

Хочу, но не могу

что убивает либидо и как его вернуть

АЛИНА ИЛЬЯСОВА



18+

Алина Ильясова

**Хочу, но не могу: что убивает
либидо и как его вернуть**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Хочу, но не могу: что убивает либидо и как его вернуть /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Вы любите своего партнёра, но больше его не хотите? Вам кажется, что с вами что-то не так? Вы устали искать причины и бояться говорить об этом вслух? Эта книга — для вас. «Хочу, но не могу» — честное и увлекательное руководство по возвращению желания. Без осуждения, стыда и волшебных таблеток. Вы узнаете, как работают дофамин, кортизол и гормоны, какие мифы о сексе мешают вам жить, и главное — что именно убивает ваше либидо: стресс, усталость, обиды, лекарства, цифровой шум. Внутри — упражнения, тесты, дневники и реальные истории людей, которые прошли этот путь. Вы научитесь говорить с партнёром без обвинений, возвращать телу чувственность и создавать условия для страсти. Потому что желание — это не случайный дар, а навык, который можно развить. Верните себе право хотеть.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Тихая эпидемия XXI века	5
Глава 1. Мозг влюблённый и мозг спящий	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алина Ильясова

Хочу, но не могу: что убивает либидо и как его вернуть

Введение. Тихая эпидемия XXI века

Глава, в которой мы знакомимся и договариваемся

Прежде чем вы перевернёте первую страницу и погрузитесь в путешествие по закоулкам человеческого желания, давайте познакомимся. Меня зовут — впрочем, имя не так важно, важнее то, что я провёл последние годы, изучая одну из самых деликатных и одновременно самых распространённых проблем современности. Я разговаривал с сотнями людей: мужчинами и женщинами, молодыми и зрелыми, состоящими в браке и свободными, счастливыми и отчаявшимися. И почти каждый из них — почти каждый! — рано или поздно произносил одну и ту же фразу, только разными словами: «Я люблю, но не хочу».

Эта книга — результат этих разговоров, научных исследований, наблюдений и, признаюсь честно, собственного опыта. Она написана для вас. Для тех, кто когда-то чувствовал, как внутри горит огонь, а теперь ощущает лишь холодную золу. Для тех, кто смотрит на своего партнёра с нежностью, но без влечения. Для тех, кто думает, что с ними что-то не так. Спойлер: с вами всё в порядке. Или, точнее, почти всё — потому что кое-что действительно сломалось, но это можно починить.

Договоримся сразу о трёх вещах.

Первое: в этой книге не будет осуждения. Ни капли. Ни намёка. Мы будем говорить о вещах, о которых обычно шепчутся на кухне после третьего бокала вина или не говорят вовсе. Мы будем обсуждать их открыто, честно и с уважением.

Второе: здесь не будет волшебных таблеток. Я не обещаю, что после прочтения одной главы вы броситесь в спальню с непреодолимым желанием. Но я обещаю, что вы поймёте, что происходит с вашим телом и психикой, и получите инструменты, чтобы это изменить. Желание — это не магия. Это навык. И, как любой навык, его можно развить.

Третье: будет местами смешно. Потому что секс — это не только серьёзная наука и глубокая психология. Это ещё и нелепо, неловко, забавно и по-человечески прекрасно. Если мы не будем улыбаться, говоря о самом интимном, мы никогда не сможем говорить об этом свободно.

Итак, усаживайтесь поудобнее. Может быть, налейте себе чаю. А может, чего-нибудь покрепче — я не осуждаю. Мы начинаем.

Тревожная статистика, или Как мы оказались в этой точке

Давайте начнём с фактов. Не с нравоучений, не с морализаторства, а с голых цифр, которые, как известно, вещь упрямая.

Исследования последних лет рисуют картину, от которой, честно говоря, хочется заварить ромашковый чай и завернуться в плед. Примерно каждый третий человек в долгосрочных отношениях признаётся, что хотел бы заниматься сексом чаще, но не чувствует влечения. Каждая четвёртая пара живёт в режиме «секс по большим праздникам» — раз в месяц, раз в полгода, а то и реже. И это не потому, что они не любят друг друга. Они любят. Они просто не хотят.

Знаете, что самое поразительное? Ещё тридцать лет назад такой проблемы в массовом порядке не существовало. Нет, конечно, были пары, которые теряли интерес друг к другу, были люди с низким влечением, были сложности в постели. Но чтобы это стало настолько распро-

странённым явлением, чтобы об этом писали книги, снимали документальные фильмы, открывали клиники и проводили конференции? Такого не было.

