

Вернуть себя после 50

тело, желание, близость



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Вернуть себя после 50:
тело, желание, близость**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Вернуть себя после 50: тело, желание, близость / А. Ильясова —
«Автор», 2026

Эта книга — честный и бережный разговор с теми, кому за пятьдесят, о том, о чём принято молчать: о теле, которое меняется, о желании, которое никуда не исчезает, и о близости, которая может стать глубже, чем в молодости.

Автор разрушает миф о «закате», опираясь на науку, жизненные примеры и практические упражнения. Вы узнаете, как работает гормональная перезагрузка, почему желание меняет форму, а не пропадает, как справиться с тревогой и вернуть контакт с собственным телом. Здесь нет осуждения и пустых обещаний — только поддержка, информация и право быть живым в любом возрасте.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: Миф о «закате»	5
Глава 1. Гормональная перезагрузка	14
Глава 2. Тело, которое меняется	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Алина Ильясова

Вернуть себя после 50: тело, желание, близость

Введение: Миф о «закате»

Глава, в которой мы договариваемся не верить всему, что нам говорили

Представьте себе типичную картину. Вам пятьдесят два. Или пятьдесят восемь. Или, может быть, шестьдесят один — не важно. Вы сидите на кухне с чашкой чая, за окном моросит дождь, и в голове медленно, но, верно, прокручивается одна и та же мысль: «Ну вот и всё. Это было. Дальше — только воспоминания». Мысль эта приходит не одна. Она приводит с собой целую свиту: «Взрослые дети уже не нуждаются во мне так, как раньше», «Зеркало показывает не меня, а какого-то уставшего незнакомца», «Партнёр смотрит на меня иначе, или мне кажется», «А может, мне и не хочется больше ничего, и это нормально?»

Стоп. Давайте остановимся прямо здесь.

Эта книга начинается не с упражнений, не с гормональных графиков и не с советов «как разнообразить интимную жизнь». Она начинается с одного простого, но радикального утверждения: **«закат» — это миф**. Не биологический факт, не неизбежный закон природы, не приговор, вынесенный возрастом. Это миф — то есть история, которую нам рассказали так часто и так убедительно, что мы перестали проверять, правда ли это.

И как любой миф, он имеет авторов, причины и последствия. Давайте разберём его по частям — спокойно, без пафоса и без розовых очков. Потому что, если вы держите в руках эту книгу, значит, где-то глубоко внутри вас живёт сомнение. Значит, какая-то часть вас не верит в этот миф до конца. И именно к этой части мы и будем обращаться.

Откуда взялся миф о «закате»

Начнём с истоков. Любой миф рождается не на пустом месте. Миф о том, что после пятидесяти жизнь в интимном и чувственном смысле заканчивается, складывался веками и вобрал в себя несколько очень разных источников.

Первый источник — **демографический**. Ещё сто лет назад средняя продолжительность жизни в большинстве стран едва дотягивала до пятидесяти. Пятидесятилетний человек действительно был «стариком» — не потому, что биология так решила, а потому что медицина не умела лечить то, что сегодня лечится за неделю. Антибиотики, вакцины, кардиохирургия, онкология — всё это появилось позже. Иными словами, миф о «закате» сформировался в эпоху, когда за пятьдесят лет люди успевали износиться физически, а не когда у них появлялся реальный шанс прожить ещё тридцать-сорок лет в хорошем состоянии. Мы унаследовали психологию эпохи, которой больше нет.

Второй источник — **экономический и социальный**. Пенсионный возраст исторически совпадал с моментом, когда человека «списывали»: переставали повышать, переставали звать на важные встречи, переставали видеть в нём источник нового. Эта социальная логика незаметно перетекла в интимную сферу. Если ты больше не производишь (в широком смысле — не работаешь, не рождаешь, не строишь), то зачем тебе желание? Зачем тебе страсть? Общество не придумало ответа — и просто вычеркнуло тему из разговора. Появилось молчание. А молчание, как известно, — лучший друг любого мифа.

Третий источник — **культурный**. Вспомните, как изображается зрелость в фильмах и книгах. Если это комедия — то обязательно с шутками про «не встаёт» и «головная боль». Если драма — то с горьким взглядом в окно и ностальгией по молодости. Если мелодрама —

то с изменой, которая подаётся как «последний шанс почувствовать себя живым». И почти никогда — с нормальной, спокойной, живой, тёплой близостью двух людей, которым есть о чём поговорить и которых всё ещё тянет друг к другу. Культура не рассказывала нам правдивых историй. Она рассказывала удобные.

И четвёртый источник, самый коварный — **личный опыт каждого из нас**. Мы все когда-то были детьми, которые подсматривали за родителями и бабушками-дедушками. Мы видели, как они держатся за руки — или не держатся. Мы слышали, как они говорят друг с другом — или молчат. И если наши родители в пятьдесят казались нам людьми без желаний, без страсти, без тела, то эта картинка записалась в наш мозг как «норма». Мы выросли с этим эталоном. И теперь, подойдя к тому же возрасту, невольно сверяемся с ним — и пугаемся, обнаруживая, что внутри нас всё ещё бурлит.

Что говорит наука (и почему ей стоит верить)

А теперь давайте отставим миф в сторону и посмотрим на факты. Не на мнения, не на анекдоты, не на сериалы. На факты, которые накопила наука — сексология, психология, медицина, нейробиология — за последние тридцать-сорок лет.

Факт первый. Исследования показывают, что значительная часть людей в возрасте от пятидесяти до семидесяти лет сохраняет интерес к интимной жизни, а многие — и активную интимную жизнь. Речь идёт не о единичных случаях, а о миллионах людей. Просто об этом не принято говорить вслух. Молчание создаёт иллюзию, будто «этого нет». Но отсутствие разговора — не отсутствие явления.

