

Секс по расписанию

как перестать ждать настроения
и начать хотеть



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Секс по расписанию:
как перестать ждать
настроения и начать хотеть**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Секс по расписанию: как перестать ждать настроения и начать хотеть / А. Ильясова — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Мы давно не занимались сексом, но сейчас как-то не хочется. Может, в выходные? Когда настроение появится?» Если да — эта книга для вас. «Секс по расписанию» развенчивает главный миф о близости: будто настоящее желание всегда возникает спонтанно. Автор показывает, почему в долгих отношениях страсть угасает и как вернуть её — не ожиданием волшебного пинка, а осознанным подходом. Вы узнаете, как работают тормоза и акселераторы желания, почему быт убивает любовников и как планирование превращается в предвкушение, а не в рутину. Найдёте практические техники: от «смены шляпы» до чувственного сосредоточения, от гибкого расписания до разговоров о слотах. Разберётесь, что делать с обидами, травмами и разницей в либидо. Эта книга — не про контроль, а про свободу: свободу от стыда, ожиданий и молчания. Близость — это выбор, который можно делать каждый день. Начните сегодня.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Ловушка спонтанности: Почему мы ждем волшебного пинка	5
Глава 1. Нейробиология скуки: Что происходит с мозгом в долгих отношениях	11
Глава 2. Колесо желания: Тормоза и акселератор	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Алина Ильясова

Секс по расписанию: как перестать ждать настроения и начать хотеть

Введение. Ловушка спонтанности: Почему мы ждем волшебного пинка

Представьте себе типичный вечер среды. Вы возвращаетесь домой после работы. Голова гудит от дедлайнов, спина ноет от неудобного кресла, а в памяти всплывает разговор с начальником, который обещал «обсудить результаты» ещё в понедельник, но так и не обсудил. Вы открываете дверь, бросаете сумку в прихожей, разуваетесь и направляетесь на кухню. Там вас встречает партнёр — уставший, но родной. Вы обмениваетесь дежурными фразами: «Как прошёл день?», «Нормально, а у тебя?», «Тоже нормально». Потом ужин, посуда, сериал, скроллинг новостной ленты, душ и — спать.

И где-то в глубине сознания проносится мысль: «Мы давно не занимались сексом. Надо бы. Но сейчас как-то не хочется. Может, в выходные? Или когда настроение появится?»

Знакомо? Если да — вы не одиноки. Миллионы пар по всему миру живут в этом замкнутом круге: желание отсутствует, потому что нет настроения, а настроение не появляется, потому что нет желания. И где-то между этими двумя состояниями тикает невидимый счётчик дней, недель, месяцев без близости. Он не издаёт звука, но его тиканье слышно в напряжённой тишине перед сном, в случайных прикосновениях, которые становятся всё более формальными, в шутках, которые уже не смешные, а колючие.

Эта книга — не о том, как «починить» сломанные отношения. Она о том, как разобрать механизм, который мы сами и сломали — своими руками, своими ожиданиями, своими мифами о любви. И да, она о сексе. О том самом сексе, который мы привыкли считать либо венцом романтической драмы, либо неизбежной частью быта, либо поводом для тревоги. Но только не тем, чем он является на самом деле: навыком, который можно и нужно развивать.

Миф о спонтанном желании: откуда он взялся и почему мы в него верим

Давайте начнём с самого начала. С мифа, который вбивали в наши головы с раннего детства — если не словами, то образами. Миф звучит так: **настоящее желание возникает само собой**. Оно вспыхивает, как искра, накрывает, как волна, и уносит в пучину страсти. Если этого не происходит — значит, что-то не так. Либо с вами, либо с партнёром, либо с отношениями в целом.

Откуда взялся этот миф? Он вырос из нескольких источников, и каждый из них заслуживает отдельного разговора.

Первый источник — культура. Фильмы, книги, песни, реклама — все они рассказывают одну и ту же историю. Герой видит героиню, между ними пробегают искра, и дальше всё происходит само: объятия, поцелуи, сцена, где они падают в постель, а камера стыдливо отворачивается. Никто не показывает, как они договариваются о времени, как один из них устал, а другой обижен, как они обсуждают, кто сегодня сверху, а кто снизу, как они решают, что делать с презервативами, которые закончились, и с детьми, которые могут проснуться в любой момент. Культура показывает нам финал, но скрывает процесс.

Второй источник — религия и мораль. На протяжении веков секс рассматривался либо как грех, либо как долг, либо как таинство. В любом из этих случаев он не был чем-то, что можно планировать и обсуждать. Спонтанность считалась признаком искренности, а расчёт —

признаком холодности. Если ты хочешь секса, ты должен хотеть его «просто так», от избытка чувств, а не потому, что вторник — удачный день.

Третий источник — наука в её упрощённом виде. Фрейд и его последователи утверждали, что сексуальность — это тёмная, иррациональная сила, которая прорывается наружу вопреки нашему сознанию. Мы привыкли думать о либидо как о звере, которого нужно то ли укрощать, то ли выпускать на волю. Но современная сексология говорит совсем другое: желание — это не зверь, а сад. За ним нужно ухаживать, его нужно поливать, пропалывать и защищать от вредителей.

Четвёртый источник — наш собственный опыт. В начале отношений всё действительно происходило само. Мы не могли оторваться друг от друга, каждое прикосновение было электрическим разрядом, а ночи казались бесконечными. Мы запомнили это состояние и решили, что так должно быть всегда. А когда оно прошло — испугались. Решили, что любовь умирает. Начали искать причины: может, я недостаточно привлекательна? Может, он меня разлюбил? Может, нам нужен третий? Может, нам нужен психолог? Может, нам нужен развод?

