все, что наш мозг считает опасным, неуместным или отвлекающим. Это может быть страх забеременеть, шум за стеной, невыученные уроки ребенка, обида на партнера из-за вчерашней ссоры, собственный лишний

вес (как мы его себе представляем), запах изо рта или просто мысль, что завтра рано вставать.

Так вот, миф о «химии» утверждает, что сексуальное желание – это когда акселератор нажат сам по себе, без вашего участия. Вы просто видите партнера – и вас «накрывает». Но на самом деле, здоровая сексуальная жизнь взрослого человека – это когда вы умеете вовремя **отпускать ручной тормоз**.

Почему секс начинается не в постели, а в голове? Да потому что именно там принимается решение: безопасно ли здесь и сейчас расслабиться и получить удовольствие. Если ваши «тормоза» визжат (вы обижены, устали, боитесь), то хоть вы жмите на газ всеми позами Камасутры – машина не поедет.

В этой книге мы не будем учить вас, как сильнее давить на газ. Мы научим вас разбираться в устройстве вашего личного ручного тормоза. Мы выясним, почему у кого-то он затянут намертво, а кто-то ездит с полностью отключенной тормозной системой и постоянно врежется в столбы (невротическая зависимость от секса). Мы найдем золотую середину.

Почему секс – это не про технику, а про диалог?

Еще одна ловушка современной культуры – это технократический подход к сексу. Интернет забит статьями: «10 способов сделать так, чтобы у нее случился взрыв», «5 движений бедрами, которые сведут его с ума», «Точка G: карта сокровищ». Создается ощущение, что секс – это как собрать

шкаф из ИКЕА: есть четкая инструкция, есть детали, и если все сделать правильно, получится шедевр.

Но давайте честно: если вы будете нажимать на кнопки женщины по инструкции из мужского журнала, скорее всего, она спросит, не забыли ли вы принять свои таблетки. А если вы попытаетесь повторить акробатические этюды из порнофильма, велик шанс, что вы оба окажетесь в травмпункте.

Порно – это даже не «Мисс Вселенная», это «Мисс Вселенная» после фотошопа, липосакции и трёх литров силикона. Порно показывает не секс, а производственный процесс по созданию картинки для онанизма. В реальной жизни тела пахнут, издают звуки, иногда болят, иногда смеются. И в этом – главная красота.

Секс – это не техника. Секс – это диалог. Причем диалог, который ведется на трех уровнях одновременно: на уровне нейронов, на уровне эмоций и на уровне кожи.

Нейробиология говорит нам, когда и почему мы хотим, а когда – нет. Она объясняет, почему в стрессе не хочется секса (эволюционно выживать важнее, чем размножаться). Она рассказывает, как работают гормоны и как наши детские привязанности влияют на то, как мы занимаемся любовью во взрослом возрасте.

Эмоциональный интеллект – это умение слышать себя и партнера. Это способность сказать: «Я злюсь на тебя из-за того, что ты не вынес мусор, и поэтому мне сейчас не до объятий». Или: «Мне страшно, что ты уйдешь, если я откажу

тебе в сексе». Это искусство быть уязвимым в самой уязвимой ситуации. Без этого навыка даже идеально работающие гормоны бесполезны.

Анатомия и тело – это наш инструмент. И мы должны знать этот инструмент вдоль и поперек. Не для того, чтобы сдавать экзамен по гинекологии, а для того, чтобы получать максимум удовольствия. Знаете ли вы, например, что у клитора есть ножки, уходящие вглубь тела, и что их можно стимулировать? А знаете ли вы, что у мужчин есть точка Р, стимуляция которой может подарить оргазм совершенно иного качества, чем привычная стимуляция головки?

Три кита книги: нейробиология, эмоциональный интеллект и анатомия

Эта книга построена на трех китах. Мы не будем просто раздавать советы. Мы будем разбираться с фундаментом.

Первый кит – Нейробиология. Мы с вами нырнем в глубины мозга. Узнаем, чем отличается мужской мозг от женского (спойлер: они больше похожи, чем принято думать, но нюансы есть). Поймем, почему дофаминовая система ищет новизну и как эту новизну создавать, не изменяя партнеру. Разберемся с окситоцином – гормоном объятий, и узнаем, почему иногда так важно просто обниматься без продолжения. Исследования показывают, что у пар, которые регулярно обнимаются не менее 20 секунд, уровень окситоцина в крови выше, а уровень конфликтов – ниже. Это вам не шутки, это биохимия.

