

Заняться любовью *сегодня?*

Реальный план для обычной пары



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Заняться любовью сегодня?
Реальный план для обычной пары**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Заняться любовью сегодня? Реальный план для обычной пары /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Эта книга — для пар, которые устали, но всё ещё любят друг друга. Для тех, кто ложится в постель и думает: «Может, сегодня?» — и тут же засыпает. Для тех, кто думает, что с ними что-то не так, потому что желание больше не вспыхивает само. Сексолог и психолог с многолетним опытом разрушает миф о спонтанности и объясняет, как на самом деле работает желание. Вы узнаете, почему «просто сделать это» не работает, как быт и немытая посуда убивают страсть, как говорить о сексе без ссор и как планировать близость, не теряя романтики. Здесь нет идеальных рецептов — только честные истории реальных пар, упражнения и реальный план, который можно начать выполнять уже сегодня. Без чувства вины. Без давления. С юмором и уважением к вашей усталости. Потому что любовь — это глагол. И заняться любовью сегодня — вполне реально.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: Миф о спонтанности	5
Глава 1. Анатомия желания: Почему «просто сделать это» не работает	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Алина Ильясова

Заняться любовью сегодня?

Реальный план для обычной пары

Введение: Миф о спонтанности

Глава, в которой мы честно признаёмся, что нас всех обманули

Представьте себе типичный вечер пятницы. Обычная квартира, обычная пара, обычный день. Она — допустим, её зовут Марина — заходит в кухню после того, как уложила детей. На часах половина десятого. В голове всё ещё крутится список: завтра нужно сдать отчёт, у младшего завтра утренник и надо не забыть костюм зайчика, у старшего — контрольная по математике, а ещё нужно позвонить маме, потому что она обидится, если не позвонить. Он — скажем, его зовут Дмитрий — сидит на диване с телефоном, листая новости, хотя на самом деле просто пытается прийти в себя после двенадцатичасового рабочего дня, двух совещаний и одной неприятной беседы с начальником. Они смотрят друг на друга. И в этот момент где-то в глубине сознания обоих всплывает одна и та же мысль, которую они оба стыдливо прячут: «Может, сегодня? Ну, то самое. Заняться любовью. Мы же любим друг друга. Мы же должны».

И тут же, почти мгновенно, возникает встречная мысль: «Но я так устал. И я так устала. И вообще — если бы мы действительно хотели, мы бы уже давно этим занимались. Наверное, с нами что-то не так. Наверное, у нас проблемы. Наверное, любовь уходит».

Знакомо? Если да — эта книга написана для вас. Если не совсем — всё равно читайте дальше, потому что, скорее всего, вы просто ещё не добрались до того этапа, на котором этот внутренний диалог становится ежевечерним ритуалом.

Мы живём в мире, где нас с самого детства учат одной простой и очень красивой идее: любовь — это стихия. Это ураган. Это искра, которая вспыхивает сама собой. Это бабочки в животе, которые порхают без всякого расписания. Нас учат, что если ты действительно любишь человека, то желание возникает естественно, спонтанно, как дыхание. И если вдруг этого не происходит — значит, что-то сломалось. Значит, ты недостаточно любишь. Значит, партнёр недостаточно старается. Значит, отношения исчерпали себя.

Эта идея настолько глубоко выросла в нашу культуру, что мы даже не замечаем, насколько она токсична. Мы не замечаем, что она превращает нормальные, естественные, предсказуемые колебания желания в трагедию. Мы не замечаем, что она заставляет миллионы людей чувствовать себя виноватыми за то, что они устали, за то, что у них есть работа, дети, кредиты, болезни, тревоги, обязанности. Мы не замечаем, что она заставляет пары молчать о своих трудностях, потому что признаться в отсутствии спонтанного желания — это как признаться в том, что ты плохой партнёр.

Эта книга начинается с того, что мы разберём этот миф по кирпичикам. Мы посмотрим, откуда он взялся, почему он так живуч, как он вредит нам и — самое главное — что приходит на его место, когда мы от него отказываемся. Потому что на месте мифа о спонтанности может стоять нечто гораздо более интересное, более честное и, как ни странно, более горячее. Но чтобы туда добраться, нужно сначала признать: нас обманули. И это не наша вина.

Откуда взялся миф о спонтанности

Давайте немного отправимся в прошлое. Не для того, чтобы сдать экзамен по истории, а для того, чтобы понять, почему наши головы устроены именно так.

Представьте себе деревню где-нибудь в позапрошлом веке. Люди живут большими семьями, в тесных домах, где за стенкой спят родители, дети, бабушки, дедушки, а иногда

и скотина. Секс в таких условиях — это не романтический акт при свечах под музыку. Это быстрая, тихая, почти незаметная процедура, которая случается, когда все уснули и есть пять минут. И никто не ждёт, что желание будет возникать само. Никто не ждёт фейерверков. Никто не ждёт, что это будет красиво. Это просто часть жизни, как еда или сон.

Потом приходит эпоха, которую мы называем романтизмом. Поэты и писатели начинают воспевать любовь как высшее чувство, как божественный огонь, как силу, которая преобразует человека. Любовь становится не просто бытовой необходимостью, а духовным опытом. И вместе с этим меняется представление о желании. Теперь считается, что настоящая любовь обязательно сопровождается страстью. А страсть — это нечто бурное, непредсказуемое, всепоглощающее. Она не подчиняется расписанию. Она вспыхивает сама.

