

Секс в 20, 30, 40, 50: что меняется и что делать



ОЛЕСЯ САРКИСЯН

18+

Олеся Саркисян

**Секс в 20, 30, 40, 50: что
меняется и что делать**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Секс в 20, 30, 40, 50: что меняется и что делать / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Эта книга — честный и увлекательный путеводитель по сексуальной жизни от двадцати до пятидесяти и дальше. Без стыда, морализаторства и заумных терминов она объясняет, как меняются тело, гормоны и желание с возрастом, почему мифы о «сексе до тридцати» вредят, и что делать, когда страсть угасает, а рутина побеждает. Вы найдёте реальные истории, научные объяснения и практические упражнения для пар и одиночек: как говорить о желаниях, как пережить кризисы и измены, как вернуть интерес друг к другу. Каждый возраст — своя глава: от экспериментов в двадцать до свободы и мудрости в пятьдесят. Книга доказывает: секс — это навык, а возраст — не приговор, а карта новых возможностей.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: Возраст — не приговор, а карта местности	5
Глава 1. Гормональный театр: Кто дирижирует желанием	10
Глава 2. Психосексуальное развитие: От эксперимента к мастерству	13
Глава 3. 10 главных мифов о сексе и возрасте	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Олеся Саркисян

Секс в 20, 30, 40, 50: что меняется и что делать

Введение: Возраст — не приговор, а карта местности

Глава, с которой всё начинается

Представьте себе такую сцену. Вам тридцать восемь. Вы лежите в постели рядом с человеком, которого любите уже двенадцать лет. Дети спят в соседней комнате. Вы оба устали — не смертельно, но так, как устают люди, прожившие вместе больше десяти лет: работа, ипотека, родительские собрания, счета за коммунальные услуги, бесконечная гонка за чем-то, что вы сами толком не можете назвать. Вы лежите и думаете: «Ну вот. Кажется, всё. Кажется, это конец той самой страсти, о которой пишут в книгах. Мы стали соседями по квартире, которые иногда целуются в щёку».

А теперь представьте другую сцену. Вам пятьдесят два. Вы недавно развелись — или, наоборот, только что вышли из долгих отношений, которые давно перестали быть отношениями. Вы сидите на кухне у подруги или друга, пьёте чай, и кто-то из вас говорит: «Слушай, а может, сходим куда-нибудь? Познакомимся с кем-нибудь?» И вы чувствуете, как внутри поднимается странная смесь — половина паника, половина азарт. Паника от того, что вы не помните, как это делается. Азарт от того, что вы вдруг понимаете: вы свободны. Вы больше не обязаны соответствовать чьим-то ожиданиям. Вы можете быть кем угодно.

А теперь третья сцена. Вам двадцать три. Вы в отношениях полгода. Секс — каждый день, иногда по два раза, иногда среди ночи, иногда утром, когда оба опаздываете на работу. Вы думаете: «Так будет всегда. Ну, может, чуть реже, но в целом — всегда». И даже не подозреваете, что через десять лет будете вспоминать это время с лёгкой ностальгией и лёгким ужасом одновременно. Ностальгия — потому что это было здорово. Ужас — потому что вы тогда ничего не знали. Ни о себе. Ни о партнёре. Ни о том, как устроена эта штука под названием «долгосрочное желание».

Если хотя бы одна из этих сцен вам знакома — эта книга для вас.

Почему мы вообще решили написать эту книгу

Есть такая старая шутка: «В двадцать лет я думал, что секс — это спорт. В тридцать — что это работа. В сорок — что это воспоминание. А в пятьдесят понял, что это искусство». Шутка хорошая, но, как и все шутки, она врёт наполовину. Потому что на самом деле всё гораздо интереснее.

Мы живём в странное время. С одной стороны, о сексе говорят больше, чем когда-либо в истории человечества. Открываешь любую ленту — сплошные советы, мнения, откровения, разоблачения, техники, позы, игрушки, тренинги, марафоны желаний. С другой стороны, мы всё ещё катастрофически мало знаем о том, как секс меняется с возрастом. Причём меняется не по тем лекалам, которые нам навязывает массовая культура.

Нам говорят: «Секс — для молодых». Нам говорят: «После сорока всё заканчивается». Нам говорят: «Если у вас нет страсти как в первые месяцы — вы друг другу надоели». Нам говорят: «Мужчина всегда хочет, а женщина всегда должна». Нам говорят столько всего, что голова идёт кругом. И самое печальное — мы в это верим. Мы верим и начинаем подгонять свою жизнь под эти дурацкие шаблоны. А потом удивляемся, почему нам грустно, почему мы чувствуем себя неполноценными, почему нам кажется, что с нами что-то не так.

