

ОЛЕСЯ САРКИСЯН



Не относись к
сексу
наплеватьски:
ОН *спасает*
отношения сильнее,
чем кажется

18+

Олеся Саркисян

**Не относись к сексу
наплевательски: он спасает
отношения сильнее, чем кажется**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Не относись к сексу наплевательски: он спасает отношения сильнее, чем кажется / О. Саркисян — «Автор», 2026

Эта книга — не про позы и не про технику. Она про то, почему секс — не «одна из сфер отношений», а фундамент, на котором держится всё остальное. Автор разбирает, как дофамин и окситоцин управляют страстью и привязанностью, почему быт убивает желание и что с этим делать, как отказ от близости становится пассивной агрессией и почему двадцать минут объятий мирят лучше двух часов разговоров. Отдельные главы посвящены кризисам: рождению ребёнка, измене, возрасту. В практической части — скрипты для разговора о сексе без стыда и обвинений, тридцатидневный марафон близости и ответ на вопрос, что делать, если секса нет вообще. Честно, с юмором и примерами из жизни. Для всех, кто устал быть «соседями по квартире» и хочет вернуть близость.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Слон в спальне, о котором молчат психологи	5
Глава 1. Эволюционный парадокс: почему «быт» убивает страсть (и как это исправить)	11
Глава 2. Гормональный щит: как секс защищает от стресса и ссор	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Олеся Саркисян

Не относись к сексу наплевательски: он спасает отношения сильнее, чем кажется

Введение. Слон в спальне, о котором молчат психологи

Представьте себе обычную семейную консультацию. Уютный кабинет, мягкий диван, коробка бумажных салфеток на столике — на случай слёз. Напротив психолога сидит пара: мужчина по имени Андрей, сорок два года, инженер, и его жена Марина, тридцать девять лет, администратор в стоматологической клинике. Они женаты двенадцать лет, у них двое детей, ипотека, совместный отпуск раз в год и... полное отсутствие физической близости на протяжении последних двух лет и трёх месяцев. Марина ведёт счёт — не потому, что мстительная, а потому, что ей так проще удерживать в голове масштаб катастрофы. Андрей, если спросить его напрямую, скажет: «Ну, где-то около года. Может, полтора. Я не считал». И в этом «я не считал» уже содержится половина диагноза.

Они пришли к психологу с запросом: «Мы больше не понимаем друг друга». Они говорят о том, что разучились разговаривать, что быт съел романтику, что дети требуют слишком много внимания, что работа выматывает, что раньше было как-то иначе, а теперь всё стало пресным и серым. Они честно, с надрывом, обсуждают распределение обязанностей, финансовые приоритеты, отношения с тещей, планы на лето. Они плачут, обнимаются в конце сессии, обещают друг другу быть внимательнее. И ровно через неделю возвращаются с тем же самым списком претензий, только слегка переформулированным.

А теперь вопрос на миллион: сколько времени в этих двух сессиях они посвятили теме секса?

Ноль минут. Ни одной секунды. Слово «секс» не прозвучало ни разу — ни как жалоба, ни как вопрос, ни как намёк. Психолог тоже его не произнёс. Почему? Да потому что это неловко, потому что «мы же взрослые люди, это как-то само собой подразумевается», потому что «сначала нужно наладить эмоциональную связь, а уж потом...». И вот тут кроется главная ошибка, из-за которой распадаются миллионы пар по всему миру: мы привыкли думать, что секс — это следствие хороших отношений. Что если всё наладится в голове и в быту, то и в постели всё само собой заискрится. А правда в том, что всё работает ровно наоборот — и об этом мы будем говорить на протяжении всей этой книги.

Слон, который стоит посреди спальни и делает вид, что его нет

Есть такая старая притча, которую любят пересказывать коучи по личностному росту. Три слепых мудреца подходят к слону. Один щупает хобот и говорит: «Это змея». Второй трогает ногу и говорит: «Это дерево». Третий натывается на бок и говорит: «Это стена». Спорят, ругаются, каждый уверен в своей правоте. А слон стоит себе и никуда не уходит.

В отношениях современной пары этот слон живёт прямо в спальне. И чаще всего он выглядит так: два человека лежат вечером в одной кровати, каждый уткнулся в свой телефон, между ними — пятьдесят сантиметров прохладного пространства и три года невысказанных претензий. Они называют это «устали», «завтра рано вставать», «дети разбудили ночью», «у меня голова болит», «давай не сегодня». Они называют это сотней разных слов. Они называют это как угодно, кроме одного честного: «Мы перестали быть любовниками, и именно поэтому нам так плохо друг с другом».

Почему мы так упорно отводим взгляд от этого слона? Причин много, и все они заслуживают отдельного разговора.

