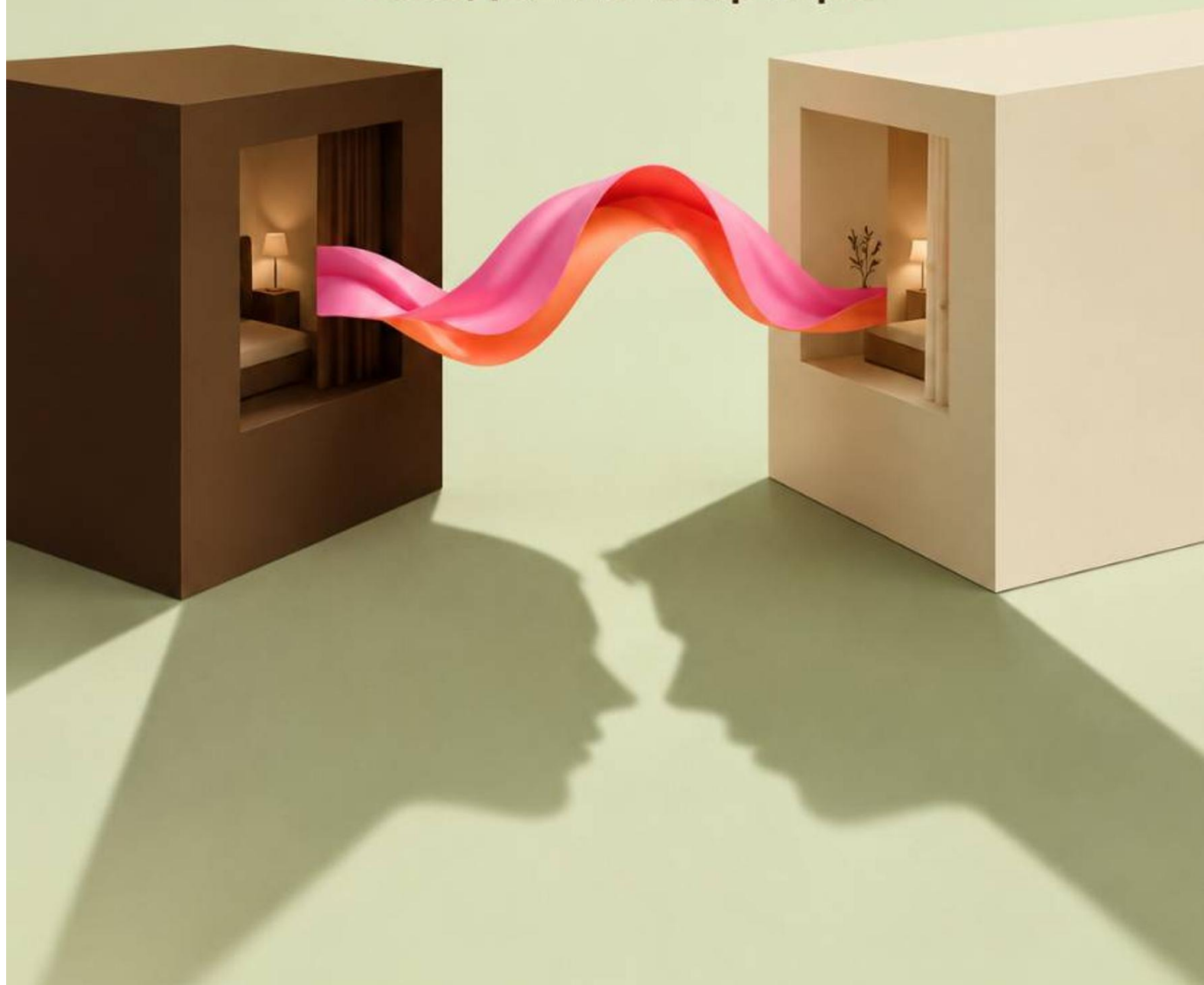


Секс без желания

как выйти из режима
«соседей по квартире»



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Секс без желания: как выйти из
режима «соседей по квартире»**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Секс без желания: как выйти из режима «соседей по квартире» /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Вы любите друг друга, но живёте как соседи по квартире? Секс стал обязанностью или исчез совсем, а между вами — быт, усталость и тишина? Эта книга — честный и практичный проводник из «режима соседей» обратно к близости и страсти. Вы узнаете, почему желание угасает с точки зрения нейробиологии, какие ловушки подстерегают долгосрочные пары и чем отличаются мужское и женское желание. Научитесь говорить о сексе без обвинений, отличать близость от долга и создавать эротическое пространство даже в квартире с детьми и котом. Пошаговый план, упражнения, тесты и примеры из жизни помогут вернуть новизну, принять изменившееся тело и снова стать любовниками. Для всех, кто готов работать над отношениями, а не просто ждать, что всё наладится само.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Тихая катастрофа современной спальни	5
Часть I. Диагностика: Как мы оказались в одной квартире, но в разных мирах	11
Глава 1. Анатомия режима «Соседей по квартире»	12
Глава 2. Нейробиология угасания: Куда уходит страсть?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Алина Ильясова

Секс без желания: как выйти из режима «соседей по квартире»

Введение. Тихая катастрофа современной спальни

Глава, с которой всё начинается, или Почему вы вообще открыли эту книгу

Давайте сразу честно. Вы открыли эту книгу не потому, что у вас всё прекрасно в интимной жизни. И не потому, что вам просто стало любопытно, как живут другие люди за закрытыми дверями спальни. Хотя, возможно, и это тоже. Но главная причина, по которой вы сейчас держите в руках или читаете на экране этот текст, звучит примерно так: «Что-то пошло не так. И я не понимаю, что именно».

Может быть, вы лежите рядом с человеком, которого любите, и чувствуете... ничего. Не ненависть, не раздражение, не обиду. Просто ровную, тёплую, уютную пустоту. Как будто вы делите постель с плюшевым медведем. Мягко, безопасно, привычно — и абсолютно не эротично.

Может быть, вы уже год, два, пять лет живёте как соседи. У вас общий холодильник, общий кредит, общие дети, общие планы на отпуск. У вас даже общее одеяло. Но нет самого главного — того электричества, которое когда-то пробегало между вами от одного случайного прикосновения. Помните это чувство? Когда случайно касаешься руки партнёра в очереди за кофе, и по позвоночнику проходит разряд. Когда не можешь дождаться, пока закончится ужин с друзьями, чтобы остаться наедине. Когда одно сообщение от него или от неё в середине рабочего дня заставляет сердце биться чаще, а мысли — уходить совсем не в сторону отчётов и дедлайнов.

А теперь? Теперь вы касаетесь руки партнёра и думаете: «Надо не забыть купить хлеб». Или: «Интересно, он выключил свет в гараже?» Или вообще ничего не думаете, потому что прикосновение стало таким же привычным и незначимым, как прикосновение к дверной ручке.

Это и есть тихая катастрофа современной спальни. Она не грохочет, не взрывается, не оставляет после себя дымящихся руин. Она происходит медленно, незаметно, день за днём. Как вода, которая капает на камень. Как пыль, которая оседает на мебели. Как трава, которая прорастает сквозь асфальт. Однажды вы просыпаетесь — и понимаете, что уже давно не помните, когда в последний раз занимались любовью. И самое страшное — вы не можете вспомнить, когда в последний раз *хотели* этого.

Что такое «режим соседей по квартире»

Термин «соседи по квартире» — это не научный диагноз. Это метафора, которая, к сожалению, слишком точно описывает реальность миллионов пар по всему миру. Внешне всё выглядит благополучно: вы вместе живёте, ведёте общий быт, возможно, воспитываете детей, ходите вместе на семейные праздники, обсуждаете ремонт и планы на будущее. Вы даже целуетесь на прощание. Но этот поцелуй — как галочка в списке дел. Быстрый, механический, безэмоциональный. Как будто вы целуете бабушку, а не любовника.

«Режим соседей» — это состояние отношений, при котором интимная жизнь либо полностью исчезла, либо превратилась в формальность. Секс происходит по расписанию — например, в субботу утром, потому что «так принято». Или по праздникам — день рождения, годовщина свадьбы, Новый год. Или вообще не происходит, потому что «мы устали», «у нас стресс», «у нас дети», «у нас ремонт», «у нас кризис» — список причин бесконечен.