А с нами всё так. Просто мы другие. В двадцать. В тридцать. В сорок. В пятьдесят. И в каждом из этих возрастов у секса — своя логика, своя биология, своя психология, своя прелесть и свои ловушки.

Эта книга — попытка нарисовать карту. Не идеальную, не единственно верную, но честную. Карту, по которой можно ориентироваться, когда вы вдруг понимаете: «Стоп. Что-то изменилось. Что делать?» Карту, которая не говорит: «Делай так, и будет счастье». Карту, которая говорит: «Вот что происходит. Вот почему. Вот что можно попробовать. А дальше — решайте сами».

Миф о «сексе до тридцати» и откуда он взялся

Давайте сразу разберёмся с главным мифом, который отравляет жизнь миллионам людей. Миф звучит так: «Настоящий секс — это секс молодых. Всё, что после тридцати, — это уже не то. После сорока — это вообще смешно. После пятидесяти — это медицинский анекдот».

Откуда это взялось? Причин много, и все они довольно нелепые, если присмотреться.

Первая причина — реклама. Посмотрите на любую рекламу, где есть намёк на интим. Кто там? Молодые, красивые, гладкие, с идеальными телами и белоснежными улыбками. Им по двадцать пять, максимум — тридцать. Им не бывает сорок пять. Им не бывает пятьдесят пять. Потому что реклама продаёт не секс. Реклама продаёт мечту. А мечта, по мнению рекламщиков, — это молодость. Молодость — это желание. Желание — это потребление. Всё просто. Но реальность не имеет ничего общего с этой картинкой.

Вторая причина — кинематограф. Голливудские фильмы рассказывают нам истории о том, как люди влюбляются в двадцать пять, женятся в тридцать, а потом... а потом что? А потом либо разводятся и снова влюбляются в двадцать пять, либо живут долго и счастливо, но про их секс после пятидесяти мы не видим ни одной сцены. Потому что сценаристам кажется, что это неинтересно. А это интересно. Ещё как интересно.

Третья причина — наша собственная лень. Куда проще поверить в то, что «после сорока всё заканчивается», чем разбираться с тем, что на самом деле происходит с телом, с психикой, с отношениями. Куда проще списать угасшее желание на возраст, чем признать: возможно, дело не в возрасте, а в том, что мы перестали разговаривать друг с другом. Или в том, что мы не высыпаемся. Или в том, что мы таскаем на себе тонну обид, которые копятся годами. Возраст — удобная отговорка. Но это именно отговорка.

На самом деле правда в том, что сексуальность человека не умирает с возрастом. Она меняется. Трансформируется. Иногда — угасает, но не потому, что «старость пришла», а потому что мы перестали её кормить. Или потому, что мы сами в неё не верим. Или потому, что мы живём с человеком, с которым давно не разговариваем по-настоящему.

Что говорит наука (и почему это вселяет надежду)

Если отбросить мифы и посмотреть на факты, картина получается куда более обнадеживающая.

Исследования показывают, что сексуальное желание не исчезает с возрастом автоматически. Оно меняется по качеству — то есть по своему характеру, интенсивности, триггерам. Если в двадцать желание часто бывает спонтанным — «увидел, захотел, сделал», — то в сорок оно чаще становится отзывчивым. Это значит, что для того, чтобы захотеть, человеку нужно сначала начать что-то делать. Не ждать, пока «само придёт», а создать условия. Прикоснуться. Поцеловать. Поговорить. Вспомнить.

И вот здесь кроется удивительная вещь. Многие пары, которые доживают до сорока, пятидесяти, шестидесяти лет вместе, говорят, что секс стал лучше. Не чаще — лучше. Глубже. Интереснее. Потому что ушла суета. Ушло желание доказать что-то себе или партнёру. Ушло сравнение с другими. Осталось главное — удовольствие от близости с конкретным человеком, которого ты знаешь вдоль и поперёк. И который знает тебя.

Конечно, есть и проблемы. Гормональные изменения. Хронические болезни. Усталость. Стресс. Рутинa. Но все эти проблемы — не приговор. Они — задачи. А задачи, как известно, можно решать. Иногда самостоятельно. Иногда с помощью специалиста. Иногда — просто путём честного разговора.

Почему нам страшно говорить о сексе после сорока

Вот это, пожалуй, самый важный момент во всей книге. Нам страшно. Нам стыдно. Нам неловко.