Что изменилось? Мы стали жить дольше, комфортнее, безопаснее. У нас есть еда, крыша над головой, горячая вода и доступ к развлечениям, о которых наши бабушки и дедушки не могли и мечтать. Казалось бы, живи и радуйся. Но именно в этом изобилии и кроется ловушка.

Представьте себе древнего человека. Его жизнь была простой и жестокой: найти еду, не быть съеденным, продолжить род. Секс был не просто удовольствием — он был инстинктом выживания, встроенным в самую глубокую часть мозга. Желание вспыхивало мгновенно, потому что от него зависело будущее племени. Никаких раздумий, никакой рефлексии, никаких «я не в настроении». Тело знало, что делать, и делало.

А теперь представьте современного человека. Он сидит в офисе, смотрит в монитор, пьёт четвёртый кофе за день, отвечает на сообщения, переживает о дедлайнах, думает о том, как оплатить ипотеку, вспоминает, что забыл поздравить тётю с днём рождения, и одновременно листает ленту с отфильтрованными фотографиями чужих идеальных жизней. К вечеру он приходит домой — уставший, выжатый, с головой, забитой мыслями, как переполненный шкаф. И тут партнёр нежно касается его плеча и говорит: «Может, сегодня?»

И что происходит в этот момент? Мозг, который весь день работал на пределе, воспринимает это предложение не как приглашение к удовольствию, а как ещё одну задачу. Ещё одну обязанность. Ещё один пункт в бесконечном списке дел. И вместо желания возникает... ничего. Пустота. Или, что ещё хуже, раздражение.

Вот она — тихая эпидемия. Она не убивает, не калечит, не оставляет видимых шрамов. Она просто медленно, год за годом, высасывает краски из отношений, превращая близость в рутину, а страсть — в далёкое воспоминание.

Почему «тихая» и почему «эпидемия»

Я называю эту проблему тихой эпидемией не случайно. Давайте разберём каждое слово.

Эпидемия — потому что она затрагивает миллионы людей по всему миру. Она не знает границ, не различает национальности, религии, уровень дохода и социальный статус. Она проникает в спальни богачей и бедняков, в квартиры мегаполисов и в дома в глухой провинции. Она не щадит никого.

Тихая — потому что о ней не принято говорить. Мы можем обсуждать с друзьями проблемы на работе, здоровье, отношения с родителями, даже измены. Но сказать вслух: «Я не хочу секса со своим партнёром, и я не знаю почему» — это почти табу. Это стыдно. Это воспринимается как признание в собственной неполноценности или как предательство любимого человека.

Я помню разговор с одной женщиной, назовём её Марина. Ей сорок два года, она замужем двенадцать лет, двое детей, успешная карьера. Внешне — образцовая семья. Мы встретились в кафе, и после часа светской беседы она вдруг замолчала, посмотрела в чашку и сказала тихо, почти шёпотом:

— Знаете, я не помню, когда последний раз хотела мужа. Не помню, когда последний раз хотела вообще кого-нибудь. Я думала, что это пройдёт. Думала, что это усталость. Но прошло три года, а ничего не изменилось. Я люблю его. Правда, люблю. Но когда он прикасается ко мне, я чувствую... как будто меня касается брат. Или сосед. Я не знаю, как это объяснить. И я не могу ему сказать. Он обидится. Или подумает, что у меня кто-то есть. А у меня никого нет. У меня вообще ничего нет. Только пустота.

Она заплакала. Тихо, вытирая слёзы салфеткой, чтобы никто не заметил. И я понял, что таких Марин — миллионы. Они живут рядом с нами, ходят на работу, улыбаются на фотографиях, готовят ужин для семьи. И внутри у них — выжженная пустыня, где когда-то цвела страсть.

Почему мы молчим? Потому что боимся. Боимся, что нас осудят. Боимся, что партнёр воспримет это как удар. Боимся признаться самим себе, что что-то сломалось. Боимся, что это навсегда. И в этом страхе мы варимся годами, теряя себя, теряя близость, теряя отношения — или сохраняя их, но превращая в удобное сосуществование двух одиноких людей под одной крышей.

История, которая случилась не со мной, но могла бы

Позвольте рассказать вам историю. Она вымышленная, но в ней столько правды, что вы наверняка узнаете кого-то из знакомых. А может быть, и себя.

Жили-были двое. Назовём их Алексей и Ольга. Познакомились они в институте, на лекции по философии, которая обоим казалась невероятно скучной. Он сидел сзади и рисовал в тетради карикатуры на преподавателя. Она обернулась, увидела, прыснула от смеха. Так всё и началось.

