

Включатель желания

как снова захотеть
своего партнёра



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Включатель желания: как
снова захотеть своего партнёра**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Включатель желания: как снова захотеть своего партнёра /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Почему желание угасает даже у любящих людей? И можно ли его вернуть? Эта книга — честный и глубокий разговор о том, что происходит с влечением в долгих отношениях, и о том, как разбудить его заново. Вы узнаете, как работают гормоны и мозг, почему рутина и стресс убивают страсть, как обиды и усталость блокируют близость. Автор разбирает типы желания, ментальные блоки, кризисы и особые ситуации — измену, родительство, разные темпераменты, возраст. Здесь нет волшебных таблеток и обвинений. Есть понимание, практики и надежда. Упражнения для пар, дневник наблюдений, техники разговора о сексе и способы вернуть игру и новизну. Книга для тех, кто хочет снова захотеть своего партнёра — и снова найти друг друга.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Парадокс долгих отношений	5
Глава 1. Нейробиология желания: что происходит в мозге, когда мы хотим	9
Глава 2. Кривая отношений: от страсти к привязанности	12
Глава 3. Тени прошлого: как детство и травмы влияют на влечение	14
Глава 4. Ментальные блоки: что мешает хотеть	16
Глава 5. Усталость, стресс и выгорание	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Алина Ильясова

Включатель желания: как снова захотеть своего партнёра

Введение. Парадокс долгих отношений

Почему желание угасает даже у любящих людей — и почему это не приговор

Представьте себе обычный вторник. Восемь вечера. Вы оба дома. Он — на диване с планшетом, вы — на кухне с остатками вчерашней пасты. Дети, если они есть, наконец-то уснули. В квартире тихо. И в этой тишине вдруг становится слышно что-то очень важное: между вами и человеком, которого вы когда-то не могли дождаться увидеть, повисла пауза. Не неловкая. Не злая. Просто... никакая.

Вы смотрите друг на друга и думаете: «Я его люблю. Я точно его люблю. Но почему я больше не хочу его так, как раньше?»

Если вы хотя бы раз задавали себе этот вопрос — эта книга для вас. И, что важнее, вы не одиноки. Совсем не одиноки.

Миф о спонтанном влечении

Начнём с того, что нас всех обманули. Не злонамеренно, но обманули.

Нам рассказывали — фильмами, песнями, рекламой, разговорами подруг и друзей, — что желание работает примерно так: ты видишь человека, внутри что-то щёлкает, вспыхивает, загорается, и дальше ты просто не можешь себя контролировать. Бабочки в животе. Мурашки. Ноги подкашиваются. Ты хочешь его всегда, везде, постоянно. Достаточно одного взгляда — и всё, ты пропал.

Это называется спонтанным желанием. И оно действительно существует. Проблема в том, что оно — не единственная форма влечения, и, что ещё важнее, оно почти никогда не живёт долго в одном и том же русле с одним и тем же человеком. Это не дефект вашей пары. Это устройство человеческой психики и физиологии.

Спонтанное желание — это стартовая ракета. Она нужна, чтобы оторвать вас от земли, чтобы вы вообще обратили внимание друг на друга, чтобы у вас хватило смелости подойти, заговорить, рискнуть. Но ракета не летит весь путь до Луны. На определённом этапе включаются другие двигатели.

И вот здесь начинается самое интересное. Многие пары, не зная этого, решают, что если ракета отработала — значит, всё, топливо кончилось, миссия провалена. Они начинают искать виноватого. Или виноватую. «Ты изменилась». «Ты меня больше не хочешь». «Я стал неинтересен». «Мы просто не подходим». А на самом деле нужно было всего лишь переключиться на другой двигатель. И, возможно, слегка пересобрать конструкцию.

Что происходит с желанием на разных этапах отношений

Давайте пройдемся по этапам. Не для того, чтобы напугать вас, а для того, чтобы вы узнали себя и выдохнули: «А, вот оно что. Значит, я нормальный».

Этап первый: химическая буря

Первые месяцы, иногда год-полтора. Здесь всё просто и восхитительно. В крови бушуют дофамин, норадреналин и фенилэтиламин — вещества, которые делают вас слегка безумными. Вы не спите, не едите толком, думаете только об одном человеке. Секс — частый, страстный, иногда неловкий, но всегда захватывающий. Вам кажется, что так будет всегда.