Факт второй. Желание не исчезает с возрастом. Оно меняет форму. Это, пожалуй, самое важное открытие современной сексологии, и ему в этой книге будет посвящено много страниц. Если в двадцать-тридцать лет желание чаще всего было спонтанным — оно вспыхивало само, без причины, иногда даже некстати, — то после пятидесяти оно всё чаще становится отзывчивым. Это значит, что оно приходит в ответ на ласку, на близость, на атмосферу, на настроение, а не предшествует им. Многие люди, не зная об этом различии, решают, что «желание пропало». На самом деле оно никуда не пропало — оно ждёт подходящих условий. И когда эти условия создаются, оно возвращается.

Факт третий. Тело меняется, но не перестаёт быть способным к удовольствию. Да, меняется гормональный фон. Да, меняется эластичность тканей, скорость реакций, время, необходимое для возбуждения. Но способность чувствовать, переживать близость, испытывать радость от прикосновений — остаётся. Более того, многие люди в зрелом возрасте отмечают, что удовольствие становится глубже, спокойнее, осмысленнее — хотя, возможно, менее бурным, чем в двадцать. И это не утешительный приз. Это другой, полноценный опыт.

Факт четвёртый. Психологический компонент желания с возрастом становится не слабее, а сильнее. Если в молодости тело часто «тянуло» нас за собой, то в зрелости ведущую роль всё чаще играет голова: настроение, доверие, чувство безопасности, ощущение собственной привлекательности, отсутствие спешки. Это значит, что работа с собственным внутренним состоянием даёт огромный эффект. Именно поэтому половина этой книги посвящена не телу, а психике — и это не случайно.

Факт пятый. Интимная жизнь в зрелом возрасте напрямую связана с качеством жизни в целом. Люди, сохраняющие близость — физическую и эмоциональную, — реже страдают от депрессии, лучше спят, чувствуют себя более здоровыми и живут дольше. Это работает в обе стороны: близость поддерживает здоровье, а здоровье поддерживает близость. Так что речь идёт не о «приятном бонусе», а о важной части благополучия.

Почему миф так цепко держится

Если факты говорят одно, а миф говорит другое — почему миф побеждает? Почему мы верим ему, а не фактам?

Ответ прост и не очень приятен. Миф удобен. Он снимает ответственность. Если «после пятидесяти всё заканчивается», то мне не нужно ничего делать. Не нужно разговаривать с партнёром. Не нужно идти к врачу. Не нужно разбираться со своей усталостью, со своими обидами, со своей неуверенностью. Достаточно сказать: «Возраст». И всё. Возраст — универсальное объяснение, которое закрывает любую тему.

Кроме того, миф защищает нас от уязвимости. Признать, что мне всё ещё хочется близости, — значит признать, что мне может быть больно от отказа. Признать, что я хочу нравиться, — значит признать, что я боюсь не понравиться. Гораздо безопаснее сказать: «Мне это уже не нужно». Тогда никто не сможет меня ранить. Но цена этой безопасности — отказ от целой части себя.

И ещё одна причина: **мы не видим примеров**. Нам не с кем сверить свой опыт. Наши друзья молчат. Наши родители молчали. В книгах и фильмах — тишина или карикатура. И в этой тишине мы остаёмся один на один с вопросом: «Со мной что-то не так?» Этот вопрос — самое болезненное следствие мифа. Он заставляет людей чувствовать себя неправильными, странными, неуместными. И именно с него мы и начнём разбираться.

«Со мной что-то не так» — самая вредная мысль в этой теме

Если вы запомните из этой книги только одну фразу, пусть это будет она: **«С вами всё в порядке»**.

С вами всё в порядке, если вам пятьдесят два, и вы всё ещё хотите близости — или, наоборот, не хотите, но не понимаете почему.

С вами всё в порядке, если ваше тело изменилось, и вы не знаете, как к этому относиться.

С вами всё в порядке, если вы не понимаете, чего хотите, и боитесь в этом признаться даже себе.

С вами всё в порядке, если вы устали, если у вас болит спина, если вы не выспались, если вы только что пережили потерю или развод.

С вами всё в порядке, если вы одиноки и не знаете, как снова кого-то впустить в свою жизнь.

С вами всё в порядке, если вы в паре двадцать лет и вдруг обнаружили, что не знаете, как разговаривать с человеком рядом.

Ни одна из этих ситуаций не означает, что вы «сломаны» или что «время ушло». Все они означают одно: вы живой человек, который меняется вместе со своим телом и своей жизнью. А меняться — это не болезнь. Это норма.

Что такое «вернуть себя» на самом деле

Название этой книги может звучать так, будто речь пойдёт о возвращении в прошлое. Будто где-то там, в двадцати пяти годах, осталась ваша «настоящая» версия, и её нужно догнать. Это не так. И очень важно понять это с самого начала.

«Вернуть себя» — это не значит вернуться в двадцать пять. Это не значит снова стать тем, кем вы были. Это не значит отменить изменения, которые произошли с телом, с отношениями, с жизнью.

«Вернуть себя» — это значит **вернуть себе право на желание**. Право на близость. Право на удовольствие. Право на интерес к другому человеку и к самому себе. Право на то, чтобы чувствовать себя живым и привлекательным — независимо от цифры в паспорте.

Это значит вернуть себе **контакт с собственным телом** — не как с инструментом, который должен работать по расписанию, а как с частью себя, которую можно слушать, понимать, беречь и радовать.