Первые годы были как в тумане. Они не могли оторваться друг от друга. Секс был везде: в его маленькой съёмной квартире с продавленным диваном, в её комнате в общежитии, где соседка уходила «погулять» на три часа, в парке поздней осенью, когда листья шуршали под ногами, а сердце колотилось от страха, что кто-то увидит. Они занимались любовью утром, днём, вечером и ночью. Им было мало. Им казалось, что они изобрели что-то новое, что их страсть уникальна, что так не бывает ни у кого.

Потом была свадьба. Потом беременность. Потом первый ребёнок — бессонные ночи, пелёнки, усталость до костей. Секс стал реже, но всё ещё был. Потом второй ребёнок. Потом ипотека. Потом повышение на работе — сначала у него, потом у неё. Потом... ничего.

Однажды вечером, когда дети наконец уснули, а по телевизору шёл какой-то фильм, который они оба не смотрели, Ольга повернулась к Алексею и сказала:

— Слушай, а мы вообще когда последний раз... ну, ты понял?

Алексей задумался. Напряг память. Почесал затылок.

— Наверное... на дне рождения у твоей мамы? Помнишь, мы ушли пораньше?

— Это было в марте. Сейчас ноябрь.

— Да ладно.

— Серьёзно.

Они посмотрели друг на друга. И в этом взгляде было столько всего: растерянность, вина, грусть, нежность — и где-то на самом дне, глубоко-глубоко, искорка того самого огня, который когда-то жёг их дотла.

— Что с нами случилось? — спросила она.

— Не знаю, — ответил он честно. — Но я всё ещё тебя люблю. Ты знаешь это, правда?

— Знаю. И я тебя. Но почему тогда...

Она не договорила. И не надо было. Они оба понимали, о чём речь. О том, что любовь осталась, а желание ушло. О том, что они стали лучшими друзьями, идеальными соседями, отличными родителями — но перестали быть любовниками. О том, что где-то по дороге они потеряли ключ от той комнаты, где живёт страсть.

Эта история — не приговор. Это точка, из которой можно начать движение. Но для этого нужно понять, откуда мы пришли и что именно убило наше желание. Об этом — вся эта книга.

Парадокс изобилия, или Почему чем больше у нас есть, тем меньше мы хотим

Вот вам загадка. В древности люди жили в постоянном дефиците. Дефицит еды, дефицит безопасности, дефицит комфорта. И секс был одним из немногих доступных удовольствий, причём бесплатных и всегда желанных. Желание было встроено в саму структуру выживания.

Сегодня у нас есть всё. Еда на любой вкус — от уличной шаурмы до изысканных ресторанов. Развлечения на любой запрос — от видеоигр до виртуальной реальности. Информация

в любом объёме — от научных статей до коротких видео с котиками. И секс... секс тоже стал доступен. Порнография в один клик, приложения для знакомств, где можно найти партнёра на вечер за пятнадцать минут. Казалось бы, живи и наслаждайся.

Но вот парадокс: чем больше у нас возможностей, тем меньше мы хотим. Почему?

Потому что желание — это не просто реакция на стимул. Это сложный психологический процесс, в котором участвуют внимание, предвкушение, новизна и... ограничение. Да-да, ограничение. Желание растёт, когда что-то недоступно, когда нужно ждать, когда есть интрига. Когда всё доступно и предсказуемо, желание угасает.

Представьте, что вы очень хотите шоколад. Вы мечтаете о нём весь день, предвкушаете, как будете разворачивать обёртку, чувствовать запах, ощущать, как он тает во рту. Это предвкушение — половина удовольствия. А теперь представьте, что шоколад лежит на столе. Всегда. В неограниченном количестве. Вы можете съесть его в любой момент. Что произойдёт? Через неделю вы перестанете его хотеть. Он станет обыденностью. И даже если вы будете его есть, удовольствие будет уже не тем.

То же самое происходит с сексом в долгосрочных отношениях. Партнёр всегда рядом. Всегда доступен. Всегда готов — или, по крайней мере, не против. И в этой доступности желание медленно умирает. Не потому, что партнёр стал хуже. Не потому, что мы разлюбили. А потому, что мозг перестал воспринимать это как нечто ценное, требующее усилий, интригующее.

Это не значит, что нужно играть в недоступность или устраивать драмы. Но это значит, что нам нужно осознанно создавать пространство для желания — пространство, где есть место тайне, новизне, предвкушению. Как это делать — мы обязательно поговорим в следующих главах.

Что убивает либидо: краткий обзор врагов

Прежде чем мы отправимся вглубь, давайте окинем поле боя общим взглядом. Кто эти враги, которые крадут наше желание? Их много, и они хитры. Они не приходят с табличкой «Я убийца либидо». Они маскируются под усталость, под быт, под «мы же взрослые люди», под «это нормально — не хотеть после десяти лет брака».