Первая причина — культурная. Мы выросли в мире, где о сексе говорить вслух считается неприличным, а если и говорить, то либо шёпотом и с усмешкой, либо в формате шутки, либо в формате жалобы. Отношения принято обсуждать через призму «чувств», «поддержки», «понимания», «общих интересов». Секс при этом выносится за скобки как что-то второстепенное, почти стыдное, что ли. Мол, настоящая любовь — она про душу, а тело — это так, приложение. И вот пары годами ходят по психологам, разбирают детские травмы, учатся «я-сообщениям», осваивают техники активного слушания — и всё без толку, потому что слона так никто и не заметил.

Вторая причина — психологическая. Признать, что секс важен, — значит признать, что вы в этой сфере несостоятельны. А это больно бьёт по самооценке. Гораздо комфортнее объяснить холод в отношениях усталостью, загруженностью, возрастом, характером партнёра, чем сказать себе честно: «Мы перестали хотеть друг друга, и я не знаю, что с этим делать». Первое — это про обстоятельства, второе — это про тебя. А признавать свою роль в разрушении близости — это как добровольно пойти к стоматологу: вроде надо, но очень страшно.

Третья причина — информационная. Нас никто не учил говорить об этом. В школе рассказывали про пестики и тычинки, в институте — про статистику и экономику, дома — про то, что «это не для детских ушей». Итог: два взрослых человека, у каждого за плечами по несколько десятков лет жизни, оказываются в ситуации, когда простое предложение «давай поговорим о том, что происходит в нашей постели» звучит как предложение полететь на Марс. Они не знают, с чего начать, какими словами, в какой момент, в какой интонации. И поэтому не начинают вообще.

Что произойдёт, если закрыть эту книгу прямо сейчас

Можно было бы написать: «Если вы закроете книгу сейчас, ничего страшного не случится». Но это будет неправдой. Случится. Просто не сегодня и не завтра — а через год, три, пять. И выглядеть это будет примерно так.

Сначала исчезнут прикосновения. Не секс — именно прикосновения. Вы перестанете класть руку на плечо партнёра, проходя мимо. Перестанете обнимать его просто так, без повода. Перестанете целовать в щёку утром. Это произойдёт незаметно, как выключение света в дальнем углу комнаты. Вы просто однажды поймаете себя на мысли, что не помните, когда последний раз держали партнёра за руку вне постели. И это будет уже тревожный звонок.

Потом исчезнут разговоры. Не все — только те, которые про вас двоих. Останется бытовой обмен информацией: «Ты забрал детей?», «Что купить в магазине?», «У тебя машина помыта?». Останется совместное обсуждение ремонтника, школьных собраний, отпуска. Исчезнут разговоры о мечтах, о страхах, о том, что тревожит ночью, о том, чего хочется от жизни. Потому что эти разговоры держатся на интимности — а интимность питается физической близостью. Уберёшь одно — рухнет второе.

Потом появится раздражение. Причём беспричинное, на первый взгляд. Раздражать начнёт буквально всё: как партнёр жуёт, как ставит чашку, как дышит, как молчит, как говорит. Мозг, лишённый окситоциновой подпитки, начинает искать врага — и находит его в самом близком человеке. Это не потому, что партнёр стал хуже. Это потому, что вы перестали получать от него то, что вас раньше примиряло с его несовершенствами.

Потом появится одиночество вдвоём. Оно самое мучительное. Вы живёте с человеком, вы делите с ним быт, детей, кредиты, планы. И одновременно чувствуете себя так, будто вы одни на необитаемом острове, а рядом сидит незнакомец, который когда-то был вашим любимым. Это состояние описал ещё Эрих Фромм, назвав его «самым страшным видом одиночества»: не одиночество в пустой комнате, а одиночество рядом с человеком, от которого ждёшь тепла и не получаешь его.

И только потом — измены, разводы, депрессии, хронические болезни, «серая жизнь». Хотя на самом деле не «только потом»: измены и разводы — это не причина катастрофы, а её следствие. Катастрофа уже произошла раньше, просто никто не обратил внимания.

Почему эта книга не про «позы» и не про «технику»

Есть два типа литературы о сексе. Первый тип — это энциклопедии: как, где, сколько, в какой позе, с какими игрушками, сколько раз в неделю «нормально», а сколько — «уже пора к врачу». Такие книги полезны как справочники, и в них нет ничего плохого. Но они отвечают на вопрос «что делать», а не на вопрос «почему не делается». И поэтому часто оказываются бесполезны: пара читает книгу, вдохновляется, устраивает «романтический вечер», а через неделю всё возвращается на круги своя — потому что корень проблемы не в технике, а в том, что между людьми давно рухнула связь.

Второй тип — это исповеди и откровения: «я переспала с тренером по фитнесу, и это спасло мой брак», «мы с женой стали свингерками и нашли себя», «я ушёл от мужа и стал счастливым». Такие книги читаются на одном дыхании, но пользы в них примерно столько же, сколько в чтении чужих снов. Это не ваша жизнь, не ваши обстоятельства, не ваши люди. Вы не можете просто взять и примерить чужой опыт, как пальто с чужого плеча.