Это значит вернуть себе **разрешение хотеть**. Потому что многим из нас в детстве и юности внушили, что хотеть — стыдно, что говорить об этом — неприлично, что инициатива — это навязчивость. А в зрелости к этому добавилось ещё одно: «в твоём возрасте это уже

неприлично вдвойне». Так вот — нет. неприлично только одно: заставлять человека отказываться от части себя из-за чужих предрассудков.

И наконец, «вернуть себя» — это значит **вернуть себе близость с другим человеком**. Не «обязательную программу», не «супружеский долг», не «чтобы не обиделся», а живую, тёплую, настоящую связь — ту, в которой можно быть собой, можно говорить, можно молчать, можно смеяться, можно ошибаться и можно начинать заново столько раз, сколько понадобится.

Кому адресована эта книга

Эта книга написана не для «специалистов». Она написана для людей. Для тех, кто живёт в теле, которому больше пятидесяти, и хочет понять, что с этим телом происходит и что с ним можно делать. Для тех, кто устал от молчания вокруг темы зрелости и близости. Для тех, кто в паре и хочет вернуть тепло. Для тех, кто одинок и хочет снова почувствовать себя интересным. Для тех, кто недавно пережил развод, потерю, болезнь, и теперь пытается собрать себя заново. Для тех, кто просто любопытен и хочет понять, как устроена эта часть жизни, о которой так мало говорят.

Эта книга — не медицинский справочник. Она не заменит врача, психотерапевта или сексолога. Если у вас есть конкретная медицинская проблема — идите к специалисту, и эта книга поможет вам понять, какие вопросы задать и чего ждать. Если у вас есть глубокие психологические раны — идите к психотерапевту, и эта книга поможет вам сформулировать, с чем именно вы хотите работать. Но между визитами к специалистам — и до них, и после них — вы живёте свою жизнь. И вот для этой жизни книга и написана.

Эта книга — не сборник «десяти способов». Она не обещает, что после прочтения всё сразу станет идеально. Никакая книга этого не может. Но она обещает другое: **понимание**. Понимание того, что с вами происходит. Понимание того, что можно сделать. Понимание того, что вы не одиноки. А понимание — это первый шаг к изменениям.

Как устроена эта книга

Книга состоит из нескольких частей, и они выстроены в определённой логике. Сначала мы разберёмся с телом — с тем, что происходит физически, что меняется, что требует внимания, а что нет. Потом перейдём к голове — к тому, как работает желание, как устроены наши страхи, как мы сами себе мешаем. Затем — к отношениям — как разговаривать, как договариваться, как строить близость с другим человеком. После — к практике — конкретным упражнениям и подходам, которые можно попробовать. И наконец — к историям — реальным голосам людей, которые прошли этот путь и нашли себя заново.

Каждая часть опирается на предыдущую. Но вы можете читать в любом порядке — если вам сейчас особенно нужна глава про разговор с партнёром, начните с неё. Эта книга — не экзамен, здесь нельзя «провалиться». Здесь можно только двигаться в своём темпе.

По ходу чтения вы будете встречать разные вещи: научные данные, примеры из жизни, небольшие упражнения, вопросы для размышления, а иногда — лёгкие шутки. Да, шутки. Потому что тема эта серьёзная, но серьёзность не означает мрачность. Смех — один из лучших способов снять напряжение. А напряжение в этой теме — главный враг. Так что если вы улыбнётесь, читая эту книгу, — это будет частью работы.

Про слова, которые нам понадобятся

Прежде чем идти дальше, давайте договоримся о словах. В этой книге будут встречаться термины — медицинские, психологические, сексологические. Я буду объяснять их простым языком, но давайте сразу разберёмся с самыми важными.

Желание — это внутреннее стремление к близости, к контакту, к удовольствию. Оно может быть направлено на конкретного человека, а может быть общим фоном. Оно может быть сильным или тихим. Оно может появляться само или в ответ на что-то. Всё это — норма.

Возбуждение — это реакция тела: прилив крови, учащение пульса, изменения в тканях. Возбуждение может быть, даже если желания нет, и наоборот. Это не одно и то же, и очень важно их не путать.

Либи́до — общее слово для обозначения сексуального влечения. Оно используется в разных смыслах, и мы будем уточнять, когда это важно.

Близость — это не только физический контакт. Это ощущение, что между вами и другим человеком есть связь, понимание, тепло. Близость может быть без интимной составляющей, и интимная составляющая может быть без близости. Но когда они соединяются — это и есть то, к чему мы стремимся.

Отзывчивое желание — то, о чём мы уже говорили. Желание, которое приходит в ответ на стимул, а не само по себе.

Спонтанное желание — то, которое появляется без внешнего повода. Чаще встречается в молодости, но бывает и в зрелости.

Осознанность — способность замечать то, что происходит с вами в данный момент, без осуждения. В этой книге она будет встречаться часто — потому что это один из ключевых инструментов работы с собой.

Немного о том, что вас ждёт

Эта книга — не волшебная таблетка. Она не сделает так, что завтра всё изменится само. Но она может сделать другое: она может дать вам язык, на котором можно говорить о том, о чём вы раньше молчали. Язык, на котором можно говорить с собой, с партнёром, с врачом. И это уже огромный шаг.

Она может дать вам **разрешение**. Разрешение хотеть. Разрешение не хотеть. Разрешение быть растерянным, неуверенным. Разрешение пробовать и ошибаться. Разрешение начинать заново.

Она может дать вам **компанию**. Ощущение, что вы не один такой. Что миллионы людей проходят через то же самое. Что молчание вокруг этой темы — не потому, что нечего сказать, а потому что мы разучились говорить.