Дальше — двадцатый век с его кинематографом. Голливудские фильмы, где герои встречаются взглядами, и через три секунды уже целуются под дождём. Реклама, где женщина в идеальном белье ждёт мужчину с работы, и он, бросив портфель, подхватывает её на руки. Песни, где поётся о том, что «я не могу дождаться ночи», о том, что «одного твоего взгляда достаточно». Мы выросли на этих образах. Мы впитали их с молоком матери, даже если сами этого не осознаём.

И вот мы оказываемся взрослыми. У нас есть партнёр, которого мы любим. У нас есть квартира, работа, возможно, дети. И мы ждём. Ждём, что однажды вечером что-то щёлкнет. Что желание нахлынет само. Что мы посмотрим друг на друга и почувствуем то самое, что чувствовали в начале. Но почему-то не чувствуем. И тогда мы начинаем думать, что с нами что-то не так.

А теперь давайте посмотрим на эту ситуацию с точки зрения биологии. Потому что биология, как выясняется, не читала романтических романов и не смотрела голливудских фильмов. Биология работает по другим законам.

Что говорит наука (и почему она не поддерживает наши фантазии)

Начнём с простого вопроса: что такое спонтанное желание? Это желание, которое возникает без внешнего стимула, само по себе, как аппетит. Вы же не планируете чувствовать голод? Вы просто чувствуете его, и тогда идёте есть. Многие люди думают, что с сексом должно быть так же. Вы должны просто почувствовать желание, и тогда всё произойдёт само.

Но вот в чём загвоздка. Исследования показывают, что так называемое спонтанное желание — это далеко не универсальный опыт. У некоторых людей оно действительно бывает часто. У других — редко или почти никогда. И это не связано с тем, насколько они любят своего партнёра. Это связано с тем, как устроена их нервная система, с уровнем гормонов, с общим эмоциональным фоном, с количеством стресса, с качеством сна, с тысячей других факторов.

Более того, даже у тех людей, у которых спонтанное желание встречается, оно не является постоянным. Оно колеблется. Оно зависит от дня недели, от погоды, от того, что вы ели на обед, от того, как прошёл разговор с коллегой, от того, выпались ли вы. И это нормально.

А теперь второй вопрос: что происходит, когда спонтанного желания нет? Многие пары в этой ситуации делают одну и ту же ошибку. Они ждут. Они ждут, что желание появится. Они ждут, что партнёр проявит инициативу. Они ждут, что что-то изменится само. И в этом ожидании проходят недели, месяцы, иногда годы. А потом они приходят к психологу или к сексологу и говорят: «У нас пропал секс. Мы не знаем, что делать».

И вот здесь начинается самое интересное. Потому что оказывается, что желание — это не только то, что мы чувствуем. Это ещё и то, что мы делаем. И это открытие меняет всё.

Две модели желания: спонтанная и отзывчивая

Представьте себе двух людей. Первый — назовём его Артём — просыпается утром и чувствует, что хочет близости. Просто так. Без причины. Он обнимает свою партнёршу, и всё происходит естественно. Второй — назовём её Ксения — просыпается утром и не чувствует ничего особенного. Она думает о том, что нужно купить продукты, отвести ребёнка в сад,

закончить проект. Секс — последнее, о чём она думает. Но вечером, когда Артём начинает её обнимать, целовать, когда он проявляет нежность, когда он говорит ей что-то тёплое, — что-то внутри неё начинает откликаться. Через двадцать минут она уже не просто не против — она хочет. Она возбуждена. Она рада, что это произошло.

В чём разница? Артём испытал спонтанное желание. Ксения испытала отзывчивое желание. И то, и другое — абсолютно нормально. И то, и другое — реально. Но проблема в том, что наша культура признаёт только первый тип. Мы думаем, что, если человек любит, он должен чувствовать желание заранее. Мы думаем, что, если партнёрша не хочет секса сразу, значит, она не хочет его вообще. Мы думаем, что инициатива должна исходить из внутреннего огня, а не из внешнего прикосновения.

Эта ошибка стоит парам огромного количества боли. Потому что один партнёр чувствует себя отвергнутым, когда другой не проявляет желания. А другой партнёр чувствует себя виноватым, потому что не может заставить себя хотеть. И оба не понимают, что проблема не в них, а в том, как они представляют себе желание.

Представьте себе, что вы пришли в спортзал. Вы не хотите бегать. Вам лень. Вы устали. Но вы всё равно выходите на дорожку. И через десять минут вы чувствуете, что втянулись. Вам уже нравится. Вы уже рады, что пришли. Примерно так же работает отзывчивое желание. Иногда нужно начать, чтобы захотеть. Иногда нужно сделать первый шаг, чтобы проснулся интерес. И это не значит, что вы не любите партнёра. Это значит, что вы живой человек, у которого есть тело, нервная система и куча других дел.

Почему миф о спонтанности так вреден

Теперь давайте поговорим о том, почему этот миф не просто неточен, а по-настоящему опасен для отношений.

Первое: он создаёт ложные ожидания. Мы ждём, что желание будет возникать само. Мы ждём, что оно будет постоянным. Мы ждём, что оно не будет зависеть от усталости, стресса, быта. И когда реальность не совпадает с этими ожиданиями, мы чувствуем разочарование. Мы чувствуем, что нас обманули. Мы чувствуем, что что-то пошло не так.

Второе: он создаёт чувство вины. Если желание не возникает, значит, ты плохой. Значит, ты недостаточно стараешься. Значит, ты не любишь. Это чувство вины может быть настолько сильным, что человек начинает избегать близости вообще, чтобы не сталкиваться с собственной «несостоятельностью». А партнёр, в свою очередь, чувствует себя отвергнутым и тоже начинает винить себя.