Эта книга — третьего типа. Она не про то, что делать в постели. И не про то, как жить чужой жизнью. Она про то, почему секс — это не «одна из сфер отношений», а фундамент, на котором стоят все остальные. Про то, как физическая близость влияет на гормоны, на мозг, на восприятие партнёра, на способность прощать, на желание оставаться вместе. Про то, как отсутствие секса разрушает отношения задолго до того, как это становится очевидным — и как возвращение секса способно восстановить то, что казалось безнадежно утраченным.

Мы будем говорить о науке — потому что за каждым «хочу» и «не хочу» стоят конкретные нейромедиаторы и гормоны. Мы будем говорить о психологии — потому что за каждым «давай не сегодня» стоят конкретные страхи, обиды и непроговорённые ожидания. Мы будем говорить о жизни — потому что за каждой теорией должны стоять реальные люди, с их бытом, усталостью, детьми, работой и кредитами. Мы будем разбираться, как это всё работает вместе — и что с этим можно сделать, если вы уже стоите на пороге той самой «серой зоны», когда вроде бы всё ещё вместе, но уже непонятно, зачем.

Три мифа, которые нам придётся разрушить в самом начале

Прежде чем двигаться дальше, давайте честно признаемся: у каждого из нас в голове сидит набор убеждений о сексе и отношениях, которые кажутся настолько очевидными, что мы даже не подвергаем их сомнению. И именно эти убеждения часто мешают нам видеть реальность. Разберём три самых вредных.

Миф первый: «Секс — это следствие хороших отношений».

Звучит логично: если люди любят друг друга, понимают, поддерживают, уважают — то и в постели у них всё хорошо. А если в постели плохо, значит, что-то не так в отношениях, надо сначала наладить отношения, а секс подтянется. Это убеждение настолько распространено, что его повторяют даже некоторые психологи. И оно в корне неверно — точнее, оно описывает только половину правды.

Правда в том, что связь между отношениями и сексом двусторонняя. Да, хорошие отношения помогают сексу. Но и секс, в свою очередь, строит хорошие отношения. Более того: в кризисные периоды, когда «отношения» налаживать особенно трудно, именно секс становится тем инструментом, который вытаскивает пару из ямы. Не разговоры, не выяснение отношений, не совместные походы к психологу — а физическая близость. Потому что она работает на уровне, недоступном для слов: она включает гормональные механизмы примирения, доверия, привязанности, которые не включаются никаким другим способом.

Миф второй: «Если люди любят друг друга, желание не пропадает».

Этот миф — главный источник чувства вины у пар, которые столкнулись с угасанием страсти. «Если я его больше не хочу, значит, я его больше не люблю». «Если она меня больше не хочет, значит, я ей больше не нужен». Обе эти мысли — ловушки, и в них попадают миллионы людей.

Желание — это не индикатор любви. Это отдельная система, которая подчиняется своим законам. Она зависит от новизны, от гормонального фона, от уровня стресса, от усталости, от самооценки, от того, как человек относится к собственному телу, от того, сколько у него свободной энергии, от того, есть ли у него депрессия или тревожность, от кучи лекарств, которые он принимает. Можно любить человека всем сердцем и не хотеть его физически — и это не противоречие, это нормальная биология. Равно как можно хотеть человека, которого не любишь, — и это тоже не парадокс.

Задача пары в долгосрочных отношениях — не «сохранить желание», потому что оно по определению не может оставаться неизменным. Задача — научиться управлять этой системой, понимать, от чего она зависит, и сознательно создавать условия для её работы. Об этом мы будем говорить много.

Миф третий: «В долгосрочных отношениях страсть неизбежно угасает, и с этим ничего нельзя сделать».

Это, пожалуй, самый разрушительный миф из всех. Он даёт людям разрешение сдаться. «Ну а что ты хотела, мы вместе пятнадцать лет, какие уж тут бабочки в животе». «Ну а что ты хотел, у нас двое детей, какая тут страсть». «Так у всех, это нормально».

Нет, это не нормально. Это распространено — но не нормально. И это не неизбежно. Угасание страсти — это не закон природы, а результат конкретных действий или бездействий. Пара, которая перестала вкладываться в свою интимную жизнь, неизбежно теряет её. Пара, которая продолжает вкладываться — не теряет. Разница не в возрасте, не в количестве детей, не в длительности брака. Разница в том, что одни считают интимную жизнь чем-то само собой разумеющимся, а другие относятся к ней как к живому саду, который нужно поливать.

Что вы найдёте в этой книге

Эта книга состоит из четырёх частей, и каждая из них решает свою задачу.

Первая часть — «Биология предательства и химия примирения» — объясняет, как работает наша физиология. Почему страсть угасает с точки зрения эволюции. Как гормоны управляют нашими чувствами к партнёру. Что происходит в мозге в момент близости и что — в момент отказа. Зачем нам нужны эти знания: чтобы перестать винить себя и партнёра в том, что является результатом биологических процессов, и научиться использовать эти процессы в свою пользу.

