

ОЛЕСЯ САРКИСЯН



Секс в браке 10+ лет: *скучно не должно быть*

18+

Олеся Саркисян

**Секс в браке 10+ лет:
скучно не должно быть**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Секс в браке 10+ лет: скучно не должно быть / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Эта книга — для пар, которые прожили вместе десять, пятнадцать, двадцать лет и вдруг обнаружили, что секс превратился в обязанность, а спальня — в место, где царят скука и молчание. Автор убедительно доказывает: страсть не умирает сама по себе — её убивают роли, обиды и привычка. Опираясь на нейробиологию, психологию и многолетний опыт работы с парами, он показывает, как вернуть желание, не разрушая брак. Вы узнаете, почему дофамин уступает место окситоцину, как разговаривать о сексе без скандалов, зачем планировать близость и почему фантазии — это нормально. Здесь есть упражнения, техники и честные истории реальных пар. Скучно не должно быть.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Миф о «нормальном» браке	5
Глава 1. Нейробиология долгосрочных отношений: Почему новизна уступает место комфорту	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Олеся Саркисян

Секс в браке 10+ лет: скучно не должно быть

Введение. Миф о «нормальном» браке

Глава, в которой мы честно признаёмся, что нас всех обманули

Давайте начнём с откровения. Не с научного термина, не с умной цитаты из учебника по психологии, а с простой человеческой правды, которую большинство из нас чувствует, но боится произнести вслух.

Через десять, двенадцать, пятнадцать лет совместной жизни секс с собственным супругом или супругой часто превращается в нечто среднее между обязательным ритуалом и вежливой обязанностью. Мы не говорим об этом на дружеских посиделках. Мы не пишем об этом в дневниках. Мы даже не всегда признаёмся в этом самим себе, потому что признаться — значит согласиться с тем, что в нашем «идеальном» браке что-то сломалось. А разве можно сломать то, что построено на любви, уважении и совместно выплаченной ипотеке?

И всё же. Вот вам типичная сцена, которую я наблюдал сотни раз в кабинете семейного консультанта и в обычной жизни. Муж и жена, обоим под сорок, двое детей, собака, две машины и дача, которую они ненавидят, но продолжают возделывать. Вечер пятницы. Дети наконец уснули. На кухне допита бутылка вина. Он смотрит на неё с той особенной неловкой улыбкой, которая означает: «Ну что, может быть?..» Она смотрит на него с выражением, которое можно расшифровать примерно так: «Господи, только не сегодня. У меня голова болит, я устала, и вообще завтра надо вставать в семь, чтобы отвезти младшего на секцию».

И что происходит дальше? Либо он вздыхает и идёт смотреть новости, либо она соглашается, и они проводят двадцать минут в механическом акте, который больше напоминает совместную уборку квартиры, чем акт любви. Оба заканчивают с чувством выполненного долга, оба переворачиваются на разные стороны кровати, оба делают вид, что всё в порядке. А на самом деле оба чувствуют пустоту.

Знакомо? Если да, то эта книга для вас. Если не знакомо, но вы подозреваете, что рано или поздно это может случиться, — книга тоже для вас. И даже если у вас всё прекрасно, я всё равно приглашаю вас продолжить чтение, потому что поддержание страсти в долгосрочных отношениях — это навык, который требует постоянной тренировки, как мышцы. А мышцы, как известно, без нагрузки слабеют.

Что такое «нормальный» брак и откуда взялся этот миф

Начнём с терминологии. Когда люди произносят слово «нормальный» применительно к браку, они обычно имеют в виду нечто вполне конкретное. Нормальный брак — это когда люди живут вместе, ведут общее хозяйство, воспитывают детей, поддерживают друг друга в трудную минуту и время от времени занимаются сексом. Причём под «время от времени» подразумевается не регулярность, а скорее допустимость: мол, да, бывает, но нечасто, и это нормально. Так устроена жизнь. Страсть — удел молодых и влюблённых, а мы люди взрослые, у нас дела, работа, обязательства.

Откуда взялся этот миф? У него несколько источников, и каждый из них заслуживает отдельного разговора.

Первый источник — культурный. На протяжении веков брак воспринимался не как союз для удовольствия, а как социальный и экономический институт. Люди женились, чтобы объединить земли, продолжить род, обеспечить себе поддержку в старости. Любовь была прият-

ным бонусом, а секс — обязанностью, необходимой для зачатия детей. Никому в голову не приходило, что супруги должны испытывать друг к другу страстное влечение на протяжении десятилетий. Более того, избыточная страсть внутри брака считалась даже чем-то подозрительным. Приличные люди, считалось, занимаются сексом сдержанно, без излишней горячности, преимущественно в темноте и желательного не слишком часто.

