

Дмитрий Малышев

Если тело возбудилось, нужен ли секс на самом деле?



18+

Дмитрий Малышев

**Если тело возбуждилось,
нужен ли секс на самом деле?**

«Автор»

2026

Малышев Д.

Если тело возбудилось, нужен ли секс на самом деле? /
Д. Малышев — «Автор», 2026

В повседневной жизни многие люди сталкиваются с ситуацией, когда их тело подает явные сигналы возбуждения: учащенное сердцебиение, прилив крови к гениталиям, влажность, напряжение мышц, но при этом в голове нет ни малейшего желания вступить в сексуальный контакт. Или наоборот: человек хочет секса эмоционально, но тело не реагирует. Это расхождение между физической реакцией и психическим желанием часто вызывает замешательство, стыд, чувство вины. Особенно остро эта проблема стоит в длительных отношениях, когда один партнер может интерпретировать физическое возбуждение другого как приглашение к сексу, не понимая, что тело может реагировать автоматически, без участия сознательного желания. Культурные стереотипы усугубляют ситуацию: считается, что если у мужчины случилась эрекция, то он «готов» и «хочет», а если у женщины возникла влажность, то она «согласна»...

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О сексе доступно...	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Малышев

Если тело возбуждилось, нужен ли секс на самом деле?

О сексе доступно...

Если тело возбуждилось
Нужен ли секс на самом деле?

Факт или миф «Если тело возбуждилось — значит, ты хочешь секса»

Многие путают физиологическую реакцию и реальное желание. Эрекция у мужчин, увлажнение у женщин, даже оргазм могут случиться без всякого «хочу».

Факт: возбуждение — это рефлекс нервной системы. Тело может откликаться на прикосновение, трение, вибрацию или даже случайную стимуляцию. Но это не значит, что мозг дал согласие.

Человек может быть мокрым или твёрдым, но при этом не хотеть продолжения. Чувствовать страх, боль, скуку или вообще думать о другом.

Вывод: физическая реакция ≠ согласие. Слушать нужно не тело, а человека. Своё «да» или «нет» определяешь только ты.

Если тело возбуждилось. Нужен ли секс на самом деле?

Значение темы: почему важно различать физиологическое возбуждение и реальное желание. В повседневной жизни многие люди сталкиваются с ситуацией, когда их тело подает явные сигналы возбуждения: учащенное сердцебиение, прилив крови к гениталиям, влажность, напряжение мышц, но при этом в голове нет ни малейшего желания вступать в сексуальный контакт. Или наоборот: человек хочет секса эмоционально, но тело не реагирует. Это расхождение между физической реакцией и психическим желанием часто вызывает замешательство, стыд, чувство вины. Особенно остро эта проблема стоит в длительных отношениях, когда один партнер может интерпретировать физическое возбуждение другого как приглашение к сексу, не понимая, что тело может реагировать автоматически, без участия сознательного желания. Культурные стереотипы усугубляют ситуацию: считается, что если у мужчины случилась эрекция, то он «готов» и «хочет», а если у женщины возникла влажность, то она «согласна». На самом деле физиологические реакции могут быть вызваны множеством факторов, не имеющих отношения к сексуальному желанию: гормональными циклами, случайной стимуляцией одеждой, сновидениями, даже стрессом или страхом. Понимание различия между физиологическим возбуждением и настоящим сексуальным желанием критически важно для здоровых отношений, для предотвращения нежелательного секса (в том числе в браке, когда согласие не всегда подразумевается автоматически), для снижения тревожности и стыда, а также для развития сексуальной осознанности. Без этого понимания люди могут заниматься сексом по обязанности, испытывая дискомфорт и отвращение, или, наоборот, отказываться от секса, когда на самом деле хотят его, но стесняются своего тела. Эта книга поможет

разобраться, как отличить автоматическую реакцию тела от истинного желания, и научит принимать осознанные решения о своей интимной жизни.

Краткий обзор: как понимание этих различий может улучшить сексуальное здоровье и отношения. Когда человек учится различать «тело возбудилось» и «я хочу секса», он получает несколько важных преимуществ. Во-первых, он перестает чувствовать себя «сломанным» или «ненормальным», когда его тело реагирует, а желания нет. Это снижает тревогу и повышает самооценку. Во-вторых, он может давать более честное согласие или отказ: не «да» из чувства вины, а осознанное решение. В-третьих, он может лучше понимать своего партнера: не обижаться, если у партнера есть эрекция, но он не хочет секса, и не требовать продолжения. В-четвертых, это помогает в терапии сексуальных расстройств, таких как аверсивное расстройство сексуального возбуждения (когда тело реагирует, но человек испытывает отвращение) или гиперактивность желания. В-пятых, это основа для практики осознанной сексуальности (майндфулнес), которая учит получать удовольствие от каждого момента, не гонясь за обязательным оргазмом или проникновением. В этой книге мы подробно разберем физиологию возбуждения, опровергнем мифы о том, что «раз возбудился, значит, хочешь», обсудим влияние эмоций и стресса, поговорим о согласии и границах, дадим техники общения с партнером и практические советы для повседневной жизни. Наша цель — чтобы вы научились слышать себя, уважать свои реакции и делать выбор, который приносит радость и комфорт, а не чувство долга.