Вторая часть — «Психология спальни: что мы на самом деле говорим, когда молчим» — о том, как секс связан с эмоциональной сферой. Как через физическую близость передаются сигналы, которые невозможно передать словами. Почему отказ от секса часто означает совсем не то, что мы думаем. Как детские травмы и родительские модели формируют наши взрослые сценарии. Зачем нам это: чтобы увидеть за поверхностными конфликтами истинные причины и научиться читать язык тела.

Третья часть — «Кризисы и катализаторы: секс в трудные времена» — о самых сложных периодах в жизни пары. После рождения ребёнка. После измены. В период гормональной перестройки. В возрасте, когда «уже не до этого». Каждая из этих ситуаций — это точка, где отношения либо ломаются, либо переходят на новый уровень. Зачем нам это: чтобы понимать, что происходит в конкретный момент вашей жизни, и знать, что делать.

Четвёртая часть — «Практикум: инструменты для спасения отношений» — самая прикладная. Разговор, который может спасти ваш брак: как его начать, что говорить, чего избегать. Марафон близости: система упражнений, которая помогает заново открыть друг друга.

Что делать, если секса нет вообще — и когда обращаться к специалисту, а когда справляться самому. Зачем нам это: чтобы у вас был не только набор знаний, но и конкретные шаги.

Кому эта книга нужна — а кому, возможно, нет

Сразу оговоримся: эта книга не для всех. Она не заменит профессиональную помощь, если у вас серьёзные медицинские проблемы, тяжёлые психические расстройства, опыт насилия или другие состояния, требующие работы со специалистом. Она не для тех, кто находится в отношениях с абюзом, где физическая близость используется как инструмент контроля. Она не для тех, кто ищет «волшебную таблетку»: прочитал книгу, сделал три упражнения, и всё стало как в первый год.

Она для тех, кто готов признать: с нашей интимной жизнью что-то не так, и мы хотим это изменить. Для тех, кто устал от «серой зоны» и хочет вернуть то, что когда-то было. Для тех, кто пока ещё вместе, но уже не уверен, что это «вместе» что-то значит. Для тех, кто прошёл через кризис и хочет понять, что с ними произошло. Для тех, кто только начинает долгие отношения и хочет не наступить на грабли, на которые наступают почти все.

И ещё: эта книга для тех, кто умеет смеяться. Потому что говорить о сексе серьёзно — невозможно. Точнее, возможно, но тогда получится скучно. Мы будем много шутить, разбирать нелепые ситуации из жизни, вспоминать анекдоты и, честно говоря, посмеиваться над собой. Потому что отношения — это не трагедия. Это комедия, в которой иногда бывают очень грустные сцены. И смех — один из лучших инструментов, чтобы не сойти с ума и не убить партнёра тапком.

Несколько историй, чтобы вы поняли, что вы не одни

На протяжении этой книги мы будем возвращаться к историям разных пар. Не потому, что они поучительные в смысле «делай как они». А потому, что они живые. Они помогут увидеть, что в вашей ситуации нет ничего уникального и страшного — и одновременно помогут увидеть, что каждая ситуация индивидуальна. Вот несколько из тех, о ком мы будем говорить.

Ольга и Дмитрий, вместе одиннадцать лет, двое детей, свой небольшой бизнес. Они пришли к психологу с запросом: «Мы стали как соседи». Секс — раз в два-три месяца, по инициативе Дмитрия, «по-быстрому», после чего Ольга чувствует раздражение, а Дмитрий — вину. Оба уверены: проблема в том, что Ольга «перестала быть женщиной» после рождения второго ребёнка, а Дмитрий «стал слишком требовательным». Через полгода работы выяснилось: корень был совсем в другом. В том, что после рождения первого ребёнка Ольга не получила от Дмитрия поддержки, которую ждала, и затаила обиду. А Дмитрий, чувствуя эту обиду, начал бояться близости, потому что воспринимал её как «способ получить прощение», а не как радость. Пара раскрутила этот клубок за несколько месяцев — и вернула то, что считала безвозвратно потерянным.

Анна и Сергей, вместе четыре года, детей пока нет. Анна — врач, Сергей — программист. У них была яркая сексуальная жизнь в первый год, потом — плавное затухание, потом — почти полное исчезновение. Анна считала, что проблема в ней: «я перестала быть интересной», «я устаю на работе», «со мной что-то не так». Сергей считал, что проблема в нём: «я не привлекаю её», «я не умею быть страстным», «я недостаточно хорош». Оба молчали об этом полтора года — и оба страдали. Когда они наконец поговорили, оказалось, что реальная причина — в банальном несовпадении ритмов: Анна хотела близости утром, Сергей — вечером. Каждый считал, что партнёр «не хочет вообще», а на самом деле они просто не совпадали по времени. Решение оказалось простым — и об этом тоже будет в книге.