Мы можем обсуждать с друзьями политику, работу, детей, болезни, смерти, но как только речь заходит о сексе — особенно о сексе после сорока — мы либо замолкаем, либо отшучиваемся, либо переводим тему. Почему?

Потому что нас так воспитали. Поколение наших родителей выросло в эпоху, когда о сексе не говорили вообще. Секс был чем-то постыдным, скрытым, тем, что делают в темноте и о чём не рассказывают. Отчасти это наследие пуританской морали, отчасти — советского прошлого, где секса «не было». И хотя мы, их дети, выросли в куда более свободное время, этот внутренний запрет никуда не делся. Он сидит в нас глубоко и даёт о себе знать в самые неудобные моменты.

Вторая причина — страх показаться нелепым. Вот вам сорок пять. Вы хотите попробовать что-то новое в постели. Но вам кажется, что это «несерьёзно», «глупо», «не по возрасту». Вы представляете, как партнёр посмотрит на вас с недоумением, и отказываетесь от своей идеи. А потом лежите и думаете: «Ну вот, опять ничего не вышло».

Третья причина — страх отвержения. Это, пожалуй, самое болезненное. Когда вам двадцать и партнёр говорит «не сейчас», вы пожимаете плечами и идёте заниматься своими делами. Когда вам сорок и партнёр говорит «не сейчас», вы слышите совсем другое: «Ты мне больше не интересна». «Ты постарела». «Ты уже не та». Это не так. Но страх делает своё дело.

И четвёртая причина — отсутствие языка. Мы просто не знаем, как об этом говорить. У нас нет слов. У нас нет опыта таких разговоров. Мы не умеем сказать: «Мне бы хотелось, чтобы мы попробовали вот это». Или: «Мне не нравится, когда ты делаешь вот так». Или: «Я хочу тебя, но мне нужно время, чтобы настроиться». Мы молчим. А молчание, как известно, убивает желание быстрее, чем что-либо другое.

Эта книга — попытка дать вам этот язык. Не идеальный, не универсальный, но работающий. Язык, на котором можно говорить о сексе без стыда, без страха, без ощущения, что ты делаешь что-то неприличное.

Как пользоваться этой книгой

Сразу скажу: эту книгу не нужно читать от корки до корки. Хотя, если вы так сделаете, я буду только рад. Но она устроена так, что каждый может найти в ней то, что ему нужно прямо сейчас.

Если вам двадцать — начните с первой части. Там про то, как всё устроено, откуда берутся желания, почему мы делаем те или иные ошибки. Это фундамент. Без него дальше будет сложно.

Если вам тридцать — вам, скорее всего, будет интересна вторая и третья части. Там про то, как совмещать работу, семью, детей и при этом не потерять друг друга. Про то, как бороться с рутиной. Про то, что делать, когда страсть угасает.

Если вам сорок — четвёртая часть. Там про гормональные изменения, про переоценку ценностей, про то, как начинать заново, если отношения закончились. И про то, как сохранить интерес, когда вы знаете друг друга, кажется, до последней родинки.

Если вам пятьдесят и больше — пятая часть. Там про то, что жизнь не заканчивается, а начинается что-то новое. Про то, как адаптироваться к изменениям тела. Про то, как находить партнёров, если вы одни. И про то, почему многие пары называют это время лучшим в своей интимной жизни.

А ещё есть шестая часть — универсальная. Она для всех. Там про коммуникацию, про желание, про кризисы, про здоровье. Если вы не знаете, с чего начать, — начните с неё. Она как аптечка: можно открыть в любой момент и найти то, что болит.

В каждой главе вы найдёте:

Истории из жизни. Реальные (с изменёнными именами и деталями) или составные. Они нужны, чтобы вы понимали: вы не один такой. С этим сталкиваются все.

Научные объяснения. Простым языком. Без зауми. Но и без вранья.

Практические упражнения. Для пар и для тех, кто пока один. Не потому, что «так надо», а потому что иногда полезно попробовать что-то новое.

Размышления. Вопросы, на которые можно ответить самому себе. Или обсудить с партнёром.

И ещё одно. Эта книга — не инструкция. Не сборник рецептов. Не «делай раз, делай два, и будет тебе счастье». Счастье не работает по инструкции. Секс не работает по инструкции. Отношения не работают по инструкции. Эта книга — приглашение к разговору. К разговору с самим собой. К разговору с партнёром. К разговору с культурой, которая говорит нам, что после сорока всё заканчивается.

Короткий экскурс в историю: как менялись представления о «норме»

Прежде чем мы двинемся дальше, давайте на минутку оглянемся назад. Потому что понимание того, как менялись представления о сексе и возрасте, помогает понять, почему мы сегодня думаем так, а не иначе.