Второй источник — религиозный. Многие традиции настаивали на том, что секс нужен исключительно для продолжения рода, а любое удовольствие, получаемое от него, — это уже грех. Даже в браке. Особенно в браке. Женщине предписывалось терпеть, мужчине — не распускаться. Идея о том, что супруги могут исследовать друг друга, экспериментировать, играть, смеяться в постели, казалась кощунственной. И хотя сегодня мы живём в гораздо более свободном обществе, эти установки никуда не исчезли. Они просто ушли в подкорку, в те самые автоматические мысли, которые мы не осознаём, но которые управляют нашим поведением.

Третий источник — психологический. Мы выросли на историях о том, что любовь — это чувство, которое либо есть, либо нет. Что если ты действительно любишь человека, то страсть должна быть всегда. А если страсти нет, значит, любовь прошла. Эта установка порождает чудовищную ловушку. Во-первых, она заставляет нас стыдиться естественных изменений в отношениях. Во-вторых, она не даёт нам работать над страстью, потому что мы считаем, что это невозможно, что это либо дано свыше, либо нет. В-третьих, она разрушает браки, потому что люди начинают искать новизну на стороне, ошибочно полагая, что проблема в партнёре, а не в динамике отношений.

Четвёртый источник — коммерческий. Мы живём в мире, где секс продаётся. Реклама, кино, литература — всё это создаёт образ идеальной сексуальности: страстной, спонтанной, неутомимой, всегда готовой. Мы видим на экранах пары, которые занимаются любовью на кухонном столе, в лифте, на заднем сиденье автомобиля, и нам кажется, что с нами что-то не так, потому что мы предпочитаем кровать и желательного после душа. Мы видим, как легко и естественно у героев получается возбуждать друг друга одним взглядом, и не понимаем, почему у нас после десяти лет брака этот взгляд вызывает скорее желание предложить партнёру помыть посуду, чем заняться чем-то более интересным.

И наконец, пятый источник — наш собственный опыт. Мы помним, как было в начале. Помним, как не могли оторваться друг от друга, как писали сообщения среди рабочего дня, как сгорали от нетерпения, как исследовали тела друг друга часами. И когда этого больше нет, мы делаем вывод: страсть ушла. А раз страсть ушла, значит, это нормально, что её нет. Так бывает у всех. Так устроена жизнь.

Вот здесь и кроется главная ошибка. Мы путаем два совершенно разных явления: угасание страсти как биологического механизма и угасание страсти как следствие нашего бездействия. Первое — неизбежно. Второе — поправимо.

Правда о том, что происходит с сексом после десяти лет брака

Позвольте мне рассказать вам о реальных исследованиях и наблюдениях, которые я накапливал годами. Без наукообразия, но с уважением к фактам.

Первое, что нужно понять: снижение частоты секса в долгосрочных отношениях — это статистическая норма, а не патология. Исследования показывают, что пик сексуальной активности приходится на первые два-три года отношений. В этот период пары занимаются сексом в среднем от двух до четырёх раз в неделю. Затем частота постепенно снижается. К пятому году совместной жизни средний показатель составляет один-два раза в неделю. К десятому году — от одного раза в неделю до одного раза в две недели. К пятнадцатому — от одного раза в неделю до одного раза в месяц.

Обратите внимание: я говорю о статистике, а не о нормах. Статистика описывает, как бывает, а не как должно быть. Если вы занимаетесь сексом раз в месяц и оба счастливы, это прекрасно. Если вы занимаетесь сексом раз в неделю и оба чувствуете неудовлетворённость,

это проблема. Норма — понятие относительное, и она определяется не цифрами, а вашим ощущением благополучия.

Второе: снижение частоты — это ещё не самое страшное. Гораздо страшнее снижение качества. Многие пары продолжают заниматься сексом, но делают это настолько механически, настолько предсказуемо, что сам процесс перестаёт приносить удовольствие. Они знают каждое движение партнёра, каждую его реакцию, каждую позу, каждое слово. Секс превращается в хорошо отрепетированный спектакль, который играется по одному и тому же сценарию. И если раньше этот спектакль имел успех, то теперь он не вызывает ничего, кроме скуки.

Третье: многие пары перестают разговаривать о сексе. В начале отношений мы обсуждаем всё: что нам нравится, что не нравится, что мы хотели бы попробовать, что нас возбуждает. Мы спрашиваем, мы уточняем, мы экспериментируем. Но через десять лет совместной жизни нам кажется, что мы и так всё знаем. Зачем спрашивать, если я и так знаю, что она предпочитает позицию, в которой ей удобно, а он не любит, когда ему делают что-то, что делали в первый год отношений? Мы перестаём быть исследователями и становимся пассажирами. А пассажиру, как известно, неинтересно. Ему просто нужно доехать до пункта назначения.