Ирина и Павел, вместе двадцать три года, двое взрослых детей. Обратились с запросом: «Секса нет уже четыре года, и нас это, в принципе, устраивает». Но на третьей сессии выяснилось, что не устраивает: Ирина тайком плачет в ванной, Павел фантазирует о других женщинах и ненавидит себя за это. Оба боялись признаться, что хотят близости — потому что боялись услышать отказ. Боялись, что «уже поздно», «уже не те годы», «уже не получится». Работа с

этой парой была самой сложной: пришлось пробиваться через двадцать три года привычек, страхов, обид и запретов. Но результат того стоил.

Это три разных истории — но в каждой из них есть общее: люди страдали молча. Они не говорили о том, что происходит в их интимной жизни, потому что считали это «не главным», «стыдным», «недостойным обсуждения». И это молчание разрушало их отношения сильнее, чем любые внешние обстоятельства. Эта книга — попытка разорвать это молчание.

Как читать эту книгу

Можно читать подряд, от начала до конца. Можно выборочно — останавливаясь на главах, которые кажутся наиболее актуальными. Можно читать вместе с партнёром, а можно по отдельности — и потом обсуждать. Можно возвращаться к отдельным разделам снова и снова, когда что-то меняется в жизни.

Единственное, о чём просим: не читайте её как приговор. Не ищите в ней подтверждения, что «всё плохо», «мы безнадежны», «у нас ничего не получится». Ищите в ней возможности. Потому что возможности есть всегда — до тех пор, пока есть желание их искать. А если желания уже нет — начните с того, чтобы просто дочитать эту книгу. Это уже будет первым шагом.

И ещё одна просьба: будьте честны с собой. Читая, замечайте, где вы узнаете себя, где — партнёра, где — вашу пару. Отмечайте, что вызывает сопротивление, что — согласие, что — слёзы, что — смех. Всё это — сигналы, которые помогут вам понять, что именно нужно менять.

Что нас ждёт дальше

В следующей главе мы поговорим о том, почему страсть угасает с точки зрения эволюции. Разберём, как работают дофамин и окситоцин, почему «эффект новизны» так важен для мозга и что происходит с парой, которая перестала создавать новизну. Спойлер: ничего хорошего не происходит. Но хорошая новость в том, что «новизну» можно создавать искусственно — и об этом мы тоже поговорим.

А пока — просто побудьте с тем, что вы прочитали. Подумайте: сколько в ваших отношениях сейчас места занимает интимная жизнь? Не в смысле «сколько раз в неделю», а в смысле «сколько внимания, сколько мыслей, сколько разговоров, сколько ожиданий». Если ответ «почти ничего» — вы не одиноки. И это не приговор. Это точка, из которой можно начать движение.

Потому что секс — это не просто «одна из сфер». Это та сфера, которая держит все остальные. Относитесь к ней наплевательски — и однажды вы поймёте, что вам нечего спасать. Относитесь к ней серьёзно — и обнаружите, что даже самые сложные проблемы в отношениях решаются легче, когда между вами есть близость.

Слон в спальне никуда не уйдёт, пока вы его не заметите. Так давайте его замечать — вместе.

Глава 1. Эволюционный парадокс: почему «быт» убивает страсть (и как это исправить)

Представьте себе такую сцену. Субботнее утро, вы просыпаетесь рядом с человеком, с которым живёте вместе уже лет семь. Он сопит в подушку, изо рта у него пахнет, волосы дыбом. Вы смотрите на него и чувствуете... ничего. Ни бабочек в животе, ни желания прикоснуться, ни даже раздражения. Просто ровное, нейтральное, почти офисное «доброе утро». А ведь когда-то вы не могли оторваться друг от друга. Когда-то вы сбегали с работы пораньше, чтобы успеть «до детей». Когда-то один взгляд партнёра вызывал у вас физиологическую реакцию, которую неловко описывать в приличной книге.

Что произошло? Вы разлюбили? Перестали быть привлекательными? Нашли кого-то на стороне?

Скорее всего, ничего из этого. Скорее всего, с вами произошло то, что происходит с абсолютным большинством долгосрочных пар. Ваш мозг сделал то, что он обязан был сделать с точки зрения эволюции: он перестал воспринимать партнёра как «добычу». И это — не приговор. Это биология. Но с биологией можно договариваться.

Дофамин: гормон охоты, а не гормон любви

Давайте начнём с самого популярного заблуждения о дофамине. Его часто называют «гормоном удовольствия» или «гормоном любви». Это не совсем так — точнее, совсем не так. Дофамин — это нейромедиатор, который связан с предвкушением, с поиском, с мотивацией. Он выделяется не тогда, когда вы получаете награду, а тогда, когда вы её *ожидаете*. Это химия охоты, а не химия обладания.

Вспомните, как вы чувствовали себя в начале отношений. Вы думали о партнёре постоянно. Вы проверяли телефон каждые пять минут. Вы строили планы, придумывали поводы для встреч, волновались перед свиданиями. Вы были буквально наэлектризованы. Это работал дофамин. Мозг получал дозу нейромедиатора не от того, что вы уже были вместе, а от *предвкушения* того, что будет. От неопределённости. От загадки. От вопроса «а что дальше?».

