

Секс без обязательств: правила, риски, честность



Олеся Саркисян

18+

Олеся Саркисян

**Секс без обязательств:
правила, риски, честность**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Секс без обязательств: правила, риски, честность / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Эта книга — честный и подробный разговор о близости без обязательств, свободный от морализаторства и пустых обещаний. Опираясь на данные психологии, физиологии и живой человеческий опыт, автор разбирает, что на самом деле происходит с нами, когда мы пытаемся отделить тело от чувств: как работают гормоны привязанности, почему природа не знает слова «без обязательств» и какие ловушки подстерегают даже самых уверенных в себе людей. Читатель найдет здесь типологию современных отношений, практические чек-листы для самоанализа, правила негласного контракта, разговор о границах и коммуникации, а также честный анализ рисков — эмоционального выгорания, социального осуждения и проблем со здоровьем. Отдельные главы посвящены тому, что делать, когда чувства все-таки появляются, как расставаться без драмы и почему честность с собой — высшая форма свободы. Книга даёт инструменты, чтобы каждый сделал осознанный выбор и научился строить отношения, которые подходят именно ему.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Химия мимолетной связи	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Олеся Саркисян

Секс без обязательств: правила, риски, честность

Введение. Иллюзия легкости

Когда мы слышим словосочетание «секс без обязательств», в сознании большинства людей мгновенно возникает образ чего-то простого, воздушного и невероятно привлекательного, словно рекламный ролик, где красивые люди с белоснежными улыбками легко расстаются утром, не обременяя друг друга ни единым лишним вопросом и не чувствуя ни малейшего укола совести или сожаления. Эта фантазия настолько прочно укоренилась в современной культуре, что многие искренне верят в существование некой волшебной формулы, позволяющей получать физическое удовольствие и эмоциональную разрядку, полностью отключив при этом такие «неудобные» и «устаревшие» функции человеческой психики, как привязанность, ревность, чувство собственности и потребность в глубокой эмоциональной связи. Но реальность, как это обычно и бывает, оказывается куда более сложной, многогранной и запутанной, чем любой, даже самый красивый, стереотип, и именно этой реальности посвящена данная книга, которая не ставит своей целью ни осуждать, ни восхвалять обозначенный формат отношений, а стремится честно, подробно и без прикрас разобрать его со всех возможных сторон, опираясь на данные психологии, физиологии, социологии и простого человеческого опыта.

Начать стоит с того, что сама идея «легкости» в интимных отношениях возникла не на пустом месте и имеет под собой вполне конкретные исторические, социальные и экономические предпосылки, которые важно понимать, чтобы не попасться в ловушку собственных иллюзий. На протяжении большей части человеческой истории секс был теснейшим образом связан с вопросами выживания, продолжения рода, экономического обмена и социального статуса, и потому он почти всегда обрастал огромным количеством ритуалов, запретов, обязательств и договоренностей, нарушение которых могло стоить человеку репутации, здоровья, а иногда и жизни. Лишь в относительно недавнее время, с развитием контрацепции, урбанизацией, изменением роли женщины в обществе и ростом индивидуализма, у людей появилась возможность отделять физическую близость от долгосрочных обязательств, и эта возможность была воспринята многими как долгожданное освобождение, как глоток свежего воздуха после веков принудительной моногамии и жестких социальных норм, однако вместе с этой свободой пришли и новые проблемы, о которых никто не предупреждал, и которые оказались тем коварнее, чем меньше люди были готовы их замечать.

Парадокс заключается в том, что чем сильнее человек убеждает себя и окружающих в том, что ему абсолютно все равно, что он не испытывает никаких чувств, что он полностью контролирует ситуацию и может в любой момент выйти из игры без единой царапины на душе, тем более уязвимым он становится, потому что подобная уверенность чаще всего является не результатом глубокого самопознания, а следствием защитных психологических механизмов, которые маскируют страх близости, страх отвержения, страх оказаться ненужным или, наоборот, страх потерять свободу под слоем показного цинизма и напускного равнодушия. Человек, который громче всех кричит о том, что ему никто не нужен, часто нуждается в любви и принятии больше всех остальных, просто он научился прятать эту потребность так глубоко, что перестал ее замечать даже сам, и именно в этом заключается главная опасность рассматриваемого нами формата, который при неосторожном обращении превращается не в источник удовольствия, а в источник хронической боли, разочарования и эмоционального истощения.