И наконец, она может дать вам **надежду**. Не пустую, не розовую, не «всё будет замечательно». А обоснованную, опирающуюся на факты, на опыт, на истории реальных людей. Надежду, которая не отрицает трудностей, но и не позволяет им всё собой закрыть.

Прежде чем мы начнём

Я хочу попросить вас об одной вещи. Прежде чем вы перевернёте страницу и начнёте читать первую главу, сделайте паузу. Закройте на минуту глаза. И задайте себе один вопрос — честно, без цензуры, без «правильных» ответов:

«Чего я на самом деле хочу?»

Не «что мне положено хотеть». Не «что обо мне подумают». Не «что разумно». А чего хочу **я**. Может быть, ответ придёт сразу. Может быть, придётся подождать. Может быть, ответ будет неожиданным. Может быть, ответа не будет вовсе — и это тоже ответ.

Этот вопрос — не упражнение. Это точка отсчёта. Всё, что будет дальше в этой книге, — это попытка помочь вам найти дорогу к этому ответу и к тому, что за ним стоит.

Мы начинаем не с тела. Мы начинаем не с техник. Мы начинаем с разрешения. С разрешения себе быть живым человеком в любом возрасте — со всеми желаниями, сомнениями, страхами и надеждами, которые в этом возрасте есть.

Добро пожаловать в книгу. Дальше — интереснее.

Размышления после введения

Вопросы, которые можно себе задать (и, если захочется, записать ответы):

Первый вопрос. Когда вы в последний раз задумывались о том, чего хотите в близости — не о том, что «должно быть», а о том, что хочется именно вам?

Второй вопрос. Есть ли в вашей жизни человек, с которым вы можете говорить об этих вещах открыто? Если да — как давно вы с ним говорили? Если нет — что мешает?

Третий вопрос. Какие убеждения о возрасте и близости вы унаследовали от своей семьи, от своего окружения, от культуры? Какие из них вы хотели бы пересмотреть?

Четвёртый вопрос. Что бы вы сказали себе двадцатилетнему о том, как устроена близость в зрелости? А что сказали бы себе семидесятилетнему?

Пятый вопрос. Если бы вам не нужно было ничего доказывать — ни себе, ни другим, — чего бы вы хотели в этой части своей жизни?

Эти вопросы — не тест. На них нет правильных ответов. Они нужны для того, чтобы запустить внутренний разговор, который будет продолжаться всю книгу.

Обещание, которое даёт эта книга

Эта книга обещает быть честной. Она не будет делать вид, что всё просто. Она не будет обещать, что все проблемы решаются одним упражнением. Она не будет притворяться, что у всех одинаковые тела, одинаковые отношения и одинаковые желания. Она не будет осуждать и не будет указывать, «как правильно».

Она обещает другое. Она обещает быть **рядом**. Она обещает давать **информацию** — проверенную, понятную, полезную. Она обещает давать **поддержку** — потому что тема эта уязвимая, и каждый, кто к ней прикасается, заслуживает бережности. Она обещает давать **пространство** — для ваших собственных мыслей, чувств, решений. Потому что в конечном счёте именно вы — автор своей жизни, а эта книга — только помощник.

И ещё одно обещание. Эта книга обещает **смеяться вместе с вами**. Потому что смех — это то, что делает даже самые сложные темы выносимыми. А тема зрелости и близости, если честно, полна комичных моментов — если смотреть на них с правильной стороны. Мы будем смотреть с правильной стороны.

А теперь — вперёд. К первой главе, к первой части, к первому шагу. К тому, чтобы вернуть себя.

Небольшое послесловие к введению

Если вы дочитали до этого места — значит, вам не всё равно. Значит, внутри вас есть интерес, есть любопытство, есть желание разобраться. Это уже немало. Многие люди закрывают такие книги на первой странице, потому что тема слишком непривычна, слишком личная, слишком неловкая. Вы — не закрыли. Это о чём-то говорит.

О чём именно? О том, что вы готовы смотреть. О том, что вы готовы задавать вопросы. О том, что вы готовы меняться. И это — лучший старт, какой можно себе представить.

Дальше мы поговорим о теле. О гормонах, о том, что происходит с кожей, с тканями, с энергией. О том, что меняется и что остаётся. О том, чего стоит бояться, а чего — нет. О том, какие мифы о физиологии зрелости пора отправить в архив. Это будет непросто. Но это будет полезно. А иногда — и смешно. Обещаю.

До встречи в первой главе.

Расширенное введение: дополнительные размышления для вдумчивого читателя

Прежде чем окончательно перейти к первой главе, давайте задержимся ещё немного на теме мифа. Не потому, что она исчерпана — она не исчерпана. А потому, что от того, как мы с ней разберёмся, зависит всё остальное. Миф — это не просто «неправильное мнение». Это структура, которая формирует наши ожидания, наши реакции, наше поведение. И если мы не разберём её по частям, она будет возвращаться снова и снова, как сорняк, который вы вырываете, а он прорастает на новом месте.

Миф как сценарий

Одна из главных функций мифа — он предлагает **сценарий**. Он говорит: «Вот как должно быть». В молодости — страсть, буря, эксперименты. В зрелости — покой, стабильность, отказ от «глупостей». В старости — мудрость, внуки, воспоминания. Это сценарий, который не оставляет места для живого, непредсказуемого, настоящего. Он загоняет нас в рамки, которые мы не выбирали.

Проблема в том, что сценарий не совпадает с реальностью. Реальность всегда сложнее. В ней есть люди, которые в шестьдесят переживают страсть острее, чем в тридцать. Есть те, кто в пятьдесят впервые узнаёт, что такое настоящее желание. Есть те, кто в семьдесят находит новую любовь. Есть те, кто в любом возрасте выбирает одиночество — и это тоже нормально. Сценарий этого не предусматривает. Он предлагает одну дорогу — а дорог много.