Третье: он мешает говорить о проблемах. Если мы верим, что желание должно быть спонтанным, то признаться в его отсутствии — это как признаться в том, что ты сломан. Это стыдно. Это страшно. Поэтому пары молчат. Они не обсуждают свои трудности. Они не ищут помощи. Они просто ждут, что всё наладится само. А оно не налаживается.

Четвёртое: он убивает инициативу. Если мы думаем, что желание должно быть спонтанным, то мы не хотим «навязываться». Мы не хотим проявлять инициативу, если не чувствуем внутреннего огня. Мы боимся, что партнёр подумает, что мы делаем это из вежливости или из чувства долга. И в результате близость случается всё реже и реже.

Пятое: он делает секс обязанностью. Если желание должно быть спонтанным, но его нет, а секс нужен, то он превращается в повинность. В «супружеский долг». В то, что нужно сделать, чтобы партнёр не обиделся. И это, пожалуй, самое худшее, что может случиться с интимной жизнью.

Что приходит на место мифа

Хорошая новость в том, что от мифа о спонтанности можно отказаться. И на его месте появляется нечто гораздо более реалистичное, более гибкое и, как ни странно, более горячее.

Во-первых, мы можем признать, что желание бывает разным. Оно может быть спонтанным, а может быть отзывчивым. Оно может быть сильным, а может быть тихим. Оно может

возникать изнутри, а может приходиться через прикосновение, через разговор, через близость. И все эти варианты — нормальны.

Во-вторых, мы можем признать, что желание зависит от контекста. Оно не существует в вакууме. Оно связано с усталостью, стрессом, здоровьем, настроением, отношениями. И вместо того чтобы винить себя или партнёра в отсутствии желания, мы можем посмотреть на контекст и попробовать его изменить.

В-третьих, мы можем признать, что инициатива — это не признак слабости или навязчивости. Это признак заботы. Это способ сказать партнёру: «Я хочу тебя. Я хочу быть с тобой. Я хочу попробовать». И даже если желание не вспыхнет мгновенно, оно может появиться в процессе.

В-четвёртых, мы можем признать, что секс — это не только результат желания, но и его источник. Иногда мы занимаемся любовью не потому, что хотим, а потому, что хотим хотеть. И это абсолютно нормально. Иногда тело знает больше, чем голова. Иногда нужно просто начать, чтобы понять, что ты этого хотел всё это время.

И, наконец, в-пятых, мы можем признать, что планировать близость — это не скучно. Это честно. Это заботливо. Это способ сказать: «Ты важен для меня. Наши отношения важны для меня. Я готов выделить для этого время». И в этом нет ничего романтически ущербного. Наоборот, это гораздо более зрелый подход, чем ждать, когда звёзды сойдутся.

Как эта книга поможет вам

Эта книга — не сборник теоретических рассуждений. Это практическое руководство. Мы будем разбираться с тем, как работает желание, как оно связано с эмоциями, бытом, здоровьем, как его можно пробудить, поддержать и развивать. Мы будем говорить о сложных вещах простым языком. Мы будем использовать примеры из жизни — возможно, вы узнаете в них себя или своих знакомых. Мы будем давать упражнения, которые можно выполнять вдвоём или в одиночку. Мы будем смеяться над абсурдностью некоторых наших ожиданий и учиться быть добрее к себе и друг к другу.

Мы не будем обещать, что после прочтения этой книги у вас будет секс каждый день. Мы не будем обещать, что вы всегда будете хотеть друг друга. Мы не будем обещать, что всё будет идеально. Но мы можем обещать, что вы научитесь понимать себя и своего партнёра лучше. Вы научитесь говорить о своих желаниях и о своих трудностях. Вы научитесь находить возможности для близости даже в самые загруженные дни. И, возможно, вы откроете для себя, что близость — это не только про секс. Это про связь. Про тепло. Про то, что вы вместе.

Немного о том, как всё будет устроено

Книга состоит из нескольких частей. В первой части мы будем разбираться с тем, как устроено желание, почему оно пропадает и как его вернуть. Мы поговорим о тормозах и акселераторах, о том, что мешает нам хотеть и что помогает. Мы научимся говорить о сексе без ссор и обид.

Во второй части мы займёмся фундаментом отношений. Потому что секс начинается не в спальне. Он начинается на кухне, в коридоре, в разговорах о том, кто вынесет мусор и кто заберёт детей из школы. Мы поговорим о том, как быт влияет на желание и как сделать так, чтобы он не убивал страсть.

В третьей части мы перейдём к практике. Мы будем говорить о том, как соблазнять уставшего партнёра, как находить время и силы, как вносить разнообразие без экстрима и как поддерживать близость, когда жизнь пытается её разрушить.

В четвёртой части мы займёмся более глубокими вещами. Мы поговорим о коммуникации в постели, о том, как говорить о своих желаниях и как слышать желания партнёра. Мы поговорим о том, что происходит после секса и почему это так важно. И мы поговорим о долгосрочной стратегии — о том, как поддерживать огонь на протяжении многих лет.

В конце книги вас ждут приложения с практическими инструментами. Это чек-листы, списки вопросов, упражнения. Всё то, что можно использовать сразу после прочтения.

Честное предупреждение

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу сказать несколько честных слов.