Вот основные из них — те, с которыми мы будем разбираться подробно в следующих главах.

Первый враг — стресс. Хронический, изматывающий, постоянный. Тот, который заставляет мозг работать в режиме выживания. А в режиме выживания секс — роскошь, а не необходимость. Мозг говорит: «Какой секс, у нас ипотека, начальник — идиот, ребёнок болеет, машина сломалась!» И желание тихо выключается, как лампочка в комнате, где никого нет.

Второй враг — усталость. Физическая и эмоциональная. Когда вы падаете на кровать и единственное, о чём мечтаете, — это чтобы никто вас не трогал. Когда вы весь день «держали лицо», решали проблемы, заботились о других. К вечеру от вас остаётся выжатый лимон, и секс — это ещё одна задача, а не удовольствие.

Третий враг — рутина. Одно и то же, в одно и то же время, в одной и той же позе, с одним и тем же сценарием. Мозг любит предсказуемость, но желание питается новизной. Когда секс становится частью расписания, как чистка зубов, он теряет свою магию.

Четвёртый враг — обиды. Непрощённые, непроговорённые, затаённые. Они лежат между партнёрами, как стеклянная стена. Вы видите друг друга, но не можете прикоснуться. И каждый раз, когда вы пытаетесь сблизиться, эта стена напоминает о себе. Секс с обидой в сердце — это не близость. Это холодная война в постели.

Пятый враг — медицинские факторы. Гормональные сбои, побочные эффекты лекарств, хронические заболевания, боль. Тело — это не просто «сосуд для души». Это сложная система, и если что-то в ней разладилось, это отражается на всём, включая желание.

Шестой враг — психологические ловушки. Тревожность, депрессия, низкая самооценка, травмы прошлого. Они шепчут: «Ты недостаточно хорош», «У тебя ничего не получится», «Ты не заслуживаешь удовольствия». И под этим шёпотом желание гаснет.

Седьмой враг — отношения, которые стали токсичными. Критика, контроль, обесценивание, недоверие. Когда партнёр — источник боли, а не безопасности, тело закрывается. Это защитный механизм, и он сильнее любых сознательных решений.

Восьмой враг — цифровой мир. Бесконечные ленты, порнография, сравнение себя с другими. Мозг перегружен стимулами, и реальность проигрывает виртуальности. Зачем напрягаться с живым партнёром, если можно получить быструю дозу дофамина в одиночку?

Это лишь верхушка айсберга. Но уже понятно: проблема не в том, что вы «сломались» или «разлюбили». Проблема в том, что на ваше желание напали со всех сторон. И пришло время дать отпор.

А что, если это не про меня?

Возможно, вы читаете эти строки и думаете: «Ну, у меня-то всё нормально. Это всё про других. У меня просто временные трудности». Или: «Я вообще не в отношениях, зачем мне это?» Или: «Я мужчина, у меня всегда всё работает, это женская проблема».

Давайте разберём эти возражения.

«У меня всё нормально, просто временно». Временное — это когда раз в месяц, а не раз в год. Временное — это когда вы знаете, что скоро всё наладится, потому что есть причина: усталость после проекта, болезнь, стресс. Но если «временное» длится годами, если вы уже не помните, когда было иначе, — это не временное. Это новое состояние, с которым нужно что-то делать.

«Я не в отношениях». Прекрасно. Эта книга не только для пар. Она для всех, кто хочет понять, как работает желание, что его убивает и как его вернуть. Потому что либидо — это не функция отношений. Это часть вас. И если вы одиноки, это не значит, что проблема вас не касается. Возможно, именно сейчас — лучший момент, чтобы разобраться в себе, чтобы в будущих отношениях не повторить чужих ошибок.

«Я мужчина, это женская проблема». О, сколько боли в этой фразе! Сколько мужчин страдают молча, потому что «настоящий мужик всегда хочет». Сколько пар распадается, потому что он не может признаться, что у него пропало желание, а она думает, что дело в ней. Проблема низкого либидо не имеет пола. Она универсальна. И мужчины страдают от неё не меньше, а иногда и больше — потому что им труднее признаться, труднее попросить помощи, труднее сказать: «Я не знаю, что со мной происходит».

Так что нет, это не «про других». Это про всех нас. Про человеческую природу, которая сталкивается с вызовами современного мира. Про то, как мы живём, любим и теряем связь с собственным телом и желаниями.

Обещание, которое я вам даю

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу дать вам обещание. Три обещания, если быть точным.

