

АЛИНА ИЛЬЯСОВА



РАЗНОЕ ЛИБИДО

Что делать, если ему надо чаще, а вам — реже

18+

Алина Ильясова

**Разное либидо: что делать, если
ему надо чаще, а вам — реже**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Разное либидо: что делать, если ему надо чаще, а вам — реже /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Он хочет чаще. Она — реже. Или наоборот. Эта книга — о самой распространённой проблеме, о которой в парах молчат годами, пока обида не станет стеной. Вы узнаете, как на самом деле устроено желание: почему гормоны, стресс и усталость сильнее «просто расслабься»; чем спонтанное желание отличается от респонсивного и почему это знание способно спасти отношения. Разберёте танец «преследователь — отстраняющийся», в котором кружатся миллионы пар, и поймёте, почему давление убивает страсть, а отказ партнёр слышит как «ты мне не нужен». Здесь есть конкретика: техника «Я-сообщений», «сэндвич обратной связи», интимное расписание без скуки, правило «стоп-слова», упражнение «10 минут объятий», сенсорный фокус и дневник желаний. Отдельные главы — про жизнь после рождения ребёнка, кризис и измены, а также честный разговор о том, когда компромисс невозможен. Эта книга не сделает вас одинаковыми — она поможет найти ваш собственный ритм близости, в котором хорошо вам двоим.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРОБЛЕМА, О КОТОРОЙ ВСЕ МОЛЧАТ	5
Глава 1. Что такое либидо на самом деле	10
Глава 2. Колесо желания: из чего складывается «хочу»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алина Ильясова

Разное либидо: что делать, если ему надо чаще, а вам — реже

ВВЕДЕНИЕ. САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРОБЛЕМА, О КОТОРОЙ ВСЕ МОЛЧАТ

Глава, с которой всё начинается. Или — с которой всё заканчивается

Представьте себе типичный вечер. Не какой-то особенный, не годовщина свадьбы, не романтический ужин при свечах. Самый обычный вторник. Вы помыли посуду, проверили, сделаны ли уроки, погладили кота, который разлёгся ровно посередине дивана, и наконец-то добрались до кровати. Вы берёте телефон, открываете какую-нибудь бессмысленную ленту, чтобы просто дать мозгу пять минут тишины перед сном. И тут вы чувствуете это. Знакомое до боли. Прикосновение. Не то, чтобы неприятное. Но красноречивое.

Это прикосновение говорит без слов: «Ну что, может быть?..»

И внутри вас что-то происходит. Какая-то сложная химия из вины, раздражения, усталости, нежности и тоски одновременно. Вы любите этого человека. Вы правда любите. Но прямо сейчас вам хочется только одного — чтобы он убрал руку и дал вам спокойно заснуть. Или почитать. Или просто полежать, глядя в потолок и ни о чём не думая.

А он рядом чувствует другое. Он чувствует, что его отвергают. Снова. В который раз. И где-то глубоко внутри него это отзывается глухой болью: «Со мной что-то не так». «Я ей больше не нужен». «Она меня больше не хочет».

И вот вы оба лежите в одной постели, в темноте, в нескольких сантиметрах друг от друга — и при этом в совершенно разных вселенных. Между вами не измена, не скандал, не предательство. Между вами — разница в желании. Та самая, о которой не принято говорить. Та самая, из-за которой распадаются, казалось бы, крепкие и любящие пары.

Эта книга — о ней.

Молчание, которое дороже золота

Есть темы, о которых в нашем обществе говорить как-то... неловко. Про политику — можно. Про погоду — сколько угодно. Про то, как кто-то неправильно воспитывает детей — вообще святое дело. А вот про то, что происходит (или не происходит) в спальне между двумя взрослыми любящими людьми — молчок. Полный. Абсолютный.

Почему так? Да потому что секс — это территория, на которой мы чувствуем себя голыми в самом прямом и переносном смысле. Здесь невозможно спрятаться за социальной маской. Здесь мы уязвимы до предела. Признаться, что у нас разное либидо, — это почти то же самое, что признаться в собственной несостоятельности. Или в том, что с нами что-то не так. Или — ещё страшнее — в том, что с нашим партнёром что-то не так.

И вот люди молчат. Годами. Они живут рядом, воспитывают детей, ходят в гости, целуются на людях, покупают вместе мебель — и при этом годами не занимаются сексом. Или занимаются — но так, что одному из них хочется плакать, а другому — убежать. Или занимаются ровно настолько, чтобы «не было скандала», превращая близость в повинность.

А потом, когда терпение лопается, когда накапливается критическая масса обиды и непонимания, они приходят к психологу или к сексологу — и произносят фразу, которую специалисты слышат каждый день: «Ну вот, у нас проблема... с этим... ну, вы понимаете...»

Мы понимаем. О, мы прекрасно понимаем.

Статистика, которая не врёт

Давайте на секунду отвлечёмся от эмоций и посмотрим на факты. Они, как известно, упрямая вещь. И они говорят вот что.