Четвёртое: многие пары перестают видеть друг в друге сексуальных существ. Мы привыкаем к партнёру как к человеку, который чистит зубы, пьёт кофе по утрам, ругается на пробки, разбрасывает носки, готовит ужин. Мы видим в нём родителя наших детей, соседа по квартире, друга, соратника, но не любовника. Сексуальность — это та часть личности, которая требует определённого настроения, определённой дистанции, определённого взгляда. Когда мы слишком близко, мы перестаём видеть.

И пятое, самое важное: многие пары делают вывод, что раз страсть угасла, значит, так и должно быть. Они смиряются. Они перестают бороться. Они перестают верить, что что-то можно изменить. И вот здесь начинается настоящая трагедия, потому что они даже не пробуют.

Почему «скучно» — это не приговор, а сигнал

Всю свою профессиональную жизнь я убеждаю людей в одной простой вещи: скука в сексе — это не конец, а начало. Это не диагноз, а симптом. Это не приговор, а приглашение к действию.

Представьте, что вы купили дом. Прекрасный дом, о котором мечтали. Первые годы вы вкладываете в него всю душу: ремонтируете, украшаете, обустраиваете. Но проходит десять лет, и вы замечаете, что обои выцвели, мебель устарела, а в подвале завелась плесень. Что вы сделаете? Бросите дом и купите новый? Или всё-таки займётесь ремонтом?

Большинство людей ответят: конечно, ремонт. Но в отношениях почему-то многие выбирают первый вариант. Они начинают искать новый «дом» — нового партнёра, новые ощущения, новую страсть. И не понимают, что через десять лет с новым партнёром их ждёт то же самое. Потому что проблема не в доме. Проблема в том, что дом требует ухода.

Скука — это сигнал о том, что ваши отношения нуждаются в обновлении. Не в замене, а в обновлении. Это как сигнал пожарной сигнализации: он не говорит о том, что дом нужно снести. Он говорит о том, что нужно проверить проводку.

И вот здесь кроется самое важное открытие, которое я хочу донести до вас с первых страниц этой книги: сексуальная скука в долгосрочном браке — это не неизбежность. Это результат определённых действий, точнее, бездействия. А значит, это можно изменить.

Более того, я утверждаю, что секс в браке после десяти лет может быть не просто «нормальным». Он может быть лучше, чем в начале. Да, вы не ослышались. Лучше. Потому что у вас есть то, чего не было у двадцатилетних: опыт, доверие, знание друг друга, способность говорить о сложном, умение прощать, чувство юмора, наконец. Всё это — ресурсы, которые можно использовать для создания такой сексуальной жизни, о которой многие молодые пары могут только мечтать.

Я знаю пары, которые после двадцати лет брака занимаются сексом чаще и с большим удовольствием, чем в первый год. Я знаю женщин, которые впервые испытали оргазм после сорока. Я знаю мужчин, которые в пятьдесят открыли в себе такие грани сексуальности, о которых не подозревали в тридцать. Это не сказки. Это реальность, доступная каждому, кто готов работать.

Что вы найдёте в этой книге

Эта книга — не учебник по анатомии и не сборник пошлых анекдотов. Это практическое руководство для взрослых людей, которые хотят вернуть в свою спальню огонь, не разрушая при этом брак.

Мы поговорим о нейробиологии желания и о том, как знание работы мозга может помочь вам стать лучшими любовниками. Мы разберём психологические ловушки, в которые попадают практически все пары, и научимся их обходить. Мы обсудим, как говорить о сексе, чтобы эти разговоры сближали, а не отдаляли. Мы рассмотрим конкретные техники и упражнения, которые можно применять уже сегодня вечером.

Я не буду обещать вам, что после прочтения этой книги вы будете заниматься сексом каждый день. Это было бы неправдой и, честно говоря, утомительно. Но я обещаю, что вы посмотрите на свою сексуальную жизнь другими глазами. Вы перестанете считать скуку нормой. Вы начнёте видеть возможности там, где раньше видели тупик. И, что самое важное, вы получите инструменты для изменений.

Книга состоит из пяти частей. В первой мы займёмся диагностикой: разберёмся, куда уходит желание и почему. Во второй — поговорим о психологии скуки и о том, как наши роли и обиды влияют на секс. В третьей — перейдём к практике и рассмотрим конкретные техники. В четвёртой — углубимся в психологию близости и возрастные изменения. В пятой — обсудим трудные времена: измены, болезни, кризисы. И в конце вас ждут приложения с упражнениями и списком литературы.

