

18+

**ПОЧЕМУ ПОСЛЕ СЕКСА
ЧЕЛОВЕК
РЕЗКО ТЕРЯЕТ
ИНТЕРЕС К ПАРТНЁРУ**

*Психологический разбор того,
что происходит после сексуальной близости*

Константин Ночная

2026



Константин Ночной
**Почему после секса человек
резко теряет интерес
к партнёру. Психологический
разбор того, что происходит
после сексуальной близости**

<https://litres.ru/74544058>

ISBN 9785007135160

Аннотация

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ
ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ
ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ
ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Что происходит после секса, когда человек, который ещё несколько минут назад безумно вас хотел, вдруг становится холодным и отдаляется? Почему хочется спать, молчать и быть одному — и означает ли это потерю интереса?

Книга разбирает физиологию и психологию происходящего: рефрактерный период, посткоитальную дисфорию, разрушение идеализации, страх близости и сценарий «добиться — получить

— отдалиться». Вы узнаете, как отличить временное охлаждение от реального отсутствия интереса.

Содержание

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ СЕКСА ЧЕЛОВЕК РЕЗКО ТЕРЯЕТ ИНТЕРЕС К ПАРТНЁРУ	6
Содержание	8
Введение. Почему после секса всё может резко измениться	9
Глава 1. Что происходит с мозгом и телом сразу после оргазма	11
Глава 2. «Я хотел (а) его только пока хотел (а) секса»: сексуальное влечение и реальный интерес	20
Глава 3. Рефрактерный период: почему после секса хочется дистанции	31
Важна не точка, а траектория	36
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Почему после секса
человек резко теряет
интерес к партнёру
Психологический разбор
того, что происходит после
сексуальной близости**

Константин Ночной

© Константин Ночной, 2026

ISBN 978-5-0071-3516-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ СЕКСА ЧЕЛОВЕК РЕЗКО ТЕРЯЕТ ИНТЕРЕС К ПАРТНЁРУ

Психологический разбор того, что происходит после сексуальной близости

**ПОЧЕМУ ПОСЛЕ СЕКСА
ЧЕЛОВЕК
РЕЗКО ТЕРЯЕТ
ИНТЕРЕС К ПАРТНЁРУ**

*Психологический разбор того,
что происходит после сексуальной близости*

Константин Ночной

2025

Содержание

1. Что происходит с мозгом и телом сразу после оргазма
2. «Я хотел (а) его только пока хотел (а) секса»: сексуальное влечение и реальный интерес
3. Рефрактерный период: почему после секса хочется дистанции
4. Когда после секса включается трезвый взгляд на партнёра
5. Секс как способ получить не секс: потребность в близости, подтверждении и самооценке
6. Избегающий тип привязанности: почему близость может пугать после секса
7. «После секса стало слишком близко»: страх эмоциональной уязвимости
8. Посткоитальная дисфория: когда после хорошего секса становится грустно или пусто
9. Почему некоторые люди теряют интерес после секса снова и снова
10. Почему один человек отдаляется, а другой после секса привязывается ещё сильнее
11. Как отличить нормальное охлаждение от реального отсутствия интереса
12. Что делать, если после секса партнёр резко изменился

Введение. Почему после секса всё может резко измениться

Иногда ещё до секса человек кажется невероятно желанным: хочется писать ему, видеть его, прикасаться, строить планы и постоянно думать о нём. А спустя несколько минут после близости возникает противоположное ощущение — хочется тишины, дистанции или вообще больше не хочется продолжения.

Самая частая ошибка в такой ситуации — сразу решить, что произошло изменение чувств. Но сексуальное возбуждение и отношение к человеку не являются одним и тем же процессом.

После оргазма действительно может резко снизиться сексуальное возбуждение. Это физиологическое состояние. Но если вместе с ним исчезают интерес к личности, желание общаться, встречи и контакт вне секса, перед нами уже другая задача — понять психологическую мотивацию и динамику отношений.

Эта книга рассматривает несколько возможных объяснений: обычную физиологическую разрядку, различие между сексуальным влечением и эмоциональным интересом, эффект снятия идеализации, потребность в подтверждении собственной ценности, страх близости, избегающие паттерны, посткоитальную дисфорию и повторяющиеся сценарии

«сблизился → получил → отдалился».

Главный принцип книги прост: не стоит делать вывод о чувствах человека по его состоянию в первые минуты после секса. Гораздо информативнее смотреть на то, что происходит дальше — в течение следующих часов и дней, когда сексуальное возбуждение уже перестало быть главным фактором.

Снижение сексуального возбуждения после оргазма — это состояние

Потеря интереса к человеку — это отношение.