Разница в сексуальном желании — это не исключение, это правило. Это самая распространённая причина обращения к семейным психологам и сексологам во всём мире. Не измены. Не деньги. Не быт. Не свекровь. Именно разница в желании.

Исследования показывают, что примерно в половине долгосрочных пар — а по некоторым данным, и в двух третях — партнёры имеют заметно разный уровень либидо. Это значит, что в каждой второй паре, которую вы знаете, эта проблема есть. Просто вы об этом не знаете, потому что они молчат.

Более того: расхождение в желании — один из ключевых факторов, который приводит к разводам и расставаниям. Не сам секс как таковой, а именно несовпадение ожиданий и ритмов. Люди уходят не потому, что «не было секса», а потому, что «меня не хотели», «меня не слышали», «я чувствовал себя ненужным».

А теперь самое интересное. И самое трагичное. Большинство пар, которые расстаются из-за разницы в либидо, могли бы остаться вместе. Могли бы договориться. Могли бы найти формат, который устроил бы обоих. Но они этого не сделали. Не потому, что не любили. А потому, что не знали, как об этом говорить. Не умели. Не решались. Стеснялись. Боялись ранить. Или боялись услышать правду о себе.

Вот именно поэтому эта книга существует.

Миф о норме: сколько раз в неделю надо заниматься сексом

Если бы за каждый раз, когда кто-то задаёт этот вопрос, выдавали рубль, все сексологи мира давно бы ездили на «Бентли». Итак, слушайте внимательно, потому что это важно.

Нормы не существует.

Совсем. Никакой. Ни одной.

То, что вы делаете это раз в неделю, — это норма. То, что вы делаете это раз в месяц, — это норма. То, что вы делаете это каждый день, — это норма. То, что вы не делаете это месяцами и при этом оба счастливы, — это тоже, чёрт возьми, норма.

Единственная норма, которая имеет значение, — это когда обоим участникам процесса комфортно. Всё. Точка. Конец дискуссии.

Но наш мозг так устроен, что требует ориентиров. Ему нужно знать, что «как у людей». И откуда он берёт эту информацию? Из фильмов, где страсть кипит ровно до финальных титров. Из шуток, где мужчина всегда «хочет», а женщина всегда «болит голова». Из разговоров подруг, где половина фраз — преувеличение, а вторая половина — вранье. Из книг, где всё всегда идеально.

И вот человек вырастает с мыслью, что «нормально» — это когда он хочет жену каждый день, а она — не реже трёх раз в неделю. А потом реальность бьёт по голове: у неё после родов пропало желание, у него после сорока оно тоже поутихло, а по средам вообще никому не хочется, потому что на работе был аврал.

И начинается внутренний ад. «Со мной что-то не так». «С нами что-то не так». «Мы сломались». Хотя на самом деле не сломалось ничего. Просто жизнь. Живая, настоящая, неидеальная жизнь двух живых, настоящих, неидеальных людей.

Эта книга поможет вам выкинуть в мусорку все эти выдуманные «нормы» и начать искать свою собственную. Ту, которая подойдёт именно вам. Именно вашей паре. Именно сейчас.

Кому нужна эта книга

Скажу честно: эта книга — не для всех. Точнее, не для всех одинаково. Она не для тех, у кого всё идеально. Таких, кстати, мало — но они есть, и я искренне за них рад. Им не нужна эта книга. Им вообще ничего не нужно, у них всё хорошо.

Она — для тех, кто хотя бы раз в жизни столкнулся с этим раздражающим, выматывающим, иногда унижительным, иногда невыносимым несовпадением.

Для того, кто хочет чаще — и устал чувствовать себя назойливым, эгоистичным или «озабоченным». Кто слышит «не сейчас» чаще, чем «хочу тебя». Кто лежит в темноте и думает: «Ну сколько можно? И почему я вообще должен об этом просить?»

Для той, кто хочет реже — и устала чувствовать себя «холодной», «сломанной» или виноватой. Кто притворяется, чтобы не обидеть. Кто откладывает вечер, потому что знает, что будет. Кто любит партнёра всей душой, но физически не хочет его так часто, как ему бы хотелось.

Для пары, которая уже в конфликте. Где каждый вечер превращается в минное поле. Где любое прикосновение читается как намёк, а любой отказ — как трагедия.

Для тех, кто после рождения ребёнка обнаружил, что что-то сломалось. Для тех, кто после сорока вдруг понял, что гормоны давно не те. Для тех, кто живёт вместе двадцать лет и вдруг обнаружил, что не знает, как говорить о самом сокровенном.

Для всех, кто хочет, чтобы в спальне было тепло. Чтобы близость не была полем битвы. Чтобы можно было хотеть по-разному — и всё равно быть счастливыми.

Если хотя бы одна из этих фраз отозвалась в вас — эта книга для вас. Она не решит все проблемы. Но она даст вам то, чего у вас, скорее всего, никогда не было: язык. Способ говорить об этом. Инструменты. Направление. И — что, наверное, самое важное — понимание, что вы не одиноки.