1. Физиология возбуждения

Как работает нервная система и что такое рефлекторная реакция тела. Сексуальное возбуждение — это сложный психофизиологический процесс, в котором участвуют центральная нервная система (головной и спинной мозг), периферическая нервная система, эндокринная система и сосудистая система. Однако важно понимать, что некоторые компоненты возбуждения могут запускаться автоматически, без участия коры головного мозга — то есть без вашего сознательного желания. Это рефлекторные реакции. Например, у мужчин эрекция может возникать при механической стимуляции полового члена даже у парализованных пациентов с повреждением спинного мозга, у которых полностью отсутствует связь между мозгом и гениталиями. Это спинальный рефлекс, контролируемый крестцовыми сегментами спинного мозга. Аналогично, у женщин вазоконгестия (прилив крови к половым органам) и увлажнение влагалища могут происходить рефлекторно при прикосновении, вибрации или даже при ношении тесной одежды. Кроме того, возбуждение может быть вызвано вегетативной нервной системой независимо от эмоций. Например, фаза быстрого сна (REM-сон) у мужчин почти всегда сопровождается эрекцией (так называемая ночная пенильная тумесценция), которая не имеет никакого отношения к сновидениям эротического содержания. Это физиологический механизм, обеспечивающий оксигенацию тканей полового члена. У женщин в фазе быстрого сна также происходит увеличение кровотока в области клитора и влагалища. Стресс и страх могут парадоксальным образом вызывать возбуждение у некоторых людей: это связано с тем, что симпатическая нервная система (ответственная за реакцию «бей или беги») может активировать те же сосудорасширяющие механизмы, что и сексуальное возбуждение. Например, у мужчин может возникнуть эрекция при прыжке с парашютом или перед экзаменом. Это не означает, что мужчина хочет секса в этот момент; это автоматическая реакция организма на выброс адреналина. Также возбуждение может быть вызвано лекарственными препаратами (например, некоторыми антидепрессантами или средствами от давления), гормональными колебаниями (у женщин перед овуляцией фоновая возбудимость повышается даже без внешних стимулов), а также локальным раздражением (например, при инфекции мочевыводящих путей или при

тренин белья). Таким образом, тело может быть «готово» к сексу в физиологическом смысле, но при этом человек может вообще не хотеть секса или даже испытывать отвращение.

Различия между физическим возбуждением и эмоциональным желанием. Ключевое различие заключается в том, что физическое возбуждение — это в основном состояние периферической нервной системы и кровеносных сосудов, тогда как сексуальное желание (либидо) — это сложное психологическое состояние, включающее мотивацию, предвкушение удовольствия, интерес к конкретному партнеру или действию. Физическое возбуждение может существовать без желания, и желание может существовать без физического возбуждения (например, при сексуальных дисфункциях, когда человек хочет секса, но тело не отвечает). У мужчин классический пример — эрекция без желания: утренняя эрекция (связанная с наполнением мочевого пузыря) возникает у большинства мужчин, но это не значит, что они хотят немедленно заняться сексом. Другой пример: эрекция во время скучной лекции или в общественном транспорте от тряски. У женщин пример — увлажнение влагалища во время просмотра нейтрального фильма или при гинекологическом осмотре (из-за механического раздражения). Это не означает, что женщина возбуждена сексуально. Эмоциональное желание включает в себя когнитивный компонент: мысль о сексе с конкретным человеком, фантазии, воспоминания о приятных ощущениях, ожидание удовольствия, а также социальный компонент: желание близости, нежности, подтверждения своей привлекательности. Желание может быть спонтанным (возникает «из ниоткуда») или реактивным (возникает в ответ на стимуляцию — ласки, поцелуи, разговоры). У многих женщин, особенно в долгосрочных отношениях, спонтанное желание встречается реже, чем реактивное. То есть женщина может не хотеть секса до того, как начнутся ласки, но в процессе ласк ее тело и психика включаются, и желание появляется. Это нормально. Однако важно не путать это с ситуацией, когда ласки вызывают физическое возбуждение, но желание так и не появляется — тогда секс будет механическим и неприятным. Таким образом, физическое возбуждение — это лишь один из компонентов, и оно не должно быть единственным аргументом в пользу секса.

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.