Теперь вспомните, как вы чувствуете себя сейчас, спустя годы. Вы знаете, что партнёр придёт домой в семь. Вы знаете, что он скажет про ужин. Вы знаете, как он выглядит утром, вечером, в душе, в плохом настроении. Вы знаете его наизусть. Предвкушения нет. Загадки нет. Неопределённости нет. Дофамину нечего выделять. И это — абсолютно нормальная работа мозга.

Эволюционно это имеет смысл. Дофаминовая система создана для того, чтобы подталкивать нас к новым источникам награды: новой еде, новой территории, новому партнёру. Это механизм выживания вида. Если бы мы получали одинаковый дофаминовый отклик от одного и того же человека на протяжении сорока лет, мы бы никогда не искали ничего нового — а значит, не расселялись бы по планете, не пробовали бы новую пищу, не развивались бы. С точки зрения эволюции, «долгая страсть к одному человеку» — это не задача природы. Задача природы — заставить нас размножаться с разными партнёрами, чтобы обеспечить генетическое разнообразие. Но мы — не просто животные, движимые инстинктами. Мы можем понять эти механизмы и использовать их в своих интересах.

Окситоцин: цемент привязанности

Если дофамин — это про «хочу», то окситоцин — это про «мой». Это нейропептид, который формирует привязанность, доверие, чувство безопасности рядом с конкретным человеком. Окситоцин выделяется при физическом контакте, при объятиях, при близости, при взгляде в глаза. Он говорит мозгу: «Этот человек — свой. Ему можно доверять. Рядом с ним безопасно».

В исследованиях на животных окситоцин оказался критически важен для формирования так называемых «парных связей» — устойчивых предпочтений одного партнёра над всеми остальными. У моногамных грызунов, например полёвок, введение окситоцина усиливало привязанность, а блокировка его рецепторов разрушала её. У людей всё сложнее, но общий принцип тот же: окситоцин — это нейрохимическая основа того, что мы называем «мы».

И вот тут возникает ключевой момент. Дофамин и окситоцин работают в разных режимах. Дофамин требует новизны, неопределённости, вызова. Окситоцин требует повторяемости, предсказуемости, безопасности. Это две противоположные системы, и в долгосрочных отношениях они вступают в конфликт. То, что укрепляет привязанность (рутина, быт, стабильность), убивает страсть (которая питается новизной). А то, что разжигает страсть (непредсказуемость, дистанция, загадка), подрывает чувство безопасности и привязанности.

Именно этот парадокс лежит в основе «угасания страсти» в долгосрочных парах. Мозг переключился с дофаминового режима «охота» на окситоциновый режим «безопасность». И если не управлять этим переключением сознательно, сексуальное желание постепенно сходит на нет. Партнёр становится «своим» настолько, что перестаёт быть «желанным».

Три года: магическая цифра, после которой всё меняется

Почему именно три года? Это не жёсткая константа, конечно. У разных пар по-разному: у кого-то год, у кого-то пять. Но в среднем именно к третьему году совместной жизни происходит то, что можно назвать «сменой химического режима».

В начале отношений доминирует дофамин. Каждая встреча — событие. Каждый секс — исследование. Каждый разговор — открытие. Мозг купается в новизне, и это поддерживает высокий уровень желания. Параллельно формируется окситоциновая привязанность, но она пока не доминирует. Страсть и привязанность работают вместе.

К третьему году новизна исчерпана. Вы знаете друг друга вдоль и поперёк. Вы видели друг друга больными, злыми, уставшими, плачущими. Вы делили быт, деньги, планы. Дофаминовая система, лишённая новизны, начинает «скучать». Желание падает. А окситоциновая система, наоборот, укрепляется: вы стали друг другу родными. И вот тут возникает опасный перекося: привязанность есть, страсти нет. Вы любите партнёра, но не хотите его. Вы чувствуете себя в безопасности, но не чувствуете возбуждения.

Это и есть та точка, в которой многие пары совершают фатальную ошибку. Они интерпретируют падение желания как «конец любви» или «несовместимость». Они начинают искать причины в партнёре: «он перестал за мной ухаживать», «она перестала следить за собой», «мы стали слишком разными». Или в себе: «я сломался», «я больше не способен на страсть», «со мной что-то не так».

На самом деле, с ними всё так. Просто их мозг сделал то, что мозг обязан делать. И теперь задача — не бороться с этим, а использовать знание этих механизмов, чтобы вернуть страсть в отношения, не разрушая привязанности.

Эффект Кулиджа: почему самец готов на всё, кроме того, что уже имеет

Есть известный эксперимент, который в шутку называют «эффектом Кулиджа». История гласит, что однажды президент США Калвин Кулидж и его жена посещали птицеферму. Жена спросила у фермера, как часто петух исполняет супружеский долг. Фермер ответил: «Десятки раз в день». «Передайте это мистеру Кулиджу», — сказала жена. Президент, услышав это, спросил: «С одной и той же курицей?» «О нет, с разными», — ответил фермер. «Передайте это миссис Кулидж», — сказал президент.