Эта книга не заменит терапию. Если у вас есть серьёзные проблемы в отношениях — измены, насилие, глубокие травмы, — пожалуйста, обратитесь к специалисту. Эта книга может быть дополнением к работе с психологом, но она не может заменить её.

Эта книга не заменит врача. Если у вас есть проблемы со здоровьем, которые влияют на сексуальную жизнь, — гормональные нарушения, хронические боли, последствия операций, — пожалуйста, обратитесь к медикам. Эта книга не про медицину. Она про психологию и отношения.

Эта книга не даст вам универсальных рецептов. Потому что универсальных рецептов не существует. То, что работает для одной пары, может не работать для другой. То, что помогает в двадцать лет, может не помогать в сорок. То, что подходит одному темпераменту, может быть чуждо другому. Поэтому я буду предлагать вам принципы, а не догмы. Идеи, а не инструкции. Направления, а не маршруты.

Эта книга может вызвать у вас сопротивление. Вы можете не соглашаться с чем-то. Вы можете думать: «Это не про нас». Вы можете злиться. Это нормально. Мы говорим о вещах, которые касаются самого интимного. Мы говорим о том, о чём обычно не говорят вслух. И это может быть непривычно. Позвольте себе не соглашаться. Позвольте себе сомневаться. Но, пожалуйста, не закрывайте книгу сразу. Иногда самые важные открытия приходят через сопротивление.

И последнее. Эта книга — не про то, как «исправить» себя или партнёра. Она про то, как понять себя и партнёра. Она про то, как принять реальность — со всеми её ограничениями, усталостью, бытом — и найти в этой реальности место для близости. Настоящей, живой, несовершенной, но вашей.

Маленькое упражнение перед началом

Прежде чем мы перейдём к первой главе, я хочу предложить вам одно простое упражнение. Оно займёт пять минут. Оно не требует никакого оборудования. Оно не требует партнёра. Всё, что нужно, — это лист бумаги и ручка. Или, если вам удобнее, заметки в телефоне.

Напишите, пожалуйста, ответы на три вопроса.

Первый вопрос: что вы думаете о своём желании? Считаете ли вы, что оно должно быть спонтанным? Считаете ли вы, что с вами что-то не так, если вы не хотите секса так часто, как, по вашему мнению, должны? Есть ли у вас чувство вины или стыда, связанное с вашим либидо?

Второй вопрос: что вы думаете о желании партнёра? Считаете ли вы, что он или она должен хотеть вас чаще? Чувствуете ли вы себя отвергнутым, когда партнёр не проявляет инициативу? Есть ли у вас обида или разочарование, связанные с этим?

Третий вопрос: что бы изменилось, если бы вы перестали верить в миф о спонтанности? Если бы вы приняли, что желание бывает разным, что оно зависит от контекста, что его можно пробуждать, а не ждать? Что бы это изменило в ваших отношениях? В вашем отношении к себе?

Это упражнение — не тест. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Это просто способ начать разговор с самим собой. Потому что, прежде чем говорить с партнёром, важно понять, что происходит внутри вас.

Почему это важно именно сейчас

Мы живём в эпоху, когда у пар много возможностей и мало времени. У нас есть доступ к информации, к знаниям, к специалистам. Но у нас есть и бесконечный поток дел, обязанностей, тревог. Мы пытаемся успеть всё: быть хорошими родителями, хорошими работниками, хоро-

шими партнёрами, хорошими детьми своих родителей. И в этой гонке близость часто отходит на последний план.

Но близость — это не роскошь. Это не то, что можно отложить на потом. Это основа отношений. Это то, что отличает партнёров от соседей по квартире. Это то, что даёт нам чувство связи, тепла, поддержки. И если мы не будем уделять этому время и внимание, отношения начнут разрушаться. Не сразу. Постепенно. Сначала пропадёт секс. Потом пропадут разговоры. Потом пропадёт желание проводить время вместе. А потом мы оглянемся и поймём, что живём с незнакомым человеком.

Эта книга — попытка остановить этот процесс. Не через морализаторство, не через чувство вины, не через требования. А через понимание. Через принятие. Через маленькие шаги, которые можно делать каждый день.

Что вы найдёте в этой книге

В этой книге вы найдёте истории. Истории пар, которые прошли через трудности и нашли свой путь. Истории, которые могут вас вдохновить или, наоборот, показать, чего стоит избегать. Я буду рассказывать их с разрешения и с изменениями, чтобы сохранить анонимность.

Вы найдёте в этой книге упражнения. Некоторые из них можно делать в одиночку. Некоторые — вдвоём. Некоторые могут показаться странными. Некоторые — простыми. Но все они направлены на то, чтобы помочь вам лучше понять себя, партнёра и ваши отношения.

Вы найдёте в этой книге размышления. О том, почему мы такие, какие есть. О том, как культура и общество влияют на наши представления о сексе. О том, как меняются отношения с течением времени. О том, что значит быть близкими в современном мире.

Вы найдёте в этой книге юмор. Потому что говорить о сексе серьёзно — это важно, но иногда нужно и посмеяться. Над своими страхами. Над своими ожиданиями. Над абсурдностью некоторых ситуаций. Смех — это тоже способ снять напряжение и стать ближе.

И вы найдёте в этой книге надежду. Надежду на то, что даже если сейчас всё сложно, это можно изменить. Надежду на то, что желание можно вернуть. Надежду на то, что близость — это не то, что даётся раз и навсегда, а то, что можно создавать снова и снова.