Но правда в том, что то, что мы называем «спонтанным желанием», — это не норма, а исключение. Это состояние, которое возникает при определённых условиях: новизна, неопределённость, лёгкая тревога, гормональный всплеск, отсутствие бытовых обязательств. Как только эти условия исчезают — а они исчезают всегда, — желание не исчезает, но меняет свою природу. Оно становится другим. И если мы этого не понимаем, мы начинаем хоронить то, что ещё живо.

Что происходит на самом деле: два типа желания

Современная сексология выделяет два принципиально разных типа сексуального желания. Это открытие перевернуло представление о том, как работает влечение, и спасло миллионы пар от ненужных разводов и неврозов.

Первый тип — спонтанное желание. Оно возникает без внешнего стимула. Вы просто идёте по улице, или моете посуду, или читаете книгу, и вдруг — бац! — вы хотите секса. Это желание не требует прелюдии, оно само является прелюдией. Оно характерно для начала отношений, для периода влюблённости, для людей с определённым гормональным фоном, для тех, кто находится в состоянии стресса или, наоборот, расслабления. Спонтанное желание — это подарок, но подарок, который нельзя заказать.

Второй тип — отзывчивое желание. Оно не возникает само по себе. Оно появляется в ответ на стимул. Вы не хотите секса, пока не начнёте целоваться. Вы не хотите близости, пока не почувствуете прикосновение. Вы не хотите страсти, пока не позволите себе расслабиться и довериться процессу. Отзывчивое желание — это не отсутствие влечения, это другой механизм его запуска. И это не патология, не фригидность, не «сломанность». Это норма.

Проблема в том, что большинство людей не знают о существовании второго типа. Они ждут первого. Они сидят и ждут, когда искра вспыхнет сама. А искра не вспыхивает. Потому что для неё нужны условия, которых нет. И тогда они делают вывод: «Я не хочу секса. Со мной что-то не так». Или: «Я не хочу секса с ним. С нами что-то не так». Или: «Я вообще не хочу секса. Я, наверное, асексуален».

Но правда в том, что они просто не знают, как работает их собственное желание. Они не знают, что для запуска отзывчивого желания нужны определённые действия. Они не знают, что желание можно вырастить, а не только дожидаться.

Представьте себе костёр. Спонтанное желание — это молния, которая ударяет в дерево и поджигает его. Отзывчивое желание — это спички, щепки, бумага и терпение. Если вы ждёте молнию, вы можете просидеть в холодном лесу всю ночь. Если вы умеете разжигать костёр, вы согреетесь даже в дождь.

Почему ожидание настроения убивает близость

Теперь давайте разберёмся, почему стратегия «ждать настроения» не просто не работает, а активно вредит отношениям.

Первая причина: настроение — это ненадёжный союзник. Настроение зависит от сотни факторов: от того, как вы спали, что вы ели, сколько у вас стресса, какой у вас гормональный фон, что происходит на работе, что говорят в новостях, как давно вы видели солнце. Если вы ждёте, когда все эти факторы сложатся в идеальную комбинацию, вы можете ждать очень долго. А потом обнаружить, что прошло полгода, а вы так и не нашли «подходящий момент».

Вторая причина: ожидание создаёт давление. Чем дольше вы ждёте, тем выше ставки. Каждый раз, когда вы думаете «может, сегодня?», вы создаёте напряжение. А напряжение — главный враг желания. Желание не живёт под давлением. Оно задыхается, когда его пытаются вызвать силой. Чем сильнее вы хотите захотеть, тем меньше вам хочется.

Третья причина: ожидание создаёт обиды. Если вы ждёте, а партнёр не проявляет инициативу, вы начинаете чувствовать себя нелюбимым, непривлекательным, ненужным. Если партнёр ждёт, а вы не проявляете инициативу, он чувствует то же самое. Оба молчат, оба копят обиды, оба думают, что проблема в другом. И расстояние между вами растёт.

Четвёртая причина: ожидание разрушает спонтанность. Парадокс в том, что, ожидая спонтанного желания, вы убиваете возможность любого желания. Потому что вы не делаете ничего, что могло бы его вызвать. Вы не прикасаетесь, не целуетесь, не флиртуете, не создаёте атмосферу. Вы просто ждёте. А желание не приходит к тем, кто ждёт. Оно приходит к тем, кто действует.

Пятая причина: ожидание превращает секс в экзамен. Когда вы долго не занимались сексом, а потом наконец решаетесь, вы ждёте от него многого. Вы хотите, чтобы он был особенным, чтобы он всё исправил, чтобы он доказал, что вы всё ещё любите друг друга. И это давление убивает удовольствие. Вместо того чтобы наслаждаться процессом, вы оцениваете результат. Вместо того чтобы быть здесь и сейчас, вы думаете о том, как это выглядит со стороны. И секс превращается в экзамен, который вы боитесь провалить.

Что такое «отзывчивое желание» и как оно работает

Теперь давайте поговорим о хороших новостях. О том, что желание можно не только ждать, но и создавать. О том, что вы можете научиться хотеть. И о том, что для этого не нужно ломать себя или партнёра.