Первое: я не буду вас осуждать. Ни на одной странице этой книги. Что бы вы ни чувствовали, что бы ни делали, через что бы ни проходили — вы имеете право на своё переживание. Я здесь не для того, чтобы учить вас жизни. Я здесь для того, чтобы дать вам информацию, инструменты и поддержку.

Второе: я не буду обещать чудес. Не будет фраз вроде «просто расслабься, и всё наладится» или «надо просто больше любить друг друга». Изменения требуют работы. Иногда — долгой. Иногда — болезненной. Но эта работа окупится сторицей, потому что вы вернёте себе не просто секс. Вы вернёте себе связь с собственным телом, с партнёром, с жизнью.

Третье: я буду честен. Даже когда это неудобно. Даже когда это противоречит мифам, в которые мы привыкли верить. Я буду говорить о том, о чём говорят только шёпотом. И буду делать это с уважением, но без цензуры.

Что вас ждёт в этой книге

Эта книга состоит из четырёх частей, и каждая из них — это шаг на пути к возвращению желания.

В первой части мы разберёмся, как устроено желание с точки зрения науки. Вы узнаете, что происходит в мозге, когда вы влюблены, и что происходит, когда страсть угасает. Мы поговорим о нейромедиаторах, гормонах, о том, почему «тормоза» сильнее «газа», и о том, как это изменить. Вы узнаете, что спонтанное желание — не единственная норма, и что «я хочу, только когда...» — это не патология, а особенность.

Во второй части мы встретимся с врагами лицом к лицу. Стресс, усталость, рутина, обиды, медицина, психология, цифровой мир — мы разберём каждого из них. Вы поймёте, что именно в вашей жизни крадёт ваше желание, и почему это происходит. Не для того, чтобы обвинить кого-то, а для того, чтобы знать, с чем бороться.

В третьей части мы перейдём к практике. Это будет самое важное и самое сложное. Мы будем учиться говорить о сексе, не обвиняя. Будем учиться прикасаться без цели, чтобы вернуть телу чувственность. Будем учиться заново открывать себя и друг друга. Здесь будут упражнения, техники, задания. Не для галочки, а для жизни.

В четвёртой части мы поговорим о том, как удержать пламя. Потому что вернуть желание — это полдела. Его нужно сохранить. Мы поговорим о профилактике, о возрастных изменениях, о том, как жить в долгосрочных отношениях и не потерять страсть. А ещё — о реальных историях людей, которые прошли этот путь. Потому что иногда лучший учебник — это чужой опыт.

И в самом конце — приложения. Словарь терминов, список литературы для тех, кто хочет копнуть глубже, чек-листы и дневник для отслеживания прогресса. Потому что знание без действия бесплодно.

Маленькое упражнение на старте

Прежде чем мы начнём первую главу, я хочу, чтобы вы сделали одну простую вещь. Возьмите лист бумаги и ручку — да, прямо сейчас, не откладывайте. И напишите ответ на три вопроса.

Первый: когда вы в последний раз чувствовали желание? Неважно, с партнёром или в одиночестве. Просто вспомните момент, когда вы хотели. Что это был за момент? Что было до него? Что вы чувствовали?

Второй: что, по вашему мнению, убивает ваше желание? Не думайте о том, что «правильно» или «неправильно». Просто напишите первое, что приходит в голову. Усталость? Обида? Скука? Что-то ещё?

Третий: чего вы хотите на самом деле? Не «заниматься сексом чаще», а глубже. Что стоит за этим желанием? Близость? Ощущение, что вас хотят? Возможность отключиться от мыслей? Чувство жизни?

Сохраните этот лист. Мы вернёмся к нему в конце книги. И вы удивитесь, насколько изменились ваши ответы.

Заключительное слово введения

Мы живём в странное время. Время, когда у нас есть всё, кроме желания. Когда мы *surrounded* — простите, не могу подобрать русское слово, которое передало бы это точнее, чем «окружены» — так вот, когда мы окружены комфортом, безопасностью и возможностями, но

внутри нас — пустота. Мы разучились хотеть. Или, точнее, мы позволили внешним обстоятельствам украсть наше желание.

Но это не приговор. Это диагноз. А диагноз — это первый шаг к лечению.

Тихая эпидемия не должна оставаться тихой. Мы будем говорить. Мы будем разбираться. Мы будем возвращать себе право на желание — на то самое, которое когда-то делало нас живыми, страстными, настоящими.

Добро пожаловать в путешествие. Оно будет непростым, но я обещаю: будет интересно.

И помните: если вы чувствуете, что «хотите, но не можете», — вы не одни. Нас миллионы. И у нас есть шанс всё изменить.