Это не так. И это нормально.

Этап второй: узнавание и трение

Примерно от полугода до трёх лет. Химия начинает спадать. Вы вдруг замечаете, что у партнёра есть привычки, которые вас раздражают. Он чавкает. Она оставляет волосы в раковине. Он не выносит мусор. Она не говорит «спасибо». Секс становится реже — не потому, что вы разлюбили, а потому что мозг перестал выдавать бесплатные дозы эйфории. Теперь за желание нужно платить вниманием.

Многие пары именно здесь решают, что «всё сломалось». А на самом деле именно здесь начинаются настоящие отношения.

Этап третий: стабилизация и привязанность

Если пара прошла первый и второй этапы, наступает третий. Он не хуже и не лучше — он другой. Здесь больше окситоцина, чем дофамина. Это не страсть, а глубокая привязанность. Спокойствие. Надёжность. Ощущение «мы — команда».

И вот тут-то и подкрадывается главный парадокс: именно в самых стабильных, самых любящих, самых надёжных парах желание часто угасает сильнее всего. Почему? Об этом — вся книга. Но если совсем коротко: потому что желание любит тайну, а стабильность — это предсказуемость. Желание любит дистанцию, а близость — это слияние. Желание любит новизну, а рутина — это повторение.

Парадокс в том, что нам нужны и близость, и желание. И то, что питает одно, часто гасит другое. Задача не в том, чтобы выбрать одно. Задача — научиться жонглировать.

Разница между «не хочу» и «не могу хотеть»

Это, пожалуй, самое важное различие во всей книге. Запомните его.

«Я не хочу его» — это про выбор. Про отношение. Про то, что вы осознанно не хотите этого человека в данный момент. Может быть, вы устали. Может быть, обижены. Может быть, просто не в настроении. Это нормально и поправимо.

«Я не могу хотеть» — это про блок. Про то, что тело и психика не отзываются, хотя вы вроде бы и рады были бы. Вы любите партнёра, вы хотите хотеть, но ничего не происходит. Это уже глубже. Здесь могут быть гормоны, травмы, выгорание, депрессия, лекарства, непрожитые обиды.

Путать эти два состояния — опасно. Если вы лечите «не могу» советами в духе «расслабься и получи удовольствие», вы только усугубляете. Если вы лечите «не хочу» таблетками и гормонами, вы тоже ничего не добьётесь.

Мы будем разбираться с обоими состояниями. Внимательно, честно, без осуждения.

Три типа желания: спонтанное, отзывчивое и смешанное

Вернёмся к типам желания. Их важно знать, потому что очень часто люди ругают себя за то, что у них «неправильный» тип, хотя на самом деле просто не знают своего.

Спонтанное желание — то самое, из рекламы и кино. Внутренний толчок, который возникает сам по себе. Вам ничто не нужно для того, чтобы захотеть. Вы просто просыпаетесь и хотите. Или едете в машине и хотите. Или моете посуду и хотите. Это не значит, что вы всегда готовы к действию, но импульс есть.

Отзывчивое желание — то, которое включается в ответ на стимул. Само по себе вы не хотите, но если партнёр начинает что-то делать — обнимать, целовать, говорить, — желание просыпается. Многие люди с отзывчивым желанием годами считают себя «фригидными» или «сломанными», потому что ждут, что захотят заранее. А их тело устроено иначе: сначала действие, потом желание. И это абсолютно нормально.

Смешанное желание — комбинация. Иногда само, иногда в ответ. У большинства людей именно так.

Знание своего типа — это как знание своей группы крови. Оно не решает всех проблем, но с ним вы перестаёте лечить себя не от той болезни. И, кстати, очень часто пары страдают не от отсутствия желания, а от несовпадения типов. Один ждёт спонтанного импульса, другой

не понимает, почему нельзя просто начать. Один говорит: «Я не хочу, пока ты не начнёшь», другой слышит: «Ты меня не хочешь». И понеслось.

Кому нужна эта книга и как её читать

Эта книга — не для тех, у кого всё идеально. Хотя и им может быть полезно: чтобы понять, почему идеально, и как не потерять это.

Эта книга для тех, у кого:

было хорошо, а стало тихо;

было страстно, а стало по расписанию;

было «хочу», а стало «надо»;

любовь есть, а желания нет;

желание есть, но не к партнёру, а куда-то в сторону, и это пугает;

всё вроде нормально, но внутри что-то ноет.