Отзывчивое желание — это желание, которое возникает в ответ на стимуляцию. Стимуляция может быть разной: физической (прикосновения, поцелуи, массаж), эмоциональной (внимание, забота, комплименты), интеллектуальной (разговор, флирт, игра), эстетической (красивая одежда, приятный запах, атмосфера). Когда вы получаете стимул, ваш мозг начинает обрабатывать информацию, и в какой-то момент вы понимаете: «О, я хочу». Это не значит, что вы не хотели раньше. Это значит, что ваше желание спало и теперь проснулось.

Ключевой момент: отзывчивое желание требует времени. Оно не включается мгновенно, как лампочка. Оно разгорается постепенно, как огонь. И если вы не даёте себе этого времени, если вы ждёте, что желание появится сразу, вы можете пропустить момент, когда оно действительно начало появляться.

Представьте себе, что вы пришли в спортзал. Вы не хотите бегать. Вы устали, вам лень, вы предпочли бы полежать на диване. Но вы всё равно выходите на дорожку. Первые пять минут — мучение. Дыхание сбивается, ноги тяжёлые, мысли разбегаются. Но постепенно что-то меняется. Вы входите в ритм. Вы начинаете чувствовать удовольствие. Вы уже не хотите остановиться. Вы хотите продолжать.

Секс работает так же. Первые минуты могут быть неловкими, скучными, даже неприятными. Но если вы не остановитесь, если вы дадите себе время, если вы позволите себе расслабиться и просто быть — желание придёт. Оно не вспыхнет, как фейерверк. Оно разгорится, как угли.

Почему «секс по расписанию» — это не скучно, а гениально

Теперь мы подошли к главной идее этой книги. Идее, которая может показаться безумной, скучной, даже оскорбительной. Но которая на самом деле является ключом к долгосрочной страсти.

Секс по расписанию. Заранее назначенное время. Договорённость. План. Календарь. Слово, от которого многие морщатся, как от лимона. «Как можно планировать любовь?», «Это же убивает всю романтику!», «Мы что, теперь будем заниматься сексом по будильнику?»

Да. Именно так. И в этом нет ничего плохого. Потому что расписание — это не ограничение, а освобождение. Это не рамка, а трамплин. Это не конец спонтанности, а её начало.

Вот почему это работает.

Причина первая: расписание снимает давление. Когда вы знаете, что секс будет в пятницу в восемь вечера, вы перестаёте ждать его каждый день. Вы перестаёте думать: «Может, сегодня? А может, завтра? А может, я недостаточно хорош?» Вы просто знаете: будет. И это знание успокаивает. Оно освобождает голову для других мыслей. Оно позволяет расслабиться.

Причина вторая: расписание создаёт предвкушение. Предвкушение — это мощный афродизиак. Когда вы знаете, что вечером будет близость, вы начинаете думать о ней заранее. Вы представляете, как это будет. Вы выбираете, что надеть. Вы планируете, что сказать. Вы создаёте атмосферу. И это ожидание само по себе становится частью удовольствия.

Причина третья: расписание позволяет подготовиться. Вы можете принять душ, побриться, надеть красивое бельё, купить вино, зажечь свечи, включить музыку. Вы можете сделать всё, чтобы создать условия для желания. Вы не ждёте, что оно придёт само. Вы готовите для него почву.

Причина четвёртая: расписание убирает неопределённость. Вы больше не гадаете, хочет ли партнёр. Вы больше не боитесь отказа. Вы больше не чувствуете себя навязчивым. Вы просто знаете: это время наше. И это снимает огромный пласт тревоги.

Причина пятая: расписание делает секс приоритетом. Мы всегда находим время для того, что считаем важным. Мы находим время для работы, для детей, для спорта, для сериалов. Но мы не находим времени для секса, потому что считаем, что он должен происходить сам собой. Расписание меняет эту установку. Оно говорит: секс важен. Он заслуживает времени. Он заслуживает места в вашем календаре.

Что вы найдёте в этой книге

Эта книга — не сборник теоретических рассуждений. Это практическое руководство. Я не буду рассказывать вам о том, как должно быть. Я расскажу о том, как бывает. И покажу, как можно сделать лучше.

Мы разберём механизмы желания и торможения. Мы поговорим о том, что убивает страсть и что её возвращает. Мы научимся договариваться о сексе так, чтобы это не было похоже на переговоры о закупке канцелярии. Мы составим план, который будет работать именно для вашей пары. Мы разберём сложные случаи: когда один хочет чаще, а другой реже, когда есть обиды и травмы, когда тело меняется с возрастом.

Но главное — мы избавимся от стыда. От стыда за то, что вы планируете секс. От стыда за то, что вы не хотите секса так часто, как «должны». От стыда за то, что вы хотите секса больше, чем партнёр. От стыда за то, что вы не знаете, чего хотите.

Секс — это не экзамен. Не долг. Не доказательство любви. Это способ быть вместе. Способ чувствовать друг друга. Способ играть, исследовать, расслабляться, соединяться. И если для этого нужно заглянуть в календарь — что ж, давайте заглянем.

Истории из жизни: как это бывает

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу рассказать вам несколько историй. Не выдуманных. Таких, которые я слышал от реальных людей. Они согласились поделиться своим опытом,

чтобы вы поняли: вы не одиноки. Ваши проблемы не уникальны. И решения, которые кажутся невозможными, на самом деле лежат на поверхности.

История первая: «Мы просто перестали».