Второй кит – Эмоциональный интеллект. Это, пожалуй, самая сложная часть. Потому что гораздо легче купить вибратор (кстати, отличная штука, мы про них тоже поговорим), чем сесть и честно поговорить с партнером о своих страхах и желаниях. Мы научимся говорить о сексе без стеснения, без претензий и без обид. Мы разберем ситуации, когда кажется, что любовь умерла, а на самом деле просто один из партнеров взял на себя слишком много бытовых обязательств и устал, как загнанная лошадь. Психология отношений – это не магия, это наука с четкими законами. И если закон не работает – значит, вы неправильно его применяете.

Третий кит – Анатомия и тело. Мы поговорим о том, о чем молчат в школе и шепчутся по углам. О клиторе (это единственный орган в теле человека, который создан исключительно для удовольствия, задумайтесь об этой гениальности эволюции!), о простате, о вагинальном оргазме (реабилитируем миф о том, что его не существует), об эрекции (и о том, почему она пропадает, когда мы слишком хотим ее сохранить). Мы разберемся, как работают мышцы тазового дна и почему «упражнения Кегеля» полезны не только женщинам, но и мужчинам. И да, мы посмеемся над страхами, связанными с размерами. Спойлер: вагина умеет адаптироваться, а главный эрогенный орган находится между ушей, а не между ног.

Для кого эта книга и как ее читать?

Эта книга для вас, если:

Вы в паре, но секс стал редким гостем, и вы не понимаете, почему.

Вы одиноки и боитесь новых отношений, потому что «там же опять придется это делать».

Вы молоды и хотите войти во взрослую жизнь во всеоружии, без комплексов и неловкости.

Вы в возрасте, когда дети выросли, ипотека закрыта, и вдруг оказалось, что вы с партнером чужие люди в одной постели.

Вы просто хотите понять себя, свое тело и свои желания.

Читать эту книгу можно по порядку, от корки до корки. А можно открывать главу, которая больше всего откликается сегодня. Но я настоятельно рекомендую вам парный подход. Если у вас есть партнер, читайте вместе, обсуждайте, спорьте. Потому что лучшее упражнение для повышения сексуального интеллекта – это диалог.

Мы будем много говорить о вещах, которые могут вызывать у вас сопротивление. О мастурбации, о фантазиях, о нетрадиционных формах близости. Я не призываю вас все это немедленно пробовать. Я призываю вас знать. Потому что знание расширяет выбор. Вы не обязаны есть все блюда из меню, но приятно же знать, что выбор есть.

И самое главное. В этой книге нет места стыду. Стыд – главный убийца сексуальности. Мы оставим его за порогом. Здесь можно быть собой: с животом после родов, с неуверенностью, с «неправильными» фантазиями, с отсутствием опы-

та. Мы здесь для того, чтобы научиться кайфовать от жизни в самом ее интимном проявлении.

Поехали. Снимите машину с ручника. Впереди – увлекательнейшее путешествие по картам вашего тела и лабиринтам вашей души. Добро пожаловать в мир сексуального интеллекта.

Отказ от ответственности (важно!)

Прежде чем мы нырнем в глубины человеческой психики и анатомии, позвольте сделать небольшое, но крайне важное отступление. Вся информация, представленная в этой книге, носит исключительно образовательный и ознакомительный характер. Она основана на современных научных данных в области сексологии, психологии, нейробиологии и эндокринологии, а также на многолетнем клиническом опыте специалистов. Однако эта книга не является и не может являться заменой профессиональной медицинской или психотерапевтической помощи.

Если вы испытываете физическую боль во время близости, столкнулись с внезапной потерей влечения, подозреваете у себя гормональные нарушения или переживаете тяжелую психологическую травму – пожалуйста, обратитесь к профильным специалистам. Врачу-сексологу, психотерапевту, урологу или гинекологу. Книга может дать вам вектор, язык описания проблемы и понимание, куда двигаться, но глубокие личные травмы требуют индивидуальной работы.

Мы будем говорить о вещах, которые могут быть триггерами для людей, переживших насилие или абьюз. Будьте бережны к себе. Если какая-то глава вызывает у вас сильный дискомфорт, вы имеете полное право ее пропустить или вернуться позже, когда будете готовы.