Важно понимать: «режим соседей» — это не про отсутствие любви. Многие пары в этом состоянии по-настоящему любят друг друга. Они нежны, заботливы, внимательны. Они готовы друг за друга в огонь и в воду. Они вместе смеются, вместе грустят, вместе решают проблемы. Но между ними исчезла эротическая искра. Та самая искра, которая отличает романтические отношения от дружеских. Та самая искра, из-за которой мы вообще когда-то выбрали этого человека среди миллионов других.

И вот здесь кроется главная ловушка. Многие пары считают, что если есть любовь, уважение и общие цели, то отсутствие секса — это не проблема. «Ну, подумаешь, секс. Мы же не животные. Мы же любим друг друга». Или: «Все так живут. Это нормально для длительных отношений». Или: «Секс — это не главное». Но это опасное заблуждение. Потому что отсутствие секса — это не причина проблемы, а её симптом. Это как боль в груди при инфаркте. Можно, конечно, сказать: «Ну, подумаешь, грудь болит. Главное — сердце работает». Но инфаркт-то никуда не денется.

Почему это происходит с нами

Давайте разберёмся, почему миллионы пар, которые когда-то не могли оторваться друг от друга, через несколько лет совместной жизни превращаются в соседей по квартире. Причин много, и они накладываются одна на другую, как слои пирога.

Первая причина — биологическая. Наш мозг устроен так, что он реагирует на новизну. Когда мы только начинаем отношения, каждый момент с партнёром — это открытие. Мы не знаем, что он скажет, как он отреагирует, какой он в постели, какой он утром, какой он в гневе, какой он в радости. Эта неизвестность заставляет мозг вырабатывать дофамин — нейромедиатор, отвечающий за предвкушение и удовольствие. Мы буквально подсаживаемся на этого человека, как на наркотик. Но со временем мы узнаём партнёра вдоль и поперёк. Мы можем предсказать его реакции, его слова, его желания. И мозг перестаёт вырабатывать дофамин, потому что новизны больше нет. Это не значит, что мы разлюбили. Это значит, что наш мозг перестал считать партнёра источником новизны.

Вторая причина — психологическая. В начале отношений мы показываем партнёру свою лучшую версию. Мы следим за собой, мы флиртуем, мы стараемся быть интересными, мы создаём вокруг себя ореол загадочности. Со временем мы расслабляемся. Мы перестаём следить за собой, мы перестаём флиртовать, мы перестаём быть интересными. Мы становимся настоящими. И это замечательно — быть настоящими. Но проблема в том, что «настоящие» мы не вызываем эротического интереса. Эротический интерес вызывает тайна, загадка, игра. А не «привет, я не смыла макияж и не помыла голову, но я тебя люблю».

Третья причина — бытовая. Совместная жизнь — это не только секс и романтика. Это ещё и гора посуды, которую надо мыть, стирка, уборка, готовка, оплата счетов, ремонт, дети, работа, родители, болезни, кризисы. Всё это съедает огромное количество энергии. И когда вечером вы наконец-то добираетесь до кровати, у вас остаётся ровно ноль ресурсов на что-то ещё, кроме сна. Секс требует энергии. Секс требует сил. Секс требует желания. А желание — это роскошь, которую может позволить себе только тот, у кого есть свободные ресурсы.

Четвёртая причина — коммуникационная. Мы не умеем говорить о сексе. Мы стесняемся, боимся, не знаем, как подступиться. Мы можем обсуждать политику, работу, детей, погоду, но не секс. Мы не говорим о своих желаниях, о своих фантазиях, о том, что нам нравится и что не нравится. Мы не говорим о том, что нас не устраивает. Мы молчим, терпим, надеемся, что само рассосётся. А оно не рассасывается. Оно усугубляется.

Пятая причина — культурная. Нас не учили, как поддерживать страсть в длительных отношениях. Нас учили, что страсть — это для молодых, для влюблённых, для тех, кто только начинает. А для тех, кто вместе десять, двадцать, тридцать лет, — это не про страсть, а про уважение, терпение и общие цели. Нам говорили: «Секс — это не главное». И мы поверили. А потом удивляемся, почему в отношениях пусто.

Что происходит с парой в «режиме соседей»

Давайте посмотрим, как выглядит жизнь пары в «режиме соседей». Это не карикатура. Это реальность, которую я наблюдал сотни раз в своей практике.

Утро. Будильник. Она встаёт первой, идёт в ванную. Он ещё лежит, проверяет новости на телефоне. Она выходит, он заходит. Они не пересекаются. Завтрак. Кто-то ест быстро, кто-то вообще не ест. Разговор о планах на день: «Ты заберёшь детей?», «Ты купил билеты?», «Не забудь позвонить сантехнику». Ни слова о том, что она видела странный сон, что он волнуется перед встречей, что она хочет его обнять. Просто логистика.

День. Они не пишут друг другу. Или пишут, но только по делу: «Купи хлеб», «Я задержусь», «Позвони маме». Никакого флирта, никаких шуток, никаких «скучаю». Они как два отдела одной компании, которые взаимодействуют только по рабочим вопросам.

Вечер. Он приходит с работы, она уже дома. Ужин. Опять разговоры о делах. Дети. Работа. Новости. Потом каждый уходит в свой угол: он — к компьютеру или телевизору, она — к книге или телефону. Или наоборот. Они в одной комнате, но не вместе. Они рядом, но не близко.

Ночь. Они ложатся спать. Возможно, они даже обнимаются перед сном. Но это объятие — как ритуал. Как почистить зубы. Оно не несёт в себе никакого эротического заряда. Оно просто означает: «Я тебя люблю, спокойной ночи». И всё. Никаких прикосновений, которые могли бы завести. Никаких поцелуев, которые могли бы перерасти во что-то большее. Никакого секса.

И так день за днём. Год за годом. Пока однажды кто-то из партнёров не осознаёт: «Мы больше не любовники. Мы соседи. Мы друзья. Мы партнёры по бизнесу. Но мы не любовники». И тогда начинается либо работа над отношениями, либо поиск того, кто снова заставит сердце биться чаще. Либо — что самое печальное — смирение. «Ну, значит, так и должно быть. Значит, возраст. Значит, у всех так».

Почему это не нормально и почему это не приговор

Я хочу сразу развеять два мифа.

Миф первый: «Это нормально. Все так живут».

Нет. Это не нормально. Это распространено, но не нормально. Это как кариес. Кариес есть у большинства людей. Но это не значит, что кариес — это норма. Это значит, что большинство людей не следят за зубами. То же самое с отношениями. То, что миллионы пар живут без секса, не означает, что это здоровая модель отношений. Это означает, что миллионы пар не знают, как поддерживать страсть. Не знают, как говорить о желаниях. Не знают, как бороться с рутиной. Не знают, как возвращать эротизм в отношения.

Миф второй: «Если страсть ушла, её нельзя вернуть. Это конец».

Тоже нет. Страсть — это не магия. Страсть — это не что-то, что даётся нам свыше и что нельзя контролировать. Страсть — это навык. Это результат определённых действий. Это то, что можно развивать, тренировать, возвращать. Как мышцу. Если вы перестали заниматься спортом и ваши мышцы атрофировались, вы же не говорите: «Ну, значит, у меня больше никогда не будет мышц». Вы идёте в спортзал и начинаете тренироваться. То же самое со страстью. Если вы перестали вкладываться в эротическую составляющую отношений, она атрофировалась. Но её можно восстановить.

Конечно, есть случаи, когда отношения действительно умерли и их нельзя спасти. Есть случаи, когда партнёры уже не любят друг друга и живут вместе только из-за детей, кредитов или страха одиночества. Есть случаи, когда один из партнёров категорически не хочет ничего менять. Но в большинстве случаев — если есть любовь, если есть уважение, если есть желание обоим что-то изменить — страсть можно вернуть. И эта книга — о том, как это сделать.