Анна и Дмитрий вместе двенадцать лет. Двое детей, ипотека, собака, дача. Всё как у людей. Секс был. Сначала часто, потом реже, потом ещё реже. А потом — перестал. Не потому, что кто-то изменил или разлюбил. Просто завертелось. Работа, дети, усталость. Однажды Анна поняла, что они не занимались сексом восемь месяцев. Восемь месяцев! Она попыталась вспомнить, когда это случилось в последний раз, и не смогла. И тогда ей стало страшно.

Она поговорила с Дмитрием. Он тоже не помнил. Они решили «что-то с этим делать». Начали ждать настроения. Настроение не приходило. Начали планировать. Получалось плохо: то дети болеют, то работа, то голова болит. Они сдались. Решили, что так и должно быть. Что страсть уходит, а на её место приходит дружба.

А потом Анна прочитала статью о сексе по расписанию. Она предложила Дмитрию попробовать. Он согласился без энтузиазма. Они выбрали субботнее утро. Дети у бабушки. Никаких дел. Просто время для себя. Первый раз был неловким. Второй — скучным. Третий — ничего. А на четвёртый они вдруг поняли, что ждут этого утра. Что готовятся к нему. Что думают о нём всю неделю. И что секс перестал быть обязанностью. Он стал праздником.

История вторая: «Я не хотела, пока не начинала».

Марина и Сергей вместе пять лет. Марина всегда считала, что с ней что-то не так. Она никогда не хотела секса. Сергей хотел. Она соглашалась, чтобы не обидеть. Потом лежала и думала: «Когда это закончится?» Она не получала удовольствия. Она не понимала, что в этом такого. Она думала, что фригидна.

Однажды она попала к сексологу. И тот объяснил ей про отзывчивое желание. Про то, что не все хотят заранее. Что некоторые хотят в процессе. Что это нормально. Марина не поверила. Но решила попробовать. Она договорилась с Сергеем: они будут начинать, даже если она не хочет. Но с одним условием: если через двадцать минут она всё ещё не хочет, они остановятся. Без обид. Просто остановятся.

Первый раз она остановилась через десять минут. Второй — через пятнадцать. Третий — не остановилась. Она вдруг почувствовала, что хочет. Не потому, что должна. А потому, что ей приятно. Потому что тело проснулось. Потому что она позволила себе расслабиться и просто чувствовать.

История третья: «Мы думали, что это конец».

Игорь и Света вместе двадцать лет. Дети выросли, разъехались. Они остались вдвоём. И обнаружили, что не знают, о чём говорить. И что не знают, как быть вместе. Секс был редко. Игорь думал, что Света его больше не хочет. Света думала, что Игорь нашёл кого-то на стороне. Оба молчали. Оба страдали.

Однажды Света предложила пойти к психологу. Игорь согласился. На приёме выяснилось, что оба хотят близости, но не знают, как её начать. Что оба боятся отказа. Что оба чувствуют себя ненужными. Психолог предложил им простое упражнение: каждый вечер обниматься по десять минут. Без секса. Просто обниматься. И говорить о том, что чувствуют.

Через месяц они снова начали заниматься сексом. Не потому, что кто-то заставил. А потому, что близость вернулась. Через прикосновения, через разговоры, через внимание. Они снова узнали друг друга. И это оказалось интереснее, чем они думали.

Упражнение: «Карта вашего желания»

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу предложить вам небольшое упражнение. Оно поможет вам понять, как работает ваше желание. Не партнёра. Ваше. Потому что вы не можете изменить другого человека. Но вы можете изменить себя. И начать с понимания.

Возьмите лист бумаги и ручку. Найдите спокойное место, где вас никто не потревожит. И ответьте на следующие вопросы. Не торопитесь. Не оценивайте. Просто пишите то, что приходит в голову.

Первый вопрос: Когда вы в последний раз хотели секса? Не когда вы занимались сексом. А когда вы хотели. Что это была за ситуация? Что вы чувствовали? Что вы делали? Что вас окружало?

Второй вопрос: Что обычно вызывает у вас желание? Это может быть что угодно: прикосновение, взгляд, слово, запах, музыка, фильм, книга, время суток, время года, гормональный цикл. Запишите всё, что вспомните. Даже если это кажется странным.

Третий вопрос: Что обычно гасит ваше желание? Стресс, усталость, обида, тревога, шум, холод, жара, голод, переедание, разговоры о быте, критика, непонимание. Запишите всё, что приходит в голову.

Четвёртый вопрос: Как вы обычно понимаете, что хотите секса? Что происходит в теле? Тепло, покалывание, тяжесть, лёгкость, возбуждение, желание прикоснуться? А что происходит в голове? Мысли, фантазии, образы?

Пятый вопрос: Что вы делаете, когда понимаете, что хотите? Говорите партнёру? Начинаете прикасаться? Ждёте, что он заметит? Отвлекаетесь? Подавляете?

Шестой вопрос: Что вы чувствуете, когда партнёр хочет, а вы нет? Вину, раздражение, скуку, тревогу, нежность, желание побыть одному?

Седьмой вопрос: Что вы чувствуете, когда вы хотите, а партнёр нет? Обиду, злость, грусть, понимание, безразличие?

Восьмой вопрос: Если бы вы могли изменить что-то в своей сексуальной жизни, что бы вы изменили? Не в партнёре. В себе. В своих реакциях. В своих привычках.

Это упражнение — не тест. Здесь нет правильных ответов. Его цель — не оценить вас, а помочь вам увидеть себя. Понять, что вы не сломаны. Что ваше желание работает по определённым законам. И что эти законы можно изучить.

Что дальше?