Когда мы замечаем, что наша жизнь не совпадает со сценарием, мы часто начинаем думать, что с нами что-то не так. Но на самом деле не так — со сценарием. Он слишком узкий. Он не вмещает всего разнообразия человеческого опыта. И наша задача — не подгонять себя под него, а позволить себе жить вне его рамок.

Миф как защита от сложности

Второй аспект мифа — он защищает нас от сложности. Жизнь в зрелости — это непросто. Тело меняется. Отношения меняются. Роли меняются. Дети вырастают. Родители стареют или уходят. Работа может закончиться или измениться. Всё это требует усилий, осмысления, адаптации.

Миф предлагает простоту: «После пятидесяти всё заканчивается — и не надо ничего с этим делать». Это освобождает от необходимости разбираться. Но цена этой простоты — отказ от части жизни. И часто — от лучшей её части.

Миф как способ избежать разговора

Третий аспект — миф позволяет не говорить. Если «всё и так понятно», то не нужно обсуждать. Не нужно спрашивать партнёра, что он чувствует. Не нужно признаваться, что чего-то хочется или не хочется. Не нужно искать слов. Молчание становится нормой — и в этом молчании отношения медленно умирают, потому что близость не может жить без разговора.

Эта книга — во многом о разговоре. О том, как его начать. О том, как найти слова. О том, как выдержать неловкость. О том, как услышать другого и быть услышанным. Это трудно, но это возможно. И это — один из главных путей к тому, чтобы «вернуть себя».

Что стоит за мифом: страх

Если копнуть глубоко, за мифом о «закате» стоит страх. Страх старения, страх потери привлекательности, страх отвержения, страх смерти. Эти страхи универсальны — они есть у всех, независимо от возраста и культуры. Но в зрелости они становятся особенно острыми, потому что мы оказываемся ближе к тем вещам, которых боимся.

Миф — это способ упаковать страх в удобную форму. «Всё закончилось» — это не так страшно, как «я боюсь, что меня больше не будут хотеть» или «я боюсь, что я больше не смогу чувствовать». Миф — это броня. Но броня не даёт двигаться. Она защищает, но не пускает внутрь. И чтобы жить дальше, нужно постепенно её снимать — осторожно, бережно, в своём темпе.

Эта книга — не про то, как «преодолеть» страхи. Она про то, как их заметить, признать, поговорить с ними. Про то, как перестать позволять им решать за нас. Про то, как вернуть себе авторство.

Миф и реальные люди

Самое интересное — миф не выдерживает проверки реальностью. Поговорите с людьми. Не с теми, кто повторяет общие слова, а с теми, кто готов быть честным. И вы услышите самые разные истории.

История первая. Женщина, пятьдесят шесть лет, двадцать восемь лет в браке. Говорит: «Я думала, что всё закончилось. А потом мы поехали в отпуск — впервые за много лет вдвоём, без детей. И что-то вернулось. Не как в двадцать, но вернулось. И оказалось, что это не так уж мало».

История вторая. Мужчина, шестьдесят один год, недавно развёлся. Говорит: «Я был уверен, что никому не нужен. А потом познакомился с женщиной, которая смотрела на меня так, как никто не смотрел лет двадцать. И я вспомнил, что я живой».

История третья. Женщина, сорок восемь лет, после операции. Говорит: «Я боялась, что тело больше не будет моим. Что я потеряю себя. Но я начала понемногу слушать его заново — и обнаружила, что оно всё ещё со мной. Просто по-другому».

История четвёртая. Пара, оба за шестьдесят, вместе тридцать пять лет. Говорят: «Мы не занимаемся любовью так часто, как раньше. Но когда занимаемся — это лучше, чем было. Потому что мы никуда не спешим».

История пятая. Мужчина, пятьдесят четыре года, одинокий. Говорит: «Я не хочу отношений. Но я хочу нежности. И я нашёл способ её получать — через друзей, через прикосновения, через заботу о себе. Это не то же самое, но это много».

Эти истории не «счастливые финалы». Это просто истории. В них есть трудности, есть потери, есть разочарования. Но в них есть и другое — движение, поиск, жизнь. И это лучшее доказательство того, что миф о «закате» — именно миф.

С чего начать прямо сейчас

Если вы чувствуете, что готовы начать, но не знаете как, вот несколько простых вещей, которые можно сделать уже сегодня. Это не «упражнения из книги» — они будут позже. Это просто первые шаги.

Первый шаг. Скажите себе вслух: «С моим желанием всё в порядке». Это может показаться глупым. Но слова имеют силу. Произнесите их. Если сложно произнести вслух — напишите. Если сложно написать — просто подумайте. Это начало.

Второй шаг. Вспомните один момент в своей жизни, когда вы чувствовали себя живым, привлекательным, желанным. Не важно, когда это было. Важно, что это было. Побудьте в этом воспоминании минуту. Заметьте, что вы чувствуете в теле. Это — точка опоры.

Третий шаг. Обратите внимание на своё тело. Не оценивайте. Не критикуйте. Просто заметьте. Как оно себя чувствует? Где есть напряжение? Где есть тепло? Что оно хочет — движения, покоя, прикосновения, тепла? Это — начало диалога.

Четвёртый шаг. Если у вас есть партнёр — скажите ему что-то простое и настоящее. Не про проблемы. Не про «надо поговорить». А что-то тёплое. «Я рад, что ты рядом». «Мне нравится, когда ты смеёшься». «Спасибо, что ты есть». Это — маленький мостик.