В древности — в Греции, Риме, Египте, Индии — к сексу относились гораздо проще, чем мы привыкли думать. Секс был частью жизни, частью природы, частью здоровья. И возраст не был помехой. Наоборот: считалось, что с возрастом человек становится мудрее, в том числе в вопросах близости. В древнеиндийских трактатах об искусстве любви можно найти советы для людей разного возраста. И там нет ни слова о том, что после сорока всё заканчивается.

В Средневековье ситуация изменилась. Церковь объявила секс чем-то греховным, допустимым только для продолжения рода. И, конечно, это ударило по всем, но особенно — по тем, кто уже не мог иметь детей. Секс после менопаузы стал считаться не только ненужным, но и греховным. Мол, если не для детей, то зачем?

В эпоху Возрождения и Просвещения нравы смягчились, но ненадолго. В девятнадцатом веке, с его викторианской моралью, секс снова стал темой запретной. Женщинам предписывалось быть «ангелами домашнего очага», а мужчинам — «добытчиками». Интимная жизнь считалась обязанностью, а не удовольствием. И уж конечно, никому в голову не приходило говорить о сексе после пятидесяти.

Двадцатый век всё перевернул. Сексуальная революция, появление контрацептивов, феминизм, исследования Кинси и Мастерса и Джонсон — всё это сделало секс предметом открытого обсуждения. Но парадокс: чем больше мы говорим о сексе, тем сильнее становится культ молодости. Реклама, кино, интернет создали образ «идеального секса» — и этот образ всегда молодой.

И только в последние двадцать-тридцать лет учёные и психологи начали всерьёз изучать сексуальность зрелых людей. И оказалось, что это огромная, неизведанная территория. Что люди в сорок, пятьдесят, шестьдесят, семьдесят лет хотят, любят, занимаются сексом и получают от него удовольствие. Что возраст — не помеха, а иногда — преимущество. Что желание не исчезает, а меняется. И что об этом нужно говорить. Потому что молчание — это то, что действительно убивает.

Что вы найдёте в этой книге (и чего в ней нет)

Чего в этой книге нет:

Волшебных таблеток.

Обещаний, что если вы сделаете всё, как написано, у вас будет идеальный секс до ста лет.

Осуждения. Ни ваших желаний, ни ваших страхов, ни вашего опыта.

Сравнений. Ни с другими людьми, ни с другими парами, ни с вами в двадцать лет.

Готовых ответов на все вопросы. Потому что таких ответов не существует.

Что в этой книге есть:

Честность. Иногда неудобная.

Научные данные. Иногда неожиданные.

Истории. Иногда смешные, иногда грустные, иногда очень личные.

Практика. Иногда простая, иногда требующая усилий.

Уважение к вашему опыту. Потому что вы — главный эксперт по своей жизни.

И ещё: в этой книге есть надежда. Не слепая, не розовая, не «всё будет хорошо, просто верьте». А обоснованная. Потому что мы видели, как пары, которые уже отчаялись, снова находили друг друга. Мы слышали истории людей, которые в пятьдесят открыли в себе такое, о чём не подозревали в двадцать. Мы знаем, что возраст — не приговор. И хотим, чтобы вы это тоже знали.

Несколько слов о том, почему возраст — это не приговор

Приговор — это когда всё уже решено. Когда ничего нельзя изменить. Когда остаётся только смириться и ждать конца. Возраст — это не так. Возраст — это изменение. А изменение — это всегда возможность. Новая территория. Новые правила. Новые открытия.

В двадцать вы учитесь. В тридцать вы применяете. В сорок вы пересматриваете. В пятьдесят вы наслаждаетесь. Это не жёсткая схема. Это просто рифма. У каждого свой путь. Кто-то в двадцать уже мудр, как старик. Кто-то в пятьдесят только начинает жить. И это нормально.

Единственное, что действительно важно, — это не переставать интересоваться. Собой. Партнёром. Своим телом. Своими желаниями. Своими страхами. Потому что секс — это не просто физиология. Это разговор. Разговор тела с телом. Души с душой. Прошлого с настоящим. И этот разговор может длиться всю жизнь. Если, конечно, вы не решите его прекратить.

А мы вам предлагаем его продолжить. Прямо сейчас. С этой страницы. С этой книги. С этой главы.

Потому что возраст — это не приговор. Это карта местности. И мы приглашаем вас в путешествие.