Последнее слово перед началом

Если вы дочитали до этого места, значит, вы готовы. Готовы посмотреть правде в глаза. Готовы признать, что миф о спонтанности — это миф. Готовы учиться. Готовы меняться. Готовы строить близость, а не ждать её.

Это смело. Это важно. Это нужно.

Давайте начнём. Не с ожидания, что всё изменится за один день. Не с требования, что партнёр должен измениться первым. Не с надежды, что проблема решится сама. А с понимания. С принятия. С маленького шага.

Первый шаг — это признать: то, что вы чувствуете, — нормально. То, что вы устали, — нормально. То, что вы не хотите секса каждый день, — нормально. То, что вы иногда чувствуете себя отвергнутым, — нормально. То, что вы не знаете, что делать, — нормально.

Вы не сломаны. Ваши отношения не сломаны. Вы просто люди. Уставшие, загруженные, любящие, но потерявшие связь. И эту связь можно восстановить. Не мгновенно. Не волшебным. Но можно.

Начнём.

Это введение — только начало. Дальше мы перейдём к первой главе, в которой разберём анатомию желания: почему «просто сделать это» не работает, какие силы управляют нашим либидо и как перестать винить себя за то, что вы не чувствуете спонтанного огня. Мы поговорим о тормозах и акселераторах, о двойном контроле, о том, что мешает вам хотеть и что может помочь. И вы узнаете, почему понимание этих механизмов — первый шаг к тому, чтобы вернуть близость.

Но перед этим — ещё одна маленькая просьба. Пожалуйста, будьте добры к себе. Эта книга — не экзамен. Вам не нужно запоминать всё. Вам не нужно соглашаться со всем. Вам не нужно делать все упражнения. Просто читайте. Думайте. Замечайте, что откликается. И, если захочется, возвращайтесь к тем местам, которые показались важными. Эта книга — для вас. И только вы решаете, как её использовать.

Прежде чем что-то чинить, нужно понять, что именно сломалось. Прежде чем строить новый дом, нужно расчистить место. Прежде чем возвращать близость, нужно честно посмотреть на то, где вы её потеряли.

Эта часть книги — диагностическая. Мы не будем здесь давать готовых рецептов и быстрых решений. Мы будем разбираться. Мы будем задавать неудобные вопросы. Мы будем смотреть на вещи, на которые обычно закрываем глаза. И это может быть неприятно.

Почему? Потому что большинство пар, у которых есть трудности в интимной жизни, приходят к специалисту с уже готовым диагнозом. «У нас пропал секс». «Мы стали как соседи». «Мы больше не хотим друг друга». Но за этими формулировками скрывается множество разных историй. У кого-то проблема в усталости. У кого-то — в обидах. У кого-то — в гормонах. У кого-то — в том, что они никогда не умели говорить о своих желаниях. У кого-то — в том, что они просто не знают, как работает желание, и ждут от себя невозможного.

Поэтому мы начнём с диагностики. Мы разберём, как устроено желание, почему оно пропадает, что его блокирует и что его поддерживает. Мы поговорим о том, как говорить о сексе без ссор и обид. Мы научимся отличать вентиляцию от решения проблем. И мы составим конкретный план разговора, который поможет вам начать двигаться вперёд.

Это не самая весёлая часть книги. Но это необходимая часть. Потому что без диагностики невозможно лечение. Без понимания невозможно изменение. Без честности невозможно близость.

Итак, начнём.

Глава 1. Анатомия желания: Почему «просто сделать это» не работает

История, с которой всё начинается

Позвольте мне рассказать вам историю одной пары. Их зовут Сергей и Анна. Они вместе двенадцать лет. У них двое детей, ипотека, две работы и очень мало свободного времени. Они любят друг друга. Это видно по тому, как они смотрят друг на друга, как заботятся друг о друге, как поддерживают в трудные моменты. Но в их интимной жизни наступил застой.

Сергей — человек с достаточно высоким либидо. Он хотел бы заниматься сексом два-три раза в неделю. Анна — с более низким. Ей достаточно раза в неделю, а иногда и реже. И это не потому, что она не любит Сергея. Это потому, что она устаёт. У неё работа, двое детей, домашние дела, и к вечеру она чувствует себя выжатой как лимон.

Каждый вечер происходит один и тот же сценарий. Сергей ждёт. Он смотрит на Анну, надеясь, что она проявит инициативу. Анна чувствует его взгляд и напрягается. Она знает, что он хочет. Она знает, что прошло уже пять дней. Она знает, что «надо бы». Но она не хочет. Она устала. Она хочет просто лечь и заснуть. И она чувствует себя виноватой.

Сергей, в свою очередь, чувствует себя отвергнутым. Он думает: «Почему она меня не хочет? Я что, недостаточно хорош? Я что, делаю что-то не так? Может, она меня больше не любит?» И он начинает злиться. Не на неё. На себя. И на ситуацию.

Однажды вечером он не выдерживает. Он говорит: «Анна, мы не занимались сексом уже неделю. Что происходит?» Анна взрывается. «Ты думаешь, мне легко? Ты думаешь, я не хочу? Я просто устала! Я работаю, я готовлю, я убираю, я занимаюсь детьми, а ты приходишь и требуешь секса!»

Ссора. Слезы. Обиды. Оба чувствуют себя непонятыми. Оба чувствуют себя виноватыми. И оба не понимают, что проблема не в них. Проблема в том, как они думают о желании.

Эта история — не выдумка. Это реальность тысяч пар. И если вы узнали в ней себя, не спешите закрывать книгу. Потому что дальше мы разберём, почему это происходит и что с этим делать.