Эта книга — не волшебная таблетка. Не обещаю, что после прочтения вы будете хотеть партнёра ежедневно и с восторгом. Обещаю другое: вы начнёте понимать, что с вами происходит. А понимание — это уже половина пути. Вторая половина — практика. В книге будет много практики. Упражнения, вопросы, задания, иногда неловкие, иногда смешные, иногда простые, а иногда требующие мужества.

Читать можно, как угодно. С начала и до конца. По главам, которые откликаются. Вдвоём или в одиночку. С ручкой и блокнотом или просто в метро. Но одно условие: честность. С собой. Эта книга не работает, если вы читаете её, чтобы доказать, что виноват партнёр. Она работает, только если вы готовы посмотреть на себя.

Короткая история, чтобы вы поняли, что вы не одиноки

Одна пара — назовём их Аня и Дима — пришла ко мне с классической жалобой: «Мы любим друг друга, но секса нет уже полгода. Мы не понимаем, что случилось».

Аня — тридцать четыре, маркетолог, двое детей. Дима — тридцать шесть, инженер, тот самый «хороший муж», который всё делает по дому, но перестал делать что-то в спальне.

Я спросил: «А когда вы в последний раз разговаривали о сексе не в контексте "почему у нас его нет", а просто так? О том, что вам нравится, чего хочется, что заводит?»

Они переглянулись. Пауза. «Никогда», — сказала Аня. «Ну, в начале отношений как-то само собой было», — добавил Дима.

Мы начали не с техник и не с гормонов. Мы начали с разговора. Долгого, неловкого, иногда смешного. Через два месяца у них появился секс. Не как в первый год, но свой, живой, настоящий. Через полгода они сказали фразу, которую я запомнил: «Мы думали, что потеряли желание. А оказалось, мы потеряли друг друга в суете».

Эта книга — про то, как найти друг друга заново. Или — если вы сейчас один — как найти себя и своё желание, прежде чем делить его с кем-то.

Что вас ждёт впереди

Книга состоит из шести больших частей.

Первая — «Анатомия угасания» — объясняет, почему всё сломалось. Нейробиология, гормоны, этапы отношений, детские сценарии, внутренние блоки. Это база. Без неё дальше двигаться бессмысленно.

Вторая — «Скрытые враги желания» — про то, что незаметно съедает страсть: стресс, усталость, обиды, рутина, тело, которое стало незнакомцем.

Третья — «Психология привлекательности» — про то, как заново увидеть партнёра, как балансировать близость и дистанцию, как развить эротический интеллект.

Четвёртая — «Практики и техники» — самая прикладная. Как говорить о сексе, как возвращаться в тело, как играть, как устраивать свидания внутри отношений, как дышать и двигаться.

Пятая — «Особые ситуации» — про измены, разные темпераменты, родительство, возраст, терапию.

Шестая — «Возвращение к себе и друг другу» — про зрелый подход к желанию, про партнёрство как проект, про новую эротическую карту пары.

В конце — приложения. Дневник на тридцать дней, упражнения для пар, список литературы, глоссарий, чек-лист для похода к специалисту.

Маленькое обещание

Желание — это не то, что случается с нами. Это то, что мы делаем. Иногда легко, иногда трудно, иногда с усилием, иногда с радостью. Но всегда — мы.

Если вы готовы — начнём.

Глава 1. Нейробиология желания: что происходит в мозге, когда мы хотим

Прежде чем разбираться с отношениями, обидами, бытом и всем прочим, нам придётся спуститься на самый нижний этаж — в мозг и гормоны. Не пугайтесь. Я не буду грузить вас научными терминами без необходимости. Но без этого этажа всё остальное повиснет в воздухе. Потому что желание — это не только «чувство». Это ещё и биохимия. И если вы поймёте, как она работает, вы перестанете корить себя за то, в чём нет вашей вины. И начнёте менять то, что действительно в ваших руках.

Начнём с трёх главных действующих лиц. Их часто называют триадой влечения. Запомните эти имена: дофамин, серотонин и окситоцин. Они не единственные, но без них разговор невозможен.