Пятый шаг. Если вы одиноки — сделайте что-то приятное для себя. Не «полезное», а приятное. Тёплая ванна. Любимая музыка. Прогулка. Что-то, что говорит телу: «Ты важен». Это — забота, которая потом превратится в способность принимать заботу от других.

Эти шаги — маленькие. Но всё большое начинается с маленького. И иногда один такой шаг меняет больше, чем годы размышлений.

Что важно помнить на этом пути

Есть несколько вещей, которые стоит держать в голове, начиная этот путь. Они будут повторяться в книге, но пусть они прозвучат уже здесь.

Первое. **Нет «правильного» возраста для желания.** Желание не имеет расписания. Оно не подчиняется календарю. Оно может появиться в любом возрасте — и это всегда нормально.

Второе. **Нет «правильного» способа чувствовать.** Одни люди хотят страсти. Другие — тихой нежности. Третьи — одиночества. Четвёртые — всего понемногу, в разное время. Всё это — норма.

Третье. **Нет «правильного» тела.** Тела бывают разные. Они меняются. Они стареют. Они болеют. Они выздоравливают. Они несут на себе следы жизни — и это не недостаток, это история.

Четвёртое. **Нет «правильного» срока.** У каждого свой темп. Кто-то готов сразу. Кому-то нужны месяцы. Кто-то будет возвращаться к началу снова и снова. Это не провал — это путь.

Пятое. **Вы не одиноки.** Даже если кажется, что вокруг все молчат. Даже если кажется, что только у вас такие вопросы. Это не так. Просто мы живём в культуре, где об этом не принято говорить. Но это не значит, что говорить нельзя.

И последнее

Эта книга — не про то, как стать моложе. Она не про то, как «сохраниться». Она не про то, как «не сдаваться». Она про то, как **жить**. Жить в том теле, которое у вас есть. В том возрасте, в котором вы находитесь. С теми желаниями и чувствами, которые у вас есть. Жить — не откладывая, не оглядываясь, не сравнивая с чужими мерками.

Если вы готовы — переворачивайте страницу. Дальше мы поговорим о теле. О том, что с ним происходит. О том, что важно знать. О том, что можно сделать. И о том, что не нужно бояться.

Глава 1. Гормональная перезагрузка

В которой мы разбираемся, что происходит с гормонами и почему это не повод для паники

Представьте себе, что вы всю жизнь ехали на автомобиле с одним и тем же двигателем. Вы привыкли к его звуку, к его реакции на педаль газа, к тому, как он ведёт себя на подъёмах и спусках. А потом — бац — и двигатель начинает работать иначе. Не ломается, нет. Просто работает по-другому. Тише. Медленнее. С другими вибрациями. И вы сидите за рулём и думаете: «Что-то не так. Раньше было иначе. Наверное, машина сломалась».

Так вот, с гормонами происходит примерно то же самое. Только вместо автомобиля — ваше тело. И вместо двигателя — эндокринная система. Она не ломается. Она перестраивается. И чтобы не паниковать, нужно просто понять, что именно происходит под капотом.

Начнём с самого главного.

Что такое гормоны и почему они вообще важны

Гормоны — это химические «курьеры» вашего тела. Они производятся в одном месте, а действуют в другом. Они передают сообщения: «пора спать», «пора есть», «пора реагировать на стресс», «пора чувствовать желание». Без них тело не знало бы, что делать. Без них не было бы ни роста, ни настроения, ни голода, ни — да — ни влечения.

С возрастом количество и соотношение этих «курьеров» меняется. Не исчезает. Меняется. И это не болезнь. Это этап. Такой же — только наоборот. Тогда тело училось быть взрослым. Теперь оно учится быть зрелым. И у этого процесса свои законы.

Что происходит с тестостероном

Тестостерон — это не «мужской гормон», как иногда говорят. Он есть у всех: и у мужчин, и у женщин. Просто в разных количествах. И у всех он играет роль в желании, энергии, настроении, мышечном тоне.

У мужчин тестостерон начинает снижаться примерно с тридцати-сорока лет. Скорость — около одного процента в год. Если вы представите себе, что в двадцать пять лет у вас был полный бак топлива, то к пятидесяти в нём осталось примерно шестьдесят-семьдесят процентов. Не ноль. Не половина. Больше половины.

Важно понимать: у большинства мужчин уровень тестостерона остаётся в пределах нормы даже в зрелом возрасте. Только у десяти-двадцати пяти процентов он опускается ниже клинической границы. То есть «низкий тестостерон» — это не универсальный опыт всех мужчин после пятидесяти. Это состояние, которое встречается у некоторых — и которое можно диагностировать.

Этот процесс называется поздним гипогонадизмом, или возрастным снижением тестостерона. Иногда его называют «мужской менопаузой», но это не совсем точное слово. У женщин менопауза — это резкое падение гормонов за относительно короткий срок. У мужчин — плавное снижение, которое может длиться десятилетиями. Разница принципиальная. И она объясняет, почему мужчины в большинстве своём не переживают «гормональный обрыв», а скорее медленное сползание по наклонной — если вообще переживают.

Симптомы, которые могут быть связаны со снижением тестостерона, включают: снижение желания, эректильную дисфункцию, усталость, изменения настроения, потерю мышечной массы, увеличение жира в области живота, проблемы со сном. Обратите внимание на слово «могут». Потому что все эти симптомы имеют множество других причин. Стресс. Недосып. Депрессия. Плохое питание. Отсутствие движения. Проблемы в отношениях. Возраст сам по себе — не единственный подозреваемый.