И помните: сексуальность – это спектр. То, что подходит одному, может быть неприемлемо для другого. Наша цель – не найти единственно правильный рецепт счастья, а помочь вам найти ваш собственный, уникальный рецепт.

Знаете, в чем главное коварство сексуального желания? В том, где оно живет. Если бы оно обитало в промежности, все было бы просто: захотел – потрогал – получил удовольствие. Но природа, как всегда, все усложнила. Самый главный эрогенный орган находится у вас между ушами. Это мозг. Именно он решает, когда и на что возбуждаться, а когда – категорически отказать, даже если партнер – самая желанная женщина или мужчина в мире.

Мы привыкли думать, что желание – это что-то спонтанное, телесное, низменное. "Низшие инстинкты", как говорили наши бабушки. Но на самом деле желание – это верхушка айсберга, под которым скрываются тонны нейронных связей, гормональных всплесков и эволюционных программ.

В этой части мы с вами залезем в самую сердцевину механизма. Мы станем нейрохирургами собственной страсти. Мы поймем, почему после ссоры из-за невытой чашки секс отменяется (спойлер: это не каприз, это биохимия). Мы

выясним, почему мужчины "хотят глазами", а женщины – "ушами" (и почему это упрощение опасно). И самое главное – мы поймем, как чинить этот механизм, когда он ломается.

Приготовьтесь: будет интересно, местами сложно, местами смешно, но всегда – невероятно познавательно. Потому что, как сказал один великий нейробиолог: "Ваш мозг – это единственная вселенная, которую вы когда-либо познаете". Так давайте изучим эту вселенную вдоль и поперек, особенно те ее уголки, которые отвечают за самое приятное в жизни.

Глава 1. Главный эрогенный орган – мозг

Как работает «карта возбуждения»: от стимула к реакции

Давайте проведем мысленный эксперимент. Представьте, что вы сидите в темном кинозале. На экране – сцена страстного поцелуя. У вас учащается пульс, дыхание становится глубже, вы чувствуете приятное тепло внизу живота. А теперь представьте, что вы сидите в том же зале, но рядом с вами – ваш строгий начальник, который только что отчитал вас за проваленный отчет. Поцелуй на экране все еще страстный, но вы чувствуете только напряжение в плечах и желание провалиться сквозь кресло.

Стимул один и тот же. Реакция – разная. Почему? Потому что между стимулом и реакцией стоит самый сложный вычислительный центр – ваш мозг.

Процесс возникновения возбуждения – это не прямая линия от точки А к точке Б. Это маршрут с кучей развилочек, светофоров и дорожных знаков. Сексологи и нейробиологи описывают этот маршрут с помощью модели, которую мы будем называть **«картой возбуждения»**.

Все начинается со стимула. Стимулом может быть что угодно: запах духов прохожего, прикосновение руки партне-

ра, эротическая сцена в фильме, воспоминание о прошлом опыте или просто фантазия. Этот сигнал попадает в мозг через органы чувств. Зрение, слух, обоняние, осязание – все эти каналы связи работают круглосуточно, отправляя в центр миллионы сигналов в секунду.

Мозг, подобно сумасшедшему диспетчеру в аэропорту, должен рассортировать эти сигналы: что важно, что опасно, а что можно проигнорировать. Он сверяется с двумя главными базами данных: базой «опасность» и базой «безопасность/удовольствие».

База «опасность» сформирована эволюцией. Она кричит: «Незнакомый запах – вдруг хищник?», «Громкий звук – вдруг камнепад?», «Темнота – вдруг враг?». Эта база работает на инстинкте самосохранения, который всегда важнее размножения. Сначала выжить, потом размножиться – такая воля эволюции.

База «безопасность/удовольствие» формируется нашим опытом. Если в прошлый раз запах корицы привел к уютному вечеру с любимым человеком, мозг пометит этот запах как «плюс». Если прикосновение к шее вызвало оргазм, это прикосновение получит зеленую карточку. Если же секс ассоциируется с болью, стыдом или насилием, мозг поставит на этом маршруте жирный красный крест.

Итак, сигнал поступает. Диспетчер (мозг) сверяется с базами. Если сигнал не опасен, а наоборот, обещает награду, он дает добро на запуск физиологической реакции. Кровь

начинает приливать к половым органам (у мужчин это приводит к эрекции, у женщин – к набуханию клитора и увлажнению влагалища), сердце бьется быстрее, кожа становится чувствительнее. Возбуждение запущено.