Глава 1. Что происходит с мозгом и телом сразу после оргазма

Иногда человек ещё несколько минут назад смотрел на партнёра и думал: «Какой же он привлекательный», «Я хочу её прямо сейчас», «Мне безумно хорошо рядом с ним». А спустя несколько минут после секса его состояние меняется почти противоположным образом. Возбуждение исчезает. Хочется тишины. Иногда — спать. Иногда — просто лежать отдельно. Может пропасть желание разговаривать, обниматься и даже продолжать физический контакт. А у некоторых возникает странная мысль: «Зачем я вообще так сильно этого хотел?» Именно этот резкий контраст часто пугает. Человек начинает искать объяснение: «Наверное, я на самом деле его не люблю», «Меня к ней больше не тянет», «Я ошибся в выборе партнёра», «Почему до секса я сходил с ума по ней, а сейчас мне хочется, чтобы она ушла?»

Но в первую очередь необходимо понимать простую вещь: сексуальное возбуждение — это изменённое состояние организма. И после его завершения мозг возвращается к совершенно другому уровню активации. Возбуждение способно сильно менять наше восприятие. Когда человек сексуально возбуждён, его внимание становится более узким и направленным на сексуально значимые стимулы. Мы сильнее замечаем тело партнёра, запах, голос, прикосновения, мими-

ку, движения. То, что в обычном состоянии показалось бы не особенно привлекательным, во время возбуждения может восприниматься как чрезвычайно сексуальное.

Это не означает, что возбуждение «обманывает» человека. Скорее, оно меняет приоритеты мозга. В состоянии возбуждения сексуальная мотивация получает высокий приоритет. Мозг активно ищет возможность получить желаемый сексуальный контакт, а связанные с ним стимулы приобретают повышенную значимость. Поэтому человек способен ощущать очень сильное желание, которое через некоторое время заметно ослабевает.

И здесь появляется важное различие:

«Я сильно хотел этого человека» не всегда означает «я сильно интересуюсь этим человеком как личностью». Но выяснить это можно только после того, как возбуждение спадёт. Что происходит с нейрохимией? Сексуальное возбуждение связано с работой сразу нескольких нейромедиаторных систем. Среди них особенно важны дофамин, норадреналин, окситоцин, эндогенные опиоиды и другие системы, участвующие в мотивации, удовольствии, привязанности и регуляции состояния. При этом популярная формула «дофамин — это гормон удовольствия» слишком упрощена. Дофамин имеет большое отношение к мотивации, ожиданию вознаграждения и стремлению получить значимый стимул. Поэтому во время сексуального желания он играет важную роль не только в самом удовольствии, но и в ощущении: «Я

должен это получить».

Человек может часами думать о сексе, представлять партнёра, возбуждаться от переписки, ждать встречи, искать возможность остаться наедине. А затем происходит оргазм. Сексуальная цель достигнута. И мотивационная система больше не обязана поддерживать прежний уровень сексуального напряжения. Поэтому субъективное ощущение может измениться буквально за минуты. Оргазм — это не просто «приятный момент». Оргазм сопровождается сложной последовательностью физиологических процессов. Меняется активность различных участков мозга, происходят изменения в автономной нервной системе, сердцебиении, дыхании, мышечном напряжении. После пика возбуждения организм переходит из состояния высокой активации в состояние восстановления.

Именно поэтому после секса человек может ощущать: расслабление; сонливость; снижение мышечного напряжения; желание полежать спокойно; снижение сексуального желания; временное безразличие к сексуальным стимулам; потребность в личном пространстве. Для многих людей это совершенно нормальная реакция организма. И особенно важно не требовать от себя продолжения того же эмоционального состояния, которое было до оргазма. Человек не обязан через пять минут после секса чувствовать себя так же, как за пять минут до него. Почему после оргазма может резко исчезнуть желание секса? Здесь мы подходим к поня-

тию рефрактерного периода.

У многих мужчин после эякуляции наступает период, в течение которого повторное сексуальное возбуждение и особенно повторный оргазм становятся временно затруднены или невозможны. Продолжительность этого периода сильно различается. У одного мужчины он может занимать несколько минут. У другого — часы. С возрастом он нередко становится длиннее, но это не универсальное правило. У женщин физиологическая картина значительно более вариативна: у некоторых способность к повторному возбуждению сохраняется практически сразу, у других также возникает выраженное снижение желаний или потребность в восстановлении.

Поэтому ошибочно считать, что после секса «нормальный человек» обязательно должен хотеть продолжения.

Не должен.

Организм может буквально сообщать:

«Сексуальная задача выполнена. Теперь мне нужно восстановиться».

И это совершенно не то же самое, что:

«Мне больше не нравится этот человек».

Самая опасная ошибка — перепутать снижение возбуждения с изменением чувств. Представим ситуацию. Мужчина долго добивался женщины. До встречи он постоянно думал о ней, хотел секса, представлял её тело, ждал сообщения. Они встретились. Между ними произошёл секс. Через

час мужчина лежит рядом и понимает, что сексуального желания практически нет. Если он начинает оценивать отношения именно в этот момент, он может сделать очень странный вывод:

«Всё. Меня больше не тянет. Значит, я её на самом деле не хотел».