Вот почему так важно не ставить себе диагноз самостоятельно. «У меня низкий тестостерон» — это не то же самое, что «я устал и мне ничего не хочется». Первое требует анализа крови. Второе — разговора с собой и, возможно, с врачом.

Что происходит с эстрогеном

У женщин картина другая. Эстроген — главный «женский» гормон, хотя он есть и у мужчин. Он отвечает за множество вещей: от состояния кожи и костей до настроения и либидо.

В отличие от тестостерона, который снижается плавно, эстроген падает резко. В период перименопаузы — то есть за несколько лет до последней менструации — его уровень начинает колебаться: то вверх, то вниз. Это как езда по ухабам: тело не знает, чего ожидать. Отсюда — приливы, перепады настроения, нарушения сна, изменения в желании.

После менопаузы уровень эстрогена стабилизируется на низком уровне. Он не исчезает полностью — жировая ткань продолжает производить небольшое количество эстрогена, — но его становится значительно меньше.

Что это значит для желания? Исследования показывают, что во время перименопаузы желание может снижаться, а боль при половом акте — увеличиваться. Но — и это важное «но» — эти изменения связаны не только с гормонами. На них влияют: качество отношений, общее состояние здоровья, психологическое благополучие, важность интимной жизни для самой женщины. То есть гормоны — это часть картины, но не вся картина.

И ещё один важный момент: снижение эстрогена влияет на ткани влагалища. Они становятся тоньше, суше, менее эластичными. Это называется генитоуринарный синдром менопаузы. И это не «приговор» и не «то, что нужно терпеть». Это состояние, которое поддаётся лечению. Но об этом — в следующей главе.

Почему либидо меняет «почерк», а не исчезает

Вот мы подошли к главному. К тому, что чаще всего пугает людей в зрелом возрасте.

«У меня пропало желание».

Это фраза, которую я слышал — и слышу — от людей разного возраста. И каждый раз хочется спросить: «А что именно пропало? Желание какого типа? В каких ситуациях? С кем? Когда?»

Потому что желание — это не одна вещь. Это спектр. И с возрастом он меняет форму.

В молодости желание чаще всего **спонтанное**. Оно приходит само. Вы идёте по улице, видите что-то, думаете о чём-то — и тело отвечает. Это как вспышка. Не нужно никаких условий. Оно просто есть.

В зрелости желание всё чаще становится **отзывчивым**. Это значит: оно приходит в ответ на что-то. На прикосновение. На близость. На атмосферу. На настроение. На чувство безопасности. На расслабленность. Само по себе оно может не вспыхивать. Но если создать условия — оно появляется.

Это не «пропало». Это «работает иначе». И если вы продолжаете ждать спонтанной вспышки, вы будете думать, что с вами что-то не так. А если вы понимаете, что ваше желание стало отзывчивым, вы можете начать создавать условия для него.

Это одно из самых важных открытий современной сексологии. И оно меняет всё. Потому что вместо «я сломан» вы говорите: «мне нужна другая стратегия». Вместо «желание ушло» — «желание ждёт подходящей обстановки». Вместо паники — понимание.

Гормоны и настроение: связь, о которой не говорят

Есть ещё один аспект, о котором стоит сказать. Гормоны влияют не только на тело. Они влияют на настроение. И это тоже часть «перезагрузки».

У мужчин снижение тестостерона может проявляться как раздражительность, снижение мотивации, чувство «тумана» в голове, трудности с концентрацией. Многие списывают это на стресс или усталость. И иногда оказываются правы. Но иногда — нет.

У женщин колебания эстрогена в перименопаузе могут вызывать тревогу, перепады настроения, плаксивость, гнев. Это не «характер испортился». Это гормоны играют в свои игры.

Почему это важно? Потому что настроение и желание связаны. Если вы раздражены, устали, тревожны — желание уходит на второй план. Тело не хочет близости, когда оно в режиме выживания. Это нормальная биологическая реакция. И это значит, что работа с настроением — это тоже работа с желанием.

Медицинский чек-ап: что действительно важно, а что — маркетинг

Теперь перейдём к практической части. Если вы чувствуете, что что-то изменилось, и хотите понять, в чём дело, — какие анализы и обследования имеют смысл, а какие можно пропустить?

Начнём с того, что **не нужно делать**.

Не нужно сдавать «полный гормональный профиль» из двадцати показателей по совету из интернета. Не нужно покупать «тесты на менопаузу» в аптеке без консультации с врачом. Не нужно искать «клинику антивозрастной медицины», которая обещает «вернуть гормоны к уровню двадцатилетних». Это маркетинг, а не медицина.

Что **действительно имеет смысл**?

Для мужчин: если есть симптомы — снижение желания, эректильная дисфункция, усталость, изменения настроения, — стоит обсудить с врачом (урологом, эндокринологом или андрологом) анализ на общий тестостерон. Кровь сдаётся утром, натощак, потому что уровень тестостерона колеблется в течение дня. Если результат низкий, анализ повторяют через некоторое время, чтобы подтвердить. Также могут быть проверены лютеинизирующий гормон, фолликулостимулирующий гормон, пролактин, чтобы исключить другие причины.

Для женщин: если есть симптомы менопаузы, влияющие на качество жизни, — стоит поговорить с гинекологом. Специфический анализ на «гормоны менопаузы» не всегда нужен: диагноз перименопаузы часто ставится по симптомам и возрасту. Но если есть сомнения, врач может назначить анализ на фолликулостимулирующий гормон и эстрадиол.

