



Людмила Каткова

**Этапы и Стадии
Любви. Всё о
поцелуях**

Людмила Каткова

Этапы и Стадии
Любви. Всё о поцелуях

«Автор»

2026

Каткова Л.

Этапы и Стадии Любви. Всё о поцелуях / Л. Каткова — «Автор»,
2026

Какие этапы проходит любовь, чтобы стать мудрой и вечной. Какие трудности встречает на своём пути. 20 видов поцелуев и советы для лучших "поцелуйщиков"

© Каткова Л., 2026

© Автор, 2026

Людмила Каткова

Этапы и Стадии Любви. Всё о поцелуях

Любовь: этапы и стадии

Единого стандарта нет — психологи предлагают разные модели, но часто в них прослеживается похожий путь. Я подобрала одну из распространённых схем (иногда её детализируют или объединяют), чтобы было проще сориентироваться.

Влюблённость. Это старт: возникает симпатия, «бабочки в животе», эйфория. В дело вступают гормоны (дофамин, окситоцин), которые усиливают привязанность и заставляют видеть в партнёре только хорошее, а недостатки игнорировать. Часто это называют «фазой слияния» — границы между «я» и «мы» стираются.

Пресыщение. Эйфория постепенно спадает. Встречи перестают быть событием, появляется бытовая рутина. Внимание смещается: мелкие привычки, особенности характера, которые раньше умиляли, начинают раздражать. Может возникнуть желание чуть отдалиться, появилось пространство для других интересов.

Отвержение (иногда «отвращение»). Это один из самых сложных этапов. «Розовые очки» окончательно спадают: становится видна реальная личность со всеми плюсами и минусами. Всплывают нерешённые конфликты, обиды, различия во взглядах. Часто именно на этом этапе возникают серьёзные ссоры. Важно: это не обязательно «конец», а сигнал, что пора глубже разобраться в отношениях.

Терпение (или принятие). После кризиса приходит понимание: партнёр — не идеальный образ, а живой человек со своими особенностями. Люди начинают принимать различия, учатся искать компромиссы, не стремятся «переделать» друг друга. Фокус смещается с поиска виноватого на поиск решения, который устроит обоим.

Служение (или осознанное партнёрство). Забота становится осознанным выбором, а не реакцией на страх или попытку заслужить любовь. Партнёры искренне поддерживают друг друга, делятся радостями и трудностями, не ожидая немедленной отдачи.

Дружба. К этому этапу пара уже хорошо знает друг друга, прошла через испытания. Возникает глубокое доверие, взаимное уважение, чувство родства. Партнёры становятся надёжными союзниками, которые поддерживают друг друга в разных сферах жизни.

Любовь (или глубокая близость). Это зрелая стадия. Здесь уже нет иллюзий, но есть доверие, преданность, осознание ценности друг друга. Партнёры чувствуют себя единым целым, но при этом сохраняют личную автономию. Это результат долгой работы над отношениями.

А вот другой подход и другая классификация

От влюбленности — к зрелой любви: 5 стадий развития романтических отношений

Почему каждая пара сначала переживает «медовый месяц», а потом ссорится

От влюбленности — к зрелой любви: 5 стадий развития романтических отношений

Каждая история любви уникальна. Тем не менее все пары проходят похожий путь от яркой и страстной влюбленности к зрелой любви, считают психологи.

Не всегда этот путь прост. Определённые этапы отношений напоминают испытание: люди ссорятся, разочаровываются друг в друге, фокусируются на недостатках партнера. Такие периоды разлада нормальны. Они — признак развития отношений, а не их упадка. Тем не менее, если этого не знать, легко решить: ссоры и разочарование однозначно говорят о неизбежном расставании.

Расскажу, какие стадии развития проходят все романтические отношения и почему ссоры не всегда признак несовместимости.

Какие стадии отношений проходит пара?

- Симбиоз: «мы единое целое»
- Дифференциация: «мы разные»
- Исследование: «мне нравится моя независимость»
- Сближение: «мне нужны и я, и ты»
- Взаимозависимость: «вместе мы больше, чем по отдельности»

СТАДИЯ № 1

Симбиоз: «мы единое целое»

Два человека встречаются, между ними появляется симпатия, а потом она перерастает во влюбленность. В популярной психологии этот самый первый этап отношений часто называют медовым месяцем. Специалисты же часто используют термин «симбиоз» — то есть слияние.

На стадии симбиоза люди только узнают друг друга. Они смотрят на партнера будто через розовые очки — замечая только хорошее и неосознанно игнорируя недостатки. Также люди концентрируются на том, что делает их похожими — например, любовь к определенному жанру музыки. Это кажется подтверждением правильности выбора: раз нам нравится одно и то же, это «тот самый» человек. А все, что отличает двух влюбленных, вроде разных привычек в быту, остается незамеченным.

Помимо этого, для первого этапа отношений характерны постоянные мысли о партнере и желание быть рядом — практически «прилипнуть» к нему. Влюбленные готовы пожертвовать важными делами, общением с друзьями и даже сном ради того, чтобы провести больше времени вместе. Из-за этого стадию и называют симбиозом — партнеры как будто стремятся слиться друг с другом, стать единым целым.

Еще одна отличительная черта первого этапа отношений — частый секс. Как правило, либидо партнеров выше, чем после стадии симбиоза. Например, участники одного опроса признались, что в первые три месяца отношений занимались сексом в среднем пять раз в неделю. Через год отношений — всего два раза.

При этом сам секс в самом начале знакомства не всегда идеален. Ученые выяснили: на первом этапе отношений удовлетворение сексуальной жизнью обычно растет. Оно достигает пика примерно к концу первого года вместе. Исследователи объясняют это так: несмотря на страстную влюбленность, партнеры сначала плохо знают предпочтения друг друга, а когда узнают — секс становится лучше.