Дофамин, серотонин и окситоцин: три кита влечения

Дофамин — это не гормон удовольствия, как многие думают. Это гормон предвкушения. Он выделяется не тогда, когда вы получаете награду, а тогда, когда вы её ожидаете. Именно поэтому новый партнёр заводит так сильно: вы не знаете, что будет дальше. Мозг рисует, достраивает, фантазирует — и выбрасывает дофамин. Это топливо страсти. Это то, что заставляет вас ждать сообщения, перечитывать его, придумывать поводы для встречи. Дофамин — двигатель поиска. Он не про «мне хорошо», он про «а что, если будет ещё лучше?».

Отсюда первая ловушка: как только новизна исчезает, дофаминовый фон падает. Не потому, что партнёр стал хуже. А потому, что мозг перестал видеть в нём загадку. Предсказуемость убивает предвкушение. А без предвкушения страсть гаснет.

Серотонин — это про удовлетворение, стабильность, спокойствие. Его часто называют гормоном хорошего настроения, но точнее — гормоном «всё в порядке». Когда вы рядом с партнёром чувствуете себя в безопасности, когда вам спокойно и надёжно — это он. Серотонин не разжигает желание. Он его успокаивает. Он говорит: «Можно расслабиться. Опасности нет. Можно не бежать». И вот здесь второй парадокс: то, что делает отношения крепкими, делает их менее страстными. Безопасность — не эротична. Эротика живёт на границе безопасности и риска.

Это не значит, что нужно создавать опасность. Это значит, что нужно учиться добавлять в стабильность немного напряжения, игры, неизвестности. Об этом — вся книга.

Окситоцин — гормон привязанности. Он выделяется при объятиях, поцелуях, близости, при взгляде в глаза, при оргазме. Он создаёт ощущение «мы одно целое». Это невероятно важно для долгих отношений. Но у окситоцина есть побочный эффект: он снижает интерес к новизне. Чем больше окситоцина, тем меньше хочется искать на стороне. Это хорошо для верности. Но это же может притупить желание к собственному партнёру, потому что он перестаёт восприниматься как отдельный человек, как «другой». Он становится частью вас. А желание всегда направлено на другого.

Вот и получается: дофамин хочет нового, серотонин хочет спокойного, окситоцин хочет близкого. И все трое тянут в разные стороны. В начале отношений дофамин побеждает. Потом серотонин и окситоцин берут верх. И желание, если его не поддерживать специально, тихо уходит в тень.

Система поощрения и её ловушки

В мозге есть система, которую называют системой поощрения. Она отвечает за то, чтобы мы стремились к тому, что полезно для выживания: еда, безопасность, секс, социальное признание. Работает она на дофамине.

Ловушка первая: **привыкание**. Мозг реагирует на новизну. Один и тот же стимул со временем перестаёт вызывать прежний отклик. Это не порок, это экономия ресурсов. Если бы вы каждый раз испытывали такую же бурю, как в первый, вы бы не могли ни работать, ни думать. Мозг гасит реакцию, чтобы вы могли жить дальше. Но в отношениях это оборачивается тем, что знакомое тело, знакомый запах, знакомый сценарий перестают запускать систему поощрения.

Ловушка вторая: **погоня за пиком**. Дофамин требует всё более сильных стимулов. Если в начале вам хватало взгляда, то через пять лет нужно что-то посерьёзнее. Это приводит к тому, что люди начинают искать новизну на стороне, менять партнёров, уходить в риск, в запретное. Не потому, что они плохие, а потому, что система поощрения требует топлива. Но это тупик: новый партнёр тоже станет старым. И цикл повторится.

Ловушка третья: **разрыв между ожиданием и реальностью**. Дофамин выделяется на предвкушение. Если ожидание сильно, а реальность скромнее — наступает разочарование. Именно поэтому пары, которые долго не были вместе, а потом встретились, часто чувствуют не подъём, а пустоту: ожидание было слишком большим. Мозг обманул.

Что с этим делать? Не бороться с системой поощрения, а использовать её. Добавлять новизну туда, где её не хватает. Не менять партнёра, а менять контекст. Не ждать, что желание придёт само, а создавать условия, в которых оно может появиться. Об этом — в практических главах.

Почему новизна заводит, а привычка усыпляет

Есть старый анекдот. Муж говорит жене: «Дорогая, я хочу тебя так, как в первый раз». Жена отвечает: «Хорошо, только я не помню, где ты тогда жил».

Новизна заводит потому, что мозг не может предсказать, что будет дальше. Неопределённость — это дофамин. А дофамин — это желание. В новом человеке всё неизвестно: как он пахнет, как двигается, что скажет, как посмотрит. Мозг постоянно достраивает образ, фантазирует, и это поддерживает огонь.

