

УЛЬЯНА СОЛНЕЧНАЯ

ВАЖЕН ЛИ СЕКС?



ПСИХОЛОГИЯ
И САМОРАЗВИТИЕ



Ульяна Солнечная

Важен ли секс?

«Автор»

2026

Солнечная У.

Важен ли секс? / У. Солнечная — «Автор», 2026

Фригидность или высокое либидо? Мало секса? Много секса? Нет секса? Уходить из отношений? От биологии и гормонов через психологию привязанности и травм, через разоблачение социума и навязанных норм, через диагностику своей шкалы, через переговоры с партнёром и честный взгляд на зависимость или пустоту До инструментов· Как отличить своё желание от чужого· Как говорить о сексе без ссор и стыда· Как пережить период без секса, не разрушив себя· Как заметить, когда «важность» стала ловушкой.

© Солнечная У., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Важен ли секс в отношениях? Это вопрос, на который невозможно ответить одним словом. Если сказать «да», то будет неправдой. Если сказать «нет», то тоже.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ульяна Солнечная, Uliana Sunny

Важен ли секс?

Важен ли секс?

Этот вопрос задают себе почти все, вслух или про себя. «У нас реже секс, чем у других — это нормально?» «Мне это не так уж важно — со мной что-то не так?» «Партнёр хочет больше меня — значит, мы не подходим друг другу?»

Проблема не в том, что у людей нет ответов. Проблема в том, что большинство ответов, которые предлагает культура — фильмы, соцсети, разговоры друзей — построены на одной и той же ложной предпосылке: где-то существует правильное количество секса, правильный уровень желания, правильная норма, и если вы до неё не дотягиваете, с вами или с вашими отношениями что-то не так.

Почему этот вопрос вообще возникает и почему его стыдно задавать..

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Может, со мной что-то не так?», глядя на чужие рассказы о сексе, на статьи «как сохранить страсть», на намёки подруг или партнёра? Этот вопрос почти никогда не рождается просто так. И почти всегда он сопровождается стыдом.

Почему стыдно? Потому что в обществе сексуальность есть здоровье, успешность, полнота жизни. Признаться, что секс для вас не важен или важен не так, как «нужно», всё равно что признать себя «нездоровым». Страх выпасть из нормы заставляет молчать, врать себе или, наоборот, гиперкомпенсировать.

Важен ли секс в отношениях? Это вопрос, на который невозможно ответить одним словом. Если сказать «да», то будет неправдой. Если сказать «нет», то тоже.

Потому что секс редко существует сам по себе. Он почти всегда вплетен в то, как люди любят, доверяют, разговаривают, обижаются, мирятся и чувствуют друг друга. Для одних секс — приятное дополнение к отношениям. Для других — один из главных языков любви. И ни одна из этих позиций не делает человека лучше или хуже.

Проблемы начинаются не там, где люди по-разному относятся к сексу. Проблемы начинаются там, где они делают вид, что эта разница не имеет значения.

Когда один говорит: «Мне достаточно раз в месяц», а другой мечтает о близости несколько раз в неделю, речь уже идет о «насколько совпадают их потребности».

Мы часто слышим фразу: «Если люди любят друг друга, они договорятся». Иногда — да. Но не всегда. Есть вещи, в которых компромисс возможен. А есть вещи, где компромисс постепенно превращается в хроническое чувство неудовлетворенности.

Один начинает жить с ощущением постоянного отказа. Другой — с ощущением постоянного давления.

Самое интересное, что секс редко является настоящей причиной конфликта. Очень часто через него люди пытаются получить совсем другое. Подтверждение любви. Чувство безопасности. Внимание. Принятие. Желанность.

Поэтому иногда человек говорит: «Мне не хватает секса». А на самом деле ему не хватает ощущения, что его выбирают.

Другой говорит: «Я не хочу секса». А на самом деле он устал, обижен, тревожен или давно потерял эмоциональную близость.