Глава 1. Гормональный театр: Кто дирижирует желанием

Представьте себе оркестр. Огромный, сложный, с десятками инструментов. Скрипки, виолончели, трубы, барабаны, флейты. Каждый инструмент играет свою партию. Иногда они звучат вместе, сливаясь в мощную симфонию. Иногда — по очереди, создавая напряжённое ожидание. Иногда один инструмент вдруг замолкает, и вся музыка меняется. А иногда дирижёр взмахивает палочкой, и всё стихает до едва слышного шёпота.

Наш сексуальный темперамент устроен примерно так же. Гормоны — это инструменты. Мозг — дирижёр. А жизненный опыт, отношения, стресс, сон, питание, физическая активность — это акустика зала, которая может усилить звук или, наоборот, заглушить его до полной неразличимости.

И вот что самое интересное: этот оркестр никогда не играет одну и ту же мелодию дважды. В двадцать лет он выдаёт энергичный марш. В тридцать — что-то более размеренное, но не менее страстное. В сорок — сложную симфонию с неожиданными переходами. В пятьдесят — джаз, где много импровизации и неожиданных решений.

В этой главе мы заглянем за кулисы этого оркестра. Разберёмся, кто на самом деле дирижирует нашим желанием. И почему фраза «это всё гормоны» — не отговорка, а начало очень интересного разговора.

Тестостерон и эстроген: не только «мужское» и «женское»

Когда мы слышим слово «тестостерон», что приходит в голову? Мускулы. Агрессия. Борода. Мужчина, который бьёт себя в грудь и издаёт победный клич. Когда мы слышим «эстроген» — что? Женственность. Мягкость. Материнство. Плодородие.

Эти стереотипы настолько глубоко в нас сидят, что мы даже не задумываемся, откуда они взялись. А они взялись из упрощений. Из популярной литературы. Из школьных учебников, где всё объяснялось просто: «мужские гормоны» и «женские гормоны». А реальность, как всегда, оказалась сложнее и интереснее.

Начнём с тестостерона. Да, у мужчин его в среднем в десять-двадцать раз больше, чем у женщин. Да, он играет огромную роль в мужском сексуальном желании. Но вот что удивительно: у женщин тестостерон тоже есть, и он тоже влияет на желание. Просто в других концентрациях и в другой «связке» с другими гормонами.

Исследования показывают, что тестостерон — это не просто «гормон похоти». Это гормон, который связан с мотивацией в широком смысле. С желанием достигать. С интересом к новому. С готовностью рисковать. У женщин он тоже присутствует, и его уровень может влиять на либидо, хотя связь эта не такая прямая, как у мужчин.

А теперь про эстроген. Этот гормон ассоциируется с женским телом, с менструальным циклом, с овуляцией. Но у мужчин эстроген тоже есть! Он образуется из тестостерона в процессе, который называется ароматизацией. И играет важную роль в мужском сексуальном функционировании — например, в эрекции и в регуляции либидо.

Получается, что «мужские» и «женские» гормоны — это не два разных лагеря. Это две команды, которые работают в каждом из нас, просто в разных пропорциях и с разной интенсивностью. У мужчин больше тестостерона, но есть и эстроген. У женщин больше эстрогена, но есть и тестостерон. И их взаимодействие — это не война, а танец.

Вот вам пример из жизни. Мужчина сорока пяти лет приходит к врачу с жалобой: «Пропало желание. Ничего не хочу. Жена обижается, я сам себя не узнаю». Анализы показывают: тестостерон в норме, даже ближе к верхней границе. В чём дело? А дело может быть в том, что эстроген у него подскочил. Почему? Потому что он набрал лишний вес. Жировая ткань — это

фабрика по производству эстрогена из тестостерона. Чем больше жира, тем больше ароматизации, тем меньше свободного тестостерона и тем больше эстрогена. И вот уже желание куда-то уходит, хотя «мужской гормон» формально в порядке.

Или другой пример. Женщина тридцати восьми лет жалуется на апатию и отсутствие интереса к сексу. Гинеколог разводит руками: «Гормоны в норме, овуляция есть, всё хорошо». А женщина чувствует, что «хорошо» — это не про неё. И только детальный анализ показывает: у неё низкий уровень свободного тестостерона. Не общий, а именно свободный — тот, который не связан с белками-переносчиками и может работать. И когда этот нюанс выявляют и корректируют, желание возвращается.

Так что запомним главное: тестостерон и эстроген — это не «мужское» и «женское». Это два инструмента, которые есть у каждого. И то, как они звучат вместе, определяет очень многое — но не всё.