Но это логическая ошибка. До секса он находился в состоянии высокой сексуальной мотивации. После секса эта мотивация закономерно снизилась. Нельзя сравнивать два состояния организма так, будто это две независимые оценки одного и того же человека.

До секса вопрос был:

«Насколько сильно я хочу сексуального контакта?»

После секса вопрос становится:

«Насколько мне интересен этот человек, когда сексуальная задача уже решена?»

Это совершенно разные вопросы. И второй вопрос гораздо лучше показывает наличие или отсутствие интереса к личности. Секс снимает не только напряжение, но иногда и иллюзию. Есть ещё один важный момент. До секса человек может находиться в состоянии ожидания. Он фантазирует. Представляет, каким будет партнёр в постели. Приписывает ему определённые качества. Представляет будущую близость. Всё это создаёт дополнительное психологическое напряжение. А после секса неопределённость исчезает. Человек получил реальный опыт вместо фантазии. И теперь он

может спокойно оценивать происходящее.

Иногда после этого становится понятно:

«Мне действительно нравится этот человек».

А иногда:

«Меня больше привлекала сама идея секса с ним».

И вот это уже важная информация. Но она не появляется исключительно из-за физиологического падения возбуждения. Она становится заметной после того, как возбуждение перестаёт закрывать собой остальные аспекты восприятия. Почему после секса иногда хочется просто отвернуться и уснуть? Это тоже не обязательно означает эмоциональное отторжение. После оргазма организм переходит от высокой физиологической активации к восстановлению. Человек может чувствовать расслабление и сонливость.

Кроме того, на состояние после секса влияют:

физическая усталость; недостаток сна; алкоголь; стресс; время суток; интенсивность сексуальной активности; индивидуальная чувствительность; особенности нервной системы; общий эмоциональный фон. Поэтому человек, который после секса говорит: «Я хочу спать», не обязательно говорит: «Я хочу спать именно потому, что ты мне больше не интересен». Иногда он буквально хочет спать. Но почему тогда некоторым после секса хочется обниматься?

Потому что сексуальная разрядка и эмоциональная потребность в близости — не одно и то же. Для одного человека после секса естественное продолжение — лежать в объ-

ятиях, разговаривать, целоваться. Для другого — тишина и пространство. Для третьего — сон. Для четвёртого — снова секс спустя некоторое время. И все эти варианты сами по себе могут укладываться в нормальный диапазон индивидуальных реакций. Проблема начинается не тогда, когда человек после секса хочет немного дистанции. Проблема начинается тогда, когда его отношение к партнёру систематически меняется именно после получения секса.

Например, до секса он чрезвычайно заинтересован:

пишет каждый день, строит планы, проявляет инициативу, говорит о будущем, хочет встречаться. После секса — резко исчезает. Через некоторое время появляется снова. Снова добивается сексуального контакта. Снова исчезает. Вот здесь уже недостаточно объяснения физиологией. Здесь необходимо смотреть на психологическую мотивацию человека. Физиологическое охлаждение обычно временное.

Очень полезно запомнить простой принцип:

снижение сексуального возбуждения после оргазма — это состояние; потеря интереса к человеку — это отношение. Состояние может измениться через час. Отношение обычно проявляется в более устойчивом поведении. Если человек после секса несколько часов хочет побыть один, а вечером или на следующий день снова с удовольствием общается, интересуется вами, пишет, предлагает увидеться — скорее всего, мы имеем дело не с внезапным исчезновением чувств.

А вот если после секса меняется всё взаимодействие:

человек перестаёт писать, становится холодным, избегает встреч, отвечает односложно, перестаёт проявлять инициативу и появляется только тогда, когда снова хочет секса, — тогда вопрос уже совсем другой. И физиологией его полностью не объяснить. Поэтому не стоит выносить вердикт отношениям сразу после секса. Первые минуты и часы после оргазма — далеко не лучший момент для глобальных выводов. Особенно если человек устал, выпил, плохо спал или секс был эмоционально насыщенным.

Не нужно спрашивать себя:

«Почему он сейчас не смотрит на меня так, как смотрел час назад?»

Гораздо полезнее спросить:

«Как он ведёт себя со мной тогда, когда сексуального возбуждения уже нет?»

Вот это намного более информативный показатель. Потому что отношения существуют не только в момент желания. Они существуют утром. В обычной переписке. В бытовых ситуациях. В моменты скуки. Когда никто никого не соблазняет. Когда нет сексуальной награды. Когда человеку ничего не нужно получать прямо сейчас. Именно там становится видно, интересен ли ему сам человек. Главное, что стоит вынести из этой главы. После оргазма организм закономерно выходит из состояния сексуального возбуждения. Снижается сексуальная мотивация, меняется уровень физиологической активации, появляется расслабление, а у многих —

временное желание дистанции или сна.