Что вас ждёт в этой книге

Эта книга — не теоретический трактат. Это практическое руководство. Я не буду вас грузить научными терминами и сложными концепциями. Я буду говорить с вами простым языком

ком, с примерами из жизни, с юмором, с пониманием. Потому что я знаю, как это — быть в отношениях, где секс превратился в воспоминание. Я знаю, как это — чувствовать себя виноватым за то, что не хочешь. Я знаю, как это — бояться, что партнёр найдёт кого-то другого. Я знаю, как это — думать, что с тобой что-то не так.

В первой части книги мы разберёмся, как именно мы попадаем в «режим соседей». Какие механизмы в нашем мозге, в нашей психике, в нашей культуре приводят к тому, что страсть угасает. Мы поговорим о нейробиологии желания, о разнице между мужским и женским либидо, о ловушках, в которые попадают долгосрочные пары.

Во второй части мы разберёмся, как говорить о сексе. Как не обвинять партнёра, как не чувствовать себя виноватым, как найти слова для самых сложных разговоров. Мы поговорим о том, как отличить секс-обязанность от секса-удовольствия, как сказать «нет» и сохранить близость, как развить эротический интеллект.

В третьей части мы перейдём к практике. Вы получите пошаговый план выхода из «режима соседей». Мы поговорим о границах и сепарации, о сенсорной перезагрузке, о возвращении новизны, о работе с телом и самооценкой. Мы разберём, когда нужно обратиться к специалисту и как не попасть к шарлатану.

В четвёртой части мы посмотрим в будущее. Как сохранить страсть после сорока, пятидесяти, шестидесяти лет. Что делать, если ничего не помогло. Как принять решение — расстаться или пересмотреть формат отношений.

И в конце я дам вам несколько практических инструментов: тесты, вопросы для разговора с партнёром, чек-листы, рекомендации по литературе.

Для кого эта книга

Эта книга для тех, кто:

Чувствует, что в отношениях пропала искра, но не знает, что делать.

Устал от секса по расписанию или от его полного отсутствия.

Бойтся, что партнёр найдёт кого-то другого, и хочет предотвратить это.

Чувствует себя виноватым за то, что не хочет секса, или за то, что хочет, а партнёр — нет.

Хочет вернуть ту близость, которая была в начале отношений.

Готов работать над отношениями, а не просто ждать, что всё само наладится.

Хочет понять, как работает желание и почему оно исчезает.

Эта книга не для тех, кто:

Ищет волшебную таблетку, которая решит все проблемы за один день.

Не готов говорить о сексе и своих желаниях.

Считает, что в отношениях главное — терпение, а страсть — это блажь.

Хочет обвинить партнёра во всех проблемах и не готов смотреть на себя.

Несколько слов о том, как читать эту книгу

Вы можете читать её последовательно, от начала до конца. Это логичный путь: сначала понять, потом научиться говорить, потом действовать. Но вы можете читать и выборочно. Если вам сейчас важнее всего практика — начните с третьей части. Если вы хотите сначала разобраться в теории — начните с первой. Если вы не знаете, с чего начать, — начните с начала. Но главное — не просто читайте. Думайте. Примеряйте на себя. Обсуждайте с партнёром. Выполняйте упражнения. Ведите дневник. Потому что книга — это только инструмент. Всё остальное — ваша работа.

И ещё одно. Эта книга — не про то, как «исправить» партнёра. Это не про то, как заставить его или её хотеть вас. Это про то, как вам двоим вместе выйти из «режима соседей». Потому что отношения — это танец. И если один танцует, а другой стоит, танец не получится. Нужны оба.

История, с которой всё начинается

Позвольте мне рассказать вам одну историю. Она не выдуманная. Она — собирательная, но в ней есть черты сотен пар, с которыми я работал.

Однажды ко мне пришла пара. Назовём их Андрей и Марина. Они были вместе двенадцать лет. Двое детей. Ипотека. Хорошая работа. Внешне — образцовая семья. Но когда они сели в кресла напротив меня, я увидел не семейную пару. Я увидел двух уставших людей, которые сидят рядом, но смотрят в разные стороны.

«Мы больше не занимаемся сексом», — сказала Марина. Прямо, без обиняков.

«Сколько времени?» — спросил я.

Они переглянулись. Андрей пожал плечами. Марина задумалась.

«Года три, наверное. Или четыре. Я уже не помню».

«А когда вы в последний раз *хотели*?» — спросил я.

Тишина. Долгая тишина. Марина смотрела в окно. Андрей — на свои руки. Потом Марина сказала:

«Я не помню. Я думала, что это нормально. Что все так живут. Что после двенадцати лет вместе страсть уходит. Но... я не хочу так жить. Я хочу чувствовать себя желанной. Я хочу хотеть. Я хочу, чтобы он хотел. Я не хочу быть соседкой по квартире».

Андрей молчал. Потом сказал:

«Я тоже не хочу. Но я не знаю, как. Я не знаю, что делать. Я думал, что это со мной что-то не так. Что я её больше не привлекаю. Что я старый, толстый, скучный. Я боялся об этом говорить. Я боялся, что если я скажу, то всё рухнет».

Мы работали с ними шесть месяцев. Это была нелёгкая работа. Были слёзы, были обиды, были моменты, когда казалось, что всё бесполезно. Но они не сдались. Они начали говорить. Начали смотреть друг на друга. Начали прикасаться друг к другу — сначала без секса, просто чтобы вернуть телесную память. Начали ходить на свидания. Начали флиртовать. Начали заново узнавать друг друга.

Через полгода они пришли ко мне снова. Я увидел другую пару. Они сидели ближе. Они держались за руки. Они улыбались. И когда я спросил, как у них дела, Марина засмеялась и сказала:

«Мы снова любовники. И это... это лучше, чем было в начале. Потому что теперь мы знаем друг друга. И теперь мы знаем, как поддерживать огонь».

Эта история — не про волшебство. Это про работу. Про желание. Про смелость говорить о том, о чём говорить страшно. Про готовность меняться. И я верю, что если у них получилось, то и у вас получится.

Последнее слово перед началом

Прежде чем мы перейдём к первой главе, я хочу сказать вам одну важную вещь. Вы не одни. Миллионы пар по всему миру проходят через то же самое. Миллионы людей лежат ночью рядом со своими партнёрами и чувствуют ту же пустоту, тот же страх, ту же вину. Это не ваша личная катастрофа. Это эпидемия. И, как любую эпидемию, её можно остановить. Но для этого нужно начать говорить. Начать смотреть. Начать действовать.

Я не обещаю вам, что после прочтения этой книги ваша жизнь изменится за один день. Я не обещаю, что вы завтра же броситесь в постель и всё будет как в первый раз. Но я обещаю вам, что если вы будете читать эту книгу внимательно, если будете выполнять упражнения, если будете говорить с партнёром, — вы увидите изменения. Медленные, но реальные. Вы начнёте снова смотреть друг на друга. Вы начнёте снова прикасаться друг к другу. Вы начнёте снова хотеть друг друга.

Потому что желание — это не то, что случается с нами. Желание — это то, что мы создаём. И если вы готовы создавать, давайте начнём.

Небольшое упражнение перед первой главой

Прежде чем вы перейдёте к следующей главе, я попрошу вас сделать одну простую вещь. Возьмите лист бумаги или откройте заметки на телефоне. И напишите честно, без оглядки на то, «как надо», ответы на три вопроса.

Первый вопрос: когда вы в последний раз чувствовали эротическое желание к своему партнёру? Не секс. Не обязанность. А именно желание. То самое, когда сердце бьётся чаще, когда мысли путаются, когда хочется прикоснуться, обнять, поцеловать. Напишите дату или хотя бы примерный период. Если не помните — так и напишите: «Не помню».

Второй вопрос: что, по вашему мнению, стало причиной того, что желание исчезло? Не ищите виноватых. Не обвиняйте партнёра. Просто опишите, что изменилось в вашей жизни, в ваших отношениях, в вас самих. Может быть, это была усталость. Может быть, обида. Может быть, стресс. Может быть, что-то ещё.

Третий вопрос: чего вы хотите на самом деле? Не «чтобы всё было как раньше». А конкретно. Хотите ли вы снова чувствовать себя желанным? Хотите ли вы снова хотеть? Хотите ли вы, чтобы партнёр снова смотрел на вас с интересом? Хотите ли вы просто близости, или вам нужно что-то большее? Напишите честно.