Но весь этот процесс занимает миллисекунды и происходит бессознательно. Мы не думаем: «Ага, сейчас я активирую парасимпатическую нервную систему для вазоконгестии». Мы просто чувствуем: «Хочу».

И вот здесь начинается самое интересное. Потому что на пути от стимула к реакции есть не только газ, но и тормоз.

Тормозная система (брак-сигналы) и газовая педаль (акселераторы)

Помните нашу метафору с машиной из Введения? Давайте углубим ее, потому что это, пожалуй, самое важное, что нужно знать о своем либидо.

В мозге каждого из нас есть две независимые системы, отвечающие за сексуальное возбуждение. Первая – **акселератор (газ)**. Это система, которая ищет и реагирует на сексуальные стимулы. Когда вы видите красивого человека, читаете эротический рассказ или чувствуете возбуждение партнера, ваш акселератор нажимается. В кровь выбрасывается дофамин, учащается пульс – вы готовы к действию.

Вторая система – **тормоз (ручник)**. Ее задача – замечать потенциальные угрозы и опасности. Она постоянно сканирует окружающую среду на предмет того, что может помешать безопасному сексу. Эволюционно это объясняется про-

сто: для зачатия и выживания потомства нужна абсолютно безопасная обстановка. Если вокруг мамонты или саблезубые тигры, секс лучше отложить. Тормозная система кричит: «Опасно! Отставить размножение!»

Так вот, главный секрет, который знают сексологи, но о котором молчат в народе, звучит так: **у большинства людей проблемы с либидо возникают не потому, что у них слабый газ, а потому, что у них слишком чувствительный тормоз.**

Вы можете иметь самый мощный двигатель в мире, но если вы едете с постоянно зажатым ручником, вы не сдвинетесь с места. Или сдвинетесь, но очень медленно и с запахом гари.

Что же включает наш ручной тормоз? Список бесконечен, но мы выделим основные категории:

Физическая угроза и дискомфорт. Страх, что кто-то войдет (дети, родители, соседи по коммуналке). Боль при проникновении. Дискомфорт от холода или жары. Тесная одежда. Алкогольное или наркотическое опьянение (в малых дозах алкоголь может расслаблять, но в больших – отключает чувствительность).

Социальные и моральные запреты. Стыд за свое тело («у меня живот висит»), страх показаться распушенным, религиозные убеждения, внутренний голос родителя из детства: «Приличные люди этим не занимаются».

Отношенческие факторы. Обида на партнера. Злость.

Невысказанные претензии. Чувство, что вас используют. Отсутствие эмоциональной близости. Скука и рутина.

Стресс и тревога. Проблемы на работе, ипотека, болезнь близких, экзамены. Любая хроническая тревога – это сигнал мозгу: "Внимание, опасность! Не до секса!"

Собственные мысли. Знаменитый эффект «наблюдателя»: когда вы вместо того, чтобы чувствовать удовольствие, думаете: «А достаточно ли я возбужден?», «А вдруг у меня не встанет?», «А не выглядит ли моя попа смешной в этой позе?». Это верный способ убить возбуждение на корню.

Почему мы так часто не хотим секса, даже когда любим партнера? Да потому что жизнь современного человека – это гигантская фабрика по производству тормозных сигналов. Мы живем в хроническом стрессе, мы устаем, мы обижаемся, мы не успеваем поговорить по душам. И к вечеру, когда мы наконец добираемся до постели, наш ручник затянут так сильно, что хоть танцы с бубнами устраивай.

И тогда мы думаем: «Наверное, я разлюбил(а)». Или: «Наверное, я импотент/фригидна». И мы начинаем давить на газ: покупаем эротическое белье, смотрим порно, пробуем новые позы. Но это все равно что пытаться разогнать машину до сотни, не снимая с ручника. Она будет дергаться, но не поедет.

Лечение в таком случае – не жать на газ сильнее, а найти и отпустить ручник. Выяснить, что именно мешает. О какой обиде вы молчите? Какой страх грызет вас изнутри? Какая

усталость накопилась?

Спонтанное vs. Реактивное желание: открытие, которое спасает пары

А теперь – барабанная дробь! – мы подошли к открытию, которое в свое время произвело эффект разорвавшейся бомбы в мире психологии отношений и спасло тысячи браков от развода. Речь идет о концепции спонтанного и реактивного желания.

