

18+

Вероника Ларссон

# Дружба и секс



Вероника Ларссон

**Дружба и секс**

«Издательские решения»

**Ларссон В.**

Дружба и секс / В. Ларссон — «Издательские решения»,

Самые честные и доверительные взаимоотношения между мужчиной  
и женщиной — когда им друг от друга ничего не надо, кроме секса и дружбы.

## Содержание

Дружба и секс	6
Дружба и секс	7
Часть 1. Основы феномена дружба и секс	9
Глава 1. Определения и терминология	9
Глава 2. Психологические предпосылки	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Дружба и секс**

**Вероника Ларссон**

© Вероника Ларссон, 2026

ISBN 978-5-0070-2547-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Дружба и секс

Самые честные и доверительные взаимоотношения между мужчиной и женщиной — когда им друг от друга ничего не надо, кроме секса и дружбы.



## Дружба и секс

В современном мире, где традиционные формы отношений сосуществуют с множеством альтернативных моделей, феномен дружбы с сексуальными привилегиями привлекает все больше внимания. Молодые люди, да и люди зрелого возраста, все чаще экспериментируют с форматами близости, которые не вписываются в классическую дихотомию либо просто дружба, либо романтические отношения с обязательствами. На фоне растущей ценности личной свободы, независимости и самодостаточности, многие ищут способы удовлетворять свои потребности в близости, не жертвуя при этом своей автономией.

Эта тема становится особенно актуальной в контексте меняющихся гендерных ролей, увеличения возраста вступления в брак, роста числа людей, сознательно выбирающих одиночество или неформальные союзы. Социальные сети и приложения для знакомств создали новую среду, где границы между дружбой, флиртом и сексуальными отношениями становятся более размытыми. В этой среде возникает потребность в осмыслении того, какие формы близости возможны и какие из них действительно работают для конкретных людей.

Постановка проблемы: анализ утверждения о самых честных и доверительных отношениях, когда от партнера нужно только дружба и секс

Существует распространенное мнение, что отношения, в которых от партнера требуется только дружба и секс, являются наиболее честными и доверительными. В основе этого утверждения лежит идея о том, что отсутствие дополнительных ожиданий — романтических чувств, совместного будущего, взаимной поддержки в бытовых вопросах, финансовой ответственности — делает связь прозрачной и свободной от недомолвок. Партнеры якобы знают, на что идут, и ни один из них не ждет от другого ничего сверх оговоренного.

Однако реальность часто оказывается сложнее. Человеческие чувства редко укладываются в заранее оговоренные рамки, и то, что начинается как легкая, ни к чему не обязывающая связь, может обернуться глубокой эмоциональной привязанностью, ревностью, болью неразделенных чувств или, наоборот, попытками искусственно ограничить зарождающуюся близость из страха нарушить негласные правила. Сложность этой темы требует серьезного, многостороннего анализа.

Цель этой книги — не дать однозначных ответов или рекомендаций, а предложить читателю инструменты для осмысления собственного опыта и принятия осознанных решений. Мы исследуем природу дружбы и секса как двух фундаментальных человеческих потребностей, проанализируем психологические предпосылки, которые толкают людей к выбору таких форматов, рассмотрим различные типы отношений, сочетающих дружбу и секс, их динамику, возможные сценарии развития и подводные камни. Мы также обсудим, как выстраивать границы, как говорить о своих ожиданиях, как распознавать момент, когда формат перестает работать, и как выходить из таких отношений с наименьшими потерями.

Книга разделена на три основные части. Первая часть посвящена основам феномена: определениям, психологическим предпосылкам, мотивам, которые побуждают людей выбирать такой формат. Мы разберем, что такое дружба, что такое секс, и как эти понятия пересекаются. Вторая часть фокусируется на формах и динамике отношений — от случайных связей до дружбы, перешедшей в секс, от устойчивого статус-кво до трансформации в романтические

отношения или завершения связи. Здесь мы обсудим важность границ, правил и коммуникации. Третья часть посвящена практическим аспектам: как строить такие отношения, какие риски они несут, как справляться с ревностью и другими сложными эмоциями, как вовремя распознать, что формат исчерпал себя, и как завершить отношения, сохранив дружбу.