Это нормально. Ненормально — автоматически превращать каждое такое изменение в доказательство того, что любовь закончилась или партнёр внезапно стал непривлекательным. Но есть и другая сторона. Иногда секс действительно показывает человеку, что его интерес был преимущественно сексуальным. И тогда после разрядки исчезает не только возбуждение, но и желание продолжать контакт. Разобраться между этими двумя ситуациями можно не потому, что человек чувствует через десять минут после оргазма, а по тому, что он делает после того, как сексуальное возбуждение полностью ушло.

Именно поэтому следующий вопрос становится принципиальным:

«Я действительно хотел этого человека — или я хотел секса с этим человеком?»

Это уже не вопрос физиологии. Это вопрос того, насколько сексуальное влечение совпадает с настоящим интересом к личности.

Глава 2. «Я хотел (а) его только пока хотел (а) секса»: сексуальное влечение и реальный интерес

Есть фраза, которую люди иногда произносят после секса почти с недоумением:

«До секса я сходил (а) по нему с ума. А после — как будто ничего не чувствую».

Или ещё жёстче:

«Пока я его добивался, он казался мне невероятным. Как только секс случился — мне стало всё равно». На первый взгляд кажется, что человек внезапно изменился. Но часто изменился не человек. Изменилось состояние, в котором он этого человека воспринимал. Сексуальное влечение может быть настолько сильным, что временно становится главным фильтром восприятия. Оно способно создавать ощущение огромной значимости другого человека — хотя на самом деле значимость может относиться не к его личности, а к сексуальной цели.

Именно поэтому иногда после секса возникает неприятное открытие:

«Я хотел не его. Я хотел получить его».

Сексуальное желание и эмоциональный интерес — не одно и то же. Это одна из самых важных вещей во всей те-

ме. Можно хотеть человека сексуально, но не испытывать к нему глубокого эмоционального интереса. Можно испытывать эмоциональный интерес, но не испытывать сильного сексуального желания. Можно испытывать и то и другое одновременно. А можно сначала чувствовать преимущественно сексуальное влечение, а уже после нескольких встреч обнаружить, что появляется эмоциональная привязанность. Проблема возникает тогда, когда человек принимает одно за другое.

Например:

«Я постоянно думаю о ней».

Но почему он о ней думает? Потому что ему интересна её жизнь, характер, взгляды, чувство юмора? Или потому, что он фантазирует о сексе с ней? Это принципиально разные виды внимания. Если большая часть мыслей о человеке связана с его телом, сексуальными фантазиями, возможностью встретиться наедине и получить физическую близость, это ещё не говорит о глубоком интересе к личности. Возбуждение способно сделать человека субъективно привлекательнее. Когда мы сексуально возбуждены, наше восприятие партнёра может становиться более благоприятным. Мы обращаем больше внимания на привлекательные особенности и меньше — на те, которые в обычном состоянии могли бы нас раздражать или отталкивать.

Допустим, человек обычно довольно критично относится к внешности потенциальных партнёров. Но появляется кто-

то, кто сильно возбуждает.

И вдруг:

«Какая фигура».

«Какой взгляд».

«Как она двигается».

«Какой у него голос».

«Как он пахнет».

«Я вообще не понимаю, почему раньше не замечал его».

Часть этих ощущений совершенно реальна. Но сексуальное возбуждение способно усиливать значимость сексуально привлекательных характеристик. И поэтому после секса человек может увидеть того же партнёра иначе. Не потому, что партнёр изменился. А потому, что исчез сексуальный фильтр.

«Что я вообще в нём нашёл?»

Наверняка многие сталкивались с этим феноменом. Вчера человек казался невероятно привлекательным.

Сегодня возникает недоумение:

«Что со мной было?»

Иногда это действительно просто контраст между возбуждением и обычным состоянием. Но иногда такая реакция указывает на то, что сексуальное желание было гораздо сильнее реального интереса к человеку. Особенно если человек начинает замечать, что ему практически нечего обсуждать с партнёром. Неинтересно, чем тот живёт. Не хочется узнавать его прошлое. Неинтересны его планы. Не возникает желания

проводить время вместе без секса. Не хочется знакомить его со своим окружением. Не возникает любопытства к его внутреннему миру. Зато сексуальная привлекательность остаётся единственным фактором, который действительно удерживает внимание.

Тогда становится понятно: сексуальный интерес и интерес к личности существовали не в одинаковой степени. Иногда человек хочет не партнёра, а подтверждение собственной привлекательности. Есть ещё более сложный вариант.

Человеку может быть важен не столько сам секс, сколько ощущение:

«Я смог (ла) его получить».

Это уже связано с самооценкой. Например, мужчина видит очень привлекательную женщину. Она отказывает ему. Он начинает добиваться её. Каждый новый контакт становится для него эмоционально значимым. Она ответила — подъём. Не ответила — тревога. Проявила интерес — эйфория. Отстранилась — желание добиться ещё сильнее. И в какой-то момент ему кажется, что он безумно влюблён. Но происходит секс. И неожиданно напряжение исчезает. Вместе с ним исчезает и большая часть интереса. Почему?