В следующих главах мы разберём каждый из этих законов подробно. Мы поговорим о нейробиологии желания и о том, почему мозг привыкает к партнёру. Мы обсудим, что такое тормоза и акселераторы и как они влияют на вашу близость. Мы научимся договариваться о сексе так, чтобы это не разрушало отношения. Мы составим план, который будет работать именно для вас.

Но, прежде чем мы двинемся дальше, я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь. Простую, но важную.

Вы не обязаны хотеть секса всегда. Но вы можете научиться хотеть его чаще. Не потому, что должны. А потому, что это делает жизнь лучше. Потому что близость — это ценно. Потому что вы заслуживаете удовольствия. И потому что любовь — это не только слова. Это ещё и прикосновения. И тепло. И смех. И ночи, которые вы проводите вместе.

Секс по расписанию — это не про контроль. Это про свободу. Свободу от ожиданий. Свободу от стыда. Свободу быть собой. И свободу быть вместе.

Давайте начнём.

Глава 1. Нейробиология скуки: Что происходит с мозгом в долгих отношениях

Дофамин и серотонин: почему новизна будоражит, а рутина успокаивает

Начнём с небольшого эксперимента. Закройте глаза и вспомните вашу первую встречу с партнёром. Не важно, где это было — в шумном баре, на вечеринке у общих друзей, в университетской аудитории или в очереди за кофе. Что вы чувствовали? Бабочки в животе? Учащённый пульс? Ощущение, что земля уходит из-под ног? Желание немедленно узнать этого человека ближе, прикоснуться к нему, услышать его голос ещё раз?

А теперь вернитесь в настоящее. Вы лежите рядом с этим же человеком на диване. Он листает новостную ленту. Вы листаете новостную ленту. Между вами — тридцать сантиметров пространства и двадцать минут тишины. Вы любите его. Вы знаете, что он хороший. Вы знаете, что он надёжный. Вы знаете, что он ваш. Но где те бабочки? Куда они делись?

Ответ прост: они никуда не делись. Они просто уснули. Потому что бабочки живут в определённой химической среде, и эта среда называется «новизна». А новизна, увы, не бесконечна.

Чтобы понять, почему страсть угасает в долгих отношениях, нужно заглянуть в мозг. Не в переносном смысле, а в самом буквальном. Потому что там, в глубине черепной коробки, происходит удивительная вещь: две химические системы, отвечающие за разные аспекты любви, работают в противофазе. И одна из них постепенно берёт верх над другой.

Система дофамина: топливо для страсти

Дофамин — это нейромедиатор, который часто называют «молекулой удовольствия». Это не совсем точно. Дофамин — это скорее молекула предвкушения. Он выделяется не тогда, когда мы получаем награду, а тогда, когда мы ожидаем её. Когда мы предвкушаем что-то приятное, новое, волнующее, неожиданное. Дофамин — это химия поиска, а не химия обладания.

В начале отношений мозг находится в состоянии, которое нейробиологи называют «гипердофаминовым». Каждое свидание — это новизна. Каждое прикосновение — это открытие. Каждый разговор — это неизведанная территория. Мозг не знает, что произойдёт дальше, и это незнание заставляет его выделять дофамин щедрыми порциями. Мы чувствуем возбуждение, страсть, влечение. Мы не можем насытиться партнёром, потому что наш мозг требует всё новой и новой информации о нём.

Это состояние не может длиться вечно. И это не трагедия. Это биология.

Дофаминовая система настроена на новизну. Её задача — заставить нас исследовать, искать, открывать. Когда что-то становится известным, предсказуемым, рутинным, дофамин перестаёт выделяться в прежних количествах. Мозг переключается в режим экономии. Он больше не видит необходимости в дополнительной стимуляции, потому что всё уже понятно. Цель достигнута. Можно расслабиться.

Именно поэтому в начале отношений секс может происходить три раза за ночь, а через пять лет — раз в месяц по расписанию. Не потому, что партнёр стал хуже. Не потому, что вы стали холоднее. А потому, что мозг привык. Он перестал воспринимать партнёра как источник новизны и переключился на другие задачи.

Система серотонина: цемент для привязанности

Параллельно с дофаминовой системой в мозге работает другая — серотониновая. Серотонин — это нейромедиатор, отвечающий за стабильность, спокойствие, удовлетворённость. Если дофамин — это ветер в паруса, то серотонин — это якорь. Он удерживает нас на месте, не даёт унести в открытое море, обеспечивает чувство безопасности и предсказуемости.

Когда отношения переходят из стадии страстной влюблённости в стадию зрелой привязанности, серотониновая система берёт верх. Мы начинаем чувствовать не бабочек в животе, а тепло в груди. Не электрические разряды, а мягкое свечение. Не безумную страсть, а глубокую нежность. Это не хуже. Это просто по-другому. Это эволюционный механизм, который позволяет парам оставаться вместе достаточно долго, чтобы вырастить детей, построить дом, пережить трудности.

Но у этого механизма есть побочный эффект. Серотонин гасит дофамин. Когда мы чувствуем себя в безопасности, мы перестаём искать новизну. Когда мы знаем, что партнёр никуда не денется, мы перестаём бояться его потерять. А страх потери, как ни цинично это звучит, является одним из мощных стимуляторов страсти. Ухаживание — это всегда немного тревога. Соблазнение — это всегда немного риск. Когда тревога уходит, страсть гаснет.