В привычном партнёре всё известно. Вы знаете, как он целует, что он скажет, как всё закончится. Предсказуемость экономит энергию, но убивает предвкушение. Поэтому так часто пары, которые живут вместе годами, перестают хотеть друг друга — не потому, что разлюбили, а потому, что мозг перестал видеть в партнёре тайну.

Это не значит, что нужно играть в незнакомцев. Хотя иногда это работает. Это значит, что нужно возвращать в отношения элементы неизвестности. Не знать всего. Не рассказывать всего. Оставлять пространство для фантазии. Удивлять. Менять сценарии. Не превращать близость в протокол.

Тестостерон, эстроген и кортизол: гормоны в спальне

Теперь о гормонах, которые напрямую влияют на влечение.

Тестостерон — главный гормон желания у обоих полов. Да, у женщин он тоже есть, и он важен. Уровень тестостерона влияет на то, как часто человек хочет секса, насколько легко возбуждается, насколько ярко переживает влечение. У мужчин он выше, но и у них он колеблется: утром выше, вечером ниже, после стресса падает, после сна восстанавливается.

Что важно знать: тестостерон не работает в одиночку. Он взаимодействует с дофамином. Если дофамина нет, тестостерон сам по себе не зажжёт. Если тестостерон низкий, дофамин не спасёт. Поэтому так важно смотреть на картину целиком.

Эстроген — женский гормон, влияющий на либидо не напрямую, а через настроение, самочувствие, телесный комфорт. Когда эстроген падает — например, после родов, в период менопаузы, — многие женщины замечают, что желание снижается. Это не «отговорка». Это физиология. И с этим можно работать: гормональная поддержка, образ жизни, терапия.

Кортизол — гормон стресса. Вот он — главный враг желания в современном мире. Когда вы в стрессе, организм переключается в режим выживания. Секс — это роскошь, кото-

рую организм не может себе позволить, если вы в опасности. Хронический стресс держит кортизол высоким, и это подавляет и тестостерон, и дофамин, и всё желание целиком. Поэтому уставший человек не хочет секса. Не потому, что разлюбил. А потому, что его тело считает, что сейчас не до этого.

Отсюда вывод: прежде чем разбираться с отношениями, нужно разобраться со стрессом. Пока кортизол высокий, желание будет спать. Об этом — в главе про усталость и выгорание.

Глава 2. Кривая отношений: от страсти к привязанности

Теперь, когда мы знаем, что происходит в мозге, посмотрим на то, что происходит с парой во времени. У отношений есть своя кривая. И если вы знаете, на каком участке находитесь, вам легче понять, что делать.

Стадии развития пары: конфетно-букетный, шторм, стабилизация

Конфетно-букетный период — от нескольких недель до полутора лет. Химическая буря. Всё ново, всё ярко, всё захватывает. Секс частый, иногда несколько раз в день. Кажется, что так будет всегда. Спойлер: не будет.

Период шторма — примерно от полугода до трёх лет. Химия спадает. Начинаются трения. Вы видите недостатки. Вы боретесь за власть, за внимание, за пространство. Секс становится реже, иногда превращается в поле битвы или в способ помириться. Многие пары здесь расстаются, решив, что «любовь прошла». На самом деле любовь только начинается — настоящая, а не химическая.

Стабилизация — если пара прошла шторм, наступает период привязанности. Спокойствие, надёжность, совместные планы, общий быт. Секс становится предсказуемым, иногда редким, иногда по расписанию. Желание может угаснуть до нуля. И именно здесь многие пары решают, что «всё, конец», хотя на самом деле это точка, из которой можно начать заново — уже осознанно.

Нормально ли, что страсть утихает?

Да. Абсолютно нормально. Страсть в её первоначальном виде не может длиться годами. Это биохимически невозможно. Если бы вы жили в состоянии постоянной влюблённости, вы бы не могли работать, растить детей, строить что-то долгосрочное. Организм этого не выдержит.

Но это не значит, что желание должно исчезнуть совсем. Это значит, что оно меняет форму. Из спонтанного, бурного, неуправляемого — в более спокойное, осознанное, но не менее глубокое. Проблема не в том, что страсть утихает. Проблема в том, что пары не знают, что с этим делать, и либо смиряются с пустотой, либо ищут новую страсть на стороне.