Две модели возбуждения: спонтанное и отзывчивое желание

Давайте начнём с самого важного. С того, что, возможно, изменит ваше представление о себе и своём партнёре.

В нашей культуре существует устойчивое представление о том, как должно работать желание. Оно должно возникать само. Спонтанно. Внезапно. Как в кино. Вы смотрите друг на друга, и между вами вспыхивает искра. Вы чувствуете непреодолимое влечение. И всё происходит естественно, без усилий, без планирования, без разговоров.

Это называется спонтанным желанием. И оно действительно существует. Некоторые люди испытывают его часто. Они просыпаются утром и хотят близости. Они видят партнёра и чувствуют возбуждение. Они могут захотеть секса в любой момент, без всякой причины.

Но вот в чём проблема: спонтанное желание — это не единственная модель. И, возможно, даже не самая распространённая. Многие люди, особенно женщины, испытывают так называемое отзывчивое желание. Это желание, которое возникает не само по себе, а в ответ на стимул. На прикосновение. На поцелуй. На нежность. На близость.

Представьте себе два типа людей.

Первый тип — это «зажигалка». Он хочет, потом делает. Желание предшествует действию. Человек чувствует возбуждение, и тогда он идёт к партнёру. Это спонтанная модель.

Второй тип — это «дровяная печь». Она не загорается мгновенно. Нужно время, чтобы разгорелась. Нужно подложить дров. Нужно раздуть огонь. Но когда она разгорится, она даёт

много тепла. Желание возникает в процессе. Человек начинает что-то делать, и тогда появляется возбуждение. Это отзывчивая модель.

Проблема в том, что наша культура признаёт только первый тип. Мы думаем, что, если человек любит, он должен хотеть заранее. Мы думаем, что, если партнёр не проявляет инициативу, значит, он не хочет. Мы думаем, что желание — это то, что предшествует сексу, а не то, что возникает в процессе.

Но это не так. И понимание этого может спасти ваши отношения.

Почему женщинам и мужчинам часто нужно начать, чтобы захотеть

Существует миф о том, что мужчины всегда хотят секса, а женщины — нет. Это неправда. Мужчины тоже испытывают отзывчивое желание. Женщины тоже испытывают спонтанное. Но есть некоторые тенденции, которые стоит учитывать.

Исследования показывают, что многие женщины чаще испытывают отзывчивое желание. Это связано с целым комплексом факторов: гормональными циклами, социальными ожиданиями, воспитанием, уровнем стресса. Но это не значит, что все женщины такие. И это не значит, что мужчины не могут быть такими.

Важно другое: независимо от пола, многие люди нуждаются в том, чтобы начать, чтобы захотеть. Им нужно прикосновение. Им нужна нежность. Им нужно время. Им нужно расслабиться. И только тогда появляется желание.

Проблема в том, что, если человек с отзывчивым желанием ждёт, что желание появится само, он может ждать очень долго. И чем дольше он ждёт, тем больше тревожится. Чем больше тревожится, тем меньше хочет. Это замкнутый круг.

Выход из этого круга — признать, что желание можно пробуждать. Что иногда нужно начать, чтобы захотеть. Что близость — это не только результат желания, но и его источник.

Что происходит в мозге, когда мы занимаемся любовью

Давайте немного поговорим о нейробиологии. Не для того, чтобы усложнить, а для того, чтобы понять, почему всё работает именно так.

В нашем мозге есть две системы, которые отвечают за сексуальное поведение. Первая — это система возбуждения. Она связана с дофамином, гормоном, который отвечает за мотивацию и удовольствие. Когда мы думаем о сексе, когда мы видим что-то возбуждающее, когда мы предвкушаем близость, дофамин начинает выделяться, и мы чувствуем желание.

Вторая — это система торможения. Она связана с серотонином и другими нейромедиаторами, которые помогают нам контролировать импульсы. Когда мы находимся в состоянии стресса, когда мы устали, когда мы тревожимся, система торможения активируется, и желание подавляется.

Это называется теорией двойного контроля. Она была предложена исследователями и объясняет, почему желание возникает или не возникает. Дело не только в том, насколько сильны наши акселераторы (то, что нас возбуждает), но и в том, насколько сильны наши тормоза (то, что нас блокирует).

И вот что важно: у большинства людей тормоза сильнее, чем акселераторы. Это эволюционный механизм. Наши предки не могли заниматься сексом в любой момент — это было опасно. Поэтому мозг научился подавлять желание, когда есть угроза, стресс или усталость.

Но в современном мире стресс — это не саблезубый тигр. Это дедлайн на работе. Это ссора с партнёром. Это незакрытый кредит. Это мысли о том, что нужно сделать завтра. И мозг реагирует на всё это так же, как на угрозу. Он подавляет желание. Он жмёт на тормоз.

Тормоза и акселераторы: что жмёт на газ и что жмёт на тормоз

Давайте разберём это подробнее. Что может быть акселератором, то есть тем, что усиливает желание?

Первое: новизна. Когда мы делаем что-то новое, мозг выделяет дофамин. Это связано с системой вознаграждения. Поэтому новые впечатления, новые места, новые позы, новые игры могут усиливать желание.

Второе: эмоциональная близость. Когда мы чувствуем связь с партнёром, когда мы чувствуем, что нас понимают, принимают, любят, — это усиливает желание. Для многих людей секс — это продолжение эмоциональной близости, а не наоборот.