О чём молчат психологи, или Правда, которую пора сказать

Сексологи — странные люди. Мы знаем о том, что происходит в чужих спальнях, больше, чем кто-либо. Мы видим закономерности, повторяющиеся из пары в пару. Мы слышим одни и те же истории — с разными именами, с разными деталями, но с одной и той же сутью.

И вот что мы видим снова и снова.

Первое: почти никто не хочет так же часто, как его партнёр. Это касается буквально всех пар. Даже тех, у кого всё «идеально». Просто в одних парах это различие настолько мало, что не создаёт трения. А в других — настолько велико, что превращается в катастрофу.

Второе: та сторона, которая хочет чаще, почти всегда думает, что проблема — в ней. «Я слишком хочу». «Со мной что-то не так». «Я ненормальный». А та сторона, которая хочет реже, думает то же самое, но наоборот: «Я слишком мало хочу». «Со мной что-то не так». «Я сломанная». И оба страдают. Оба одиноки в своей боли. Оба молчат.

Третье: чем больше один давит, тем меньше хочется другому. Это железный закон психологии. Давление вызывает сопротивление. Требование — отторжение. Так что чем настойчивее «хочу» — тем громче внутреннее «не хочу». Круг замыкается. И чем сильнее они стараются друг друга переделать, тем хуже становится обоим.

Четвёртое: подавляющее большинство пар, которые пришли к нам с этой проблемой, любят друг друга. По-настоящему. Глубоко. Они не пришли, чтобы расстаться. Они пришли, чтобы найти способ быть вместе. И это, возможно, самое важное, что нужно понять, прежде чем начать читать эту книгу.

Главная идея, которую нужно усвоить сразу

Я не буду вас томить. Вот главная мысль этой книги, которую я хочу, чтобы вы запомнили ещё до того, как перевернёте первую страницу:

Разница в либидо — это не патология. Это не несовместимость. Это не приговор. Это просто разные ритмы у двух живых людей.

Задача — не «выровнять» желание. Не заставить одного хотеть больше, а другого — меньше. Это невозможно, и попытки это сделать приносят только боль. Задача — найти такой формат, в котором обоим будет комфортно. Такой ритм. Такие способы. Такие разговоры. Такую близость.

Мы не будем искать виноватого. В этой ситуации вообще нет виноватых. Есть два человека с разными потребностями, разной гормональной системой, разной историей, разными телами. И есть любовь. А если есть любовь — значит, есть шанс. И этот шанс мы будем использовать.

Как читать эту книгу

Книга, которую вы держите в руках (или открываете на экране — сейчас это не так важно), устроена просто и логично. Она состоит из нескольких больших частей. Каждая часть — это определённый уровень погружения в тему.

Первая часть — про то, как устроено желание с точки зрения биологии и психологии. Откуда оно берётся. Почему у всех разное. Что такое спонтанное и респонсивное желание — и почему это знание само по себе способно спасти отношения. Здесь не будет сложных медицинских терминов (ну, почти не будет). Здесь будет понятно, интересно и с примерами из жизни.

Вторая часть — про психологию пары. Про то, как разное желание превращается в конфликт. Про танец «преследователь — отстраняющийся», в котором, сами того не замечая, кружатся миллионы пар. Про то, как секс становится обязанностью, а не радостью. И — главное — про то, как из этого всего выбраться.

Третья часть — это переговорная площадка. Здесь мы будем учиться разговаривать. Спокойно, без скандалов, без обвинений, без слёз. Учиться договариваться о том, о чём мы никогда раньше не договаривались. Составлять «интимное расписание», находить компромиссы, говорить «нет» без чувства вины и «да» — без принуждения.

Четвёртая часть — практическая. Здесь будут упражнения. Конкретные, пошаговые, проверенные. Для тех, кто хочет чаще. Для тех, кто хочет реже. Для пар — вместе. Вы можете делать их по одному, а можете все сразу. Главное — делать.

Пятая часть — про особые ситуации. После рождения ребёнка. В зрелом возрасте. После измены. Когда разница непреодолима. Когда нужно уходить. Когда можно остаться. Эта часть — самая тяжёлая. Но и самая важная для тех, кто в ней нуждается.

И в конце — приложения. Тест, чек-лист, словарь терминов. Всё, что поможет вам ориентироваться.

Читайте в любом порядке. С начала, с середины, с конца — как угодно. Но если вы в отношениях — читайте вдвоём. Или хотя бы обсуждайте прочитанное друг с другом. Это само по себе станет началом того самого разговора, который вы откладывали годами.

Немного о том, чего вы здесь не найдёте

Честность — это важно. Поэтому скажу прямо, чего в этой книге нет.

Здесь нет обещания, что после её прочтения всё чудесным образом наладится. Не наладится. Работать придётся. Долго. Обоим. Это не волшебная таблетка. Это руководство к действию. А действия — это всегда труд.

Здесь нет обвинения в чей-либо адрес. Я не буду говорить, что «он эгоист», или «она холодна». Я не буду вставать ни на чью сторону. Потому что в этой истории не две стороны. В этой истории — два страдания. И оба имеют право на существование.