# Часть 1. Основы феномена дружба и секс

## Глава 1. Определения и терминология

Что такое дружба? Ключевые характеристики и критерии

Прежде чем говорить о сложных гибридных формах, необходимо определить исходные понятия. Дружба — это форма межличностных отношений, характеризующаяся добровольностью, взаимностью, доверием, привязанностью и общностью интересов или ценностей. В отличие от семейных или романтических отношений, дружба не предполагает формальных обязательств или институционального закрепления. Она держится на внутреннем желании общаться, поддерживать, разделять радости и трудности.

Ключевые характеристики дружбы включают: добровольность (человек выбирает друга, а не получает его по рождению или в силу обстоятельств), взаимность (ожидание, что забота и поддержка будут обоюдными), доверие (способность делиться сокровенным без страха быть осужденным или преданным), принятие (друг знает о твоих недостатках, но продолжает общаться), поддержка (в трудные времена друг рядом), совместный досуг и общие интересы. Дружба может быть разной по глубине и интенсивности: от близких, духовных связей до более поверхностного приятельства.

Что такое секс? Физиологический и эмоциональный аспекты

Секс — это не только физиологический акт, но и сложный комплекс биологических, психологических и социальных явлений. С физиологической точки зрения, секс — это генитальная стимуляция, ведущая к возбуждению и, часто, к оргазму. Однако такое определение слишком узкое. Сексуальность включает в себя также прикосновения, объятия, поцелуи, флирт, эротические фантазии, чувственное наслаждение телом партнера и собственным телом.

Эмоциональный аспект секса не менее важен. Секс может быть выражением любви, нежности, страсти, способом установления близости, источником удовольствия, средством снятия напряжения или самоутверждения. Для разных людей в разных ситуациях секс может иметь разный смысл. Одни не мыслят секса без эмоциональной связи, другие могут отделять физическое удовольствие от чувств. Это разнообразие важно учитывать при обсуждении дружбы с сексуальными привилегиями.

Феномен дружбы с привилегиями (friends with benefits): определение, различные трактовки

Дружба с привилегиями (ДСП) — это тип отношений, в которых два человека, состоящие в дружеских отношениях, также вступают в сексуальные отношения, но при этом не имеют романтической привязанности и не берут на себя обязательства, характерные для романтического партнерства. Важно подчеркнуть, что это не просто секс без обязательств (который может быть и с малознакомым человеком) и не дружба с редкими сексуальными эпизодами, а именно сочетание двух компонентов: устойчивой дружбы и регулярного секса.

Существуют разные трактовки этого феномена. Для одних ДСП — это идеальная модель, позволяющая получать и эмоциональную поддержку (дружбу), и физическое удовольствие (секс), избегая при этом сложностей, связанных с романтическими отношениями. Для других это компромиссный вариант, когда нет возможности или желания строить полноценные романтические отношения, но и отказываться от близости не хочется. Третьи рассматривают ДСП как переходную стадию, которая может привести либо к распаду, либо к трансформации в романтические отношения.

Родственные понятия: платоническая любовь, романтические отношения

Чтобы лучше понять специфику ДСП, стоит рассмотреть его на фоне других форм близости. Платоническая любовь — это глубокая эмоциональная и духовная связь, лишенная сексуального компонента. В платонических отношениях люди могут быть невероятно близки, но физическая близость отсутствует. Романтические отношения, напротив, обычно включают в себя и эмоциональную близость, и секс, и обязательства (разной степени формальности), и ориентацию на совместное будущее. ДСП занимает промежуточное положение: есть дружба (эмоциональная близость) и есть секс, но нет романтической влюбленности и нет обязательств на будущее.

## **Глава 2. Психологические предпосылки**

### **Потребность в близости и привязанности**

Человек — существо социальное. Потребность в близости, в том, чтобы быть понятым, принятым, любимым, заложена в нас эволюционно. Мы ищем связи с другими, и эти связи необходимы для нашего психического благополучия. Дружба и романтические отношения — два основных канала удовлетворения этой потребности. Когда один из каналов по каким-то причинам недоступен или нежелателен, люди могут искать их комбинацию. ДСП позволяет получать эмоциональную поддержку, характерную для дружбы, и физическую близость, характерную для романтических отношений.

## **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.