Для кого эта книга

Я писал её для пар, которые состоят в отношениях десять лет и больше. Для тех, кто любит друг друга, но потерял огонь. Для тех, кто устал от рутины, но не знает, как её разрушить. Для тех, кто хочет большего, но боится об этом попросить. Для тех, кто готов работать над отношениями и верит, что брак — это не финальная точка, а бесконечное путешествие.

Я также писал её для тех, кто только недавно в отношениях, но хочет понять, как сохранить страсть на долгие годы. И для тех, кто пережил кризис и хочет восстановить близость. И для тех, кто просто интересуется психологией отношений и хочет узнать больше о себе.

Эта книга не заменяет работу с психотерапевтом или сексологом. Если у вас серьёзные проблемы — от отсутствия влечения до болезненных состояний, — пожалуйста, обратитесь к специалисту. Книга может быть дополнением к терапии, но не её заменой.

Как пользоваться этой книгой

Вы можете читать её последовательно, от начала до конца. Можете перескакивать через главы, выбирая те, которые кажутся вам наиболее актуальными. Можете читать вместе с партнёром, обсуждая каждую главу. Можете читать в одиночку и потом делиться мыслями.

Я рекомендую завести блокнот или файл, в котором вы будете записывать свои мысли, вопросы, реакции. Некоторые упражнения требуют письменной работы, и это не случайно: когда мы пишем, мы думаем глубже, чем когда просто читаем.

Я также рекомендую не торопиться. Эта книга — не детектив, который нужно проглотить за ночь. Это путешествие, которое требует времени. Читайте по одной главе в день или даже в неделю. Дайте себе время на осмысление.

И самое главное: будьте честны с собой. Эта книга не поможет, если вы будете читать её с закрытыми глазами и зажатыми зубами. Она поможет только в том случае, если вы готовы признать, что в вашей сексуальной жизни есть проблемы, и готовы что-то с ними делать.

Небольшое предупреждение

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу предупредить вас о нескольких вещах.

Первое: эта книга содержит откровенные описания и обсуждения сексуальных практик. Если вам это неприятно или некомфортно, возможно, книга не для вас. Но если вы взрослый человек, который хочет улучшить свою интимную жизнь, я постарался написать всё деликатно и с уважением.

Второе: эта книга не даёт медицинских рекомендаций. Если у вас есть проблемы со здоровьем, которые влияют на сексуальную функцию, обратитесь к врачу. Я не заменяю уролога, гинеколога, эндокринолога или психотерапевта.

Третье: эта книга написана с гетеросексуальной перспективы, хотя многие принципы универсальны. Я не претендую на охват всего спектра человеческого опыта. Моя задача — помочь тем, кто находится в долгосрочных отношениях, независимо от их специфики.

Четвёртое: эта книга не пропагандирует никаких политических или идеологических взглядов. Она о любви, близости и удовольствии.

История, с которой всё началось

Позвольте мне рассказать вам одну историю. Она не выдумана. Я изменил только имена.

Марина и Сергей пришли ко мне на консультацию после двенадцати лет брака. У них было двое детей, хорошая квартира, стабильные заработки. Внешне — образцовая семья. Но в кабинете они сидели на расстоянии друг от друга, и в воздухе висело напряжение.

«Мы больше не занимаемся сексом», — сказала Марина. Сергей поморщился.

«Ну, не то чтобы совсем, — уточнил он. — Раз в месяц, наверное».

«Это не секс, — возразила Марина. — Это... это как сходить в магазин. Вроде бы надо, но удовольствия никакого».

Сергей вздохнул. «Я не понимаю, чего ты хочешь. Мы взрослые люди. У нас работа, дети, усталость. Не можем мы скакать по кровати, как двадцать лет назад».

«Я не хочу скакать, — тихо сказала Марина. — Я хочу хотеть тебя. И хочу, чтобы ты хотел меня. А сейчас я чувствую себя... мебелью. Удобной, привычной, но мебелью».

Эта фраза — «я чувствую себя мебелью» — стала для меня ключевой. Потому что она точно описывает то, что происходит со многими парами. Мы перестаём видеть в партнёре человека. Мы начинаем видеть в нём функцию. И тогда секс превращается в функцию. В рутину. В обязанность.

Мы работали с Мариной и Сергеем несколько месяцев. Мы говорили о том, как они познакомились. О том, что их привлекало друг в друге. О том, что изменилось. О том, чего они хотят. Мы делали упражнения. Мы обсуждали фантазии. Мы учились разговаривать без обвинений.

И знаете что? Через полгода Марина написала мне письмо. «Мы снова занимаемся сексом. Не каждый день, но регулярно. И знаете, что самое удивительное? Мне снова нравится. Я снова чувствую себя женщиной, а не мебелью. Спасибо».