Всю свою историю человечество считало, что желание – это спонтанная штука. Оно либо есть, либо его нет. Оно должно возникать само собой, как аппетит. Вы смотрите на партнера, и вас должно «накрывать». Если не накрывает – значит, любовь прошла, засохла, завяла.

Но канадский сексолог и психотерапевт Розмари Бассон (чье имя мы будем вспоминать с благодарностью) решила копнуть глубже. Она опросила тысячи женщин (и мужчин) в долгих отношениях и обнаружила поразительную вещь. У многих людей, особенно у женщин в длительных моногамных отношениях, спонтанное желание... отсутствует. Оно не приходит само. Но это не значит, что они не хотят секса.

Бассон ввела понятие **реактивного желания**. Суть его проста: желание возникает *в ответ на возбуждение*, а не наоборот.

Как это работает? Обычная схема, которую мы считаем единственно верной, выглядит так:

Желание → Возбуждение → Удовольствие.

Я захотел(а) (спонтанно), потом я возбуждился(ась), потом мне стало хорошо.

Схема реактивного желания выглядит иначе:

Нейтральное состояние → Стимул → Возбуждение → Желание.

Я не хочу секса прямо сейчас. Я вообще ни о чем таком не думаю, читаю книгу или смотрю сериал. Но партнер подходит, начинает меня целовать, гладить. Сначала мне это просто приятно, но не более. Потом, через 5-10-15 минут, когда тело откликается, кровь приливает к органам, вдруг, откуда ни возмись, появляется мысль: «Ого, а ведь и правда хочется!». Желание пришло *после* того, как тело уже разогрелось.

Это открытие объясняет миллион семейных драм. Жена говорит: «Он вечно ко мне лезет, а я не хочу. Что со мной не так?». Муж думает: «Она меня больше не хочет, я ей противен». А на самом деле у жены просто реактивный тип желания. Ей нужна прелюдия не как разминка перед сексом, а как способ *запустить* желание.

Мужчина, который этого не знает, воспринимает отказ лично. Женщина, которая этого не знает, считает себя фригидной и ломает голову, почему она «не хочет нормально, как все».

Исследования показывают, что спонтанное желание чаще встречается у мужчин и у людей в начале отношений, когда

все ново и дофаминовые качели раскачиваются с пол-оборота. Реактивное желание – это норма для многих женщин в долгих отношениях, но и для мужчин оно тоже не редкость, особенно с возрастом и накоплением усталости.

Как это знание спасает пары? Очень просто. Если вы знаете про реактивное желание, вы перестаете ждать манны небесной. Вы перестаете обижаться на отсутствие спонтанной страсти. Вы начинаете договариваться.

Вы можете сказать партнеру: «Знаешь, дорогой, мое желание включается не сразу. Мне нужно время. Давай мы просто полежим, обнимемся, я почувствую твое тепло, и, возможно, через полчаса я буду готова скакать по потолку». И партнер перестает чувствовать себя отвергнутым, потому что получает инструкцию. Он понимает: отказ прямо сейчас – это не приговор, а просто просьба о более длительной раскачке.

Точно так же вы можете сказать себе: «Я не обязан(а) хотеть секса каждую секунду. Но если партнер проявит инициативу, я могу дать своему телу шанс. Я могу согласиться на массаж, на поцелуи, и посмотреть, что из этого выйдет». Дать согласие на эксперимент, не требуя от себя немедленного вулкана страсти.

Итак, подведем итог первой главы. Ваш мозг – это не просто пассивный наблюдатель, а главный дирижер оркестра вашего либидо. Он обрабатывает сигналы, включает газ, когда безопасно, и давит на тормоз, когда чует опасность. И главный навык сексуально интеллектуального человека – не

ждать, что вас накроет волной, а уметь создавать условия, при которых ваш личный ручник отпускается, а газ нажимается легко и свободно. И понимать, что желание может приходить не только до, но и во время.

Глава 2. Гормональный оркестр

Если мозг – это главный дирижер, то гормоны – его оркестр. Без них самые гениальные дирижерские задумки останутся лишь мыслями. Гормоны – это химические посланники, которые бегают по кровеносной системе# и кричат клеткам: «Эй, тут приказ сверху – возбуждаемся!», или «Внимание, отбой тревоги, можно расслабиться!», или «Срочно ищем новизну!».