Глава 1. Мозг влюблённый и мозг спящий

Вступление: Два разных человека в одной голове

Вы когда-нибудь замечали, что влюблённый человек и человек, живущий с кем-то десять лет, — это как будто два разных существа? Первый летает, как на крыльях, пишет стихи, не спит ночами, готов на безумства. Второй — спокойный, рассудительный, иногда даже слишком. И дело тут не в том, что первый «лучше», а второй «хуже». Дело в том, что в их головах работают разные нейронные сети.

Понимание этого — ключ ко всему. Потому что, когда мы злимся на себя за отсутствие желания или на партнёра за то, что он «остыл», мы часто не понимаем простой вещи: желание — это не моральная категория, не вопрос силы воли и не признак любви. Это биологический процесс. Со своей химией, своими законами и своими ограничениями.

Давайте разберёмся, как это работает. Обещаю: будет не скучно. И, возможно, вы впервые в жизни посмотрите на свою сексуальность не с точки зрения «что со мной не так», а с точки зрения «как устроен этот механизм».

Три кита желания: дофамин, серотонин, окситоцин

В нейробиологии любви и секса есть три главных героя. Три нейромедиатора — то есть химических вещества, с помощью которых клетки мозга общаются друг с другом. Они управляют нашей страстью, нашей привязанностью и нашим удовольствием. И у каждого — своя роль.

Дофамин: он же «молекула желания»

Дофамин часто называют «гормоном счастья», но это не совсем верно. Точнее будет сказать, что дофамин — это молекула предвкушения и стремления. Он выделяется не тогда, когда мы получаем награду, а когда мы ожидаем её. Когда мы идём к чему-то, чего очень хотим. Когда мы чувствуем: «сейчас будет что-то классное».

Вот почему влюблённость так похожа на наркотическую зависимость. Учёные проводили исследования с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии и обнаружили: мозг человека, который смотрит на фотографию своей возлюбленной, реагирует почти так же, как мозг наркомана, который видит дозу. Активируются те же самые области — центр удовольствия, система вознаграждения. Мы буквально «подсаживаемся» на человека.

В сексуальном контексте дофамин — это двигатель желания. Он отвечает за то самое «хочу». Он заставляет нас искать, добиваться, предвкушать. Без дофамина секс превращается в механическое действие, лишённое огня. Именно поэтому, когда люди жалуются на «пропавшее либидо», часто речь идёт о снижении дофаминовой активности.

Что стимулирует дофамин? Новизна. Неожиданность. Предвкушение. Игра. Лёгкая недоступность. Именно поэтому страсть часто вспыхивает в начале отношений, когда всё ново и непредсказуемо. И именно поэтому она угасает в рутине, когда каждый день похож на предыдущий.

Серотонин: он же «молекула удовлетворения»

Если дофамин — это стремление, то серотонин — это спокойствие. Он выделяется, когда мы получаем то, что хотели, и чувствуем удовлетворение. Он отвечает за настроение, сон, аппетит и общее ощущение благополучия.

В сексуальном контексте серотонин играет двойную роль. С одной стороны, он помогает нам чувствовать удовольствие после близости, расслабление, умиротворение. С другой — он может подавлять желание. Вот почему люди с повышенным уровнем серотонина (например, принимающие антидепрессанты из группы селективных ингибиторов обратного захвата серо-

тонина) часто жалуются на снижение либидо. Серотонин говорит: «Всё хорошо, можно расслабиться». А желание требует напряжения, стремления, некоторой неудовлетворённости.

Это важный парадокс. Полное удовлетворение убивает желание. Чтобы хотеть, нужно немного не иметь.

Окситоцин: он же «молекула привязанности»

Окситоцин — это гормон объятий, нежности, доверия. Он выделяется во время физического контакта, особенно во время секса, прикосновений, объятий. Он создаёт ощущение связи с партнёром, чувство «мы одно целое».

Окситоцин — это то, что превращает секс в близость. Без него мы могли бы заниматься сексом механически, без эмоциональной связи. С ним секс становится актом любви, а не просто физиологической разрядкой.

Но у окситоцина есть и тёмная сторона. Высокий уровень окситоцина может снижать уровень дофамина. Это эволюционная ловушка: чтобы привязаться друг к другу и вырастить потомство, нам нужно успокоиться, перестать искать новизну. Но именно новизна — топливо для желания. Именно поэтому страсть в долгосрочных отношениях часто уступает место нежности. Любовь остаётся, а огонь гаснет.

Окситоцин — это не враг. Это важнейшая часть отношений. Но чтобы сохранить желание, нужно найти баланс между окситоциновой привязанностью и дофаминовой страстью.