Секс становится языком, на котором отношения рассказывают о своем состоянии. Именно поэтому нельзя оценивать отношения только по частоте интимной жизни. Можно заниматься сексом каждый день и чувствовать себя невероятно одиноким. Можно заниматься им редко и при этом ощущать глубокую близость. Количество никогда не гарантировало качество.

Но есть и другая крайность. Когда люди говорят: «Главное — душевная связь. Секс неважен». Я не согласна. Если для человека сексуальная близость — одна из базовых потребностей, игнорировать ее так же бессмысленно, как игнорировать потребность в уважении, доверии или нежности. Конечно, секс не важнее любви. Но для многих людей именно через секс любовь становится осязаемой. Для кого-то слова «я тебя люблю» звучат убедительно. Для кого-то убедительнее объятия. Для кого-то — совместная жизнь. А для кого-то — желание, которое говорит: «Я выбираю тебя не только сердцем, но и телом». И это тоже нормальный способ переживать любовь.

Иногда люди испытывают чувство вины за то, что секс для них важен. Будто это делает их поверхностными. Мне кажется, это несправедливо. Мы не обвиняем человека в том, что ему важно уважение. Не стыдим его за желание быть услышанным. Почему тогда человек должен оправдываться за потребность в физической близости? Сексуальность — такая же часть личности, как эмоциональность, интеллект или чувство юмора. Ее нельзя объявить незначительной только потому, что для другого она имеет меньший вес. Но и превращать секс в единственный критерий отношений тоже опасно. Если вся любовь держится только на хорошем сексе, она становится слишком хрупкой. Стоит столкнуться со стрессом, болезнью, беременностью, возрастными изменениями или жизненными кризисами — и отношения начинают рассыпаться.

Настоящая близость выдерживает периоды, когда желания меньше. Но она не выдерживает длительного равнодушия друг к другу.

Именно поэтому самый важный вопрос звучит не так: **«Важен ли секс?»** А так: **«Какое место он занимает именно в наших отношениях?»**

Если он важен для вас обоих, то берегите эту часть отношений. Если он важен только одному — не делайте вид, что это мелочь. Говорите об этом честно и без стыда.

Если он сейчас исчез, то не спешите обвинять друг друга. Иногда желание уходит не потому, что любовь закончилась, а потому, что отношения перестали быть местом, где можно расслабиться.

И, наконец, если вы понимаете, что ваши потребности настолько разные, что один постоянно чувствует себя отвергнутым, а другой — обязанным, не спешите искать виноватого. Иногда любовь действительно встречается с несовместимостью. Это больно. Но гораздо больнее прожить рядом с человеком десять лет, ежедневно убеждая себя, что то, что для тебя важно, на самом деле не имеет значения.

Я не думаю, что секс — это фундамент отношений. Фундамент — это уважение, доверие, безопасность, способность разговаривать и желание беречь друг друга. Но секс — это одна из опор этого дома. Поэтому вопрос никогда не был в том, важен ли секс вообще. Вопрос всегда в другом: Насколько он важен именно для вас и достаточно ли вы честны, чтобы признать это себе и своему партнеру.

Меня иногда спрашивают: «Если у тебя высокое либидо, значит ли это, что секс для тебя — самое главное?»

Нет. Именно потому, что я знаю цену своему желанию, я не готова разменивать его на случайные встречи или отношения, где нет уважения. *Высокое либидо не делает секс главной ценностью.*

Когда в отношениях накапливается обида, исчезает доверие, появляется холод или постоянное напряжение, тело часто замечает это раньше разума. Оно перестает откликаться. И дело не в любви. А в том, что близость перестала ощущаться безопасной.

Мы привыкли думать, что хороший секс создает хорошие отношения. Но очень часто все происходит наоборот. Хорошие отношения создают пространство, в котором рождается хороший секс.

Настоящее желание редко появляется там, где человека постоянно критикуют, контролируют или сравнивают. Желание не любит страх. Оно не живет рядом с унижением. Оно не расцветает там, где приходится быть удобной.