Это упражнение — не тест. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Это ваша отправная точка. Это то, с чем вы будете работать. Сохраните эти ответы. Мы вернёмся к ним в конце книги.

А теперь — переверните страницу. Нас ждёт первая глава.

Часть I. Диагностика: Как мы оказались в одной квартире, но в разных мирах

Вступление к первой части

Прежде чем что-то менять, нужно понять, что именно мы меняем. Прежде чем чинить, нужно поставить диагноз. Прежде чем лечить, нужно понять, что болит. Это правило работает везде — и в медицине, и в психологии, и в отношениях. Поэтому первая часть этой книги посвящена диагностике.

Мы будем разбираться, как именно пары попадают в «режим соседей по квартире». Какие механизмы работают в нашем мозге, в нашей психике, в нашей культуре, в наших привычках. Мы не будем искать виноватых. Мы не будем обвинять ни вас, ни вашего партнёра. Мы будем исследовать. Как учёные, которые изучают редкое природное явление. Только это явление — ваша собственная спальня. И это, пожалуй, самое интересное и самое сложное исследование, которое вы можете провести в своей жизни.

Я хочу сразу предупредить: в этой части может быть больно. Вы можете узнать себя в описаниях, которые будут вас расстраивать. Вы можете увидеть свои отношения в зеркале, которое будет не самым приятным. Вы можете вспомнить моменты, о которых вы давно старались не думать. Это нормально. Это часть процесса. Как говорит одна известная поговорка, которую приписывают разным мудрецам: «Исцеление начинается с признания». Признания того, что что-то не так. Признания того, что вы хотите это изменить. Признания того, что вы не хотите больше жить в «режиме соседей».

Но я также хочу вас заверить: диагностика — это не приговор. Это карта. Это описание территории, по которой вы будете идти. И чем точнее будет карта, тем легче будет путь. Поэтому я прошу вас читать внимательно, думать честно и не бояться смотреть правде в глаза. Потому что правда — это не страшно. Страшно — это жить в неведении. Страшно — это делать вид, что всё в порядке. Страшно — это просыпаться однажды и понимать, что годы ушли, а вы так и не решились ничего изменить.

Итак, начнём. Первая глава — о том, что такое «режим соседей» и как его распознать. Вторая глава — о нейробиологии угасания, о том, почему наш мозг «выключает» желание. Третья глава — о ловушках долгосрочных отношений, в которые попадают почти все пары. Четвёртая глава — о гендерных парадоксах желания, о том, почему мужчины и женщины хотят по-разному и почему это не повод для войны.

Готовы? Тогда идём дальше.

Глава 1. Анатомия режима «Соседей по квартире»

Что такое «платонический брак» и почему это не приговор

Термин «платонический брак» звучит пугающе. Как будто речь идёт о чём-то холодном, безжизненном, окончательном. Как будто это диагноз, который нельзя отменить. Как будто это финальная стадия отношений, после которой остаётся только развод или смирение. Но это не так. И я хочу, чтобы вы это поняли с самого начала.

Платонический брак — это не приговор. Это состояние. А любое состояние можно изменить. Как воду можно превратить в лёд, а лёд — обратно в воду. Как дерево можно превратить в уголь, а уголь — в алмаз. Как молчание можно превратить в разговор, а разговор — в близость. Всё зависит от условий. Всё зависит от действий. Всё зависит от желания.

Давайте разберёмся, что такое платонический брак. Платонический брак — это союз двух людей, которые живут вместе, ведут общий быт, возможно, воспитывают детей, поддерживают друг друга, заботятся друг о друге, но не имеют интимных отношений. Или имеют, но крайне редко. Или имеют, но без желания. Или имеют, но это превратилось в механическую процедуру, лишённую всякого эротического содержания.

Важно понимать: платонический брак — это не обязательно отсутствие любви. Многие пары в платоническом браке по-настоящему любят друг друга. Они нежны, заботливы, внимательны. Они готовы друг за друга в огонь и в воду. Они вместе смеются, вместе грустят, вместе решают проблемы. Но между ними исчезла эротическая искра. Та самая искра, которая отличает романтические отношения от дружеских. Та самая искра, из-за которой мы вообще когда-то выбрали этого человека среди миллионов других.

Платонический брак — это не обязательно отсутствие секса. Некоторые пары в платоническом браке занимаются сексом. Но это секс по расписанию, по обязанности, по инерции. Это секс, который не приносит удовольствия ни одному из партнёров. Это секс, который происходит не потому, что хочется, а потому, что «надо». Потому что «мы же муж и жена». Потому что «мы давно не занимались». Потому что «может, если я соглашусь, он/она отстанет». Это секс, который разрушает отношения медленно, но верно. Потому что каждый такой акт — это напоминание о том, что желания нет. Каждый такой акт — это маленькая смерть близости.

Платонический брак — это не обязательно осознанное решение. Большинство пар не решают однажды: «Давай больше не будем заниматься сексом». Это происходит постепенно. Сначала один раз пропустили, потому что устали. Потом второй, потому что болела голова. Потом третий, потому что были гости. Потом четвёртый, потому что поссорились. Потом пятый, шестой, десятый. И однажды понимаешь, что прошло полгода, а ты даже не заметил. А потом проходит год. А потом два. А потом ты уже не помнишь, когда это было в последний раз. И не помнишь, когда ты этого хотел.

Платонический брак — это не обязательно конец отношений. Это может быть кризис. Кризис, который можно преодолеть. Кризис, который может стать точкой роста. Кризис, после которого отношения могут стать глубже, ближе, интереснее. Но для этого нужно работать. Нужно говорить. Нужно меняться. Нужно хотеть меняться. И если вы читаете эту книгу, значит, вы хотите. Значит, у вас есть шанс.

Почему «режим соседей» — это не только про секс

Многие пары, оказавшиеся в «режиме соседей», думают, что их проблема — это отсутствие секса. Они думают: «Если бы мы снова начали заниматься сексом, всё было бы хорошо». И они пытаются. Они назначают дни, они ставят напоминания, они покупают эротическое бельё, они смотрят фильмы для взрослых. Но ничего не меняется. Потому что проблема не в сексе. Проблема глубже.

«Режим соседей» — это не только про секс. Это про потерю связи. Это про потерю любопытства. Это про потерю интереса. Это про то, что вы перестали видеть в партнёре человека. Вы видите только функцию. Функцию мужа, функцию жены, функцию отца, функцию матери, функцию добытчика, функцию домохозяйки. Вы видите роль, а не личность. Вы видите обязанности, а не желания. Вы видите привычку, а не тайну.

«Режим соседей» — это когда вы перестаёте задавать вопросы. Не потому, что вам неинтересно. А потому, что вы думаете, что уже знаете все ответы. Вы знаете, что он скажет за ужином. Вы знаете, что она ответит на вопрос о работе. Вы знаете, как он отреагирует на новость. Вы знаете, как она поведёт себя в конфликте. Вы знаете всё. И это знание убивает интерес. Потому что интерес — это про неизвестность. А неизвестность — это про новизну. А новизна — это про желание.

«Режим соседей» — это когда вы перестаёте удивляться. Вы не удивляетесь, когда партнёр делает что-то приятное. Вы не удивляетесь, когда он говорит что-то умное. Вы не удивляетесь, когда она выглядит красиво. Вы принимаете это как должное. Как данность. Как что-то, что было всегда и будет всегда. И это убивает трепет. Потому что трепет — это про неожиданность. А неожиданность — это про чудо. А чудо — это про желание.

«Режим соседей» — это когда вы перестаёте мечтать. Вы не мечтаете о совместном будущем. Вы не мечтаете о совместных приключениях. Вы не мечтаете о том, что вы ещё сделаете вместе. Вы живёте от зарплаты до зарплаты, от отпуска до отпуска, от праздника до праздника. Вы живёте по инерции. Вы живёте по привычке. Вы живёте, потому что так удобно. И это убивает страсть. Потому что страсть — это про будущее. А будущее — это про желание.