Здесь нет обесценивания. Я не буду говорить «просто расслабься», «просто начни хотеть», «просто заставь себя». Ничего «просто» в этой теме не бывает. Всё сложно. Всё тонко. Всё уникально для каждой пары.

Здесь нет медицинских советов. Эта книга — про психологию и отношения, а не про лечение. Если у вас есть подозрения на гормональные нарушения, на депрессию, на какие-то медицинские причины снижения желания — вам не к психологу, вам к врачу. И это не стыдно. Это правильно.

Притча, с которой я хочу закончить это введение

Жили-были два человека. Он любил есть утром. Она — вечером. Он просыпался с мыслью о еде, а она — с мыслью о кофе. Вечером он был сыт и спокоен, а она — голодна и мечтала о тёплом супе.

Сначала они попытались есть вместе. Он насильно запихивал в себя завтрак — и чувствовал тяжесть. Она заставляла себя ужинать с ним — и чувствовала тошноту. Потом он начал обижаться, что она не ценит его утренние старания. Она начала раздражаться, что он не понимает её вечернего голода. Они ссорились. Молчали. Отдалялись.

А потом они сделали одну простую вещь. Они перестали мучить друг друга и себя. Они договорились: он ест утром, она — вечером. А вместе они едят в обед. Один раз. Но вместе. И это стало их общим временем. Их ритуалом. Их близостью.

Они не изменили свои желания. Они не стали другими. Они просто нашли свой ритм. Тот, в котором обоим было хорошо. Тот, в котором было место и для его утра, и для её вечера. И — для их общего обеда.

Вот об этом вся эта книга. О поиске общего обеда. О том, что счастье — не в том, чтобы быть одинаковыми. А в том, чтобы найти способ быть вместе, оставаясь собой.

Переверните страницу. Мы начинаем.

Глава 1. Что такое либидо на самом деле

Вступление: слово, которое все знают и никто не понимает

Есть слова, которые мы используем постоянно, но при этом редко задумываемся об их истинном значении. «Либидо» — одно из них. Мы говорим «у него высокое либидо» или «у меня либидо упало», подразумевая под этим что-то смутное, неуловимое, почти мистическое. Что-то вроде погоды: то есть, то нет, то солнце, то дождь, и никто не знает, почему.

На самом деле либидо — это не мистика. Это сложнейшая, но вполне понятная система, в которой переплетаются гормоны, нейромедиаторы, эволюционные программы, личная история, текущее настроение и сотня других факторов. Это как оркестр, где каждый инструмент играет свою партию. И если хотя бы один инструмент сбивается с ритма — вся мелодия меняется.

Давайте разберёмся, как этот оркестр устроен. Без сложных терминов, без заумных формулировок. Просто, понятно, с примерами из жизни. Потому что понять — это первый шаг к тому, чтобы перестать винить себя и партнёра. А вина, как мы уже говорили, — главный враг в этой истории.

Гормоны, нейромедиаторы и эволюция: тестостерон, дофамин и окситоцин

Начнём с самого простого — и одновременно самого сложного. С химии.

Когда мы говорим о сексуальном желании, мы обычно имеем в виду что-то цельное, единое. «Я хочу» или «я не хочу». Но на самом деле за этим «хочу» стоит целая команда химических агентов, каждый из которых выполняет свою работу. И если хотя бы один из них «заболел» или «устал» — желание может измениться до неузнаваемости.

Тестостерон — это не только «мужской гормон»

Первое, что приходит в голову, когда речь заходит о сексуальном желании, — это тестостерон. И это неудивительно: именно его чаще всего называют «гормоном желания». Но здесь есть огромное количество мифов, которые нужно развеять.

Миф первый: тестостерон — это только мужской гормон. На самом деле он есть у всех. У женщин он тоже вырабатывается, просто в меньших количествах. И — внимание — именно тестостерон в значительной степени отвечает за женское сексуальное желание. Да-да, вы не ослышались. Когда у женщины падает либидо, врачи часто первым делом проверяют именно уровень тестостерона. И иногда обнаруживают, что он на нуле. И тогда лечение может быть очень эффективным.

Миф второй: чем больше тестостерона, тем сильнее желание. Это тоже не совсем так. Зависимость есть, но она не линейная. Если уровень тестостерона в норме — желание будет нормальным. Если он слегка повышен — желание может быть чуть выше. Но если он зашкаливает (например, при приёме стероидов), это не значит, что человек будет хотеть постоянно. Наоборот, могут начаться проблемы: агрессия, тревожность, нарушение эрекции. Всё хорошо в меру.

Миф третий: тестостерон — это единственный гормон, отвечающий за желание. Это совершенно не так. Есть ещё эстрогены, прогестерон, окситоцин, дофамин, серотонин — и это только начало списка. Каждый из них вносит свою лепту. Так что сводить всё к одному гормону — это как объяснять симфонию одним звуком скрипки.