Для того чтобы разобраться в этом запутанном клубке противоречий, необходимо прежде всего честно ответить себе на вопрос о том, что именно мы подразумеваем под словом

«обязательства», потому что от этого определения напрямую зависит наше понимание всей конструкции. В самом широком смысле обязательство — это некая договоренность, которую человек берет на себя добровольно или вынужденно, и которая ограничивает его свободу в обмен на определенные блага, будь то безопасность, стабильность, эмоциональная поддержка или совместное будущее. Когда мы говорим «секс без обязательств», мы обычно имеем в виду отсутствие договоренности о совместном будущем, об эксклюзивности, о взаимной ответственности за чувства друг друга и о праве требовать что-либо за пределами постели, однако даже в этом случае какие-то негласные правила все равно существуют, и их не так мало, как может показаться на первый взгляд, ведь никто не отменял элементарные нормы вежливости, гигиены, уважения к чужим границам и добровольности участия, и уже одно это делает полную «безобязательность» скорее мифом, чем реальностью.

Более того, человеческая психика устроена таким образом, что она практически не способна воспринимать другого человека исключительно как инструмент для получения удовольствия на сколько-нибудь длительной дистанции, если только речь не идет о крайне специфических случаях, связанных с серьезными личностными нарушениями или профессиональной деформацией, и потому даже самые прагматичные и холодные участники таких отношений рано или поздно начинают испытывать нечто большее, чем просто физическое влечение, будь то любопытство, симпатия, чувство благодарности, привычка или смутное ощущение связи, которое не поддается рациональному объяснению и не исчезает по заказу. Это не означает, что любые отношения без обязательств обречены на провал или что они непременно заканчиваются драмой, но это означает, что вступать в них нужно с открытыми глазами, понимая, что ты имеешь дело не с бездушным автоматом, а с живым человеком, у которого есть своя история, свои раны, свои надежды и свои слабости, и что твоя собственная психика тоже не является чем-то неизменным и полностью контролируемым.

Очень часто люди приходят к формату свободных отношений после болезненного разрыва, длительного периода одиночества или неудачной попытки построить что-то серьезное, и в этом случае секс без обязательств воспринимается ими как временное убежище, как способ залечить раны, восстановить самооценку или просто отвлечься от тяжелых мыслей, и в этом нет ничего предосудительного, потому что каждый человек имеет право на передышку и на поиск собственного пути к восстановлению, однако проблема заключается в том, что такое убежище легко превращается в ловушку, если человек забывает о том, что оно временное, и начинает использовать его не как этап, а как способ навсегда спрятаться от сложностей настоящей близости. В психологии это явление иногда называют избегающим поведением, и оно заключается в том, что человек, однажды испытавший боль в отношениях, начинает бессознательно выбирать такие формы взаимодействия, которые гарантируют ему минимальный риск, но одновременно лишают его и возможности получить то глубокое удовлетворение, которое доступно только в подлинно близких и доверительных связях.

Кроме того, нельзя игнорировать и культурный контекст, в котором мы живем, потому что он формирует наши ожидания, оценки и реакции гораздо сильнее, чем нам кажется. Современное общество, с одной стороны, провозглашает свободу и толерантность, а с другой — продолжает транслировать двойные стандарты, согласно которым мужчина, имеющий множество партнерш, воспринимается как успешный и опытный, тогда как женщина в аналогичной ситуации нередко сталкивается с осуждением, сплетнями и унижительными ярлыками, и эта несправедливость создает дополнительное напряжение для всех участников процесса. Мужчина может чувствовать давление со стороны друзей, ожидающих от него подтверждения его «мужской состоятельности», а женщина может испытывать страх осуждения со стороны подруг, родственников или коллег, и даже если сам человек не разделяет этих стереотипов, он вынужден как-то на них реагировать, тратить энергию на защиту, оправдания или, наоборот,

на демонстративное пренебрежение общественным мнением, что само по себе уже является формой зависимости от этого самого мнения.

Еще один важный аспект, который невозможно обойти вниманием во введении, связан с тем, что секс без обязательств — это не просто физиологический акт и не просто социальная практика, это еще и мощнейший эмоциональный опыт, который затрагивает самые глубокие слои личности и может запускать процессы, о которых человек даже не подозревает. Во время интимной близости в организме выделяются гормоны, отвечающие за привязанность, доверие и ощущение безопасности, и эти гормоны не спрашивают разрешения у нашего сознания, они действуют автоматически, формируя невидимые нити, связывающие партнеров, и потому даже самая краткая и, казалось бы, ничего не значащая встреча может оставить след, который проявится через дни, недели или даже месяцы в виде смутной тоски, навязчивых воспоминаний или необъяснимого желания увидеть человека снова. Именно поэтому так важно понимать, что «без обязательств» не означает «без последствий», и что последствия эти могут быть самыми разными, от легкого приятного воспоминания до глубокой эмоциональной травмы, и степень их интенсивности зависит не только от внешних обстоятельств, но и от внутреннего состояния человека, от его прошлого опыта, от его способности к саморефлексии и от его честности с самим собой.