Мы будем учиться строить зрелую страсть. Это не оксюморон. Это реально.

Разница между «не хочу» и «не могу хотеть»

Мы уже говорили об этом во введении, но повторим, потому что это критически важно.

«Не хочу» — это выбор. Осознанный или не очень, но выбор. Вы можете хотеть, но не хотеть именно этого человека, именно сейчас, именно в этих обстоятельствах. Это про отношения, про контекст, про настроение.

«Не могу хотеть» — это блок. Тело и психика не отзываются, хотя вы хотели бы. Это про гормоны, травмы, выгорание, депрессию, лекарства.

Путать эти состояния — значит лечить не ту болезнь. Если у вас «не могу», никакие разговоры о том, как разнообразить секс, не помогут, пока вы не разберётесь с причиной. Если у вас «не хочу», никакие гормоны не заставят вас захотеть человека, к которому вы потеряли интерес.

Три типа желания: спонтанное, отзывчивое и смешанное

Мы уже касались этого, но давайте подробнее, потому что это знание спасает отношения.

Спонтанное желание — импульс приходит сам. Вы просыпаетесь и хотите. Вы едете в машине и хотите. Вам не нужен внешний стимул. Таких людей меньшинство, но они есть. И им трудно понять партнёров с другим типом.

Отзывчивое желание — импульс приходит в ответ на стимул. Само по себе не хочется, но если начать — тело включается. Многие люди с этим типом годами считают себя сломанными, потому что ждут спонтанного желания, которого у них не бывает. А надо всего лишь разрешить себе начинать без желания, зная, что оно придёт в процессе.

Смешанное желание — комбинация. Иногда само, иногда в ответ. У большинства людей так.

Проблема возникает, когда партнёры с разными типами не понимают друг друга. Один ждёт, что второй захочет сам. Второй ждёт, что первый начнёт. Оба ждут. Ничего не происходит. Обида. Отдаление.

Решение: говорить об этом. Прямо. «Я не могу хотеть, пока ты не начнёшь. Это не значит, что я тебя не хочу. Это значит, что мне нужно начать, чтобы захотеть». Такие разговоры меняют всё.

Глава 3. Тени прошлого: как детство и травмы влияют на влечение

Мы не рождаемся с готовым отношением к сексу. Мы его усваиваем. В семье, в школе, во дворе, из книг, из фильмов, из случайных разговоров. И очень часто это усвоение оставляет следы, которые потом мешают нам хотеть.

Сценарии привязанности и их роль в интимности

Психологи выделяют несколько типов привязанности, которые формируются в раннем детстве и влияют на все наши отношения, включая сексуальные.

Надёжный тип — человек чувствует себя в безопасности в близости. Он может быть и близко, и отдельно. Он не боится ни слияния, ни дистанции. В сексе такие люди обычно более расслаблены, более способны говорить о желаниях, более устойчивы к отказам.

Тревожный тип — человек боится, что его бросят. Он цепляется, требует подтверждений, ревнует. В сексе это может проявляться как потребность в частой близости для подтверждения любви, страх, что если не дать, то уйдут. Или, наоборот, как блок: тело напряжено, потому что психика не верит в безопасность.

Избегающий тип — человек боится слияния. Он держит дистанцию, избегает глубокой близости. В сексе это может быть либо частая смена партнёров без привязанности, либо сниженное желание к постоянному партнёру, потому что близость пугает.

Тревожно-избегающий тип — сочетание. Человек хочет близости и боится её одновременно. Это самый сложный тип, и он часто даёт яркие качели в желании: то страсть, то отвращение, то приближение, то отталкивание.

Знать свой тип полезно. Это не приговор, но это карта. С ней вы понимаете, почему в одних ситуациях вы хотите, а в других — нет.

Установки о сексе, усвоенные в детстве

Вспомните, что вам говорили о сексе, когда вы были ребёнком. Скорее всего, ничего. Или что-то стыдное. Или что-то пугающее. «Это грязно». «Это только для взрослых». «Хорошие девочки так не делают». «Мальчики хотят только одного». «Нельзя, чтобы кто-то узнал».

Эти установки не исчезают. Они живут в нас, часто неосознанно, и влияют на то, как мы хотим и как не хотим. Женщина, которую в детстве учили, что секс — это стыдно, может годами не позволять себе расслабиться. Мужчина, которому внушали, что он должен всегда хотеть, может паниковать, когда желание пропадает, и от паники оно пропадает ещё сильнее.