Потому что значимой целью мог быть не сам человек, а подтверждение собственной ценности через его выбор.

«Если такая женщина меня хочет, значит, я достаточно хорош».

После секса это подтверждение получено. И мозгу боль-

ше не нужно с прежней интенсивностью добиваться результата. Поэтому иногда исчезает не любовь, а мотивация добиваться. Это очень тонкая граница. Человек может быть чрезвычайно настойчивым до секса. Постоянно писать. Звать на свидания. Покупать подарки. Строить планы. Говорить о будущем. Создавать ощущение огромной заинтересованности. А после секса — почти полностью исчезнуть.

Здесь возникает естественный вопрос:

«Неужели всё это было ложью?»

Не обязательно. Человек мог искренне хотеть секса. Он мог искренне испытывать сильнейшее влечение. Он мог даже сам считать, что испытывает любовь. Но его мотивация могла быть преимущественно сексуальной. Это не всегда означает сознательный обман. Иногда человек и сам не понимает, что именно им движет. Почему сексуальное желание может ощущаться как влюблённость? Потому что субъективно эти состояния действительно могут быть очень похожи.

И там, и там человек:

много думает о другом; ждёт сообщений; хочет встреч; испытывает сильное возбуждение; переживает из-за отказа; идеализирует партнёра; ищет поводы быть рядом; ощущает эмоциональные подъёмы и спады.

Поэтому неопытный человек легко делает вывод:

«Если я так сильно о ней думаю, значит, я влюбился».

Но количество мыслей ещё не определяет качество чув-

ства. Можно постоянно думать о человеке потому, что он сексуально недоступен. Можно постоянно думать о нём потому, что хочется его получить. Можно думать о нём потому, что он вызывает сильную неопределённость. А можно думать потому, что действительно хочется строить с ним отношения. Внешне это может выглядеть одинаково. Внутренние причины будут совершенно разными. Очень показательный тест: «А если секса не будет?» Представим, что человек вам нравится. Вы испытываете к нему сильное сексуальное влечение. Теперь мысленно уберите секс.

Не на один вечер. Вообще. Представьте, что по каким-то причинам секса между вами не будет ближайшие несколько месяцев. Что останется?

Захочется ли вам всё равно:

разговаривать; встречаться; гулять; узнавать человека; помогать ему; смеяться вместе; обсуждать жизнь; знакомить его с друзьями; строить совместные планы?

Если ответ:

«Да, мне всё равно хочется быть рядом с ним», — вероятно, сексуальное влечение является только одной частью интереса.

Если ответ:

«Если секса не будет, мне вообще непонятно, зачем продолжать общение», — это важный сигнал, что основой контакта может быть именно сексуальная мотивация. Конечно, этот тест не является психологической диагностикой. Но

как способ честно посмотреть на собственную мотивацию он очень полезен. Ещё один важный вопрос: «Мне интересен человек или моя фантазия о нём?» До секса мы часто имеем дело не с реальным человеком, а с его образом. Мы ещё не знаем, как он ведёт себя в конфликте. Не знаем, насколько он надёжен. Не знаем, умеет ли разговаривать о сложных вещах. Не знаем, как относится к деньгам, работе, семье, детям, ответственности.

Не знаем его неприятные привычки. Не знаем, как он ведёт себя, когда устал, раздражён или не получает желаемого. Но сексуальное желание не требует всей этой информации. Ему достаточно образа. Поэтому иногда человек влюбляется не в партнёра, а в свою фантазию о партнёре. А секс разрушает часть фантазии просто потому, что появляется реальность.

И тогда после сексуального контакта человек может почувствовать:

«Он оказался совсем не таким, каким я его представлял».

Или:

«Мне нравилось хотеть её больше, чем находиться рядом с ней».

Почему недоступность иногда усиливает желание? Это особенно заметно в ситуациях, где секс долго откладывается. Чем дольше человек не получает желаемого, тем больше энергии может уходить на его достижение. Каждое сообщение становится значимым. Каждая встреча — событием.

Каждый намёк на взаимность — наградой. Появляется ощущение охоты. А затем цель достигнута. И выясняется, что значительная часть эмоциональной энергии была связана с процессом достижения, а не с отношениями после достижения. Это одна из причин, почему человек может быть очень заинтересован до секса и резко охладеть после него.

Он был вовлечён в погоню. А не обязательно в отношения.

«Мне нравилось добиваться её»

Иногда человек способен честно признать:

«Мне было интереснее добиваться, чем быть с ней».

Это не делает его автоматически плохим человеком. Но это говорит о характере его мотивации.

Для некоторых людей сильное возбуждение создаёт именно процесс завоевания:

«Получится ли?»

«Она выберет меня?»

«Смогу ли я её заинтересовать?»

«Смогу ли я добиться секса?»