«Режим соседей» — это когда вы перестаёте прикасаться. Не только в постели. Вообще. Вы не обнимаетесь, когда встречаетесь после работы. Вы не держитесь за руки, когда гуляете. Вы не кладёте голову на плечо, когда смотрите фильм. Вы не целуетесь просто так, без повода. Вы не касаетесь друг друга случайно. Вы живёте в одном пространстве, но не в одном теле. Вы рядом, но не вместе. И это убивает близость. Потому что близость — это про прикосновения. А прикосновения — это про желание.

«Режим соседей» — это когда вы перестаёте говорить. Не о быте. О быте вы говорите. О детях, о работе, о ремонте, о планах. Но вы не говорите о себе. О своих чувствах. О своих страхах. О своих мечтах. О своих желаниях. Вы не говорите о том, что вас беспокоит. Вы не говорите о том, что вас радует. Вы не говорите о том, что вы хотите. Вы молчите. И это убивает связь. Потому что связь — это про разговор. А разговор — это про желание.

«Режим соседей» — это когда вы перестаёте быть любовниками. И становитесь соседями. Хорошими соседями. Милыми соседями. Вежливыми соседями. Соседями, которые вместе платят за квартиру, вместе убирают, вместе воспитывают детей. Но не любовниками. Не теми, кто хочет друг друга. Не теми, кто сгорает от страсти. Не теми, кто не может дождаться вечера, чтобы остаться наедине.

И вот здесь важный момент. «Режим соседей» — это не когда вы перестали заниматься сексом. Это когда вы перестали быть любовниками. Секс — это только симптом. Секс — это только вершина айсберга. Настоящая проблема — глубже. Настоящая проблема — в потере связи. В потере интереса. В потере желания. И пока вы не восстановите эту связь, этот интерес, это желание, секс не вернётся. А если и вернётся, то ненадолго. Потому что секс без желания — это как еда без вкуса. Ты ешь, но не насыщаешься. Ты занимаешься сексом, но не чувствуешь близости.

Симптомы: от «болит голова» до «давай просто обнимемся»

Как понять, что вы находитесь в «режиме соседей»? Как распознать симптомы? Я составил список, который поможет вам провести самодиагностику. Читайте и отмечайте, что вам знакомо. Чем больше совпадений, тем глубже вы в «режиме соседей». Но не пугайтесь. Это не приговор. Это карта. Это описание территории. А территорию можно изменить.

Симптом первый: «Болит голова»

«Болит голова» — это классика. Это универсальный ответ на любое предложение интимной близости. Это не значит, что у вас действительно болит голова. Это значит, что вы не хотите. Но не можете сказать прямо. Потому что прямо — это обидно. Прямо — это конфликт. Прямо — это разговор. А разговора вы избегаете. Поэтому вы говорите: «Болит голова». Или: «Я устал». Или: «Завтра рано вставать». Или: «Давай не сегодня». Или: «У меня стресс». Или: «Я не в настроении». Это все синонимы одного и того же: «Я не хочу тебя». Но сказать это прямо — слишком страшно. Поэтому вы придумываете причины. И эти причины повторяются из раза в раз. И партнёр начинает понимать, что это не причины. Это отговорки. И тогда он перестаёт предлагать. И тогда вы оба молчите. И тогда «режим соседей» становится вашей реальностью.

Симптом второй: «Давай просто обнимемся»

«Давай просто обнимемся» — это ещё один классический симптом. Это способ сохранить телесный контакт, не переходя к сексу. Это способ сказать: «Я тебя люблю, но не хочу тебя». Это способ обмануть себя и партнёра. Потому что объятия — это не секс. Объятия — это безопасно. Объятия — это не требует усилий. Объятия — это не требует желания. Объятия — это не требует уязвимости. Объятия — это просто. А секс — это сложно. Секс — это требует энергии. Секс — это требует готовности. Секс — это требует желания. А желания нет. Поэтому вы обнимаетесь. И говорите: «Давай просто обнимемся». И партнёр соглашается. Потому что он тоже устал. Потому что он тоже не хочет конфликта. Потому что он тоже не знает, как это изменить. И вы обнимаетесь. И делаете вид, что всё в порядке. И засыпаете. И на следующий день всё повторяется. И так изо дня в день. Из года в год. Пока объятия не станут единственной формой физической близости. Пока вы не забудете, что когда-то было иначе. Пока вы не смиритесь.

Симптом третий: Секс по расписанию

Секс по расписанию — это ещё один признак «режима соседей». Вы занимаетесь сексом не тогда, когда хотите, а тогда, когда «надо». Например, в субботу утром. Или в воскресенье вечером. Или по праздникам. Или раз в месяц. Или раз в неделю. Вы выбираете день и время, потому что так проще. Так удобнее. Так понятнее. Вы не думаете о желании. Вы думаете о расписании. Вы не думаете о страсти. Вы думаете о долге. Вы не думаете об удовольствии. Вы думаете о выполнении. И это убивает секс. Потому что секс — это не задача. Секс — это не обязанность. Секс — это не пункт в списке дел. Секс — это игра. Секс — это танец. Секс — это импровизация. А импровизация невозможна по расписанию. Импровизация возможна только тогда, когда есть желание. А желания нет. И поэтому вы занимаетесь сексом по расписанию. И чувствуете пустоту. И думаете: «Может, так и должно быть? Может, это нормально? Может, у всех так?» И вы не знаете ответа. Потому что никто об этом не говорит. Потому что это стыдно. Потому что это неправильно. Потому что это больно.

Симптом четвёртый: Отсутствие поцелуев

Отсутствие поцелуев — это ещё один симптом. Вы целуетесь на прощание. Быстро. Механически. Как будто ставите галочку. Но вы не целуетесь просто так. Долго. Страстно. С языком. С желанием. Вы не целуетесь в шею. Вы не целуетесь в плечи. Вы не целуетесь в живот. Вы не целуетесь в бёдра. Вы вообще не целуетесь. Потому что поцелуй — это интимно. Поцелуй — это близко. Поцелуй — это про желание. А желания нет. И поэтому вы не целуетесь. И партнёр не целует вас. И вы оба делаете вид, что это нормально. Что поцелуй — это для молодых. Что поцелуй — это для влюблённых. Что поцелуй — это не для вас. Но это не нормально. Это симптом. Это признак того, что вы потеряли связь. Это признак того, что вы стали соседями.

Симптом пятый: Отсутствие флирта

Флирт — это игра. Флирт — это танец. Флирт — это прелюдия. Флирт — это то, что отличает любовников от соседей. Когда вы флиртуете, вы создаёте напряжение. Вы создаёте

интригу. Вы создаёте желание. Вы смотрите в глаза. Вы улыбаетесь. Вы делаете комплименты. Вы касаетесь. Вы шутите. Вы играете. Вы соблазняете. Но в «режиме соседей» флирта нет. Вы не флиртуете. Вы не играете. Вы не соблазняете. Вы просто живёте. Вы просто существуете. Вы просто выполняете функции. Вы не создаёте напряжение. Вы не создаёте интригу. Вы не создаёте желание. Вы создаёте комфорт. А комфорт убивает желание. Потому что желание — это про напряжение. А напряжение — это про флирт. А флирт — это про игру. А игра — это про желание.

Симптом шестой: Отсутствие взгляда

Взгляд — это мощный инструмент. Взгляд может возбуждать. Взгляд может соблазнять. Взгляд может говорить больше, чем слова. Когда вы смотрите на партнёра с желанием, вы создаёте связь. Вы создаёте энергию. Вы создаёте магнетизм. Но в «режиме соседей» вы не смотрите. Вы отводите глаза. Вы смотрите в телефон. Вы смотрите в телевизор. Вы смотрите в стену. Вы смотрите куда угодно, но не на партнёра. Потому что смотреть — это интимно. Смотреть — это уязвимо. Смотреть — это про желание. А желания нет. И поэтому вы не смотрите. И партнёр не смотрит на вас. И вы оба отводите глаза. И вы оба делаете вид, что это нормально. Но это не нормально. Это симптом. Это признак того, что вы потеряли связь.