Как это работает на практике? Представьте себе мужчину сорока пяти лет. Он всегда был «активным» — хотел жену три-четыре раза в неделю. И вдруг замечает, что желание куда-то пропало. Не то чтобы совсем — но уже не то. Он думает: «Старею». И отчасти прав. С возрастом уровень тестостерона у мужчин действительно постепенно снижается. Но не только в этом дело. Может быть, у него проблемы со сном. Может быть, стресс на работе. Может

быть, он принимает лекарства от давления, которые влияют на либидо. Может быть, у него депрессия, которую он не замечает. Или просто усталость накопилась. Так что «старею» — это только часть ответа.

Или возьмём женщину тридцати пяти лет. У неё двое детей, работа, ипотека, собака, которая требует выгула. Она любит мужа, но секса не хочет. Совсем. Ей кажется, что она «сломалась». А на самом деле — у неё может быть послеродовая депрессия, которая не прошла. Или гормональный дисбаланс. Или просто хроническая усталость, которая блокирует желание. Или — очень часто — она просто «перегружена» бытом до такой степени, что мозг отключает сексуальность как «необязательную функцию». Это не болезнь. Это защитный механизм.

Дофамин — это не «гормон удовольствия», а «гормон предвкушения»

Второй важнейший игрок — дофамин. О нём говорят все кому не лень. «Дофаминовая яма», «дофаминовое голодание», «дофаминовая зависимость». Но мало кто понимает, что дофамин — это не про удовольствие как таковое. Это про предвкушение. Про желание. Про «хочу».

Дофамин выделяется не тогда, когда мы получаем удовольствие, а тогда, когда мы его ожидаем. Когда мы предвкушаем что-то приятное. Именно поэтому дофамин так важен для сексуального желания. Он — двигатель. Он — та сила, которая заставляет нас хотеть, искать, добиваться.

И вот здесь начинается самое интересное. Если дофаминовая система работает хорошо — желание есть. Если она «выгорела» — желания нет. А что может её «выжечь»? Постоянный стресс. Хроническая усталость. Монотонность. Однообразие. Отсутствие новизны.

Вот почему многие пары, которые живут вместе много лет, замечают, что желание куда-то уходит. Не потому, что они перестали любить друг друга. А потому, что мозг привык. Он больше не предвкушает. Он знает, что будет. И дофамин перестаёт выделяться. Это не приговор, но это факт, с которым нужно работать.

Окситоцин — «гормон объятий» и его роль в желании

Третий важный игрок — окситоцин. Его часто называют «гормоном любви» или «гормоном объятий». Он выделяется при физическом контакте, при нежности, при близости. Он отвечает за привязанность, за чувство безопасности, за доверие.

Как окситоцин связан с либидо? Очень просто. Если в паре нет окситоцина — нет и желания. Потому что желание невозможно без чувства безопасности. Если человек не чувствует себя в безопасности с партнёром — он не расслабится. А если не расслабится — не захочет. Или захочет, но не сможет.

Вот почему так важно прикасаться друг к другу без секса. Обниматься. Держаться за руки. Спать в обнимку. Это не «прелюдия». Это фундамент. Это то, что создаёт почву, на которой может вырасти желание.

И вот здесь — важный момент. У пар с разным либидо часто нарушен именно окситоциновый обмен. Тот, кто хочет чаще, может быть настолько сосредоточен на сексе, что забывает о нежности. А тот, кто хочет реже, наоборот, нуждается в нежности, но не получает её, потому что партнёр воспринимает любые прикосновения как «намёк». И круг замыкается.

Эволюция: почему мы вообще хотим

Ну и немного про эволюцию. Потому что без неё картина будет неполной.

С точки зрения эволюции, секс — это способ передачи генов. И природа позаботилась о том, чтобы мы хотели это делать. Иначе бы человечество давно вымерло. Но — и это важно — природа не позаботилась о том, чтобы мы хотели это одинаково. Наоборот. Разные стратегии могут быть выгодны в разных ситуациях.

Кто-то более «активен» — и это может быть эволюционно выгодно, потому что такие люди чаще передают свои гены. Кто-то более «сдержан» — и это тоже может быть выгодно,

потому что такие люди лучше выбирают партнёров и заботятся о потомстве. Природа не создала единого стандарта. Она создала разнообразие. И это разнообразие — не баг, а фича.

Так что, когда вы думаете, что «со мной что-то не так, потому что я хочу не так, как другие», — вспомните об эволюции. Вы — часть этого разнообразия. Вы — не ошибка. Вы — вариант нормы. И ваш партнёр — тоже.

Спонтанное и респонсивное желание: почему «захотеть» можно уже в процессе

А теперь — самое, пожалуй, важное открытие в современной сексологии, которое способно спасти тысячи отношений. Речь о двух типах желания: спонтанном и респонсивном.

Спонтанное желание: «хочу прямо сейчас»

Спонтанное желание — это то, что мы привыкли считать нормой. Это когда человек внезапно чувствует влечение. Ни с того ни с сего. Просто, потому что *я*н видит партнёра — и хочет. Он просыпается утром — и хочет. Он едет в машине — и хочет. Мысль о сексе приходит первой, а тело уже готово.