Третье: физическое здоровье. Когда мы высыпаемся, когда мы едим нормально, когда мы двигаемся, — у нас больше энергии. А энергия — это топливо для желания.

Четвёртое: гормоны. Уровень тестостерона, эстрогена, прогестерона влияет на либидо. Это не значит, что мы рабы гормонов. Но это значит, что стоит учитывать их влияние.

Пятое: предвкушение. Когда мы знаем, что вечером будет что-то приятное, когда мы ждём этого, — желание усиливается. Это одна из причин, почему планирование секса может быть очень эффективным.

А что жмёт на тормоз?

Первое: стресс. Хронический стресс повышает уровень кортизола, который подавляет либидо. Когда мы в режиме выживания, мозг не думает о размножении. Он думает о том, как выжить.

Второе: усталость. Когда мы истощены физически или эмоционально, у нас просто нет ресурсов на секс. Это не значит, что мы не любим партнёра. Это значит, что наш организм экономит силы.

Третье: обиды. Невысказанные обиды, накопленные претензии, чувство несправедливости — всё это блокирует желание. Трудно хотеть человека, на которого ты злишься.

Четвёртое: критика. Если партнёр критикует нас — наше тело, наши действия, наши желания, — мы закрываемся. Мы не хотим быть уязвимыми с человеком, который нас осуждает.

Пятое: рутина. Когда всё предсказуемо, когда каждый день похож на предыдущий, когда секс происходит по одному и тому же сценарию, — мозг перестаёт реагировать. Ему нужна новизна.

Шестое: тревога. Тревога о том, что «что-то не так», о том, что «я недостаточно хорош», о том, что «партнёр недоволен», — всё это блокирует желание. Мы не можем расслабиться, если чувствуем угрозу.

Седьмое: медицинские проблемы. Некоторые лекарства, некоторые заболевания, некоторые состояния могут снижать либидо. Это не психология. Это медицина. И это стоит проверять.

Как это работает в реальной жизни

Давайте вернёмся к Сергею и Анне. Почему у них возникла проблема?

Сергей — человек со спонтанным желанием. Он просыпается утром и хочет. Он видит Анну и хочет. Он не понимает, почему она не хочет. Он думает, что если бы она его любила, она бы хотела. Он не понимает, что её желание работает по-другому.

Анна — человек с отзывчивым желанием. Ей нужно время, чтобы расслабиться. Ей нужно прикосновение, чтобы захотеть. Ей нужно почувствовать связь, чтобы открыться. Но она устала. У неё стресс. У неё тормоза активны. И она не знает, что её желание можно пробудить. Она думает, что, если она не хочет сразу, значит, она не хочет вообще.

И вот что происходит. Сергей ждёт, что Анна захочет сама. Анна ждёт, что желание появится само. Оба ждут. Оба разочаровываются. Оба чувствуют себя виноватыми.

Что могло бы изменить ситуацию? Понимание. Если бы Сергей знал, что Анне нужно время, он мог бы начать с нежности, с прикосновений, с разговора. Если бы Анна знала, что её желание может пробудиться, она могла бы позволить себе начать, даже если сначала не хочется.

Если бы оба знали, что желание — это не только то, что мы чувствуем, но и то, что мы делаем, — они могли бы найти выход.

Что это значит для вас

Если вы читаете эту книгу, скорее всего, у вас есть трудности в интимной жизни. И, возможно, вы думаете, что с вами что-то не так. Или что с вашим партнёром что-то не так. Или что ваши отношения сломаны.

Но, может быть, проблема не в вас. Может быть, проблема в том, как вы думаете о желании. Может быть, вы ждёте от себя того, что невозможно. Может быть, вы не знаете, как работает ваше тело и тело партнёра.

Понимание двух моделей желания — спонтанной и отзывчивой — может стать первым шагом к изменениям. Оно снимает чувство вины. Оно объясняет, почему всё происходит именно так. Оно открывает возможности.

Если вы человек со спонтанным желанием, вы можете перестать обижаться на партнёра, который не хочет так часто, как вы. Вы можете понять, что его желание работает по-другому. Вы можете научиться пробуждать его желание, а не ждать, что оно появится само.

Если вы человек с отзывчивым желанием, вы можете перестать винить себя за то, что не хотите так часто. Вы можете понять, что ваше желание можно пробудить. Вы можете научиться говорить партнёру о том, что вам нужно.

Если вы оба понимаете эти модели, вы можете перестать ссориться из-за секса и начать сотрудничать. Вы можете найти ритм, который подходит вам обоим. Вы можете построить интимную жизнь, которая будет удовлетворительна для вас обоих.

Миф о «нормальном» либидо

Прежде чем мы двинемся дальше, давайте разберём ещё один миф. Миф о том, что существует «нормальное» либидо.

Сколько раз в неделю «нормально» заниматься сексом? Раз в день? Раз в неделю? Раз в месяц? Ответ: нет никакой нормы. Есть только ваша норма. И норма вашего партнёра. И то, как вы находите общий язык.

Некоторые пары занимаются сексом каждый день и счастливы. Некоторые — раз в месяц и тоже счастливы. Некоторые — вообще не занимаются сексом, но находят другие способы быть близкими. И это тоже нормально, если обоим это устраивает.

Проблема возникает не тогда, когда у вас «мало» секса по сравнению с другими. Проблема возникает тогда, когда у вас разное желание и вы не можете договориться. Или когда вы хотите больше, чем есть, но не знаете, как это изменить. Или когда вы чувствуете давление — от партнёра, от общества, от себя самих.