Многие люди, вступающие в такие отношения, искренне верят в то, что они полностью контролируют свои эмоции, что они могут провести четкую границу между телом и душой, что секс для них — это просто спорт, просто развлечение, просто способ снять напряжение, и в некоторых случаях это действительно так, особенно если речь идет о зрелых людях, которые хорошо знают себя, свои потребности и свои ограничения, которые прошли через достаточное количество проб и ошибок, чтобы научиться отделять фантазии от реальности, и которые не питают иллюзий относительно природы человеческих отношений. Однако гораздо чаще мы имеем дело с ситуацией, когда человек только думает, что контролирует себя, а на самом деле он находится во власти своих неосознанных ожиданий, своих детских травм, своих социальных страхов и своих гормональных всплесков, и именно в этот момент «легкость» превращается в тяжесть, «свобода» оборачивается одиночеством, а «удовольствие» сменяется разочарованием и болью.

Для того чтобы проиллюстрировать это утверждение, можно вспомнить множество историй, которые случаются с людьми самого разного возраста, образования и социального статуса, и которые объединяет одна общая черта: все они начинались с уверенности в том, что «мы взрослые люди, мы обо всем договорились, мы не будем ничего усложнять», а заканчивались слезами, обидами, взаимными упреками и горьким осознанием того, что просто так договориться о чувствах невозможно, потому что чувства не подчиняются договорам. Вот, например, история молодой женщины по имени Анна, которая после развода с мужем решила, что больше никогда не позволит себе привязываться к мужчине, и потому завела отношения с коллегой, который тоже недавно пережил неудачный роман и тоже не хотел ничего серьезного. Они встречались раз в неделю, проводили вместе несколько часов, а потом расходились по домам, и Анна была уверена, что это идеальный вариант, пока однажды не заметила, что начинает ждать этих встреч с нетерпением, что ей становится мало только секса, что она хочет знать, как прошел его день, что она ревнует его к другим женщинам, и когда она попыталась поговорить с ним об этом, он ответил, что они же договорились, что ничего серьезного не будет, и Анна осталась одна со своими чувствами, которые она сама же запретила себе испытывать, и это ощущение внутреннего конфликта оказалось гораздо более болезненным, чем сам развод, потому что теперь она винила не только партнера, но и себя за то, что не смогла сдержать обещание, данное самой себе.

Подобные истории можно продолжать бесконечно, потому что они случаются каждый день, и каждый раз человек, оказавшийся в такой ситуации, задается вопросом о том, что же

пошло не так, почему все было так хорошо в начале и стало так плохо в конце, и почему он, взрослый и разумный человек, не смог предвидеть такого развития событий. Ответ на этот вопрос не может быть простым и однозначным, потому что он лежит на пересечении множества факторов, включая биологию, психологию, социальное окружение, личный опыт и культурные установки, и именно поэтому данная книга построена таким образом, чтобы шаг за шагом, глава за главой, разобрать все эти факторы, не оставив без внимания ни один из них, и помочь читателю не только понять природу секса без обязательств, но и научиться принимать осознанные решения в этой непростой сфере человеческих отношений.

Важно подчеркнуть, что эта книга не является ни пропагандой беспорядочных связей, ни морализаторским трактатом о вреде добрачных отношений, ни сборником рецептов счастья, которые работают для всех без исключения. Ее задача гораздо скромнее и одновременно сложнее: она предлагает читателю инструменты для самостоятельного анализа, для честного разговора с самим собой, для понимания своих истинных мотивов и для оценки возможных последствий, с тем чтобы каждый человек мог принять решение, соответствующее его ценностям, его темпераменту, его жизненной ситуации и его представлениям о счастье. Кому-то после прочтения этой книги захочется попробовать формат свободных отношений и убедиться в том, что он ему подходит, кому-то, наоборот, станет ясно, что это не его путь, и он откажется от этой идеи без сожаления, а кто-то, возможно, пересмотрит свои взгляды на уже существующие отношения и найдет способ сделать их более честными и более комфортными для всех участников, и все эти варианты являются одинаково ценными, потому что главное в этой сфере — не соответствие внешним стандартам, а внутренняя согласованность и уважение к себе и другим.