Это не значит, что зрелые отношения обречены на отсутствие секса. Это значит, что зрелые отношения требуют других стратегий. Если в начале страсть была подарком, который давался сам собой, то теперь её нужно создавать. Осознанно. Целенаправленно. И — да — по расписанию.

Почему новизна будоражит

Давайте разберёмся, что именно делает новизну такой мощной. Почему новая стрижка партнёра может внезапно вызвать прилив желания? Почему поездка в незнакомый город работает лучше, чем разговор о чувствах? Почему случайное прикосновение в неожиданном месте будоражит сильнее, чем привычная прелюдия?

Дело в том, что новизна активирует в мозге систему, которая называется «системой поиска». Это древняя нейронная сеть, отвечающая за исследовательское поведение. Она включается, когда мы сталкиваемся с чем-то незнакомым, неожиданным, непредсказуемым. Она заставляет нас настораживаться, присматриваться, принюхиваться, тянуться вперёд. Это состояние повышенной готовности, которое субъективно переживается как возбуждение.

Сексуальное возбуждение и исследовательское возбуждение — это не одно и то же, но они тесно связаны. Когда мы встречаем новое, мы возбуждаемся. Когда мы возбуждаемся, мы легче возбуждаемся сексуально. Это как домино: толкните первую костяшку, и остальные упадут.

Именно поэтому новизна так эффективна. Она запускает цепочку, которая приводит к желанию. И именно поэтому рутина так губительна. Она не запускает ничего. Она говорит мозгу: «Всё известно. Ничего нового не будет. Можно спать».

Почему рутина успокаивает

Рутинa — это не враг. Это друг, который иногда слишком навязчив. Рутинa даёт нам стабильность, предсказуемость, чувство контроля. Она позволяет нам планировать, экономить силы, восстанавливаться. Без рутины мы бы сошли с ума от постоянного напряжения.

Но у рутины есть тёмная сторона. Она усыпляет. Она говорит мозгу: «Всё под контролем. Можно расслабиться». И мозг расслабляется. Он перестаёт выделять дофамин. Он перестаёт искать новизну. Он переходит в энергосберегающий режим.

В долгих отношениях рутина накапливается незаметно. Сначала вы завтракаете вместе по выходным. Потом — каждый день. Сначала вы смотрите фильмы вместе. Потом — каждый вечер. Сначала вы занимаетесь сексом спонтанно. Потом — только когда «настроение». А потом и настроение перестаёт приходить, потому что мозг уже знает: ничего нового не будет. Тот же человек. Та же кровать. Тот же сценарий. Та же последовательность действий.

Это не значит, что отношения плохие. Это значит, что мозг адаптировался. И чтобы разбудить его снова, нужны другие подходы. Нужно сознательно вносить новизну туда, где её больше нет. Нужно создавать условия для дофамина. Нужно учиться играть с рутиной, а не быть её заложником.

Эффект Кулиджа и привыкание

Теперь поговорим о феномене, который получил своё название в честь американского президента. Калвин Кулидж, тридцатый президент США, однажды посетил ферму. Его жена, увидев, как один петух энергично топчет курицу, спросила фермера: «Он что, делает это весь день?» Фермер ответил: «Да, мэм, весь день». Тогда жена президента сказала: «Передайте это моему мужу». Когда президенту передали слова жены, он спросил: «С одной и той же курицей?» Фермер ответил: «Нет, сэр, каждый раз с новой». Президент кивнул: «Передайте это моей жене».

Эта история стала основой для термина, который теперь используется в биологии и сексологии: **эффект Кулиджа**. Он описывает феномен, при котором самец, исчерпавший сексуальную активность с одной самкой, восстанавливает способность к спариванию при появлении новой.

Что говорит наука

Исследования на животных дали однозначные результаты. Самцы крыс, которые достигали полового истощения с одной самкой, были неспособны продолжать спаривание. Но стоило поместить в клетку новую самку, как их сексуальная активность восстанавливалась. Причём этот эффект можно было повторять снова и снова. Каждая новая самка — новый всплеск либидо.

Что касается людей, здесь всё сложнее. Мы не крысы, и наши сексуальные реакции опосредованы культурой, моралью, личными предпочтениями и тысячами других факторов. Но исследования показывают, что определённые параллели существуют.

Эксперименты, проведённые в 2020 году, выявили значительные различия между мужчинами и женщинами в предпочтении сексуального разнообразия. Мужчины чаще выбирали новых партнёров при гипотетической возможности распределить сексуальные шансы между разными людьми. Они также находили более привлекательным, если их постоянный партнёр часто менял внешность.

Но здесь важно сделать оговорку. Эти исследования не говорят, что мужчины «полигамны от природы», а женщины «моногамны». Они говорят о средних тенденциях, которые могут объясняться эволюционными механизмами. И они не отрицают того факта, что люди способны на глубокую привязанность, верность и долгосрочные отношения.

Привыкание: как мозг перестаёт замечать

Более важным для нашей темы является не столько эффект Кулиджа в его буквальном понимании, сколько механизм **привыкания** (или габитуации). Это универсальное свойство нервной системы: при повторяющемся воздействии одного и того же стимула реакция на него ослабевает.

Вы перестаёте замечать тиканье часов на стене. Вы перестаёте чувствовать запах собственной квартиры. Вы перестаёте слышать шум магистрали за окном. Мозг отфильтровывает то, что повторяется, чтобы не тратить ресурсы на обработку известной информации.