В этой главе мы познакомимся с четырьмя главными музыкантами этого оркестра. Мы узнаем, кто из них отвечает за страсть, кто – за нежность, кто – за силу, а кто – за грусть. И главное – мы поймем, как дирижировать этим оркестром, чтобы музыка звучала гармонично, а не как в день настройки инструментов.

Дофамин: охота за новизной и предвкушение

Встречайте главного рок-звезду нашего гормонального хита – дофамин. В массовой культуре его часто называют «гормоном удовольствия». Но это не совсем точно, а точнее – совсем не точно. Дофамин – это не гормон удовольствия, а **гормон предвкушения и мотивации**. Он отвечает не за само получение награды, а за *охоту* за ней.

Вспомните свои отношения в самом начале. Когда вы только встретили человека, когда еще не знали, будет ли завтра свидание, когда каждое сообщение от него вызыва-

ло дрожь в коленках. Это дофамин бил ключом. Он заставлял вас искать встречи, флиртовать, мечтать, предвкушать. Именно дофамин делает начало отношений таким сладким и мучительным одновременно.

Нейробиологи провели эксперимент с крысами. Они вживили им электроды в мозг и научили нажимать на рычаг, который стимулировал выброс дофамина. Что делали крысы? Они нажимали на рычаг снова и снова, забывая про еду, воду и сон, пока не падали в изнеможении. Им был важен не результат, а процесс ожидания награды.

В человеческих отношениях дофамин работает так же. Вот почему так захватывает игра в «кошки-мышки» на первом этапе. Вот почему неопределенность будоражит, а полная доступность – убивает страсть. Дофамин требует новизны. Ему скучно с тем, что уже изучено и завоевано.

И здесь кроется главная проблема долгих отношений. Через год-два совместной жизни новизна уходит. Вы уже знаете, как пахнет партнер после душа, какие у него трусы, когда он храпит, а когда молчит. Дофаминовая система начинает голодать. Предвкушения нет, охоты нет. Отсюда и чувство, что «страсть ушла».

Но не спешите ставить крест на отношениях. Дофамин можно обмануть. Ему все равно, кто источник новизны – новый любовник или старый любовник в новой обстановке. Если вы будете делать вместе то, что выводит вас из рутины, дофамин снова включится.

Путешествия. Новая страна, новый отель, новый язык – мозг в панике и восторге, дофамин зашкаливает. А рядом с вами – партнер. Мозг свяжет его образ с этим дофаминовым штормом.

Совместные приключения. Скалолазание, сплав по реке, квест-комнаты, даже просто поход в новый ресторан с непривычной кухней. Любая активность, которая вызывает легкий стресс и требует взаимодействия, повышает дофамин.

Сексуальные эксперименты. Необязательно сразу бежать в секс-шоп за наручниками (хотя и это вариант). Можно просто сменить локацию: с кровати на кухонный стол (когда детей нет дома), с дома – на природу. Можно попробовать новую позу, новый ритм, новую игру. Главное – внести элемент неожиданности.

Раздельное время. Да-да, вы не ослышались. Чтобы соскучиться, нужно отсутствовать. Дофамин любит дефицит. Если вы 24/7 вместе, вы перестаете быть источником новизны, вы становитесь частью интерьера. Дайте партнеру возможность вас ждать.

Запомните: рутина – главный враг дофамина. Если ваши отношения превратились в болото, не удивляйтесь, что страсть уснула. Нужно создать волны, чтобы разбудить гормон охоты.

Окситоцин: объятия, доверие и «гормон моногамии»

Если дофамин – это дикий рок-н-ролл, то окситоцин – это нежная колыбельная. Его называют «гормоном объятий», «гормоном доверия» и даже «гормоном моногамии». Вырабатывается он при тактильном контакте: когда вы обнимаетесь, целуетесь, держитесь за руки, сидите в обнимку перед телевизором. И, конечно, во время оргазма у обоих партнеров происходит мощнейший выброс окситоцина.

Окситоцин делает две важные вещи:

Он создает чувство привязанности, безопасности и доверия. После хорошего секса с любимым человеком вам хочется лежать, прижавшись друг к другу, и молчать. Это окситоцин говорит: «Этот человек свой. Ему можно доверять. С ним безопасно».

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.