Эта история — не волшебство. Это результат работы. Я хочу, чтобы вы поняли: если Марина и Сергей смогли, сможете и вы. Не потому, что есть какой-то секретный рецепт, а потому, что вы можете делать выбор. Каждый день. Каждый раз, когда вы решаете, как относиться к своему партнёру и к своей сексуальности.

Почему я написал эту книгу

Я написал её потому, что устал слышать один и тот же вопрос: «Это нормально, что мы больше не хотим друг друга?»

Я устал видеть, как люди смиряются с серостью и называют это зрелостью. Я устал от того, что слово «нормально» используется как оправдание для бездействия. Я устал от того, что миллионы пар живут в сексуальном вакууме, считая, что так и должно быть.

Я написал эту книгу, потому что верю: секс в браке после десяти лет может быть потрясающим. Не просто «нормальным». Не просто «терпимым». А именно потрясающим. И я хочу показать вам, как этого достичь.

Это не значит, что будет легко. Это не значит, что не будет откатов и сложных периодов. Это не значит, что вы всегда будете чувствовать страсть. Но это значит, что вы можете создать такую сексуальную жизнь, которая будет радовать вас обоих. И я хочу помочь вам это сделать.

Что вас ждёт в первой части

В первой части книги мы займёмся диагностикой. Мы разберёмся, куда уходит желание и почему. Мы поговорим о нейробиологии: о том, как дофамин и окситоцин влияют на нашу страсть. Мы обсудим эффект привыкания и то, как он работает. Мы разберём разные типы влечения — спонтанное и отзывчивое — и поймём, что нормально для вас. Мы научимся говорить о сексе без скандалов и обид. И мы проведём несколько диагностических упражнений, которые помогут вам понять, что именно происходит в вашей паре.

Первая глава называется «Нейробиология долгосрочных отношений: почему новизна уступает место комфорту». В ней мы поговорим о химии мозга и о том, как понимание этой химии может изменить вашу сексуальную жизнь.

Готовы? Тогда давайте начнём. Но сначала — одно маленькое упражнение.

Упражнение перед началом: «Мой сексуальный автопортрет»

Прежде чем перевернуть страницу и начать первую главу, я предлагаю вам выполнить небольшое упражнение. Возьмите блокнот и ручку. Найдите тихое место, где вас не потревожат в течение двадцати минут. И ответьте на следующие вопросы.

Первый: как я оцениваю свою сексуальную жизнь по шкале от одного до десяти, где один — это полное отсутствие, а десять — это невероятное удовольствие? Не думайте о том, что «должно» быть. Просто поставьте оценку, которая отражает ваше сегодняшнее ощущение.

Второй: когда я в последний раз чувствовал искреннее возбуждение от партнёра? Не механическую эрекцию или смазку, а именно возбуждение — желание, страсть, предвкушение.

Третий: что, по моему мнению, мешает мне хотеть партнёра? Усталость? Обиды? Скука? Непонимание? Что-то ещё?

Четвёртый: что, по моему мнению, мешает партнёру хотеть меня? Может быть, я перестал быть интересным? Может быть, я перестал заботиться о себе? Может быть, я перестал видеть в партнёре сексуальное существо?

Пятый: если бы я мог изменить одну вещь в нашей сексуальной жизни, чтобы это было?

Шестой: готов ли я работать над этим? Не «хотел бы», а именно «готов» — то есть вкладывать время, силы, эмоции.

Седьмой: что я чувствую, когда думаю о том, что секс может снова стать ярким? Страх? Надежду? Скепсис? Радость?

Запишите ответы. Не анализируйте их, не осуждайте себя. Просто зафиксируйте. Позже, когда вы закончите читать книгу, вернитесь к этим записям. Вы увидите, как изменилось ваше восприятие.

Прежде чем что-то менять, нужно понять, что именно происходит. Это правило работает везде: в бизнесе, в ремонте, в медицине. И в отношениях тоже. Нельзя починить то, что не диагностировано. Нельзя вернуть страсть, не поняв, куда она ушла и почему.

Поэтому первая часть книги посвящена диагностике. Мы не будем сразу бросаться в упражнения и техники. Мы сначала разберёмся, как устроена химия ваших отношений. Поймём, почему мозг ведёт себя именно так, а не иначе. Разберёмся, что такое сексуальная совместимость и почему миф о ней разрушает браки. И наконец, научимся главному навыку, без которого всё остальное бесполезно, — уметь говорить о сексе.

Это может показаться скучным. Многие читатели пролистывают теоретические главы в поисках «самого главного» — техник и упражнений. Но я вас предупреждаю: без понимания теории упражнения не сработают. Или сработают на время, а потом всё вернётся на круги своя. Потому что вы будете лечить симптом, а не причину.