Как меняется гормональный фон с возрастом (и почему это не линейный график)

Вот здесь начинается самое интересное. Потому что большинство людей представляют себе гормональные изменения с возрастом как прямую линию, идущую вниз. Мол, в двадцать — пик, в тридцать — чуть ниже, в сорок — ещё ниже, в пятьдесят — почти на дне. И всё, приехали.

Реальность, конечно, не такая. Это не прямая линия. Это извилистая тропинка с неожиданными поворотами, подъёмами и спусками.

Начнём с мужчин. Тестостерон у мужчин начинает снижаться примерно с тридцати лет. Но снижается он медленно — примерно на один-два процента в год. К сорока годам уровень может упасть на десять-пятнадцать процентов от пикового. К пятидесяти — на двадцать-двадцать пять. К шестидесяти — на тридцать-тридцать пять. Это если говорить о статистике.

Но вот что удивительно: у некоторых мужчин желание в сорок лет выше, чем в двадцать. И это не парадокс. Недавнее исследование с участием более шестидесяти семи тысяч человек показало, что пик сексуального желания у мужчин приходится не на подростковый возраст и не на раннюю молодость, а на конец третьего — начало четвёртого десятка.

Как такое возможно, если тестостерон уже падает? Ответ простой: тестостерон — это не единственный фактор. В сорок лет мужчина часто находится в более стабильных отношениях. У него больше эмоциональной близости с партнёршей. Он лучше знает своё тело и тело партнёрши. У него меньше тревоги по поводу «получится или нет». И эта психологическая составляющая может перевесить гормональное снижение.

Кроме того, у сорокалетних мужчин часто уже есть дети, которые подросли. Больше свободного времени. Больше возможностей для интимности. Меньше стресса, связанного с маленькими детьми. Всё это создаёт условия, в которых желание может не угасать, а, наоборот, расцветать.

У женщин картина ещё сложнее. Эстроген не снижается равномерно. Он колеблется в течение менструального цикла: пик перед овуляцией, спад после. С возрастом эти колебания становятся более резкими и менее предсказуемыми. Перименопауза — это вообще гормональные «американские горки»: эстроген то взлетает, то падает, то снова взлетает. И только после менопаузы он стабилизируется на низком уровне.

Но и здесь не всё так однозначно. Исследования показывают, что сексуальная функция у женщин в перименопаузе зависит не только от эстрогена. Она зависит от тестостерона, от дегидроэпиандростерона, от состояния отношений, от настроения, от уровня тревоги и депрессии. То есть гормоны — это важная часть уравнения, но не единственная.

Есть ещё один гормон, о котором говорят реже, но который играет огромную роль. Это окситоцин. Его называют «гормоном объятий» или «гормоном доверия». Он выделяется при физическом контакте, при оргазме, при кормлении грудью, при простом поглаживании. И он

тоже меняется с возрастом — но не потому, что «стареет», а потому, что меняются обстоятельства: меньше физического контакта, меньше близости, меньше прикосновений.

Вот что важно понять: гормональный фон с возрастом меняется. Но это не значит, что желание обязательно должно угасать. Это значит, что правила игры меняются. То, что работало в двадцать, может не работать в сорок. И наоборот: то, что кажется «недоступным» в сорок, может открыться в пятьдесят.

Нейробиология любви: дофамин, окситоцин и серотонин в разных жизненных фазах

Если гормоны — это инструменты оркестра, то нейромедиаторы — это электрические сигналы, которые бегут по проводам. Они передают информацию от нейрона к нейрону. И они тоже играют огромную роль в нашем сексуальном и романтическом опыте.

Начнём с дофамина. Это «гормон удовольствия», «гормон награды», «гормон мотивации». Когда мы влюблены, когда мы предвкушаем встречу, когда мы видим объект своего желания — дофамин бьёт ключом. Он заставляет нас искать, добиваться, рисковать. Он — двигатель романтической страсти.

И вот здесь есть интересный парадокс. В начале отношений дофамин зашкаливает. Мы думаем о партнёре постоянно. Мы не можем дождаться следующей встречи. Мы готовы на всё. Это состояние некоторые учёные сравнивают с действием кокаина — настолько сильно оно захватывает мозг.

Но со временем уровень дофамина снижается. Не потому, что мы разлюбили. А потому, что мозг привыкает. Он адаптируется к постоянному присутствию партнёра. Это называется «гедонистическая адаптация». И вот здесь начинается кризис. Многие пары пугаются: «Раньше было так ярко, а теперь — спокойно. Значит, любовь прошла?» Нет, не прошла. Просто изменилась нейрохимия.