Именно поэтому секс нельзя рассматривать отдельно от того, что происходит между людьми каждый день. То, как вы разговариваете. Как переживаете конфликты. Как смотрите друг на друга. Как умеете слышать «нет» и уважать границы. Все это продолжение интимности. Секс начинается задолго до спальни. И заканчивается не в тот момент, когда люди отворачиваются друг от друга. Он продолжается в ощущении, что тебя видят. Что к тебе относятся бережно. Что рядом можно расслабиться, а не быть настороже.

Есть еще одна вещь, о которой редко говорят. Люди часто измеряют отношения количеством секса. Но количество почти ничего не говорит о качестве близости. Можно заниматься сексом несколько раз в неделю и чувствовать себя одинокой. Можно быть вместе много лет и сохранять живое желание, потому что между вами осталось самое главное — интерес друг к другу.

Для меня хороший секс — это не про технику и идеальные тела, не про бесконечную страсть. Это про возможность быть полностью собой. И именно поэтому я не считаю секс целью отношений. Но я не считаю его и чем-то второстепенным. Потому что сексуальность — это часть личности. Такая же живая, как способность любить, смеяться, мечтать или доверять. Игнорировать ее так же странно, как игнорировать любую другую важную часть себя.

Секс не удерживает любовь. Но он может укреплять связь, если уже есть уважение, эмоциональная близость и взаимное желание. И наоборот. Даже самая сильная химия не спасет отношения, если рядом нет заботы, зрелости и способности выбирать друг друга снова и снова.

Важен ли секс? Давайте посмотрим на три типовые ситуации, где этот вопрос возникает острее всего.

Ситуация 1. Женщина после родов

Малышу три месяца. Она не спала нормально больше двух недель подряд. Грудь налита молоком, тело кажется чужим, швы ещё ноют. А вокруг: муж, который хочет секса, подруги с советами «верни страсть», блоги о том, как «важно не потерять себя как женщину».

Её внутренний голос: «Мне не нужен секс. Но, наверное, со мной что-то не так. Я должна хотеть. Почему не хочу?»

Её организм в режиме выживания матери и кормилицы. Природа отключила либидо, чтобы она не забеременела снова и не отвлекалась от младенца.

Ситуация 2. Мужчина после 45

Эрекция больше не подчиняется ему. Иногда не встаёт совсем, иногда пропадает в процессе. Раньше он мог два раза за ночь, теперь нет.

Его внутренний голос: «Я больше не хочу секса так часто... Но значит ли это, что я старею? Что я перестаю быть мужчиной? Что я не справляюсь?»

Он путает снижение либидо и возможностей с утратой ценности себя. Секс перестаёт быть важен физиологически, но становится важен психологически, как доказательство «я ещё могу». Стыд заставляет избегать близости, врать о причинах, уходить в себя.

Ситуация 3. Пара в браке 15 лет

Секса нет полгода. И — о чудо — никто не страдает. Они спокойно спят в одной постели, обнимаются, обсуждают детей и ипотеку, вместе смотрят сериалы. Секс выпал как лишний элемент, и обоим стало легче. Но вот приезжают в гости друзья, начинаются разговоры «а у нас три раза в неделю, а то и пять». Или попадаетесь статья «10 признаков мёртвого брака». Пара начинает задумываться и тревожиться.

Их внутренний голос: «У нас нет секса. Наверное, у нас проблемы? Может, мы больше не любим друг друга?»

Важность секса возникла снаружи, а не изнутри. Их истинная потребность — в безопасности, тепле, совместном быте — полностью удовлетворена. Но социальное зеркало говорит, что они «неправильная пара».

Три эти ситуации объединяет одно: вопрос «**важен ли мне секс?**» возникает не от внутренней потребности, а от столкновения с ожиданиями других. Большинство людей знают только, как «надо».

Вопрос к читателю (ответьте честно): А у вас этот вопрос возник сам или кто-то подсказал?

(Партнёр? Подруга/друг? Статья в соцсетях? Родитель, который намекнул на внуков? Врач, который спросил «а как у вас с этим?»)