Этот тип желания чаще встречается у мужчин. Но не только. Некоторые женщины тоже испытывают спонтанное желание. Просто их меньше. И вот здесь кроется главная ловушка: общество считает спонтанное желание единственно правильным. Если ты хочешь — ты «нормальный». Если не хочешь — ты «сломанный».

Респонсивное желание: «хочу, потому что уже началось»

А теперь — внимание. Есть второй тип желания, о котором большинство людей даже не слышали. И это, возможно, объясняет большую часть проблем в спальнях.

Респонсивное желание — это когда человек не хочет секса «заранее». Он не просыпается с мыслью о сексе. Он не думает о нём в течение дня. Мысль о близости не приходит первой. Но — и вот здесь ключ — если секс уже начался, если есть правильная атмосфера, если партнёр терпелив и внимателен, если есть нежность и ласка — желание появляется. Уже в процессе.

Это как с едой. Вы можете не хотеть есть. Совсем. Но если вам принесут тарелку любимого супа, и вы почувствуете запах, и попробуете ложку — аппетит может появиться. Не потому, что вы голодны. А потому, что процесс запустил реакцию.

Вот почему так много пар страдают. Тот, у кого спонтанное желание, не понимает, почему партнёр не хочет «просто так». А тот, у кого респонсивное, не понимает, почему партнёр не может подождать, пока желание появится. И оба чувствуют себя непонятыми.

Как это выглядит в жизни: две истории

История первая. Муж приходит домой и хочет жену. Спонтанно. Прямо сейчас. Он предлагает. Она говорит: «Я не хочу». Он обижается: «Ты меня больше не любишь». Она чувствует вину: «Со мной что-то не так». Скандал. Слезы. Холодная ночь.

Но что, если бы он знал, что у неё респонсивное желание? Что если бы он не требовал «хочу сейчас», а просто начал с нежности? Обнял. Погладил. Сказал что-то тёплое. И тогда — возможно — через десять минут она бы захотела. Не потому, что «сдалась». А потому, что её тело откликнулось на ласку.

История вторая. Жена хочет близости. Она чувствует желание вечером. Она подходит к мужу. Он говорит: «Я устал». Она расстраивается: «Я ему не нужна». Он чувствует вину: «Я неудачник». И снова — холодная ночь.

Но что, если бы она знала, что у него респонсивное желание? Что если бы она не требовала «хочу сейчас», а просто начала с объятий? И тогда — возможно — через пятнадцать минут он бы тоже захотел.

Почему это знание меняет всё

Понимание разницы между спонтанным и респонсивным желанием — это, возможно, самый важный инструмент в арсенале пары с разным либидо.

Во-первых, оно снимает вину. Ты не «сломанный», если у тебя респонсивное желание. Ты просто другой. Это нормально. Это вариант нормы.

Во-вторых, оно меняет стратегию. Если у партнёра респонсивное желание, не нужно требовать «хочу сейчас». Нужно создать условия. Нужно начать с нежности. Нужно дать время. И тогда желание появится.

В-третьих, оно убирает давление. Тот, у кого спонтанное желание, перестаёт воспринимать отказ как трагедию. Он понимает: «Она не отказывает мне навсегда. Она просто не хочет прямо сейчас. Но если я буду терпелив — она захочет».

Это не значит, что всё просто. Это значит, что есть путь. И этот путь начинается с понимания.

А что, если оба типа смешаны?

Конечно, в реальности всё сложнее. У одного человека могут быть оба типа желания в разных пропорциях. Или тип может меняться в зависимости от обстоятельств. Или — что часто бывает — у человека спонтанное желание, но только в определённых условиях. Например, только когда он отдохнул. Или только когда нет стресса.

Так что не нужно вешать ярлыки. Не нужно говорить: «Ты у меня респонсивный, значит, всегда жди, пока я начну». Это не так. Это просто ориентир. Инструмент для понимания. А не жёсткая классификация.

Мифы о «мужской» и «женской» сексуальности: усреднённые данные против живой реальности

А теперь поговорим о мифах. Их много. Они окружают нас со всех сторон. Они впитываются с молоком матери, с шутками в компании, с фильмами и книгами. И они — эти мифы — делают нашу жизнь сложнее, чем она могла бы быть.

Миф первый: мужчины всегда хотят секса

Это, пожалуй, самый распространённый и самый вредный миф. Он звучит так: «Все мужчины — озабоченные. Они хотят секса всегда. Если мужчина не хочет — он не мужчина».

Что не так с этим мифом? Всё.

Во-первых, мужчины разные. Есть те, кто хочет часто. Есть те, кто хочет редко. Есть те, у кого желание зависит от настроения, от усталости, от стресса, от партнёрши. Мужчины — не роботы с кнопкой «хочу». Они — живые люди.

Во-вторых, мужское желание тоже может снижаться. Из-за стресса. Из-за депрессии. Из-за проблем с гормонами. Из-за лекарств. Из-за усталости. Из-за конфликтов в паре. И это не делает их «не мужчинами». Это делает их людьми.