Итак, начнём. Первая глава — о нейробиологии. О том, что происходит в вашем мозгу, когда вы влюбляетесь, и что происходит через десять лет. Спойлер: это не поломка. Это эволюция. И если понять, как она работает, можно использовать её в свою пользу.

Глава 1. Нейробиология долгосрочных отношений: Почему новизна уступает место комфорту

Введение: история одной пары

Ольга и Дмитрий познакомились двенадцать лет назад на корпоративной вечеринке. Она — маркетолог, он — программист. Оба были недавно после разводов, оба не искали серьёзных отношений. Но что-то произошло. Они проговорили всю ночь. Обменялись номерами. Через неделю пошли на свидание. Через месяц Дмитрий переехал к Ольге. Через год они поженились.

Первые годы были сказкой. Они не могли насытиться друг другом. Секс случался утром, днём, вечером и ночью. В машине, на кухне, в ванной, на балконе. Ольга вспоминает, как однажды они занимались любовью в поезде, и это было так возбуждающе, что она до сих пор помнит каждую деталь. Дмитрий вспоминает, как однажды они пропустили свой рейс, потому что не могли оторваться друг от друга в аэропорту.

Прошло двенадцать лет. У них двое детей, ипотека, собака и дача. Они всё ещё любят друг друга. Они заботятся друг о друге. Они смеются над одними шутками. Но секс... Секс стал другим. Он стал редким. Он стал предсказуемым. Он стал... скучным.

«Я не понимаю, — говорит Ольга. — Я люблю его. Я хочу его. Но когда доходит до дела, я чувствую... ничего. Как будто кто-то выключил рубильник».

Дмитрий кивает. «У меня то же самое. Раньше я мог возбуждаться от одного взгляда на неё. Сейчас я смотрю на неё и думаю: "Она красивая. Я её люблю. Но..."»

Что произошло? Они разлюбили друг друга? Нет. Они перестали быть привлекательными? Нет. Тогда что?

Ответ лежит в области нейробиологии. В химии мозга. В тех процессах, которые мы не осознаём, но которые управляют нашим желанием. И чтобы понять, что произошло с Ольгой и Дмитрием — и что происходит с вами, — нужно заглянуть в мозг.

Дофамин: химия желания

Начнём с дофамина. Это нейромедиатор, который часто называют «молекулой удовольствия». Но это не совсем точно. Дофамин — это молекула предвкушения. Это не удовольствие как таковое, а желание. Это чувство, которое возникает, когда мы ожидаем награду.

Представьте, что вы голодны. Вы идёте в ресторан, садитесь за столик, открываете меню. В этот момент у вас выделяется дофамин. Не когда вы едите, а когда вы предвкушаете еду. Когда вы представляете, как будете наслаждаться вкусом. Когда вы чувствуете запах из кухни и думаете: «Сейчас будет вкусно».

То же самое с сексом. Дофамин выделяется не во время оргазма, а в момент предвкушения. Когда вы видите партнёра, когда вы чувствуете его прикосновение, когда вы понимаете, что сейчас что-то будет. Это чувство называется «либидо» — сексуальное желание.

В начале отношений дофамин зашкаливает. Почему? Потому что всё ново. Вы не знаете, что будет дальше. Вы не знаете, как партнёр отреагирует на то или иное действие. Вы не знаете, какие ощущения вас ждут. Неопределённость — это топливо для дофамина. Мозг выделяет его в огромных количествах, потому что предвкушает награду, но не знает точно, когда и какая она будет.

Это как игра в рулетку. Вы не знаете, выиграете ли вы. И именно это незнание заставляет вас играть снова и снова. Если бы вы точно знали, что выиграете, азарт бы пропал. Если бы вы точно знали, что проиграете, вы бы вообще не играли.

В начале отношений вы играете в рулетку. Каждый день — новая ставка. Каждый вечер — новый шанс. Каждое свидание — новая надежда. И дофамин льётся рекой.

Но проходит время. Вы узнаете партнёра. Вы знаете, как он реагирует на то или иное прикосновение. Вы знаете, что он скажет в той или иной ситуации. Вы знаете, что будет дальше. Неопределённость исчезает. Рулетка превращается в предсказуемый автомат, который выдаёт одну и ту же комбинацию. И дофамин... падает.

Это не значит, что вы разлюбили. Это значит, что мозг перестал видеть в партнёре источник новизны. Он привык. Он адаптировался. Он сэкономил энергию. И теперь ему нужно что-то другое, чтобы выделить дофамин.

Окситоцин: химия привязанности

А теперь поговорим об окситоцине. Это нейромедиатор, который называют «молекулой любви» или «молекулой объятий». Он отвечает за привязанность, за чувство безопасности, за ощущение «мы вместе».