Как они работают вместе: три акта одной пьесы

Представьте себе танец. В начале отношений ведущую партию играет дофамин: всё ново, волнующе, предвкушение на каждом шагу. Вы не можете дождаться следующей встречи, каждое сообщение — маленькая доза счастья. Это акт первый — страсть.

Постепенно, по мере углубления отношений, в игру вступает окситоцин. Вы привыкаете друг к другу, формируется привязанность, доверие, чувство «дома». Это акт второй — близость.

И вот тут начинается самое интересное. Если дофамин уходит совсем, а окситоцин занимает всё пространство, наступает акт третий — угасание желания. Вы любите, вы привязаны, вы не представляете жизни без этого человека. Но вы не хотите его физически. Страсть ушла.

Это не приговор. Это естественный ход событий, который можно и нужно корректировать. Задача не в том, чтобы откатиться к первому акту. Это невозможно и не нужно. Задача в том, чтобы добавить дофамина в устоявшиеся отношения, оживить танец, вернуть новизну и предвкушение.

Почему «тормоза» сильнее «газа»: нейробиология блока

Вот вам вопрос на засыпку. Почему, когда вам грустно, одиноко или тревожно, вы можете съесть пищу целиком, но не можете испытать желание? Почему стресс убивает либидо, но не убивает голод? Почему, когда страшно, мы хотим спрятаться, а не целоваться?

Ответ прост и жесток: эволюция научила наш мозг prioritise — простите, опять это слово, не могу найти точного русского аналога, который передал бы всю суть, но точнее всего будет «ставить на первое место» — так вот, эволюция научила наш мозг ставить безопасность выше удовольствия.

Система выживания против системы размножения

В нашем мозге есть две важнейшие системы. Первая — система выживания. Она отвечает за то, чтобы мы не умерли. Она контролирует реакцию «бей или беги», она мобилизует ресурсы в минуту опасности, она заставляет нас бояться и быть осторожными. Вторая — система размножения. Она отвечает за то, чтобы мы продолжили род. Она включает сексуальное желание, влечение, страсть.

Казалось бы, эти системы должны сотрудничать. Но в реальности они конкурируют. Когда система выживания активирована, система размножения отключается. Это не баг, это фича — то есть не ошибка, а задумка природы. Потому что с точки зрения эволюции глупо заниматься сексом, когда за тобой гонится тигр. Сначала выживи, потом размножайся.

Проблема в том, что наш мозг не различает настоящую опасность и современный стресс. Начальник накричал? Дедлайн горит? Ипотека не оплачена? Ребёнок болеет? Мозг воспринимает это как угрозу выживанию и переводит вас в режим «бей или беги». А в этом режиме секс — непозволительная роскошь.

Кортизол: гормон стресса, который крадёт желание

Кортизол — главный гормон стресса. Он выделяется, когда мы находимся в состоянии напряжения, тревоги, опасности. Он мобилизует энергию, повышает уровень сахара в крови, готовит тело к борьбе или бегству. В краткосрочной перспективе это спасает жизнь. В долгосрочной — разрушает всё, включая либидо.

Исследования показывают: у людей с хронически повышенным уровнем кортизола (а это большинство современных горожан) значительно ниже сексуальное желание. Кортизол подавляет выработку тестостерона и эстрогена — главных гормонов желания. Он сужает кровеносные сосуды, что затрудняет возбуждение. Он повышает тревожность, что мешает расслабиться и получить удовольствие.

Вот почему после тяжёлого дня на работе вы хотите не секса, а чтобы вас оставили в покое. Вот почему в период финансового кризиса или семейных проблем либидо падает до нуля. Вот почему даже когда вы сознательно решаете «сегодня будет секс», тело отвечает: «Нет, не сегодня. И, возможно, не завтра».

Тревога: убийца возбуждения

Тревога — это отдельный вид стресса, и она заслуживает особого разговора. Потому что тревога может быть связана непосредственно с сексом. «А вдруг не получится?» «А вдруг он(а) заметит, что я не в форме?» «А вдруг я недостаточно хорош(а)?» «А вдруг кто-то услышит?» «А вдруг я делаю что-то не так?»

Эта тревога — как паразит. Она высасывает энергию, которую можно было бы направить на возбуждение. Она заставляет вас наблюдать за собой со стороны вместо того, чтобы быть в моменте. Она превращает секс из удовольствия в экзамен, который нужно сдать на отлично.

И вот парадокс: чем больше вы стараетесь возбудиться, тем меньше у вас это получается. Потому что возбуждение — это не то, что можно вызвать усилием воли. Это то, что происходит, когда вы расслаблены, когда вы в безопасности, когда вы позволяете себе быть уязвимым. А тревога не позволяет.