Так важен ли секс? С точки зрения выживания вида, безусловно. Без секса не было бы продолжения рода. Но для отдельного человека важность секса относительна и зависит от контекста: здоровья, возраста, отношений, культуры, личных ценностей. Секс важен ровно настолько, насколько он является продолжением твоей жизни, а не ее заменой.

По тому, как ты занимаешься сексом, можно прочесть все: уважаешь ли ты себя, слышишь ли партнера, есть ли между вами честность. Если секс классный, но после него пусто — это не про секс. Это про то, что тебя использовали или ты использовала его, чтобы закрыть другую дыру внутри. В зрелом возрасте секс без интеллектуальной и эмоциональной искры начинает казаться скучным, даже если физически всё работает.

Секс не должен быть «работой». Если он превращается в услугу, обмен или способ снять напряжение партнера, то либидо сбежит.

Если секса нет, а тебе спокойно и тепло — значит, ты в ресурсе. Если секс есть, а тебе тревожно — это тревога, замаскированная под страсть. И твой разум теперь отличает одно от другого.

Так важен ли секс? Да. Но не так, как принято думать.

Можно быть идеальными любовниками и совершенно чужими людьми. Можно заниматься сексом каждый день и чувствовать себя одинокими. А можно иногда засыпать без секса и ощущать такую близость, о которой многие только мечтают.

Секс не спасает отношения. Он лишь усиливает то, что уже между вами есть. Если есть любовь, то он становится глубже. Если есть пустота, то он лишь на время заставляет забыть о ней.

Так что вопрос не в том, насколько важен секс. Вопрос в том, что остается между вами, когда он заканчивается?

Секс как вершина айсберга. А под водой твоя самооценка, твое доверие к миру, твое ощущение красоты собственного тела... Если под водой все разрушено, никакой секс не соберет это заново. И наоборот — когда под водой порядок, секс становится естественным, красивым и очень глубоким.

Секс важен ровно потому, что через него проявляется жизнь. Но он перестает быть важен, когда пытается заменить саму жизнь.

Откуда берётся «важность»

Глава 1. Биология: возраст и программа

В 20 лет Гормональный фон на пике. Тестостерон и эстроген толкают к исследованию, размножению, закреплению навыков ухаживания. Секс важен как биологический императив плюс способ познания себя и другого. Мозг вознаграждает его дофамином щедро и легко.

В 40 лет У многих гормоны снижаются, но не исчезают. Программа меняется: от «размножайся любой ценой» к «сохрани пару и ресурсы». Важность секса смещается в сторону

качества, интимности, стабильности. Если в 20 он мог быть самоцелью, то в 40 — частью сложной системы отношений. У кого-то он всё ещё важен, у кого-то уступает место сну, работе, детям.

В 60 лет и старше Уровень половых гормонов сильно падает (особенно у женщин после менопаузы, у мужчин постепенно). Биологическая программа «размножения» выключается, организм не тратит ресурсы туда, где нет репродуктивного смысла. Но это не деградация, а экономия энергии на поддержание тела и, возможно, заботу о внуках. Важность секса резко индивидуализируется: для одних он исчезает без сожаления, для других остаётся формой нежности и телесной радости — уже без репродуктивного давления.

Таким образом, важность секса меняется со временем. Понимание этого избавляет от каких-то страхов.

Глава 2. Психология: Привязанность, травма, самооценка

Сначала кажется, что секс — это просто физиология. Но в психологии все гораздо интереснее.

Так важен ли секс? Да. Но не только из-за удовольствия. Секс — это не просто про тело. Очень часто он становится языком, на котором говорят наши привязанность, страхи, травмы и самооценка.

Для человека с надежной привязанностью секс — это один из способов быть близкими. Он важен, но не является единственным доказательством любви.

Для человека с тревожной привязанностью отсутствие секса может переживаться как: «Меня больше не любят», «Меня отвергают», «Я недостаточно хорош(а)». Тогда потребность в сексе становится потребностью в подтверждении своей значимости.

При избегающем типе привязанности бывает наоборот: секс может использоваться без эмоциональной близости или, наоборот, эмоциональная близость становится настолько пугающей, что исчезает и сексуальное желание.