Работа с установками — это не быстро. Но первый шаг — увидеть их. Назвать. Понять, что это не ваша правда, а чья-то чужая программа.

Стыд, вина и запреты: внутренние блоки

Стыд — главный враг желания. Стыд говорит: «С тобой что-то не так». Он заставляет прятаться, молчать, не просить, не пробовать. Вина говорит: «Ты делаешь что-то плохое». Она заставляет останавливаться, отказываться, наказывать себя.

Оба этих чувства могут быть настолько глубоко вшиты, что человек даже не осознаёт их. Он просто знает, что «не может расслабиться», «не получает удовольствия», «не хочет».

Разбираться со стыдом и виной лучше со специалистом. Но первые шаги можно делать самим: замечать, когда они появляются, называть их, отделять от себя. «Это не я плохая. Это стыд, который мне когда-то внушили». Такое разделение уже снижает их власть.

Травматический опыт и его последствия для желания

Если у человека был травматический опыт — насилие, домогательство, унижение, — это почти всегда влияет на желание. Тело может блокироваться, психика может отщеплять ощущения, близость может запускать защитные реакции.

Здесь нельзя работать «через силу». Нельзя заставлять себя хотеть, чтобы доказать, что всё прошло. Это опасно. Нужна терапия, часто длительная, с бережным подходом. И это не слабость. Это сила — признать, что нужна помощь.

Если вы узнали себя в этом абзаце — не читайте дальше через силу. Сделайте паузу. Позаботьтесь о себе. Книга никуда не убежит.

Глава 4. Ментальные блоки: что мешает хотеть

Помимо травм и установок, есть ещё один слой — ментальные блоки. Это то, что мы делаем с собой в голове, часто не замечая.

Синдром «мадонны и блудницы»

Это старый, но живучий сценарий. Он работает так: женщина (или мужчина) делит всех на «чистых» и «грязных». Партнёр, с которым строят отношения, попадает в категорию «чистых». А «грязные» — это те, с кем можно хотеть, фантазировать, заниматься сексом без обязательств.

Проблема в том, что желание часто живёт именно в «грязной» категории. И когда партнёр становится «мадонной» — матерью детей, надёжным тылом, — желание к нему пропадает. Потому что «мадонн» не хотят. Их уважают.

Этот блок часто не осознаётся. Человек искренне не понимает, почему к случайным знакомым влечёт, а к любимой жене — нет. А всё дело в том, что жена перестала быть «блудницей» в его внутренней карте.

Решение — не в том, чтобы превратить жену в «блудницу», а в том, чтобы разрушить саму категоричность. Понять, что в одном человеке может быть и святое, и страстное. Что материнство и сексуальность не исключают друг друга. Что уважение и желание могут жить вместе.

Перфекционизм в постели

Ещё один распространённый блок. Человек считает, что секс должен быть идеальным. Что он должен всё уметь, всё знать, всё контролировать. Что если что-то пойдёт не так — это провал.

Такой подход убивает желание на корню. Потому что желание — это про расслабление, про отпускание контроля, про игру. А перфекционизм — это про напряжение, про оценку, про страх.

Женщина, которая думает: «Я должна кончить, иначе он подумает, что я фригидная», не может кончить. Мужчина, который думает: «Я должен продержаться дольше», не может расслабиться. Перфекционизм — это враг удовольствия.

Решение — разрешить себе быть неидеальным. Смеяться, когда что-то не получается. Говорить: «Сегодня не то настроение, давай просто полежим». Это не провал. Это жизнь.

Тревога результата и страх не соответствовать

Очень близко к перфекционизму. Тревога результата — это когда вы занимаетесь сексом не ради процесса, а ради результата. Оргазм становится целью, а не следствием. И чем сильнее вы к нему стремитесь, тем дальше он от вас.

Страх не соответствовать — это когда вы думаете, что партнёр ожидает от вас чего-то, а вы не даёте. Что он сравнивает вас с кем-то. Что вы недостаточно страстная, недостаточно опытная, недостаточно красивая.

Этот страх часто не имеет оснований. Но он живёт в голове и не даёт расслабиться. Решение — говорить об этом. Прямо. «Я боюсь, что не соответствую твоим ожиданиям». Часто в ответ вы слышите: «У меня нет таких ожиданий. Мне хорошо с тобой». И это меняет всё.