СТАДИЯ № 2

Дифференциация: «мы разные»

После периода слепой влюбленности следует новая стадия отношений, которая, как считают психологи, тяжело дается многим парам. Нередко партнеры не выдерживают ее и расстаются.

Этот этап называют дифференциацией: партнеры отдаляются и снова начинают оценивать друг друга критически. Еще недавно человек восторгался тем, как он похож с возлюбленным или возлюбленной, и радовался тому, сколько у них общего. Но на этой стадии начинает видеть различия — к примеру, в бытовых привычках или взглядах на ведение бюджета. Замечными становятся и недостатки. Например, привычка разбрасывать вещи и прихлебывать чай.

Такие открытия порождают разочарование: тот, кто казался идеальным, на самом деле обычный человек с порой раздражающими манерами, а возможно, и вовсе отличными ценностями. Пара начинает ссориться. Каждому кажется, что другой почему-то перестал его слышать, хотя раньше, в начале отношений, понимал с полуслова. Постоянно быть вместе тоже не хочется — наоборот, человек может стремиться к уединению.

Сексуальная жизнь также может ухудшиться. Пропадает «эффект новизны», эмоции становятся не такими яркими, и либидо часто снижается. При этом могут появиться новые проблемы, например, несовпадение в желаниях. Исследование также показало: хотя удовлетворенность сексом по мере развития близости и увеличивается, это обычно длится в течение первого года отношений. Потом она снижается.

Разочарование, конфликты и ухудшение секса могут привести к расставанию. Иногда этот шаг оправдан: возможно, партнеры и правда заметили, что их планы на будущее категорически несовместимы, как бытовые привычки.

Но бывает и так, что люди напрасно прекращают отношения тогда, когда нужно просто подождать и пережить вместе сложный, но естественный этап развития отношений и установления близости. Он выполняет важную функцию: подталкивает человека эмоционально отделить себя от партнера и начать выстраивать с ним здоровые личные границы.

СТАДИЯ № 3

Исследование: «мне нравится моя независимость»

Если пара не рассталась на стадии дифференциации, то ее путь продолжается. На новом этапе каждый сосредоточен на собственной жизни. Партнеры фокусируются на работе и хобби, встречаются со своими друзьями, от которых в период влюбленности могли отдалиться. Их внимание направлено не внутрь их союза, а вовне, во внешний мир.

Задача партнеров на стадии исследования — выяснить, кто они вне своих отношений, вернуть себе индивидуальность и автономию. Такой эгоцентризм может приводить к конфликтам так же, как и избавление от романтических иллюзий на этапе дифференциации. Отсюда и другая важная задача исследования — научиться договариваться и совмещать свои интересы с приоритетами и нуждами партнера, свою жизнь — с его.

СТАДИЯ № 4

Сближение: «мне нужны и я, и ты»

Научившись жить по отдельности, выстраивать личные границы и договариваться, партнеры воссоединяются на стадии сближения. Они снова внимательны друг к другу и проявляют заботу и поддержку. Но делают это, не жертвуя полностью собственной, отдельной жизнью, как это было на стадии влюбленности. Возникает баланс между близостью и автономностью.

Связь партнеров становится глубже. На место идеализации приходят понимание и принятие другого с его особенностями. Сексуальная жизнь, как правило, улучшается.

СТАДИЯ № 5

Взаимозависимость: «вместе мы больше, чем по отдельности»

Считается, что после сближения пара достигает финального этапа отношений. Для нее характерна крайне высокая степень близости.

Партнеры хорошо знают и понимают друг друга, поддерживают баланс между своими и чужими интересами и умеют действовать как независимо, так и командой. Они в здоровой степени зависимы друг от друга. Отсюда название завершающей стадии отношений — взаимозависимость.

Какие существуют ограничения у модели стадий отношений

Модель, которая делит романтические отношения на пять стадий, предложили в конце 20 века психологи Эллин Бадер и Питер Пирсон. Они создали ее на основе своих наблюдений за семейными парами, а не на научных данных. Больших исследований в этой области не проводилось. Тем не менее многие психологи, которые занимаются семейной психотерапией, используют модель.

Также стоит понимать: на то, как меняются отношения, влияет множество факторов. И личностные особенности партнеров, и их прошлый романтический опыт, и жизненные обстоя-

яательства. Из-за этого путь пары может выглядеть не «по учебнику». Например, какую-то стадию она может «перепрыгнуть». Или вернуться на уже пройденную.

Главное, что показывает модель пяти стадий отношений, — это то, что изменения нормальны. Иногда партнер может казаться чужаком, вы можете ссориться. Но иногда это просто период, который нужно пережить, а не признак плохих отношений.

Важные нюансы

Не все пары проходят эти этапы линейно и в одинаковом темпе. Кто-то может «застрять» на одном из этапов надолго.

Кризисы (особенно отвержение) — не обязательно признак того, что «любовь умерла». Часто это шанс перейти на новый уровень, если партнёры готовы работать над отношениями.

Ключевой фактор успеха на сложных этапах — открытый диалог, умение слышать друг друга и прорабатывать обиды. Иногда полезно обратиться к психологу.

Что такое здоровые отношения и как их строить

И как определить, что ваш любовный союз именно такой

Людям бывает сложно понять, здоровые ли у них отношения с партнером, если они не видели их образца в собственной семье.

Большинство художественных произведений изображают ранние стадии влюбленности или же разрушительную страсть. Долгие и по-настоящему хорошие отношения выглядят иначе, чем на экране или страницах книг. Рассказываем, какие токсичные паттерны люди могут ошибочно принимать за любовь, как определить, что отношения здоровые, и как их построить.

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.