Этот же механизм работает и в отношениях. Вы перестаёте замечать, как партнёр выглядит без одежды. Вы перестаёте реагировать на его прикосновения так, как реагировали в начале. Вы перестаёте чувствовать трепет от того, что он рядом. Мозг говорит: «Это известно. Это безопасно. Это не требует внимания».

Привыкание — это не признак того, что вы разлюбили. Это признак того, что ваш мозг работает правильно. Но это создаёт проблему: если стимул не вызывает реакции, желание не возникает. А если желание не возникает, вы не ищите близости. А если вы не ищите близости, вы постепенно отдаляетесь.

Вот почему так важно понимать: **желание в долгосрочных отношениях — это не то, что приходит само. Это то, что нужно создавать**. Привыкание можно преодолеть. Но для этого нужно действовать. Нужно вносить новизну. Нужно менять контекст. Нужно учиться видеть партнёра заново.

Как преодолеть привыкание

Есть несколько стратегий, которые помогают обойти механизм привыкания и вернуть остроту восприятия.

Стратегия первая: изменение контекста. Мозг связывает сексуальное желание с определёнными местами, временами и обстоятельствами. Если вы всегда занимаетесь сексом в спальне, вечером, после душа, мозг привыкает к этой последовательности и перестаёт реагировать. Попробуйте изменить контекст. Утро вместо вечера. Гостиная вместо спальни. Душ вместо кровати. Даже небольшое изменение может разбудить систему поиска.

Стратегия вторая: изменение внешности. Это работает не только на женщин, но и на мужчин. Новая стрижка, новое бельё, новый парфюм, даже новая пижама — всё это создаёт эффект новизны. Партнёр видит вас немного другим, и его мозг вынужден обрабатывать новую информацию. А обработка новой информации требует внимания. А внимание — это первый шаг к желанию.

Стратегия третья: игра с ожиданиями. Предсказуемость убивает страсть. Если вы всегда делаете одно и то же в одной и той же последовательности, желание угасает. Попробуйте нарушить шаблон. Начните с того, с чего обычно заканчиваете. Сделайте что-то неожиданное. Скажите что-то, что партнёр не ожидает услышать.

Стратегия четвёртая: разлука. Это может показаться парадоксальным, но небольшая разлука часто работает лучше, чем постоянное присутствие. Когда партнёр отсутствует, мозг начинает скучать. Он вспоминает, предвкушает, фантазирует. Дофаминовая система активируется, потому что появляется неопределённость. Вы не знаете, что будет, когда он вернётся. И это незнание — топливо для желания.

Почему «быть хорошими партнёрами» недостаточно для хорошего секса

А теперь поговорим о самой болезненной теме. О том, что многие пары считают, что если они хорошие партнёры — заботливые, внимательные, надёжные, — то секс должен быть хорошим автоматически. И когда этого не происходит, они чувствуют себя обманутыми. «Я всё делаю правильно. Почему же тогда мы не хотим друг друга?»

Ответ прост и жесток: **хороший партнёр и хороший любовник — это не одно и то же.** Это разные роли. Они требуют разных навыков. И если вы путаете их, вы обречены на разочарование.

Роль партнёра: забота и стабильность

Хороший партнёр — это тот, кто поддерживает. Кто выслушивает. Кто делит быт. Кто помнит о днях рождения. Кто приносит чай, когда вы болеете. Кто решает проблемы. Кто создаёт ощущение дома.

Эта роль требует эмпатии, терпения, ответственности, коммуникативных навыков. Она строится на серотонине. Она про надёжность и предсказуемость. Она про то, чтобы быть опорой.

И это прекрасно. Без этого не бывает долгосрочных отношений. Но у этой роли есть побочный эффект: она делает нас предсказуемыми. Она стирает грань между «я» и «мы». Она превращает страсть в уют.

Роль любовника: игра и страсть

Хороший любовник — это тот, кто удивляет. Кто дразнит. Кто создаёт напряжение. Кто не боится быть немного опасным. Кто смотрит на партнёра как на объект желания, а не только как на члена семьи.

Эта роль требует игривости, спонтанности, готовности к риску. Она строится на дофамине. Она про новизну и неопределённость. Она про то, чтобы быть источником волнения.

И вот в чём проблема: эти две роли конфликтуют. Чтобы быть хорошим партнёром, нужно быть предсказуемым. Чтобы быть хорошим любовником, нужно быть непредсказуемым. Чтобы быть хорошим партнёром, нужно думать о будущем. Чтобы быть хорошим любовником,

нужно быть здесь и сейчас. Чтобы быть хорошим партнёром, нужно контролировать. Чтобы быть хорошим любовником, нужно отпускать.

Большинство пар скользят в роль партнёров и забывают о роли любовников. Это происходит не потому, что они плохие. Это происходит потому, что роль партнёра более востребована в повседневной жизни. Дети, работа, ипотека, быт — всё это требует заботы, стабильности, предсказуемости. Роль любовника кажется роскошью. Кажется чем-то, что можно отложить на потом. «Сейчас не время. Сейчас нужно решить проблемы. А страсть подождёт».

Но страсть не ждёт. Она уходит. И когда вы наконец решаете, что готовы вернуться к ней, вы обнаруживаете, что не помните, как это делается.

Как совмещать роли

Секрет не в том, чтобы выбрать одну роль и отказаться от другой. Секрет в том, чтобы научиться переключаться между ними.

Это как с одеждой. Днём вы носите деловой костюм. Вечером — домашнюю одежду. Ночью — что-то другое. Вы не путаете эти вещи. Вы не надеваете пижаму на деловую встречу. Вы не приходите в костюме на романтический ужин при свечах.