Окситоцин выделяется во время близости — не только сексуальной, но и эмоциональной. Когда вы обнимаетесь, когда вы держитесь за руки, когда вы смотрите друг другу в глаза, когда вы разговариваете по душам. Окситоцин — это то, что создаёт чувство «теплого пледа», о котором поётся в песнях и пишется в книгах.

В начале отношений окситоцин тоже присутствует, но он как бы на втором плане. Дофамин задаёт тон: «Хочу! Хочу! Хочу!» Окситоцин добавляет: «Мне хорошо с тобой». Но с годами пропорции меняются. Дофамин падает, окситоцин растёт. И это нормально. Это эволюционный механизм.

Зачем нужен окситоцин? Чтобы пара не разбежалась. Чтобы люди могли жить вместе, растить детей, поддерживать друг друга. Дофамин — это спринтер. Он быстро загорается и быстро гаснет. Окситоцин — это марафонец. Он медленно набирает силу и держится долго.

В начале отношений дофамин говорит: «Я хочу тебя здесь и сейчас». Окситоцин говорит: «Я хочу быть с тобой всегда». И если дофамин — это страсть, то окситоцин — это привязанность. Оба нужны. Но они выполняют разные функции.

Проблема в том, что многие люди путают эти два состояния. Они думают, что если страсть угасла, то любовь прошла. Они не понимают, что страсть и любовь — это разные вещи. Страсть — это дофамин. Любовь — это окситоцин. И одно не заменяет другое.

Более того, дофамин и окситоцин могут конфликтовать. Дофамин требует новизны, неопределённости, риска. Окситоцин требует стабильности, предсказуемости, безопасности. Это как два разных человека внутри вас: один хочет приключений, другой — покоя. И в долгосрочных отношениях побеждает второй. Но это не значит, что первый исчезает навсегда.

Почему в начале «бабочки в животе»

Теперь давайте разберёмся, что такое «бабочки в животе». Это не метафора. Это реальное ощущение, которое возникает из-за выброса адреналина и норадреналина. Эти нейромедиаторы выделяются в моменты стресса, волнения, возбуждения.

Когда вы влюблены, вы постоянно находитесь в состоянии лёгкого стресса. Вы не знаете, что будет дальше. Вы не знаете, ответит ли партнёр на ваше сообщение. Вы не знаете, понравится ли ему ваше новое платье. Вы не знаете, пригласит ли он вас на свидание. Эта неопределённость создаёт напряжение, которое ощущается как «бабочки в животе».

С точки зрения эволюции это имеет смысл. Наш предок, который чувствовал волнение при виде потенциального партнёра, был более внимательным, более осторожным, более мотивированным. Он лучше оценивал ситуацию, лучше выбирал момент для сближения, лучше реагировал на сигналы. Это повышало шансы на успешное размножение.

Но в долгосрочных отношениях эта неопределённость исчезает. Вы знаете партнёра. Вы знаете, что он ответит. Вы знаете, как он отреагирует. Вы знаете, что будет дальше. И «бабочки» улетают. Остаётся «тёплый плед» — ощущение комфорта, безопасности, привычности.

Многие люди воспринимают это как потерю. Они хотят вернуть «бабочек». Они хотят снова чувствовать волнение, трепет, предвкушение. И они начинают искать это на стороне. Но есть другой путь: можно создать «бабочек» внутри отношений. Не искусственно, не насильно, а сознательно. Об этом мы поговорим в следующих главах.

Эффект Кулиджа: почему мозг экономит энергию

Теперь поговорим об эффекте Кулиджа. Это явление названо в честь президента США Калвина Кулиджа, который однажды посетил ферму. Гид показывал ему курятник и сказал, что один петух может спариваться с дюжиной кур несколько раз в день. Кулидж спросил: «С одной и той же курицей?» Гид ответил: «Нет, с разными». Кулидж кивнул и сказал: «Передайте это миссис Кулидж».

Эффект Кулиджа описывает феномен, при котором самец теряет интерес к самке после того, как многократно с ней спаривался, но снова проявляет интерес, если появляется новая самка. Это наблюдается у многих видов животных, включая людей.

С точки зрения эволюции это имеет смысл. Самец, который спаривается с разными самками, увеличивает свои шансы на распространение своих генов. Самец, который спаривается только с одной самкой, ограничивает свой вклад в генофонд. Поэтому природа поощряет разнообразие.

У людей всё сложнее, потому что мы не просто животные. У нас есть культура, мораль, обязательства. Но биологические механизмы никуда не исчезли. Они просто маскируются под рациональные объяснения.