Симптом седьмой: Отсутствие разговоров о сексе

В «режиме соседей» вы не говорите о сексе. Вы не говорите о своих желаниях. Вы не говорите о своих фантазиях. Вы не говорите о том, что вам нравится. Вы не говорите о том, что вам не нравится. Вы не говорите о том, что вы хотите попробовать. Вы не говорите о том, что вы хотите изменить. Вы молчите. Потому что говорить о сексе — это стыдно. Потому что говорить о сексе — это страшно. Потому что говорить о сексе — это уязвимо. И поэтому вы молчите. И партнёр молчит. И вы оба делаете вид, что всё в порядке. Но это не порядок. Это симптом. Это признак того, что вы потеряли связь.

Симптом восьмой: Отсутствие интереса к телу партнёра

В начале отношений вы не могли насмотреться на тело партнёра. Вы изучали его. Вы восхищались им. Вы хотели его. Вы могли часами смотреть на него. Вы могли часами касаться его. Вы могли часами целовать его. Но в «режиме соседей» вы не смотрите. Вы не восхищаетесь. Вы не хотите. Вы не касаетесь. Вы не целуете. Вы просто видите тело. Как мебель. Как что-то привычное. Как что-то, что было всегда и будет всегда. Вы не замечаете изменений. Вы не замечаете красоты. Вы не замечаете привлекательности. Вы просто видите. И это убивает желание. Потому что желание — это про внимание. А внимание — это про интерес. А интерес — это про желание.

Симптом девятый: Отсутствие ревности

В начале отношений вы ревновали. Вы ревновали, когда партнёр смотрел на других. Вы ревновали, когда партнёр общался с другими. Вы ревновали, когда партнёр улыбался другим. Вы ревновали, потому что боялись потерять. Вы ревновали, потому что хотели быть единственным. Вы ревновали, потому что любили. Но в «режиме соседей» вы не ревнуете. Вам всё равно. Вам всё равно, с кем партнёр общается. Вам всё равно, на кого партнёр смотрит. Вам всё равно, кому партнёр улыбается. Вам всё равно, потому что вы не боитесь потерять. Вам всё равно, потому что вы не хотите быть единственным. Вам всё равно, потому что вы не любите. Не в романтическом смысле. Вы любите как друга. Как соседа. Как партнёра по бизнесу. Но не как любовника. И это убивает желание. Потому что желание — это про страх потери. А страх потери — это про ценность. А ценность — это про желание.

Симптом десятый: Отсутствие скуки

В начале отношений вы скучали по партнёру. Вы скучали, когда он уезжал. Вы скучали, когда она была на работе. Вы скучали, когда вы были врозь. Вы скучали, потому что хотели быть вместе. Вы скучали, потому что хотели его. Вы скучали, потому что хотели её. Но в «режиме соседей» вы не скучаете. Вам не скучно без партнёра. Вам даже лучше без него. Вы

можете заняться своими делами. Вы можете побыть один. Вы можете отдохнуть. Вы не скучаете. И это убивает желание. Потому что желание — это про тоску. А тоска — это про желание.

Это только некоторые симптомы. Их гораздо больше. Но даже этих десяти достаточно, чтобы понять, что вы находитесь в «режиме соседей». И если вы нашли у себя хотя бы пять из них, это уже сигнал. Это уже повод задуматься. Это уже повод что-то менять. Потому что «режим соседей» — это не то, что случается само по себе. Это то, что мы создаём своими руками. Своими действиями. Своими словами. Своим молчанием. Своим бездействием. И если мы это создали, мы можем это и разрушить. Мы можем выйти из этого режима. Мы можем вернуть страсть. Мы можем снова стать любовниками. Но для этого нужно признать проблему. И первый шаг — это диагностика.

Тест: «Уровень соседства» в вашей паре

А теперь давайте проведём небольшой тест. Я попрошу вас честно ответить на вопросы. Не для того, чтобы поставить диагноз. Не для того, чтобы осудить. А для того, чтобы понять, где вы находитесь. Где вы на карте ваших отношений. Чтобы понять, с чего начинать. Чтобы понять, куда двигаться.

Отвечайте честно. Не думайте о том, как «правильно». Думайте о том, как есть. Потому что правда — это единственное, что имеет значение. Правда — это единственное, что может помочь.

Вопрос первый: Когда вы в последний раз занимались сексом?

- А) На этой неделе.
- Б) На прошлой неделе.
- В) В прошлом месяце.
- Г) В прошлом году.
- Д) Не помню.

Вопрос второй: Когда вы в последний раз *хотели* секса с партнёром?

- А) Сегодня.
- Б) На этой неделе.
- В) В прошлом месяце.
- Г) В прошлом году.
- Д) Не помню.

Вопрос третий: Как часто вы целуетесь с партнёром?

- А) Каждый день, и это долгие, страстные поцелуи.
- Б) Каждый день, но это быстрые, механические поцелуи.
- В) Несколько раз в неделю.
- Г) Несколько раз в месяц.
- Д) Мы не целуемся.

Вопрос четвёртый: Как часто вы обнимаетесь с партнёром?

- А) Каждый день, и это долгие, нежные объятия.
- Б) Каждый день, но это быстрые, формальные объятия.
- В) Несколько раз в неделю.
- Г) Несколько раз в месяц.
- Д) Мы не обнимаемся.

Вопрос пятый: Как часто вы флиртуете с партнёром?

- А) Каждый день.
- Б) Несколько раз в неделю.
- В) Несколько раз в месяц.
- Г) Несколько раз в год.
- Д) Мы не флиртуем.

Вопрос шестой: Как часто вы смотрите в глаза партнёру?

- А) Каждый день, и это долгие взгляды.
- Б) Каждый день, но это быстрые взгляды.
- В) Несколько раз в неделю.
- Г) Несколько раз в месяц.
- Д) Мы не смотрим в глаза.

Вопрос седьмой: Как часто вы говорите о сексе с партнёром?

- А) Регулярно, и это открытые, честные разговоры.
- Б) Иногда, но это поверхностные разговоры.
- В) Редко.
- Г) Почти никогда.
- Д) Мы не говорим о сексе.

Вопрос восьмой: Как часто вы касаетесь партнёра просто так, без повода?

- А) Каждый день.
- Б) Несколько раз в неделю.
- В) Несколько раз в месяц.
- Г) Несколько раз в год.
- Д) Мы не касаемся друг друга.

Вопрос девятый: Как часто вы скучаете по партнёру?

- А) Каждый день, когда мы врозь.
- Б) Несколько раз в неделю.
- В) Несколько раз в месяц.
- Г) Редко.
- Д) Никогда.

Вопрос десятый: Как часто вы ревнуете партнёра?

- А) Часто, и это сильные эмоции.
- Б) Иногда.
- В) Редко.
- Г) Почти никогда.
- Д) Никогда.

Вопрос одиннадцатый: Как часто вы представляете партнёра в эротических фантазиях?

- А) Часто.
- Б) Иногда.
- В) Редко.
- Г) Почти никогда.
- Д) Никогда.

Вопрос двенадцатый: Как часто вы замечаете тело партнёра?

- А) Каждый день, и я восхищаюсь им.
- Б) Несколько раз в неделю.
- В) Несколько раз в месяц.
- Г) Редко.
- Д) Я не замечаю тело партнёра.

Вопрос тринадцатый: Как часто вы хотите, чтобы партнёр вас хотел?

- А) Каждый день.
- Б) Несколько раз в неделю.
- В) Несколько раз в месяц.
- Г) Редко.
- Д) Никогда.

Вопрос четырнадцатый: Как часто вы чувствуете себя желанным?

- А) Каждый день.
- Б) Несколько раз в неделю.
- В) Несколько раз в месяц.
- Г) Редко.
- Д) Никогда.

Вопрос пятнадцатый: Как часто вы чувствуете себя привлекательным?

- А) Каждый день.
- Б) Несколько раз в неделю.
- В) Несколько раз в месяц.
- Г) Редко.
- Д) Никогда.

Вопрос шестнадцатый: Как часто вы думаете о сексе?

- А) Каждый день.
- Б) Несколько раз в неделю.
- В) Несколько раз в месяц.
- Г) Редко.
- Д) Никогда.

Вопрос семнадцатый: Как часто вы мастурбируете?