А теперь про серотонин. Этот нейромедиатор связан с настроением, с импульсным контролем, со способностью чувствовать удовлетворение. Когда мы влюблены, уровень серотонина может падать. И это объясняет одну странную вещь: влюблённые люди часто ведут себя как одержимые. Они думают о партнёре постоянно. Они не могут есть, не могут спать. Они теряют способность к критическому мышлению. Это не метафора — это нейрохимия.

И наконец, окситоцин. Если дофамин — это «хочу», то окситоцин — это «доверяю». Он выделяется при объятиях, при поцелуях, при оргазме, при долгих разговорах. Он создаёт чувство безопасности, близости, привязанности. Именно окситоцин превращает страстную влюблённость в глубокую привязанность.

И вот что происходит с возрастом. Дофаминовая буря начала отношений стихает. Это нормально. Это неизбежно. Но на её место приходит окситоциновая гавань. И если раньше секс был про «хочу», то теперь он может стать про «доверяю». Про «чувствую». Про «мы вместе».

Проблема в том, что многие пары не понимают этого перехода. Они ждут, что страсть будет такой же, как в двадцать. Они не замечают, что любовь стала другой — более глубокой, более спокойной, но не менее настоящей. Они думают, что «что-то сломалось». А на самом деле — «что-то выросло».

Есть и другая сторона. Если в отношениях нет физического контакта, если нет объятий, если нет нежности — окситоцин не вырабатывается. И тогда привязанность слабеет. Тогда партнёры становятся соседями по квартире. Тогда секс превращается в редкое событие, к которому нужно «настраиваться». И тогда кажется, что виноват возраст. А виновата — нехватка прикосновений.

Глава 2. Психосексуальное развитие: От эксперимента к мастерству

В первой главе мы разобрались с гормонами и нейромедиаторами. С «железом» нашего сексуального компьютера. Но компьютер без программ — это просто кусок металла. Программы — это наш опыт. Наши истории. Наши травмы. Наши победы. Наши страхи. Наши фантазии.

В этой главе мы поговорим о психосексуальном развитии. О том, как формируется наша сексуальность. О том, как детство, юность, зрелость и старость влияют на то, как мы любим, как хотим, как занимаемся сексом.

Стадии развития по Фрейду и Эриксону: современный взгляд

Начнём с классиков. С тех, чьи имена мы все слышали, но чьи идеи часто понимаем неправильно.

Зигмунд Фрейд предложил теорию психосексуального развития. Он считал, что человек проходит несколько стадий, на каждой из которых энергия либидо сосредоточена на определённой эрогенной зоне. Оральная стадия — рот. Анальная — анус. Фаллическая — гениталии. Латентная — пауза. Генитальная — зрелая сексуальность.

Современная наука относится к этим идеям двойственно. С одной стороны, многие детали теории Фрейда не подтвердились. Например, идея о том, что фиксация на оральной стадии приводит к курению или перееданию, не имеет убедительных доказательств. С другой стороны, Фрейд был прав в главном: ранний опыт влияет на нашу взрослую сексуальность. И то, как мы взаимодействовали с родителями в детстве, во многом определяет наши отношения с партнёрами.

Эрик Эриксон пошёл дальше. Он расширил теорию Фрейда и предложил концепцию психосоциального развития. Он считал, что человек проходит восемь стадий на протяжении всей жизни. И на каждой стадии решает определённый конфликт: доверие против недоверия, автономия против стыда, инициатива против вины, трудолюбие против неполноценности, идентичность против смещения ролей, близость против изоляции, продуктивность против застоя, интеграция против отчаяния.

Для нашей темы особенно важны две стадии. Первая — «близость против изоляции». Она приходится на возраст от двадцати до двадцати пяти лет. Суть её в том, что человек учится строить близкие отношения. Не просто сексуальные, а настоящие — с доверием, с уязвимостью, с готовностью открыться другому. Если этот конфликт не решается, человек может остаться в изоляции. Он может иметь секс, но не иметь близости.

Вторая — «продуктивность против застоя». Она длится с двадцати пяти до шестидесяти пяти лет. Здесь речь идёт о том, чтобы не просто жить, а создавать. Создавать семью. Создавать карьеру. Создавать что-то, что переживёт тебя. И в этой стадии секс тоже играет роль — не только как удовольствие, но как способ поддержания связи с партнёром, как источник энергии, как часть творческой жизни.

Современный взгляд на эти теории таков: да, стадии существуют. Но они не такие жёсткие, как казалось Фрейду. Мы не «застреваем» на одной стадии навсегда. Мы можем возвращаться, пересматривать, менять. Психосексуальное развитие — это не лестница, по которой мы поднимаемся и с которой нельзя упасть. Это скорее спираль. Мы проходим одни и те же темы на новом уровне.