Отдельно стоит сказать о том, что тема секса без обязательств окружена огромным количеством мифов, и эти мифы часто мешают людям видеть реальность такой, какая она есть, подменяя живой опыт готовыми шаблонами и стереотипными ожиданиями. Один из самых распространенных мифов гласит, что мужчины от природы полигамны и потому легко переносят отсутствие эмоциональной связи, тогда как женщины созданы для моногамии и всегда хотят серьезных отношений, но это упрощение не выдерживает никакой критики, потому что и среди мужчин встречается множество тех, кто остро нуждается в глубокой привязанности и страдает от поверхностных связей, и среди женщин немало тех, кто прекрасно чувствует себя в свободных отношениях и не испытывает ни малейшего желания что-то менять. Другой миф утверждает, что секс без обязательств — это удел молодых и красивых, а с возрастом люди обязательно остепеняются и начинают ценить стабильность, но и это не соответствует действительности, поскольку потребность в разнообразии и новизне может сохраняться на протяжении всей жизни, а потребность в стабильности может так и не появиться у некоторых людей, и это не делает их ни хуже, ни лучше, это просто делает их другими. Третий миф связан с представлением о том, что свободные отношения — это всегда что-то грязное, порочное и недостойное, что они разрушают человека и лишают его возможности построить настоящую семью, но такая точка зрения отражает скорее страх и предубеждение, чем реальное положение вещей, потому что множество людей проходят через этап свободных отношений, получают ценный опыт, лучше узнают себя и впоследствии создают крепкие и счастливые пары, и было бы несправедливо осуждать их за это только на основании абстрактных моральных норм.

Таким образом, введение в эту тему требует от читателя готовности отказаться от черно-белого мышления и принять всю сложность и противоречивость человеческой природы, потому что только такой подход позволяет увидеть реальную картину, а не ее искаженное отражение в кривом зеркале общественных стереотипов. Секс без обязательств может быть источником радости, свободы и самопознания, а может стать источником боли, разочарования и разрушения, и то, каким именно он станет для конкретного человека, зависит от множества факторов, которые мы и будем последовательно разбирать на страницах этой книги, начиная

с биологических основ и заканчивая сложными этическими вопросами, и я надеюсь, что этот путь будет для читателя не только познавательным, но и увлекательным, потому что нет ничего интереснее, чем разгадывать загадки собственной души и учиться жить в согласии с собой и с другими людьми.

Глава 1. Химия мимолетной связи

Когда два человека оказываются в одной постели, движимые обоюдным желанием и взаимной симпатией, но при этом искренне полагающие, что их встреча не имеет никакого отношения к чему-то большему, чем просто физическое удовольствие, в их организмах запускается сложный каскад биохимических реакций, которые не подчиняются ни уговорам, ни логике, ни здравому смыслу, и именно этот каскад становится первым и, пожалуй, самым коварным препятствием на пути к той самой пресловутой легкости, о которой так много говорят и так мало знают. Человеческий мозг, при всей его поразительной способности к абстрактному мышлению и самоконтролю, остается в значительной степени продуктом эволюции, а эволюция, в свою очередь, никогда не ставила перед собой задачи создать существо, способное получать сексуальное удовольствие в полном отрыве от эмоциональной привязанности, потому что для природы секс всегда был не развлечением, а механизмом продолжения рода, и потому все сопутствующие ему процессы направлены на то, чтобы сблизить партнеров, удержать их рядом друг с другом и создать условия для появления и воспитания потомства.

Центральную роль в этом процессе играет дофамин, который часто называют гормоном удовольствия, хотя на самом деле его функции гораздо шире и сложнее, чем это упрощенное название, потому что дофамин отвечает не столько за само ощущение наслаждения, сколько за предвкушение этого наслаждения, за мотивацию, за стремление к цели и за формирование привычек. Когда человек испытывает влечение к другому человеку, когда он предвкушает встречу, когда он представляет себе близость, в его мозге происходит выброс дофамина, который создает ощущение приятного возбуждения, легкого головокружения, приподнятого настроения и общего подъема сил, и именно этот механизм заставляет людей искать новых встреч, стремиться к повторению опыта и воспринимать своего партнера как источник желанного вознаграждения. Проблема заключается в том, что дофаминовая система не различает, чем именно вызвано вознаграждение, и потому она с одинаковой силой реагирует и на случайную связь, и на начало большой любви, и на азартную игру, и на употребление вкусной пищи, и на успех в профессиональной деятельности, а это означает, что человек, регулярно получающий дофаминовые всплески от интимных встреч, рискует сформировать самую настоящую зависимость от этих встреч, которая будет маскироваться под свободный выбор и сознательное предпочтение, но по своей сути будет мало чем отличаться от любой другой зависимости, требующей постоянного увеличения дозы и вызывающей мучительные страдания при невозможности получить желаемое.