Пока вопрос остаётся открытым, напряжение сохраняется. После получения ответа напряжение исчезает. И вместе с ним может исчезнуть значительная часть интереса. Если такой сценарий повторяется с разными партнёрами, дело уже может быть не в конкретном человеке. Мы увидим устойчивый поведенческий паттерн — и к нему вернёмся позже. Но нельзя превращать эту идею в универсальное объясне-

ние. Очень важно не впасть в другую крайность.

Если человек после секса стал менее активным, это ещё не означает:

«Он просто использовал меня ради секса».

Мы уже говорили о физиологическом снижении возбуждения. Кроме того, человек может испугаться близости, почувствовать эмоциональную уязвимость, столкнуться с тревогой или просто нуждаться в пространстве. Поэтому один эпизод ничего окончательно не доказывает. Нам нужно смотреть на последовательность поведения. Если человек после секса продолжает интересоваться вашей жизнью, поддерживает контакт, инициирует встречи и присутствует рядом — сексуальная разрядка сама по себе не говорит об отсутствии интереса. Если же после каждого сексуального контакта он исчезает, а затем возвращается исключительно ради следующего секса, картина становится совсем другой.

Самый честный вопрос — не «любил ли он меня?»

В таких ситуациях люди часто задают:

«Он меня использовал?»

Но иногда этот вопрос слишком упрощает ситуацию.

Гораздо полезнее спросить:

«Что именно он хотел получить от этих отношений?»

Это мог быть:

секс; новизна; подтверждение собственной привлекательности; ощущение желанности; эмоциональная разрядка; близость; внимание; отношения; или сочетание нескольких

потребностей. И у самого человека может не быть ясного ответа. Поэтому поведение гораздо информативнее красивых слов. А теперь вопрос к самому себе. Если вы обнаружили, что после секса ваш интерес к человеку резко падает, не обязательно сразу обвинять себя в бессердечности.

Лучше остановиться и спросить:

«Что именно я чувствовал до секса?»

А затем:

«Что именно исчезло после него?»

Если исчезло только сексуальное возбуждение — это физиологическая история. Если исчезло желание общаться — уже интереснее. Если исчезло желание узнавать человека — стоит задуматься. Если исчезло желание проводить вместе время без секса — это серьёзный сигнал. Если исчезло желание вообще иметь этого человека в своей жизни — возможно, сексуальное влечение действительно было основной причиной контакта.

И наконец, есть очень важный вопрос:

«Если бы этот человек больше никогда не согласился на секс со мной, захотел (а) бы я всё равно быть рядом с ним?»
Ответ на него иногда бывает неприятным.

Но он способен показать разницу между:

«Я хочу тебя»

и

«Я хочу тебя в своей жизни».

Это не одно и то же. И чем раньше человек научится раз-

личать эти два желания, тем меньше будет ситуаций, когда после секса он сам не понимает, куда исчезли его чувства — и тем меньше вероятность, что партнёр окажется в ситуации, где его воспринимали преимущественно как средство удовлетворения сексуальной потребности.

Глава 3. Рефрактерный период: почему после секса хочется дистанции

Представьте ситуацию. Вы только что закончили секс. Ещё несколько минут назад хотелось продолжения, хотелось касаться партнёра, целовать его, снова возбуждаться. А теперь возникает совершенно другое ощущение:

«Пожалуйста, просто дай мне полежать».

Иногда даже объятия становятся слишком интенсивными. Не хочется разговаривать. Не хочется снова заниматься сексом. Иногда хочется отвернуться к стене, закрыть глаза или вообще побыть одному.

У партнёра в этот момент может возникнуть совершенно другая реакция:

«Что произошло?»

Ещё пять минут назад ты меня хотел. А сейчас будто я тебе мешаю. Для человека, который оказался по другую сторону этой перемены, это действительно может быть болезненно. Но здесь необходимо познакомиться с понятием рефрактерного периода. Что такое рефрактерный период? Рефрактерный период — это промежуток времени после оргазма, когда сексуальное возбуждение временно снижается, а способность снова достичь возбуждения или оргазма мо-

жет быть ограничена. Наиболее ярко этот феномен изучен у мужчин после эякуляции. После оргазма может потребоваться определённое время, прежде чем организм снова будет готов к полноценному сексуальному возбуждению.

Причём продолжительность этого периода индивидуальна. У одного мужчины он может быть очень коротким. У другого — занимать десятки минут. У третьего — несколько часов. С возрастом рефрактерный период у многих мужчин становится длиннее, однако это не универсальный закон. У женщин всё значительно вариативнее. Некоторые женщины способны испытывать несколько оргазмов подряд без выраженного рефрактерного периода, а у других после оргазма также возникает заметное снижение возбуждения и желание сделать паузу. Поэтому фраза «после секса человеку обязательно нужен рефрактерный период» будет слишком грубым упрощением.

Правильнее сказать:

после сексуальной разрядки организм у разных людей по-разному возвращается из состояния высокой активации к обычному состоянию. Но физиология — не единственное объяснение. Здесь начинается самое интересное. Рефрактерный период объясняет снижение сексуального возбуждения.