Как жизненный опыт формирует наши сексуальные сценарии

Вот вам история. Женщина тридцати пяти лет. У неё прекрасные отношения. Любящий партнёр. Но каждый раз, когда он проявляет инициативу, она чувствует лёгкое напряжение. Она хочет. Она любит его. Но что-то мешает. И она не может понять, что.

И только на терапии, через много месяцев, она вспоминает: в детстве мать говорила ей, что «хорошие девочки не проявляют инициативу». Что «навязываться — это стыдно». Что «надо ждать, пока он сам». Эти фразы не были травмой в классическом смысле. Мать не била её. Не унижала. Она просто передавала то, что слышала от своей матери. Но эти фразы осели глубоко. И теперь, в тридцать пять лет, женщина не может расслабиться, потому что внутри неё звучит голос: «Хорошие девочки так не делают».

Это и есть сексуальный сценарий. Невидимый план, по которому мы действуем в постели. Он формируется годами. Из слов родителей. Из реакций сверстников. Из первого опыта. Из книг, фильмов, случайных разговоров. Из наших успехов и наших неудач.

У каждого из нас есть свои «правила» секса. Многие из них мы даже не осознаём. «Секс — это грязно». «Секс — это обязанность». «Секс — это для молодых». «Если я хочу слишком часто — со мной что-то не так». «Если я не хочу — с партнёром что-то не так». Эти установки управляют нами, хотя мы их не выбирали.

Хорошая новость в том, что сценарии можно менять. Не сразу, не за один день. Но можно. Первый шаг — осознать их. Понять, откуда они взялись. И решить, какие из них вам больше не нужны.

Теория привязанности: почему мы выбираем «таких» партнёров и как это меняется с возрастом

Есть ещё одна теория, которая многое объясняет в наших отношениях. Это теория привязанности. Её основоположник — Джон Боулби. Суть простая: то, как ребёнок привязывается к матери (или к другому заботящемуся взрослому), определяет его стиль привязанности во взрослой жизни.

Четыре основных стиля. Надёжный. Когда человек чувствует себя в безопасности в отношениях. Он может быть близко и может быть отдельно. Он доверяет партнёру и не боится отвержения.

Тревожный. Когда человек постоянно боится, что его бросят. Он цепляется. Он требует подтверждений. Он интерпретирует молчание партнёра как знак неминуемого разрыва.

Избегающий. Когда человек боится близости. Он отстраняется. Он обесценивает отношения. Он чувствует себя в ловушке, когда партнёр становится слишком близко.

Смешанный. Когда в человеке борются и тревога, и избегание. Он хочет близости, но боится её. Он то приближается, то отталкивает.

Вот что важно: стиль привязанности не является приговором. Он может меняться. Особенно с возрастом. И особенно в отношениях с человеком, у которого надёжный стиль.

Тревожный человек в двадцать лет может изводить партнёра ревностью и требованиями. Но к сорока он может научиться доверять. Избегающий в тридцать может отстраняться при первых признаках конфликта. Но к пятидесяти может научиться оставаться в контакте. Это не значит, что проблема исчезает полностью. Но она становится управляемой.

И вот ещё что: с возрастом мы часто становимся более надёжными. Не потому, что «повзрослели». А потому, что набрали опыт. Мы видели, как отношения выживают после ссор. Мы видели, как партнёр остаётся, даже когда мы не идеальны. Мы видели, как сами можем выдерживать близость, не разрушаясь.

Это одна из причин, почему секс в сорок или пятьдесят может быть лучше, чем в двадцать. Не только потому, что техника лучше (хотя и это тоже). А потому, что мы становимся более способными к настоящей близости. А близость — это лучший афродизиак, который существует.

Глава 3. 10 главных мифов о сексе и возрасте

Мифы — это не просто «неправильные представления». Это убеждения, которые управляют нашим поведением. Мы верим в них, часто не осознавая. И они делают нашу жизнь хуже.

В этой главе мы разберём десять самых распространённых мифов о сексе и возрасте. Разберём с научными данными. С примерами из жизни. И с юмором — потому что юмор лучшее лекарство от глупости.

Миф 1: «После 40 секса нет»

Это, пожалуй, самый распространённый и самый вредный миф. Он звучит так: сорок лет — это рубеж. После него секс либо исчезает совсем, либо превращается в редкое формальное событие.

Откуда он взялся? Отчасти из викторианской морали. Отчасти из рекламы, которая показывает только молодые тела. Отчасти из нашего собственного страха старения.

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.