В-третьих, этот миф создаёт чудовищное давление на мужчин. Если ты не хочешь — ты «не мужик». Если ты не можешь — ты «не мужик». Если ты устал — ты «не мужик». И мужчины страдают от этого не меньше, чем женщины. Просто молчат. Потому что «мужчины не жалуются».

Миф второй: женщины хотят секса реже, чем мужчины

Следующий миф — обратная сторона первого. Он гласит: «Женщины по природе своей менее сексуальны. Они хотят реже. Они хотят только в определённые дни. Они хотят только для продолжения рода».

Этот миф тоже не имеет ничего общего с реальностью. Женщины разные. Есть те, кто хочет часто. Есть те, кто хочет редко. Есть те, у кого желание «просыпается» в определённые дни цикла. Есть те, у кого оно стабильно высокое. И это нормально.

Этот миф вреден тем, что обесценивает женскую сексуальность. Если женщина хочет часто — она «нимфоманка». Если она хочет редко — она «нормальная». А если она вообще не хочет — она «холодная». Ни один из этих ярлыков не имеет отношения к реальности.

Миф третий: если желание не совпадает — это несовместимость

Этот миф звучит так: «Если у вас разное либидо — вы не подходите друг другу. Лучше расстаться».

Это не так. Совсем не так. Разное либидо — это не приговор. Это вызов. Это задача, которую можно решить. Миллионы пар по всему миру живут с разным либидо и при этом счастливы. Потому что они нашли свой способ. Свой ритм. Свои компромиссы.

Да, это требует работы. Да, это требует разговоров. Да, это требует терпения. Но это возможно. И это того стоит.

Миф четвёртый: секс — это главное в отношениях

Этот миф тоже очень популярен. И он тоже вреден. Потому что он создаёт ложные ожидания.

Секс — это важно. Очень важно. Но это не главное. Главное — это близость. А близость бывает разной. Эмоциональной. Интеллектуальной. Духовной. Физической. И секс — только одна из форм.

Пары, которые сосредоточены только на сексе, часто страдают. Пары, которые заботятся о близости в целом, часто находят, что и секс становится лучше. Потому что секс — это не отдельная сфера. Это часть общей картины.

Миф пятый: «нормальный» секс — это когда оба хотят одинаково

И, наконец, самый главный миф. Самый вредный. Самый разрушительный.

«Нормально — когда оба хотят одинаково. Если у вас по-разному — у вас проблемы».

Этот миф — корень всех страданий. Потому что он заставляет людей думать, что они «неправильные». Что их отношения «неправильные». Что нужно что-то менять. Срочно. Иначе всё рухнет.

А на самом деле — одинаково не бывает. Почти никогда. Даже в самых счастливых парах. Просто там, где разница маленькая, она не создаёт проблем. А там, где разница большая, — создаёт. И задача не в том, чтобы «выровнять» желание. А в том, чтобы найти способ жить с этой разницей. Комфортно. Для обоих.

Что говорит наука

А теперь — немного науки. Чтобы вы понимали, что все эти мифы — не просто чьи-то выдумки. Они — результат невежества. И наука давно их развенчала.

Исследования показывают, что разница в либидо — это норма. Что нет «мужского» и «женского» желания как такового. Что желание зависит от сотни факторов, и пол — только один из них.

Исследования также показывают, что пары, которые обсуждают свою сексуальную жизнь, счастливее тех, кто молчит. Что пары, которые готовы к компромиссам, живут вместе дольше. Что пары, которые не сравнивают себя с «нормой», чувствуют себя лучше.

Так что — если вы сомневаетесь, помните: наука на вашей стороне. Разное либидо — это не болезнь. Это реальность. И с этой реальностью можно работать.

Глава 2. Колесо желания: из чего складывается «хочу»

Вступление: почему вчера хотелось, а сегодня — нет

Вы когда-нибудь замечали, как странно работает желание? Вчера вы буквально не могли оторваться друг от друга. Сегодня — не хотите даже думать об этом. Вчера всё было идеально. Сегодня — всё раздражает. Вчера вы хотели. Сегодня — не хотите.

И самое неприятное — вы не можете понять, почему. Ведь ничего не изменилось. Партнёр тот же. Тело то же. Обстоятельства те же. Но желание — другое. Куда-то ушло. Или, наоборот, появилось. И вы не знаете, как это контролировать.

Хорошая новость: вы не одиноки. Так бывает у всех. Желание — это не константа. Это переменная. Оно зависит от множества факторов, и многие из них вы даже не осознаёте.

Плохая новость: если вы не понимаете, как это работает, вы будете страдать. И вы будете мучить партнёра. И вы будете думать, что с вами что-то не так. Хотя на самом деле — всё так. Просто желание — сложная штука.

В этой главе мы разберём, из чего складывается «хочу». Мы посмотрим на колесо желания — метафору, которая поможет понять, почему сегодня хочется, а завтра нет. И что с этим можно сделать.

Модель двойного контроля: тормоза и акселератор в голове

Представьте себе машину. У неё есть педаль газа и педаль тормоза. Если вы хотите ехать быстрее — вы жмёте на газ. Если хотите остановиться — жмёте на тормоз. Всё просто.