Эта история — не просто анекдот. Она отражает фундаментальный биологический феномен, который наблюдается у самцов многих видов: сексуальное насыщение к знакомому партнёру и восстановление интереса при появлении нового. У крыс-самцов, например, если поместить их с одной самкой, они будут спариваться несколько раз, потом интерес угаснет. Но если подсадить новую самку, самец снова оживёт. Это не про «неверность» и не про «моральную

нечистоплотность». Это про базовую нейробиологию: новизна партнёра активирует дофаминовую систему, которая «засыпает» при повторяющемся стимуле.

У людей всё сложнее, но базовый механизм сохраняется. Именно поэтому порноиндустрия процветает, именно поэтому фантазии о других людях посещают даже тех, кто искренне любит своего партнёра. Это не значит, что мы обязаны следовать этим импульсам. Это значит, что мы должны понимать их природу и не путать биологический фон с моральным выбором.

Что с этим делать? Есть два пути.

Первый — путь разрушения: следовать за дофамином, искать новых партнёров, менять отношения, как перчатки. Этот путь ведёт к одиночеству, потому что дофаминовая система быстро привыкает к любому новому стимулу. Сегодня новый партнёр кажется захватывающим, через год он тоже станет «своим». И так по кругу.

Второй — путь созидания: использовать понимание дофаминовой системы, чтобы создавать новизну внутри существующих отношений. Не менять партнёра, а меняться вместе с ним. Не искать новых людей, а открывать новые грани в знакомом человеке. Это требует усилий, креативности, готовности выходить из зоны комфорта. Но это работает.

Рутинa в сексе: не скучно, а опасно

Многие пары относятся к сексуальной рутине как к чему-то неизбежному. «Ну а что вы хотели, мы вместе десять лет». «Какая уж тут страсть, главное — уважение и забота». «Секс — это не главное, главное — чтобы человек был хороший».

Эта позиция кажется разумной. Но она игнорирует один факт: сексуальная рутина — это не нейтральное состояние. Это активный разрушитель отношений.

Когда секс становится предсказуемым, механическим, лишённым новизны, мозг перестаёт связывать партнёра с дофаминовой наградой. А дофамин — это то, что заставляет нас *хотеть*. Без него желание угасает. А когда желание угасает, начинаются проблемы: один партнёр чувствует себя отверженным, другой — виноватым, оба — неудовлетворёнными. Возникает напряжение, которое просачивается во все сферы отношений. Вы начинаете раздражаться по мелочам, ссориться из-за ерунды, чувствовать себя одинокими вдвоём.

Более того, сексуальная рутина подрывает окситоциновую привязанность. Окситоцин выделяется при близости, но близость должна быть *значимой*, а не механической. Когда секс превращается в «обязательную программу» — раз в неделю, по субботам, в миссионерской позе, — он перестаёт быть источником окситоцина. Он становится ещё одной бытовой задачей, вроде выноса мусора.

И вот тут начинается самое опасное: пара, которая перестала заниматься сексом с интересом, постепенно перестаёт заниматься им вообще. Сначала это «устали», потом «не сегодня», потом «давай в другой раз». А потом — тишина. И в этой тишине отношения начинают медленно умирать. Не потому, что кто-то перестал любить. А потому, что исчезла та химия, которая склеивала двух людей вместе.

Как исправить: стратегии для возвращения страсти

Итак, мы установили проблему. Дофамин требует новизны, окситоцин требует стабильности, а долгосрочные отношения по определению склоняются к стабильности. Что делать?

Стратегия первая: создавать новизну искусственно.

Мозг не различает «настоящую» новизну и «искусственную». Если вы делаете что-то впервые как пара — это активирует дофаминовую систему так же, как если бы вы встретили нового человека. Новый ресторан, новый маршрут для прогулки, новое совместное хобби, новое место для секса, новая поза, новая игра. Всё это работает.

Важно: новизна должна быть *совместной*. Не «я пошёл на курсы, а ты сиди дома». А «мы вместе попробовали что-то новое». Совместный опыт создаёт общие воспоминания, общие эмоции, общую историю — и одновременно подпитывает дофаминовую систему.

Стратегия вторая: создавать дистанцию.

Это звучит парадоксально, но страсть требует некоторой дистанции. Если вы проводите вместе двадцать четыре часа в сутки, если вы знаете каждое движение партнёра, если у вас нет личного пространства — желание угасает. Мозг не может хотеть то, что всегда под рукой.

Создайте дистанцию: отдельные увлечения, отдельные друзья, отдельное время. Не потому, что вы отдаляетесь, а потому, что вы сохраняете себя как отдельную личность. Партнёр, у которого есть своя жизнь, — интереснее, чем партнёр, который растворился в вас. И наоборот.