В этой книге мы не будем говорить о нормах. Мы будем говорить о вас. О ваших потребностях. О ваших желаниях. О ваших возможностях. И о том, как найти то, что работает для вас.

Упражнение: «Карта тормозов»

А теперь давайте перейдём к практике. Это упражнение поможет вам понять, что именно мешает вам расслабиться и захотеть. Оно называется «Карта тормозов».

Возьмите лист бумаги и ручку. Или откройте заметки в телефоне. Найдите тихое место, где вас никто не потревожит. И ответьте на следующие вопросы.

Первый блок: стресс и усталость.

Что в вашей жизни вызывает стресс? Работа? Дети? Финансы? Здоровье? Отношения с родственниками? Что-то ещё?

Насколько силен этот стресс по шкале от одного до десяти?

Как стресс влияет на ваше желание? Замечаете ли вы, что в стрессовые периоды вы хотите меньше?

Насколько вы устаёте в течение дня? Что вас утомляет больше всего?

Есть ли у вас время на отдых? Когда вы последний раз отдыхали по-настоящему?

Второй блок: обиды и недовольство.

Есть ли у вас невысказанные обиды на партнёра?

Бывает ли, что вы злитесь на партнёра, но не говорите об этом?

Чувствуете ли вы, что ваши потребности игнорируются?

Есть ли что-то, что партнёр делает или не делает, что вас раздражает?

Как эти чувства влияют на ваше желание?

Третий блок: критика и осуждение.

Критикует ли вас партнёр? Как именно?

Критикуете ли вы себя? Как это влияет на вашу сексуальность?

Чувствуете ли вы себя в безопасности с партнёром? Можете ли вы быть уязвимым?

Бойтесь ли вы, что вас осудят за ваши желания?

Четвёртый блок: рутина и предсказуемость.

Как часто вы делаете что-то новое в сексе?

Есть ли у вас ритуалы или сценарии, которые повторяются из раза в раз?

Чувствуете ли вы скуку в интимной жизни?

Когда вы последний раз удивляли друг друга?

Пятый блок: тревога и страхи.

Есть ли у вас тревоги, связанные с сексом?

Бойтесь ли вы, что что-то не так с вами?

Бойтесь ли вы, что партнёр недоволен?

Есть ли у вас страхи, связанные с телом, с производительностью, с желанием?

Шестой блок: здоровье и медицина.

Принимаете ли вы какие-либо лекарства? Могут ли они влиять на либидо?

Есть ли у вас хронические заболевания?

Как вы спите? Высыпаетесь ли вы?

Как вы питаетесь? Занимаетесь ли вы спортом?

Когда вы последний раз проверяли гормоны?

После того как вы ответите на эти вопросы, посмотрите на свои ответы. Что вы видите? Какие тормоза самые сильные? Что мешает вам больше всего?

Это упражнение — не решение проблемы. Это первый шаг. Оно помогает увидеть, что именно блокирует ваше желание. И когда вы это увидите, вы сможете начать работать с этим.

Что делать с этой информацией

После того как вы составили карту тормозов, у вас может возникнуть вопрос: что делать дальше?

Первое: признайте, что тормоза существуют. Не отрицайте их. Не говорите себе: «Со мной всё в порядке, это просто партнёр виноват». Признайте, что у вас есть факторы, которые блокируют желание.

Второе: обсудите это с партнёром. Не в момент ссоры. Не в постели. А в спокойной обстановке. Скажите: «Я тут подумал о нашей интимной жизни. Я понял, что на моё желание влияет то-то и то-то. Я хочу поделиться этим с тобой».

Третье: начните работать с тормозами. Если это стресс — ищите способы снизить стресс. Если это усталость — ищите способы отдохнуть. Если это обиды — говорите о них. Если это рутина — вносите новизну. Если это здоровье — идите к врачу.

Четвёртое: не ждите мгновенных результатов. Работа с тормозами — это процесс. Это не происходит за один день. Но каждый маленький шаг имеет значение.

Пятое: будьте добры к себе. Вы не сломаны. Вы не плохой партнёр. Вы просто человек, у которого есть тормоза. И с этим можно работать.

История Сергея и Анны: продолжение

Давайте вернёмся к нашей паре. Что произошло после того, как они начали разбираться в своей ситуации?

Сергей узнал о двух моделях желания. Он понял, что Анна не отказывает ему из-за того, что не любит. Она просто устала. И её желание работает по-другому.

Анна узнала, что её желание можно пробудить. Она поняла, что не обязана хотеть сразу. Она может начать с нежности, с прикосновений, и желание может появиться в процессе.

Они поговорили. Не в момент ссоры, а в спокойный вечер, когда дети уже спали. Они говорили о своих чувствах. О своих страхах. О своих ожиданиях. Они не обвиняли друг друга. Они просто слушали.

И они договорились о некоторых вещах. Сергей согласился не ждать, что Анна захочет сама. Он согласился начинать с нежности, с массажа, с объятий без ожидания секса. Анна согласилась давать себе шанс. Не отказываться сразу, а позволить себе начать и посмотреть, что будет.

Это не решило всех проблем. Они всё ещё устают. У них всё ещё есть стресс. Они всё ещё иногда ссорятся. Но они перестали винить друг друга. Они перестали думать, что с ними что-то не так. Они начали сотрудничать.

И их интимная жизнь стала лучше. Не идеальной. Не как в кино. Но лучше. Они нашли свой ритм. Они нашли свои способы быть близкими. И это главное.

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.