- А) Регулярно, и это часть моей сексуальности.
- Б) Иногда.
- В) Редко.
- Г) Почти никогда.
- Д) Никогда.

Вопрос восемнадцатый: Как часто вы смотрите эротический контент?

- А) Регулярно.
- Б) Иногда.
- В) Редко.
- Г) Почти никогда.
- Д) Никогда.

Вопрос девятнадцатый: Как часто вы обсуждаете с партнёром ваши желания?

- А) Регулярно, и это открытые разговоры.
- Б) Иногда.
- В) Редко.
- Г) Почти никогда.
- Д) Никогда.

Вопрос двадцатый: Как часто вы чувствуете близость с партнёром?

- А) Каждый день.
- Б) Несколько раз в неделю.
- В) Несколько раз в месяц.
- Г) Редко.
- Д) Никогда.

А теперь подсчитайте результаты. За каждый ответ «А» начислите 5 баллов. За «Б» — 4 балла. За «В» — 3 балла. За «Г» — 2 балла. За «Д» — 1 балл.

Если вы набрали от 80 до 100 баллов: Вы в отличной форме. У вас здоровые, страстные отношения. Вы любовники, а не соседи. Но не расслабляйтесь. Даже самые страстные отношения требуют внимания и работы. Продолжайте в том же духе. И читайте эту книгу, чтобы поддерживать огонь.

Если вы набрали от 60 до 79 баллов: У вас есть проблемы, но они не критичны. Вы ещё не в «режиме соседей», но вы на пути к нему. Вы ещё хотите друг друга, но желание уже не

такое сильное, как раньше. Вы ещё флиртуете, но реже. Вы ещё целуетесь, но не так страстно. Это тревожный сигнал. Это повод задуматься. Это повод начать работать. И эта книга — ваш инструмент.

Если вы набрали от 40 до 59 баллов: Вы в «режиме соседей». Вы уже не любовники. Вы соседи. Вы живёте вместе, но не вместе. Вы выполняете функции, но не чувствуете близости. Вы не хотите друг друга. Вы не флиртуете. Вы не целуетесь. Вы не смотрите в глаза. Это серьёзный сигнал. Но это не приговор. Это точка, с которой можно начать. И эта книга — ваш путь.

Если вы набрали от 20 до 39 баллов: Вы в глубоком «режиме соседей». Вы не просто соседи. Вы чужие люди, которые живут вместе. Вы не хотите друг друга. Вы не касаетесь друг друга. Вы не разговариваете. Вы не чувствуете близости. Вы просто существуете рядом. Это критическая точка. Но даже отсюда можно выйти. Даже здесь есть надежда. Но вам потребуется больше работы. Больше времени. Больше терпения. И, возможно, помощь специалиста. Но это возможно. И эта книга — ваш первый шаг.

Если вы набрали менее 20 баллов: Это очень тревожный результат. Возможно, ваши отношения уже мертвы. Возможно, вы оба уже смирились. Возможно, вы живёте вместе только из-за детей, кредитов или страха одиночества. Но даже в этом случае есть выход. Даже в этом случае можно что-то изменить. Но для этого нужно быть честными с собой. Нужно признать, что отношения в кризисе. Нужно решить, хотите ли вы их спасать. И если да — эта книга поможет. Если нет — эта книга тоже поможет. Потому что она поможет вам понять, что делать дальше. И как жить дальше.

Почему комфорт и безопасность убивают эротизм

А теперь давайте поговорим о самой главной причине «режима соседей». О том, что лежит в основе всех симптомов. О том, что убивает страсть медленно, но верно. О комфорте и безопасности.

В начале отношений мы не чувствуем себя комфортно. Мы нервничаем. Мы волнуемся. Мы боимся сделать что-то не так. Мы боимся быть отвергнутыми. Мы боимся быть непонятыми. Мы боимся показаться смешными. Мы боимся быть уязвимыми. И это напряжение создаёт энергию. Это напряжение создаёт желание. Это напряжение создаёт страсть.

Когда мы только начинаем встречаться, мы не знаем, что будет дальше. Мы не знаем, останется ли этот человек с нами. Мы не знаем, выберет ли он нас. Мы не знаем, полюбит ли он нас. И эта неизвестность заставляет нас стараться. Мы стараемся быть лучшими. Мы стараемся быть интересными. Мы стараемся быть привлекательными. Мы стараемся быть желанными. Мы флиртуем. Мы соблазняем. Мы играем. Мы создаём напряжение. И это напряжение создаёт желание.

Когда мы только начинаем встречаться, мы не знаем тела партнёра. Мы не знаем, что ему нравится. Мы не знаем, что его возбуждает. Мы не знаем, что его заводит. И это незнание заставляет нас исследовать. Мы касаемся. Мы целуем. Мы пробуем. Мы экспериментируем. Мы открываем. Мы удивляемся. Мы восхищаемся. И это исследование создаёт желание.

Когда мы только начинаем встречаться, мы не знаем, что будет завтра. Мы не знаем, куда приведёт нас эта дорога. Мы не знаем, что нас ждёт. И эта неопределённость создаёт трепет. Мы живём настоящим. Мы наслаждаемся моментом. Мы не думаем о будущем. Мы не думаем о проблемах. Мы не думаем о быте. Мы просто хотим друг друга. И это желание создаёт страсть.

Но со временем всё меняется. Мы начинаем чувствовать себя комфортно. Мы начинаем чувствовать себя безопасно. Мы начинаем чувствовать себя уверенно. Мы знаем, что партнёр никуда не денется. Мы знаем, что он нас любит. Мы знаем, что он нас не бросит. Мы знаем, что он всегда будет рядом. И это знание убивает напряжение. А напряжение — это топливо для желания.

Комфорт — это прекрасно. Безопасность — это важно. Уверенность — это ценно. Но всё это имеет побочный эффект. Комфорт убивает новизну. Безопасность убивает трепет. Уверенность убивает страсть. Потому что страсть — это про неизвестность. Страсть — это про риск. Страсть — это про напряжение. Страсть — это про игру. А комфорт — это про предсказуемость. Комфорт — это про стабильность. Комфорт — это про покой. И покой убивает желание.

Подумайте об этом. Когда вы в последний раз чувствовали страсть? Когда вы в последний раз хотели партнёра так, что не могли думать ни о чём другом? Когда вы в последний раз флиртовали? Когда вы в последний раз соблазняли? Когда вы в последний раз играли? Скорее всего, это было в начале отношений. Когда вы ещё не знали, что будет дальше. Когда вы ещё не были уверены друг в друге. Когда вы ещё не чувствовали себя комфортно и безопасно.

А теперь подумайте о том, что вы чувствуете сейчас. Вы чувствуете комфорт. Вы чувствуете безопасность. Вы чувствуете уверенность. Вы знаете, что партнёр рядом. Вы знаете, что он вас любит. Вы знаете, что он никуда не денется. И это знание убивает желание. Потому что желание — это про то, что можно потерять. Желание — это про то, что не принадлежит тебе полностью. Желание — это про то, что нужно завоевать. А вы уже завоевали. Вы уже получили. Вы уже владеете. И поэтому вы не хотите.

Это не значит, что комфорт и безопасность — это плохо. Это значит, что комфорт и безопасность — это не всё. Это значит, что в отношениях нужно сохранять элемент неизвестности. Элемент риска. Элемент игры. Элемент напряжения. Нужно создавать условия для желания. Нужно создавать пространство для страсти. Нужно создавать контекст для эротизма.

Как это делать? Об этом мы поговорим в третьей части книги. А пока просто запомните: комфорт и безопасность — это не враги. Это союзники, которые могут стать врагами, если их слишком много. Как соль в супе. Немного — вкусно. Слишком много — невозможно есть. Так и с комфортом. Немного — приятно. Слишком много — убивает желание.

Почему «режим соседей» — это не конец, а начало

Я хочу закончить эту главу на оптимистичной ноте. Потому что «режим соседей» — это не конец. Это начало. Начало нового этапа отношений. Начало нового уровня близости. Начало новой страсти. Если вы готовы работать. Если вы готовы меняться. Если вы готовы открыться.