Но он не объясняет автоматически:

почему человек перестал разговаривать; почему перестал проявлять интерес; почему стал холодным; почему избегает встреч; почему исчезает на несколько дней; почему пишет

только перед следующим сексом. Это уже не физиология.

Например, мужчина после секса говорит:

«Я немного полежу, потом поеду домой».

Это может быть обычной реакцией. Но если после каждого секса он перестаёт отвечать на сообщения на три дня, а через неделю снова появляется с предложением встретиться ночью, одним рефрактерным периодом это объяснить невозможно. Потому что рефрактерный период — это не трёхдневное исчезновение из отношений. Дистанция после секса тоже бывает разной

Есть огромная разница между:

«Мне нужно немного побыть одному»

и

«Мне больше не хочется иметь с тобой никаких дел».

Первое может быть совершенно нормальной физиологической реакцией. Второе уже требует психологического объяснения. И даже здесь важно не делать вывод по одному эпизоду. Допустим, после секса человек стал молчаливым. Через час он снова нормально общается. На следующий день пишет. Через два дня предлагает встретиться. С ним всё так же легко разговаривать. Он интересуется вами. Он не избегает близости. В таком случае несколько часов дистанции не имеют большого диагностического значения. Совсем другая картина возникает, если после каждого секса начинается один и тот же сценарий:

сильное сближение → секс → холод → исчезновение. То-

гда уже нужно исследовать не физиологию, а психологическую динамику. Почему иногда после секса хочется физического пространства? Есть ещё один момент, который часто недооценивают. Во время секса человек получает огромное количество сенсорной информации. Прикосновения. Давление. Запахи. Звуки. Движение. Эмоции. Высокий уровень физиологической активации. После оргазма нервной системе может потребоваться снижение нагрузки.

Поэтому человеку иногда хочется:

открыть окно; выпить воды; принять душ; полежать отдельно; посмотреть в телефон; побыть в тишине; заснуть. Это может выглядеть для партнёра как эмоциональное отдаление.

Но субъективно человек может переживать это совершенно иначе:

«Мне хорошо. Просто я сейчас хочу тишины».

И это важная разница.

«Почему он не хочет обниматься?»

Этот вопрос особенно часто вызывает тревогу. Но отсутствие желания обниматься сразу после секса не обязательно означает отсутствие привязанности. Некоторым людям после оргазма приятно сохранять физический контакт. Другим хочется минимизировать любые прикосновения. У некоторых возникает повышенная чувствительность кожи, и даже приятные прикосновения могут временно раздражать. Кроме того, разные люди имеют совершенно разные способы

восстановления после сильного возбуждения. Один хочет лежать в объятиях. Другой хочет отвернуться и спать. Третий идёт в душ. Четвёртый начинает шутить.

Пятый молчит. Ни один из этих вариантов сам по себе не является доказательством любви или нелюбви. А что происходит с эмоциональной близостью? Вот здесь необходимо сделать важное различие. Сексуальное возбуждение и эмоциональная близость могут двигаться независимо друг от друга. Человек может после оргазма перестать хотеть секса, но продолжать хотеть эмоционального контакта.

Например:

«Я больше не хочу секса, но хочу лежать рядом с тобой».

Или:

«Я устал, но расскажи мне, как прошёл твой день».

И наоборот. Человек может физически хотеть секса, но эмоционально не быть заинтересованным в партнёре. Именно поэтому нельзя измерять качество отношений исключительно количеством сексуального желания. Иногда после секса мозг действительно «снимает розовые очки». Здесь рефрактерный период пересекается с тем, о чём мы говорили в предыдущей главе. Когда сексуальное возбуждение падает, человек перестаёт смотреть на партнёра исключительно через призму сексуального желания. И тогда могут стать заметнее другие вещи.

Например:

«Мы вообще-то совершенно не умеем разговаривать».

«Мне с ней скучно».

«Я не хочу продолжать эти отношения».

Или наоборот:

«Мне всё ещё хочется быть рядом».

«Мне интересно, что она думает».

«Я хочу увидеть её завтра».

Поэтому иногда человек использует слова:

«После секса меня отпустило».

И под этим может скрываться сразу несколько разных процессов. Его могло отпустить физиологически. Его могло отпустить от сексуального напряжения. Его могло отпустить от идеализации. Или он действительно понял, что не хочет отношений. Разобраться можно только по дальнейшему поведению.

Важна не точка, а траектория

Один из лучших способов понять ситуацию — перестать анализировать одну конкретную минуту.

He:

«Что значит, что он отвернулся после секса?»

A:

«Что происходит между нами до секса, во время обычного общения и в следующие несколько дней?» Представьте два сценария. Сценарий первый. До секса человек проявляет интерес. После секса хочет полежать один. Через некото-

рое время снова разговаривает. На следующий день пишет. Продолжает строить планы. Ему интересно проводить время вместе. Здесь временная дистанция вполне может быть частью его физиологической реакции. Сценарий второй. До секса человек максимально активен. После секса мгновенно становится холодным. На следующий день исчезает. Через несколько дней отвечает односложно.