Когда вы занимаетесь сексом с одним и тем же партнёром год за годом, ваш мозг адаптируется. Он привыкает к стимулу. Он перестаёт реагировать так же ярко, как в первый раз. Это называется «привыкание».

Привыкание — это не поломка. Это экономия энергии. Мозг не может тратить ресурсы на каждое событие с одинаковой интенсивностью. Если бы он так делал, мы бы выгорели за неделю. Поэтому мозг снижает реакцию на повторяющиеся стимулы. Это позволяет нам сосредоточиться на новом, на том, что может быть опасным или полезным.

Проблема в том, что секс с постоянным партнёром становится для мозга «повторяющимся стимулом». И он перестаёт выделять дофамин в таких же количествах, как раньше. Не потому, что партнёр стал хуже. А потому, что мозг адаптировался.

Это не приговор. Это вызов. И на него можно ответить. Как? Создавая новизну. Но не обязательно с новым партнёром. Об этом мы поговорим в третьей части книги.

Химия скуки: что происходит с гормонами

А теперь давайте разберёмся, что происходит с гормонами в долгосрочном браке. Это важно, потому что многие проблемы с сексом имеют гормональную природу, и их можно решить, если понимать механизмы.

Тестостерон

Тестостерон — это основной мужской половой гормон. Он отвечает за либидо, за эрекцию, за сексуальную активность. У мужчин тестостерон вырабатывается в яичках, у женщин — в надпочечниках и яичниках (в меньших количествах).

Что происходит с тестостероном в браке? Исследования показывают, что у женатых мужчин уровень тестостерона в среднем ниже, чем у холостых. Это не значит, что брак «снижает» тестостерон напрямую. Скорее, мужчины с низким тестостероном чаще женятся, потому что они более склонны к моногамии. А мужчины с высоким тестостероном чаще остаются холостыми, потому что они более склонны к поиску новых партнёров.

Но есть и другой эффект. В долгосрочных отношениях уровень тестостерона может снижаться из-за стресса, усталости, отсутствия физической активности, плохого сна, неправильного питания. Все эти факторы влияют на гормональный фон.

Кроме того, тестостерон снижается с возрастом. После тридцати лет он падает примерно на один процент в год. К пятидесяти годам уровень тестостерона может быть на двадцать-тридцать процентов ниже, чем в двадцать.

Это не значит, что секс становится невозможным. Это значит, что нужно больше внимания уделять образу жизни: спать, двигаться, правильно питаться, управлять стрессом. И, возможно, обратиться к врачу, если есть признаки гормонального дефицита.

Эстроген и прогестерон

У женщин ситуация сложнее, потому что гормональный фон меняется циклически. В первой половине цикла уровень эстрогена растёт, что повышает либидо. Во второй половине растёт прогестерон, что может снижать желание. Во время менструации либидо может быть как повышенным, так и пониженным — это индивидуально.

С возрастом уровень эстрогена снижается, особенно после менопаузы. Это может приводить к сухости влагалища, снижению либидо, изменениям в ощущениях. Но это не значит, что секс становится невозможным. Это значит, что нужны другие подходы: смазки, гормональная терапия, времени на прелюдию.

Кортизол

Кортизол — это гормон стресса. В краткосрочной перспективе он может повышать либидо (эффект «адреналинового секса»). Но в долгосрочной перспективе он подавляет половую функцию. Хронический стресс снижает тестостерон у мужчин и нарушает овуляцию у женщин. Он также снижает желание, потому что мозг в состоянии стресса сосредоточен на выживании, а не на размножении.

В долгосрочном браке источников стресса много: работа, дети, финансы, быт, здоровье. И этот стресс накапливается. Он влияет на гормоны. Он влияет на желание. Он влияет на отношения.

Дофамин и серотонин

Мы уже говорили о дофамине. Добавим, что серотонин — это нейромедиатор, который отвечает за настроение, за удовлетворённость, за спокойствие. В долгосрочных отношениях уровень серотонина может расти, что создаёт чувство комфорта. Но высокий серотонин может подавлять дофамин, что снижает желание.

Это как качели: чем больше комфорта, тем меньше страсти. Чем больше страсти, тем меньше комфорта. Идеал — это баланс. Но достичь его сложно.

Что это значит для вас

Итак, подведём итоги. В долгосрочных отношениях происходят следующие изменения:

Первое: дофамин падает, потому что новизна исчезает. Мозг привыкает к партнёру и перестаёт выделять дофамин в таких же количествах.

Второе: окситоцин растёт, потому что формируется привязанность. Это создаёт чувство комфорта и безопасности.

Третье: «бабочки в животе» улетают, потому что неопределённость исчезает. Вы знаете партнёра и не волнуетесь так, как раньше.

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.