То же самое с ролями. Вы можете быть заботливым партнёром днём и страстным любовником ночью. Вы можете обсуждать ипотеку за ужином и флиртовать после. Вы можете быть «мамой» и «папой» для детей и «любовниками» друг для друга.

Но для этого нужны границы. Нужны ритуалы перехода. Нужно время, которое посвящено только вам двоим. И — да — нужно расписание. Потому что без расписания роль любовника всегда будет проигрывать роли партнёра. Потому что партнёрство требует постоянного внимания, а страсть — нет. Пока вы не сделаете страсть приоритетом, она будет ждать в очереди. А очередь никогда не заканчивается.

Истории из жизни: «Мы стали соседями»

Одна пара, назовём их Ольга и Андрей, прожили вместе пятнадцать лет. У них было двое детей, квартира, машина, дача, общие друзья, совместные планы. Они были идеальными партнёрами. Андрей никогда не забывал о годовщине. Ольга всегда готовила его любимые блюда. Они вместе решали проблемы, вместе отдыхали, вместе воспитывали детей.

Но секса у них не было уже два года. Не потому, что кто-то изменил. Не потому, что разлюбили. Просто перестали. Сначала реже. Потом ещё реже. Потом совсем.

Ольга пришла ко мне на консультацию с запросом: «Я не понимаю, что с нами происходит. Мы хорошие партнёры. Мы заботимся друг о друге. Почему мы не хотим друг друга?»

Мы начали разбираться. И выяснилось, что за пятнадцать лет они ни разу не были на свидании. Ни разу не оставались наедине без детей. Ни разу не делали ничего, что было бы посвящено только их отношениям как мужчины и женщины. Всё их время было посвящено роли партнёров. Роль любовников была забыта.

Они начали с малого. Раз в неделю — свидание. Не поход в кино с детьми. Не ужин с друзьями. А именно свидание: только они вдвоём. Сначала было неловко. Они не знали, о чём говорить. Они не знали, как себя вести. Они чувствовали себя как на первом свидании.

А потом что-то щёлкнуло. Они вспомнили, что они не только родители и соседи по квартире. Они — мужчина и женщина. И между ними есть что-то, что было похоронено под грузом быта. И это что-то начало оживать.

Что делать уже сегодня

Если вы узнали себя в этом описании, не паникуйте. Вы не одиноки. И вы не безнадёжны. Но вам нужно действовать.

Первое: признайте, что проблема есть. Не убеждайте себя, что «у всех так» и «это нормально». У всех — может быть. Но нормально — нет. Отсутствие секса в долгосрочных отношениях — это не норма. Это симптом. И его можно и нужно лечить.

Второе: поговорите с партнёром. Не с обвинениями. Не с претензиями: «Я скучаю по тебе. Я скучаю по нам. Давай что-то с этим сделаем». Будьте готовы к тому, что партнёр не сразу поймёт. Возможно, он тоже чувствует то же самое, но боится сказать первым.

Третье: создайте пространство для роли любовников. Это может быть свидание раз в неделю. Это может быть выходной без детей. Это может быть время после того, как они уснут. Главное — чтобы это время было защищено. Чтобы никакие другие дела не могли его отнять.

Четвёртое: начните с малого. Не ставьте себе задачу «заниматься сексом три раза в неделю». Начните с прикосновений. С объятий. С поцелуев. С массажа. С того, что не требует «результата». Просто будьте вместе. Просто чувствуйте друг друга. Остальное придёт.

Пятое: будьте терпеливы. Страсть не возвращается за один день. Это процесс. Будут неудачи. Будут откаты. Будут моменты, когда захочется всё бросить. Это нормально. Продолжайте. Даже если сегодня не получилось, завтра может получиться. Главное — не останавливаться.

Глава 2. Колесо желания: Тормоза и акселератор

Модель двойного контроля

В 2000 году два исследователя из Института Кинси — Джон Бэнкрофт и Эрик Янссен — предложили модель, которая перевернула представление о том, как работает сексуальное желание. Эта модель получила название **модель двойного контроля**.

Суть её проста и элегантна: сексуальная реакция человека зависит не от одной силы (либидо), а от баланса двух систем — системы возбуждения и системы торможения.

Представьте себе машину. У неё есть педаль газа и педаль тормоза. Чтобы машина поехала, недостаточно нажать на газ. Нужно ещё отпустить тормоз. Если тормоз заблокирован, машина не сдвинется с места, сколько бы вы ни давили на газ. Если газ не работает, машина тоже не поедет, даже если тормоз отпущен.

Сексуальное желание работает так же. У нас есть система возбуждения (педаль газа) и система торможения (педаль тормоза). Желание возникает тогда, когда возбуждение превышает торможение. Или, другими словами, когда газа больше, чем тормоза.

Система возбуждения

Система сексуального возбуждения отвечает за то, чтобы замечать возможности для секса и реагировать на них. Она активируется, когда мы видим, слышим, чувствуем, думаем что-то, что связано с сексом. Это может быть прикосновение партнёра, его запах, его голос, его взгляд. Это может быть эротическая сцена в фильме, флирт в переписке, воспоминание о прошлом опыте.

У разных людей эта система имеет разную чувствительность. У кого-то она срабатывает моментально, от малейшего стимула. У кого-то она более «ленивая» и требует более сильных или более разнообразных стимулов.

Система торможения

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.