Многие пары, которые проходят через «режим соседей», выходят из него с более глубокими, более близкими, более страстными отношениями. Потому что они узнают друг друга заново. Потому что они начинают ценить то, что имели. Потому что они начинают работать над отношениями. Потому что они начинают говорить. Потому что они начинают действовать.

«Режим соседей» — это не приговор. Это кризис. А кризис — это возможность. Возможность пересмотреть отношения. Возможность пересмотреть себя. Возможность пересмотреть свои желания. Возможность начать заново. Возможность стать лучше. Возможность стать ближе. Возможность стать любовниками.

Я знаю пары, которые прошли через «режим соседей» и вышли из него. Я знаю пары, которые думали, что их отношения мертвы, а потом обнаружили, что они живы. Я знаю пары, которые думали, что никогда больше не будут хотеть друг друга, а потом обнаружили, что желание вернулось. Я знаю пары, которые думали, что они соседи, а потом обнаружили, что они любовники.

И я верю, что вы можете стать одной из этих пар. Я верю, что вы можете выйти из «режима соседей». Я верю, что вы можете вернуть страсть. Я верю, что вы можете снова стать любовниками. Но для этого нужно начать. Нужно признать проблему. Нужно захотеть изменить. Нужно действовать.

И первый шаг — это диагностика. Это понимание того, где вы находитесь. Это понимание того, что происходит. Это понимание того, что можно изменить. И эта глава — первый шаг. Первый шаг к новой жизни. Первый шаг к новой страсти. Первый шаг к новой близости.

В следующей главе мы поговорим о нейробиологии угасания. О том, почему наш мозг «выключает» желание. О том, как дофамин и окситоцин конфликтуют. О том, как эффект Кулиджа разрушает страсть. О том, как кортизол убивает либидо. Это будет сложная, но важная глава. Потому что, чтобы что-то изменить, нужно понять, как это работает. Нужно понять механизмы. Нужно понять причины. Нужно понять, почему мы попадаем в «режим соседей». И тогда мы сможем найти выход.

Глава 2. Нейробиология угасания: Куда уходит страсть?

Вступление: почему мы не виноваты

Прежде чем мы начнём разбираться в нейробиологии угасания, я хочу сказать вам одну важную вещь. Вы не виноваты. Ваш партнёр не виноват. Никто не виноват. То, что с вами происходит, — это результат работы механизмов, которые эволюция создавала миллионы лет. Это результат работы нейромедиаторов, гормонов, отделов мозга. Это результат работы системы, которая не предназначена для того, чтобы мы были счастливы в долгосрочных отношениях. Она предназначена для того, чтобы мы выживали и размножались. А для этого нужны разные стратегии на разных этапах.

В начале отношений система работает на то, чтобы мы нашли партнёра, завоевали его, закрепились с ним. Для этого нужна страсть. Для этого нужно желание. Для этого нужно, чтобы мы не могли оторваться друг от друга. Потом система работает на то, чтобы мы воспитали потомство. Для этого нужна стабильность. Для этого нужна безопасность. Для этого нужно, чтобы мы не убивали друг друга и не разбегались.

И вот здесь кроется конфликт. То, что было полезно на первом этапе, становится вредным на втором. Страсть, которая помогала нам завоевать партнёра, мешает нам спокойно жить с ним. Желание, которое помогало нам размножаться, отвлекает нас от воспитания детей. Напряжение, которое помогало нам удерживать партнёра, мешает нам чувствовать комфорт и безопасность.

И поэтому система «выключает» страсть. Она «выключает» желание. Она «выключает» напряжение. Она переводит нас в режим стабильности. В режим комфорта. В режим безопасности. И это то, что мы называем «режимом соседей». Это не наша вина. Это работа системы. Но это не значит, что мы не можем ничего изменить. Мы можем. Мы можем «включить» страсть снова. Мы можем «включить» желание. Мы можем «включить» напряжение. Но для этого нужно понять, как работает система. Нужно понять, какие механизмы отвечают за страсть. Нужно понять, как их активировать. И это то, чем мы займёмся в этой главе.

Дофамин и окситоцин: конфликт «новизны» и «привязанности»

Чтобы понять, куда уходит страсть, нужно понять два нейромедиатора: дофамин и окситоцин. Это два химических вещества, которые играют ключевую роль в наших отношениях. И они работают по-разному. И иногда они конфликтуют. И этот конфликт — одна из главных причин «режима соседей».

Дофамин — это нейромедиатор, который отвечает за предвкушение, мотивацию, вознаграждение. Это «гормон желания». Когда мы видим что-то новое, интересное, привлекательное, наш мозг выделяет дофамин. И мы чувствуем возбуждение. Мы чувствуем предвкушение. Мы чувствуем желание. Мы хотим это получить. Мы хотим это попробовать. Мы хотим это исследовать.

В начале отношений дофамин бьёт ключом. Потому что всё новое. Тело партнёра новое. Его запах новый. Его вкус новый. Его реакции новые. Его слова новые. Его привычки новые. Мы не знаем, что будет дальше. Мы не знаем, что он скажет. Мы не знаем, что он сделает. Мы не знаем, что он чувствует. И эта неизвестность заставляет мозг выделять дофамин. Мы буквально подсаживаемся на этого человека. Как на наркотик. Как на азартную игру. Как на аттракцион.

Но со временем всё меняется. Мы узнаём партнёра. Мы узнаём его тело. Мы узнаём его запах. Мы узнаём его вкус. Мы узнаём его реакции. Мы узнаём его слова. Мы узнаём его привычки. Мы знаем, что будет дальше. Мы знаем, что он скажет. Мы знаем, что он сделает. Мы

знаем, что он чувствует. И эта известность убивает дофамин. Потому что мозг не выделяет дофамин на то, что он уже знает. Мозг выделяет дофамин на то, что ново. На то, что непредсказуемо. На то, что неизвестно.

Окситоцин — это нейромедиатор, который отвечает за привязанность, доверие, близость. Это «гормон объятий». Когда мы обнимаем партнёра, когда мы целуем его, когда мы занимаемся с ним сексом, когда мы просто находимся рядом, наш мозг выделяет окситоцин. И мы чувствуем тепло. Мы чувствуем нежность. Мы чувствуем близость. Мы чувствуем доверие. Мы чувствуем безопасность.

В начале отношений окситоцин тоже присутствует. Но он не главный. Главный — дофамин. Потому что мы ещё не привязаны. Мы ещё не доверяем. Мы ещё не чувствуем безопасность. Мы ещё в состоянии неопределённости. И это создаёт напряжение. А напряжение создаёт страсть.

Но со временем окситоцин берёт верх. Мы привязываемся. Мы доверяем. Мы чувствуем безопасность. Мы чувствуем комфорт. Мы чувствуем стабильность. И это замечательно. Это то, что делает отношения глубокими. Это то, что делает их прочными. Это то, что делает их надёжными. Но у этого есть побочный эффект. Окситоцин подавляет дофамин. Окситоцин убивает страсть. Окситоцин создаёт комфорт, который убивает желание.

Это не значит, что окситоцин — это плохо. Это значит, что окситоцин и дофамин — это разные вещи. И они конфликтуют. И этот конфликт — это нормально. Это часть эволюции отношений. Это часть того, как мы устроены. Но это не значит, что мы не можем ничего сделать. Мы можем найти баланс. Мы можем сохранить и привязанность, и страсть. Мы можем сохранить и окситоцин, и дофамин. Но для этого нужно работать. Нужно создавать новизну. Нужно создавать неизвестность. Нужно создавать напряжение. Даже когда мы уже привязаны. Даже когда мы уже доверяем. Даже когда мы уже чувствуем безопасность.

Эффект Кулиджа и привыкание мозга к партнёру

Эффект Кулиджа — это явление, которое назвали в честь президента США Калвина Кулиджа. Говорят, что однажды он и его жена посетили птицеферму. И жена Кулиджа спросила фермера, как ему удаётся получать так много яиц. Фермер ответил, что у него много петухов, и они часто меняются. Жена Кулиджа сказала: «Расскажите это моему мужу». А Кулидж, услышав это, спросил: «А с одной и той же курицей или с разными?» Фермер ответил: «С разными». И Кулидж сказал: «Расскажите это моей жене».

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.