Травматический опыт тоже меняет отношение к сексу. Для кого-то он становится способом почувствовать контроль. Для кого-то — способом заслужить любовь. А кто-то начинает избегать близости, потому что тело помнит боль, даже если разум уже давно хочет отношений.

Самооценка тоже играет огромную роль. Иногда человеку нужен не сам секс, а ощущение: «Меня хотят. Я привлекательный(ая). Я важен(на). Меня выбирают.» Тогда секс становится способом временно закрыть внутреннюю нехватку, а не выражением близости.

Поэтому вопрос не в том, важен ли секс.

Вопрос в том, какую психологическую потребность он удовлетворяет именно для вас.

Когда секс становится единственным источником чувства собственной ценности, отношения превращаются в поиск подтверждения своей значимости. Но когда есть внутренняя устойчивость, доверие и эмоциональная близость, секс перестает быть проверкой любви — и становится ее естественным продолжением.

Когда человек говорит «мне важен секс», часто подразумевается:

1. Потребность чувствовать себя желанным/желанной

Секс становится измерителем собственной привлекательности и ценности. Оргазм здесь вторичен — первично: меня выбрали, меня хотят, я существую в глазах другого. Это особенно ярко проявляется у людей с неустойчивой самооценкой. Потеря секса в паре переживается как потеря себя.

2. Подтверждение привязанности и безопасности

Для тревожного типа привязанности секс — это якорь: «мы близки, он(а) меня не бросит». Отказ в сексе мгновенно запускает страх отвержения. Для избегающего типа — наоборот, секс может быть единственным допустимым форматом близости без уязвимости.

3. Компенсация или повторение травмы

Гиперсексуальность нередко — следствие раннего опыта: обесценивания, насилия, холодных родителей. Секс становится способом контроля, получения псевдоблизости или самонаказания (промискуитет с последующим стыдом). Либо же полное избегание секса — тоже психологическая защита.

4. Ритуал снятия напряжения и скуки

Когда нет внутреннего контакта с собой, секс работает как быстрый дофаминовый наркотик. Важен не партнёр, а разрядка. После неё приходит пустота — и цикл повторяется.

5. Ролевое долженствование

«Нам как паре нужен секс Х раз в неделю», «если нет секса, то это не любовь» — человек действует по чужому сценарию. Важность навязана культурой или прошлым партнёром.

Важность секса всегда стоит разложить на составляющие. Задайте себе честные вопросы:

- Мне нужен именно секс или прикосновения, тепло, принятие?
- Я хочу оргазма или хочу почувствовать, что я важен/важна?
- Это моё истинное желание или привычка / страх одиночества / способ заткнуть внутреннего критика?

Как только человек перестаёт использовать секс для самооценки, его реальная ценность для жизни часто снижается до адекватного уровня — и освобождается место для других форм близости

Глава 3. Социум: кто на самом деле диктует вам «важность»

Вы думаете, что хотите секса. А на самом деле хотите соответствовать.

1. СМИ и реклама

Любой глянец, любой сериал, любая реклама духов транслируют: «нормальный взрослый человек много и качественно занимается сексом. Иначе с тобой что-то не так». Рейтинги «лучших любовников», статьи «как вернуть страсть», заголовки «секс раз в неделю — кризис в отношениях». Вас никогда не спросят, а нужно ли вам вообще это «вернуть» и чья это страсть — ваша или навязанная.

2. Порноиндустрия

Реальный секс без криков, смены поз и эякуляции на лицо начинает казаться «скучным» и «неправильным», вплоть до продолжительности, техники, внешности, сценария. Важность секса подменяется важностью шоу: не получить удовольствие, а выглядеть «горячо». Отсюда тревога, дисморфия, невозможность расслабиться — потому что вы оцениваете себя со стороны.

4. «Подруги сказали / друзья посмеялись»

Раз в месяц подруги обсуждают, сколько раз в неделю у них секс. Если у вас меньше — вы «ненормальная». Друзья хвастаются количеством партнёров — вам стыдно, что у вас мало.

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.