Через неделю снова проявляется, когда хочет секса. Здесь проблема, очевидно, выходит за рамки рефрактерного периода. И именно второй сценарий часто заставляет человека ошибочно искать физиологическое объяснение тому, что на самом деле является особенностью мотивации или отношений. Почему нельзя требовать от человека одинакового поведения до и после секса? До секса между людьми существует сексуальное напряжение. Есть ожидание. Есть предвкушение. Есть желание. Есть неопределённость. После секса значительная часть этого напряжения исчезает. Поэтому естественно, что общение может стать спокойнее.

Человек уже не находится в режиме:

«Как бы мне тебя соблазнить?»

Он находится в режиме:

«Что я сейчас чувствую?»

И это может быть даже полезно для отношений. Потому что только после снижения сексуального напряжения становится понятно, что между людьми остаётся. Если остаётся интерес к разговору, желание проводить время вместе, ува-

жение, нежность и любопытство — сексуальная близость была частью более широкой связи. Если ничего не остаётся — возможно, сексуальная мотивация действительно была основой контакта. Когда дистанция после секса становится тревожным сигналом

Стоит обратить внимание на ситуацию, если дистанция:

1. Возникает практически после каждого сексуального контакта.

Один случай ничего не доказывает. Повторяющийся сценарий уже требует внимания.

2. Сопровождается резким изменением отношения.

Человек был внимательным и тёплым, а после секса становится холодным и раздражительным.

3. Сохраняется значительно дольше физиологического восстановления.

Не обязательно считать часы по секундомеру, но исчезновение на дни и недели — явно не рефрактерный период.

4. Человек проявляет интерес только до получения секса.

После достижения сексуальной цели контакт резко теряет для него значение.

5. Между сексуальными эпизодами отношения фактически не существуют.

Нет общения, нет совместных планов, нет интереса к жизни друг друга. Тогда сексуальная близость может быть не частью отношений, а практически единственным содержанием контакта. Но есть ещё одна важная ловушка. Иногда партнёр

видит дистанцию и начинает паниковать.

«Он меня разлюбил».

«Я ему больше не нравлюсь».

«Она пожалела, что переспала со мной».

«Он получил своё и теперь уйдёт».

И эта тревога приводит к попыткам немедленно получить подтверждение:

«Ты меня ещё хочешь?»

«Тебе всё понравилось?»

«Почему ты молчишь?»

«Ты теперь будешь со мной?»

«Ты точно не передумал?»

Если человек действительно находится в состоянии физиологического спада, такой поток вопросов может восприниматься как дополнительное давление. Поэтому иногда лучше дать организму и психике немного времени. Не потому, что нужно терпеть любое отношение. А потому, что первые минуты после секса — плохое время для вынесения окончательного вердикта отношениям. И всё-таки: что делать партнёру?

Если вам хочется близости после секса, а другому человеку хочется пространства, не обязательно выбирать между двумя крайностями.

Не нужно либо требовать:

«Обними меня немедленно».

Либо делать вывод:

«Раз ты хочешь побыть один, значит, я тебе не нужен».

Можно спокойно проговорить:

«Я вижу, что тебе сейчас хочется немного пространства. Мне после секса, наоборот, хочется близости. Давай найдём вариант, комфортный для обоих». Такой разговор гораздо продуктивнее обвинений. Потому что у двух людей действительно могут быть разные потребности после сексуального контакта. И задача пары — не сделать их одинаковыми, а научиться с ними обращаться. Рефрактерный период не должен становиться универсальной отговоркой. Есть и обратная ошибка.

Человек может использовать слова:

«Это просто физиология»

для оправдания систематического исчезновения после секса. Но физиология действительно объясняет снижение сексуального возбуждения. Она не объясняет отсутствие уважения. Не объясняет игнорирование. Не объясняет использование партнёра. Не объясняет исчезновение на несколько дней после каждого сексуального контакта. Не объясняет ситуацию, когда человек возвращается только тогда, когда ему снова нужен секс. Поэтому важно не использовать рефрактерный период как универсальный диагноз. Главный вывод: После оргазма сексуальное возбуждение может резко снизиться. Человеку может хотеться спать, молчать, лежать отдельно или просто некоторое время не испытывать сексуального желания.

Особенно выражено это может быть у мужчин после эякуляции. И само по себе это нормально. Но снижение сексуального возбуждения не равно снижению ценности партнёра. Главный критерий находится не в первых минутах после секса, а в том, что происходит после возвращения человека в обычное состояние. Если после восстановления он снова хочет общаться, встречаться, проявляет интерес и продолжает строить контакт — скорее всего, сексуальная пауза была именно паузой. Если же после каждого секса исчезает не только возбуждение, но и сам человек — это уже другая история.

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.