«Тормоза» сильнее «газа»: почему так?

Теперь мы подошли к ключевой идее, которая многое объясняет. В нейробиологии есть понятие «двойной контроль» возбуждения. Это значит, что на наше сексуальное желание влияют две системы: система возбуждения («газ») и система торможения («тормоза»).

Газ — это то, что нас заводит: эротические стимулы, фантазии, прикосновения, атмосфера. Тормоза — это то, что нас блокирует: стресс, тревога, усталость, обиды, отвлекающие факторы.

И вот главное правило: тормоза сильнее газа. Всегда. Потому что это эволюционно оправдано. Если вы не обратите внимания на что-то возбуждающее, вы ничего не потеряете. Но если вы не обратите внимания на опасность, вы можете умереть. Поэтому мозг настроен так, что тормоза имеют приоритет.

Это значит, что для хорошего секса недостаточно просто «поддать газу» — добавить романтики, свечей, эротического белья. Нужно ещё «отпустить тормоза» — снять стресс, убрать тревогу, устранить отвлекающие факторы. И часто именно работа с тормозами, а не с газом, даёт наибольший эффект.

Практический вывод? Если у вас пропало желание, не спрашивайте себя: «Что бы такого возбуждающего сделать?» Спросите: «Что меня блокирует? Что мешает мне расслабиться и хотеть?» И работайте с этим.

Модель Бассон: Почему женщины и мужчины разные (и почему это важно)

В 2001 году канадский сексолог Розмари Бассон предложила модель, которая перевернула представления о сексуальном желании. Она показала, что у женщин и мужчин желание работает по-разному, и что традиционное представление о «норме» — это представление о мужской норме, которое не подходит женщинам.

Мужская модель: спонтанное желание

У большинства мужчин желание работает по принципу «спонтанного возбуждения». Это значит, что желание появляется само по себе, без внешнего стимула. Мужчина может проснуться утром с эрекцией и чувством желания. Он может ехать в автобусе и вдруг захотеть. Он может просто посмотреть на партнёршу и почувствовать влечение.

Эта модель проста: сначала желание, потом возбуждение, потом секс. Мужчина хочет, потом его тело реагирует, потом он идёт и делает.

Женская модель: ответное желание

У большинства женщин желание работает иначе. Оно часто не появляется само по себе. Оно возникает в ответ на стимул — на прикосновение, на атмосферу, на эмоциональную близость, на ощущение безопасности и желанности.

Это значит: женщина может не хотеть секса в начале, но начать хотеть в процессе. Она может согласиться на близость без желания, а потом, по мере развития событий, почувствовать возбуждение и страсть. Это не «согласие без желания» в плохом смысле, это просто другой механизм.

Модель такая: сначала возбуждение (от прикосновений, атмосферы), потом желание, потом секс. Женщина начинает, потом хочет, потом продолжает.

Почему это важно понимать

Проблема в том, что мы живём в культуре, где спонтанное желание считается нормой, а ответное — отклонением. Мужчины не понимают, почему женщина «не хочет», хотя она её хочет. Женщины думают, что с ними что-то не так, потому что они «не хотят» так, как хотят мужчины.

Но это не патология. Это норма. Разная норма для разных людей. И понимание этого может спасти отношения. Потому что женщина, которая знает, что её желание может «проснуться» в процессе, может позволить себе начать близость без предварительного желания — и получить удовольствие. А мужчина, который знает, что партнёрше нужно время и правильная атмосфера, может перестать давить и начать создавать условия.

Конечно, это не жёсткое правило. Есть мужчины с ответным желанием и женщины со спонтанным. Есть люди, у которых желание смешанное. Но в целом, понимание этой разницы — важный шаг к тому, чтобы перестать винить себя и партнёра.

Что убивает желание на уровне мозга: три главных врага

Теперь, когда мы понимаем базовую химию, давайте посмотрим, что именно идёт не так в современном мире. Какие факторы на уровне нейробиологии убивают наше либидо.

Враг первый: хронический стресс

Мы уже говорили о кортизоле. Но давайте копнём глубже. Хронический стресс — это не просто «плохое настроение». Это физиологическое состояние, которое меняет работу мозга.

При хроническом стрессе:

Снижается выработка дофамина — падает желание и предвкушение.

Повышается уровень кортизола — подавляется тестостерон и эстроген.

Активируется миндалевидное тело (центр страха) — растёт тревожность.

Угнетается префронтальная кора (центр логики и самоконтроля) — сложнее принимать решения и контролировать импульсы.

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.