Вот так же работает и сексуальное желание. Только вместо газа и тормоза — два типа сигналов в мозге. Один — возбуждающий. Другой — тормозящий.

Эта модель называется **моделью двойного контроля**. Она была разработана психологами, чтобы объяснить, почему желание возникает или не возникает. И это, пожалуй, самая полезная модель для понимания разного либидо.

Возбуждающие сигналы: что нажимает на газ

Возбуждающие сигналы — это всё то, что «заводит». Что пробуждает интерес. Что говорит мозгу: «Эй, здесь что-то интересное».

Это может быть:

Физическая близость партнёра. Запах, тепло, прикосновение.

Приятная атмосфера. Музыка, свечи, красивое бельё.

Эмоциональная близость. Разговор, поддержка, чувство безопасности.

Фантазии. Мысли о том, что могло бы быть.

Новизна. Что-то необычное, непривычное.

Настроение. Хорошее самочувствие, энергия, расслабленность.

Если этих сигналов много — желание появляется. Если их мало — желания нет.

Тормозящие сигналы: что жмёт на тормоз

Тормозящие сигналы — это всё то, что «гасит» желание. Что говорит мозгу: «Осторожно, здесь опасно» или «Сейчас не время».

Это может быть:

Стресс. Работа, деньги, проблемы, конфликты.

Усталость. Физическая, эмоциональная, хроническая.

Тревога. Беспокойство, страхи, неуверенность.

Обида. Невысказанные претензии, старые раны.

Отсутствие безопасности. Страх быть непонятым, отвергнутым.

Стыд. Установки из детства, «это грязно», «это стыдно».

Однообразие. Скука, рутина, предсказуемость.

Физический дискомфорт. Боль, недомогание, усталость.

Если этих сигналов много — желание блокируется. Даже если «газ» нажат.

Почему это важно для пар с разным либидо

А теперь — ключевой момент. В парах с разным либидо часто получается так:

У одного партнёра (того, кто хочет чаще) — мало тормозящих сигналов. Или они слабые. Или он их не замечает. Он нажимает на газ — и едет. Желание есть.

У другого партнёра (того, кто хочет реже) — много тормозящих сигналов. Или они сильные. Или он их не осознаёт. И даже если «газ» нажат — машина не едет. Тормоз держит.

И вот здесь начинается трагедия. Первый думает: «Почему ты не хочешь? Я же стараюсь!» Второй думает: «Почему ты не понимаешь, что я не могу? У меня тормоз!»

А на самом деле — нужно не давить сильнее на газ. А отпустить тормоз. Или хотя бы понять, что именно его держит.

Как это выглядит в жизни

Давайте посмотрим на пример.

Он хочет секса. Каждый вечер. Он приходит домой, обнимает жену, начинает целовать. Это его «газ». Он хочет.

Она не хочет. У неё «тормоз». Что это может быть? Может быть, она устала. Может быть, у неё был тяжёлый день. Может быть, она обижена на что-то, о чём не сказала. Может быть, она беспокоится о детях. Может быть, она не чувствует себя привлекательной. Может быть, она боится, что будет больно. Может быть, она просто не выпалась.

Он не видит её «тормоза». Он видит только свой «газ». И он думает: «Она не хочет меня». А она думает: «Он не понимает меня».

И что делать? Первый шаг — понять, что у неё есть тормоза. И что они реальны. И что они не про него. Они про неё. Второй шаг — помочь ей отпустить тормоза. Не давить на газ. А именно отпустить тормоз.

Как? Обнять. Спросить, как прошёл день. Выслушать. Дать отдохнуть. Снять с неё часть забот. Создать атмосферу безопасности. И тогда, возможно, тормоз ослабнет. И тогда газ сработает.

А что, если тормозов слишком много?

Иногда тормозов так много, что они блокируют желание полностью. И тогда нужно работать с ними. Не с газом. С тормозом.

Например, если у женщины послеродовая депрессия — это тормоз. И никакой газ не поможет, пока депрессия не будет пролечена. Если у мужчины хронический стресс — это тормоз. И пока стресс не будет снижен, желание не вернётся.

Так что, если вы чувствуете, что тормозов слишком много, — не пытайтесь их игнорировать. Не пытайтесь «перегазовать». Разберитесь с тормозами. Это ключ.

Стресс, усталость, быт и родительство: как внешние факторы убивают либидо

А теперь поговорим о том, что чаще всего становится тормозом в реальной жизни. О том, что знакомо каждой паре. О том, что мы часто не замечаем, но что убивает желание медленно и верно.

Стресс: главный враг желания

Стресс — это, пожалуй, самый мощный тормоз. И самый распространённый.

Когда мы в стрессе, наш организм мобилизуется. Он готовится к борьбе или бегству. Кровь приливает к мышцам. Сердце бьётся быстрее. Дыхание учащается. А сексуальная функция — отключается. Потому что она не нужна для выживания. Потому что не до неё.

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.