Сравнение с другими и социальные стереотипы

Мы живём в мире, где нас постоянно сравнивают. Реклама, кино, социальные сети, разговоры — всё говорит о том, как «должно» быть. Секс должен быть частым. Желание должно быть постоянным. Партнёр должен быть идеальным.

И когда у вас не так, вы чувствуете себя ущербным. Хотя на самом деле «так» не бывает ни у кого. Все пары проходят через кризисы. Все люди теряют желание. Все сталкиваются с рутиной.

Сравнение с другими — это ловушка. Потому что вы сравниваете свою реальность с чужой витриной. Вы не знаете, что происходит у них за закрытыми дверями. Может, у них ещё хуже. Может, они вообще не занимаются сексом, а только делают вид.

Решение — отказаться от сравнения. Это трудно, но необходимо. Ваша пара — уникальна. Ваш путь — уникален. Ваша задача — не догнать других, а найти свой ритм, свой сценарий, своё желание.

Мы прошли первый, самый важный участок пути. Теперь вы знаете, что желание — это не просто «чувство», а сложная система: гормоны, мозг, история, установки, блоки. И вы знаете, что угасание — это не приговор, а закономерность, с которой можно работать.

Дальше — часть вторая. Мы поговорим о скрытых врагах желания: стрессе, усталости, обидах, рутине, теле. О том, что незаметно съедает страсть, и о том, как это остановить.

Глава 5. Усталость, стресс и выгорание

Мы живём в эпоху, которая не щадит никого. Работа, дети, ипотека, родители, новости, бесконечные задачи, которые нужно успеть, и бесконечное чувство, что ты не успеваешь ничего. В этой гонке секс часто становится первой жертвой. Не потому, что мы его не любим. А потому, что он требует ресурса, которого у нас нет.

Это глава о том, как усталость крадёт желание, и о том, как вернуть себе право на отдых без чувства вины. Потому что пока вы не восстановите ресурс, никакие техники и упражнения не сработают. Это не про лень. Это про физиологию.

Как хронический стресс убивает либидо

Стресс — это не просто неприятное чувство. Это целый каскад физиологических реакций, который запускается в ответ на угрозу. Неважно, реальная угроза или воображаемая. Мозг реагирует одинаково.

В момент стресса активируется симпатическая нервная система. Это режим «бей или беги». Сердце бьётся быстрее, дыхание учащается, мышцы напрягаются, кровь приливает к конечностям, чтобы вы могли драться или убегать. Пищеварение замедляется, иммунитет притормаживается, а репродуктивная система — отключается. Потому что с точки зрения эволюции, если вы убегаете от тигра, вам не до размножения. Сначала выжить.

Проблема в том, что современный человек живёт в режиме «бей или беги» постоянно. Не потому, что за ним гонится тигр, а потому, что за ним гонится дедлайн. Или кредит. Или страх не справиться. Или чувство вины. Или бесконечная лента новостей, которая держит в напряжении.

Хронический стресс держит симпатическую систему включённой. А это значит, что парасимпатическая система — та, которая отвечает за расслабление, восстановление и сексуальное возбуждение, — не включается. А без неё желание невозможно. Возбуждение — это функция парасимпатки. Расслабление — это её работа. Если вы в стрессе, тело не может расслабиться. А если тело не расслаблено, оно не может возбудиться.

Вот почему уставший человек не хочет секса. Не потому, что разлюбил. Не потому, что что-то сломалось. А потому, что его тело в режиме выживания. И никакие уговоры, никакие разговоры, никакие «ну давай, расслабься» не помогут, пока не снизится уровень стресса.

Есть ещё один аспект. Стресс влияет на гормоны. Кортизол, который выделяется при стрессе, подавляет тестостерон. А тестостерон — главный гормон желания. Чем выше кортизол, тем ниже тестостерон. Чем ниже тестостерон, тем меньше желания. Это прямая связь.

Плюс стресс влияет на дофамин. Хронический стресс истощает дофаминовую систему. А без дофамина нет предвкушения. А без предвкушения нет желания. Получается замкнутый круг: стресс убивает желание, отсутствие желания вызывает стресс, стресс усиливает отсутствие желания. Разорвать этот круг можно, но нужно работать с обоих концов.

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.