Для всех: **общий анализ крови, биохимия, проверка функции щитовидной железы, уровня витамина D, ферритина**. Потому что усталость, снижение желания и плохое настроение могут быть вызваны анемией, гипотиреозом, дефицитом витамина D или другими состояниями, которые не имеют никакого отношения к «возрасту».

И ещё одно: **электрокардиограмма, измерение давления, проверка уровня холестерина и глюкозы**. Потому что сердечно-сосудистое здоровье напрямую связано с сексуальной функцией. И потому что в зрелом возрасте эти показатели важно держать под контролем — для жизни в целом.

Что стоит запомнить из этой главы

Первое. Гормоны меняются. Это нормально. Это не болезнь и не поломка.

Второе. Тестостерон снижается плавно и у большинства остаётся в норме. «Низкий тестостерон» — это диагноз, который ставит врач, а не настроение.

Третье. Эстроген у женщин падает резко, но его влияние на желание — только часть картины. Отношения, здоровье, психологическое состояние — всё это важно не меньше.

Четвёртое. Желание меняет форму. Спонтанное становится отзывчивым. Это не потеря, а изменение. И с этим можно работать.

Пятое. Если есть симптомы — идите к врачу. Не к интернету. Не к «специалисту по антивозрастной медицине». К нормальному врачу, который назначит нормальные анализы и объяснит результаты.

Шестое. Настроение и гормоны связаны. Работа с настроением — это тоже работа с желанием.

И седьмое, самое главное. То, что происходит с вами, — не уникально. Это происходит с миллионами людей. Вы не один. И это не конец. Это перезагрузка.

Глава 2. Тело, которое меняется

В которой мы знакомимся с новым телом — без вражды и без иллюзий

Есть одна вещь, которую замечаешь не сразу. Ты живёшь себе спокойно, ходишь на работу, пьёшь кофе по утрам, смотришь сериалы по вечерам — и вдруг однажды понимаешь, что тело, в котором ты живёшь, стало другим. Не плохим. Не сломанным. Просто другим. И ты не помнишь, когда именно это произошло. Кажется, ещё вчера всё было, как всегда. А сегодня — уже нет.

Это ощущение сродни тому, как если бы вы вернулись в дом, в котором выросли, и обнаружили, что мебель переставили. Всё на месте, всё знакомо, но ходить приходится иначе. Тянуться к привычным вещам — по-новому. И первое время вы натываетесь на углы, потому что мышцы помнят старую планировку, а реальность уже другая.

С телом после пятидесяти происходит именно это. Перестановка. Не разрушение — перестановка. И наша задача в этой главе — не бороться с ней, не отрицать её и не приговаривать, что ничего не изменилось. А познакомиться с новой планировкой. Спокойно, без паники, с любопытством. Как исследователь, который приехал в новую страну и хочет понять её законы, а не сокрушаться, что здесь всё не так, как дома.

Менопауза и андропауза: как это влияет на ощущения

Начнём с терминов, потому что они часто пугают или вводят в заблуждение.

Менопауза — это точка. Конкретный момент в жизни женщины, когда прошёл год с последней менструации. Всё, что до этого — **перименопауза**. Всё, что после — **постменопауза**. Это не болезнь и не состояние, а биологический этап, через который проходит каждая женщина, если живёт достаточно долго. Возраст — обычно от сорока пяти до пятидесяти пяти, но бывает и раньше, и позже. Это нормальный разброс.

Андропауза — термин, который иногда используют для описания возрастного снижения тестостерона у мужчин. Он не такой чёткий, как менопауза, потому что у мужчин нет резкой точки перехода. Это скорее постепенное сползание, которое может начаться в тридцать и продолжаться до восьмидесяти. Некоторые специалисты считают этот термин не совсем точным, потому что «пауза» подразумевает остановку, а у мужчин ничего не останавливается — просто замедляется. Но слово прижилось, и мы будем его использовать с этой оговоркой.

Теперь — что это значит для ощущений?

Для женщин перименопауза — это время гормональных качелей. Уровень эстрогена то поднимается, то падает. Тело не знает, чего ожидать. И это отражается на всём: на настроении, на сне, на температуре тела, на коже, на слизистых, на желании. Ощущения могут меняться день ото дня. Сегодня всё как обычно, завтра — всё иначе. И это не «нестабильность характера». Это гормональная реальность.

Что происходит с ощущениями в этот период?

Первое — **приливы и ночная потливость**. Это классические симптомы перименопаузы. Они возникают из-за того, что система терморегуляции тела становится более чувствительной к колебаниям гормонов. Прилив — это внезапное ощущение жара, которое распространяется по телу, часто сопровождается покраснением кожи и потоотделением. Ночная потливость — то же самое, но во сне. Это не опасно для жизни, но может сильно мешать спать — а недосып, как мы увидим в следующей главе, убивает желание быстрее, чем что-либо другое.

Второе — **сухость слизистых**. Об этом мы поговорим подробно чуть ниже, потому что это одна из самых частых и самых решаемых проблем.

Третье — **изменения в ощущениях от прикосновений**. Кожа становится тоньше, чувствительность может меняться. Где-то она повышается, где-то понижается. Это не значит, что

тело «перестало работать». Это значит, что карта эрогенных зон может измениться. То, что раньше возбуждало, может перестать. То, что раньше не замечалось, может стать важным. И это — не потеря, а возможность исследовать заново.

Четвёртое — **изменения в реакции на возбуждение**. У женщин в перименопаузе и постменопаузе может увеличиться время, необходимое для возбуждения. Смазка может появляться медленнее. Оргазм может стать менее интенсивным или, наоборот, более глубоким — это индивидуально. Важно понимать: эти изменения не означают, что удовольствие ушло. Они означают, что путь к нему стал другим.

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.