Стратегия третья: играть с ролями.

Одна из причин угасания страсти — потеря игрового элемента. В начале отношений вы играли: в загадочность, в недоступность, в соблазнение. Потом игра закончилась, и вы стали «просто собой». Но «просто собой» — это скучно. Мозг хочет разнообразия.

Попробуйте вернуть игру. Не обязательно в смысле ролевых игр в костюмах (хотя и это работает). Игра — это флирт, это дразнящие намёки, это лёгкая недоступность, это интрига. «Может быть, сегодня, а может, и нет». «Подойди поближе, но не слишком». Игра создаёт напряжение, а напряжение — это топливо для желания.

Стратегия четвёртая: говорить об этом.

Самое сложное. Большинство пар не говорят о сексе, потому что боятся обидеть, показаться странными, разрушить что-то. Но молчание — это тоже выбор, и он ведёт к угасанию. Если вы не говорите о том, чего хотите, партнёр не узнает. Если вы не говорите о том, что не работает, ничего не изменится.

Говорить нужно не в момент конфликта, не в постели, не после отказа. Говорить нужно в спокойной обстановке, без обвинений, с фокусом на «что мы можем сделать вместе», а не «что ты делаешь не так».

Почему это работает: эволюция на вашей стороне

Может показаться, что вся эта биология — против нас. Дофамин требует новизны, а мы хотим стабильности. Окситоцин требует рутины, а мы хотим страсти. Как вообще долгосрочные пары существуют?

Ответ в том, что мы не обязаны следовать биологии слепо. Мы можем её понимать и использовать. Дофаминавая система — это не приговор к вечной скуке. Это механизм, который можно «обмануть», создавая новизну там, где её нет. Окситоциновая система — это не клетка, а фундамент. На нём можно строить страсть, если понимать, как они взаимодействуют.

Долгосрочные отношения — это не естественное состояние для человека. С точки зрения эволюции, мы запрограммированы на серийную моногамию: несколько лет с одним партнёром, потом с другим. Но мы — не рабы своих генов. Мы можем выбирать. Мы можем строить отношения, которые длятся десятилетия, если будем понимать механизмы, которые ими управляют.

И первый шаг к этому — перестать винить себя или партнёра в том, что страсть угасла. Это не про «мы сломались». Это про «мы — люди, и наш мозг работает определённым образом». А раз мы это знаем, мы можем что-то с этим сделать.

В следующей главе мы поговорим о том, как секс защищает отношения от стресса и ссор. Вы узнаете, почему двадцать минут близости могут сделать для примирения больше, чем два часа разговоров. И почему окситоцин — это не просто «гормон объятий», а настоящий щит, который защищает вашу пару от разрушения.

Глава 2. Гормональный щит: как секс защищает от стресса и ссор

Давайте начнём с простого вопроса. Вспомните последнюю серьёзную ссору с вашим партнёром. Не мелкую перепалку из-за невымытой чашки, а настоящую, с криками, слезами, хлопанием дверями и ночёвкой на разных концах кровати. Вспомнили? А теперь вспомните, что вы чувствовали на следующий день. Обиду? Усталость? Желание доказать свою правоту? А теперь ещё один вопрос: занимались ли вы сексом в тот день или на следующий?

Если ответ «нет» — вы не одиноки. Большинство пар в момент конфликта избегают физической близости, потому что она кажется неуместной, фальшивой, невозможной. «Как я могу заниматься с ним сексом, если он меня только что так обидел?» «Какая близость, когда мы даже разговаривать не можем?» Это кажется логичным. Но с точки зрения нейробиологии — это катастрофическая ошибка. Потому что именно в момент конфликта секс нужен вам больше всего.

Почему? Потому что секс — это не просто удовольствие. Это мощнейший биохимический инструмент, который природа дала нам для того, чтобы мы могли мириться, восстанавливать связь и защищать отношения от разрушения. И если вы им не пользуетесь, вы оставляете себя без самого эффективного средства примирения, которое у вас есть.

Кортизол: гормон, который разрушает отношения

Начнём с плохого. Стресс — это не просто неприятное чувство. Это конкретная биохимическая реакция, которая запускается в ответ на угрозу. И главный игрок здесь — кортизол.

Кортизол выделяется надпочечниками в ответ на стресс. Его задача — мобилизовать организм: повысить уровень сахара в крови, ускорить сердцебиение, напрячь мышцы, обострить внимание. В ситуации реальной опасности — например, если на вас бежит медведь — это спасает жизнь. Но в современном мире медведей нет. Вместо них — дедлайны, пробки, ипотека, начальник-самодур, дети, которые не слушаются, и партнёр, который «опять не помыл посуду».

Проблема в том, что наш организм не различает «медведя» и «немытую посуду». В обоих случаях выделяется кортизол. И если стресс становится хроническим — а в долгосрочных отношениях он почти всегда хронический, — кортизол начинает разрушать всё: иммунитет, сон, память, настроение. И отношения.

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.