Следующий важнейший элемент этой биохимической симфонии — окситоцин, который нередко называют гормоном привязанности, доверия и нежности, и который выделяется в больших количествах во время физической близости, особенно в моменты объятий, поцелуев, ласки и оргазма, создавая у человека ощущение глубокой связи с партнером, чувство безопасности, спокойствия и эмоциональной близости. Окситоцин действует на самые древние, глубинные структуры мозга, отвечающие за формирование привязанности между матерью и ребенком, между друзьями, между влюбленными, и потому его влияние невозможно отменить никакими рациональными доводами о том, что «мы просто проводим время вместе» или «мы ничего друг другу не обещали». Именно окситоцин объясняет тот широко известный феномен, когда после нескольких ночей, проведенных с человеком, который изначально воспринимался как временный партнер, возникает смутное, но настойчивое желание видеть его снова, слышать его голос, чувствовать его рядом, и это желание может быть настолько сильным, что человек начинает путать его с настоящей любовью, хотя на самом деле он имеет дело с биохимической реакцией, запущенной его собственным организмом помимо его воли. Особенно интенсивно окситоцин действует у женщин, чей организм эволюционно настроен на формирование проч-

ной связи с партнером ради выживания потомства, но и у мужчин он выделяется в достаточных количествах, чтобы оказывать заметное влияние на их эмоциональное состояние и поведение, и потому утверждение о том, что мужчины способны заниматься сексом без всяких чувств, а женщины нет, является не более чем упрощением, не учитывающим всей сложности реальных процессов.

Третий ключевой участник этого процесса — эндорфины, которые представляют собой естественные обезболивающие и одновременно источники эйфории, выделяющиеся во время физической нагрузки, стресса, смеха и, конечно же, секса, и которые создают ощущение легкости, расслабления, блаженства и общего благополучия. Эндорфины снимают напряжение, уменьшают боль, улучшают настроение и создают тот самый эффект «гормонального счастья», который многие люди стремятся испытать снова и снова, и именно поэтому секс часто используется как средство от стресса, от депрессии, от одиночества и от скуки, хотя такое использование, как мы увидим дальше, имеет свою цену и свои ограничения. Эндорфины действуют быстро и ярко, но их эффект краткосрочен, и когда он проходит, человек может столкнуться с резким падением настроения, с ощущением пустоты и с усилением тревоги, особенно если интимная близость не сопровождалась никакой эмоциональной поддержкой и не привела к формированию устойчивой связи.

Кроме этих трех основных гормонов, в процессе участвуют также тестостерон, отвечающий за половое влечение, серотонин, влияющий на настроение и социальное поведение, и пролактин, уровень которого резко повышается после оргазма и который вызывает ощущение удовлетворения, сонливости и временного снижения влечения, и все эти вещества действуют не изолированно, а в тесной взаимосвязи, создавая сложную динамическую систему, которую практически невозможно контролировать сознательно. Человек может сколько угодно убеждать себя в том, что он не привяжется к партнеру, что он сохранит эмоциональную дистанцию, что он останется хозяином своих чувств, но его организм будет действовать по своим собственным законам, сформированным миллионами лет эволюции, и эти законы игнорируют любые договоренности, любые обещания и любые рациональные планы.

Теперь самое время задаться вопросом о том, почему природа устроила все именно так, почему она не предусмотрела возможности получать сексуальное удовольствие без сопутствующей привязанности, и ответ на этот вопрос лежит в области эволюционной биологии и антропологии, которая изучает происхождение и развитие человеческого вида. Для наших далеких предков, живших в условиях постоянной борьбы за выживание, секс был не просто способом получения удовольствия, а важнейшим механизмом, обеспечивающим продолжение рода, и потому естественный отбор закреплял те поведенческие и физиологические особенности, которые повышали вероятность зачатия, вынашивания и воспитания потомства. Женщина, которая вступала в связь с мужчиной и не испытывала к нему привязанности, с меньшей вероятностью могла рассчитывать на его помощь в период беременности и после рождения ребенка, а значит, ее потомство имело меньше шансов на выживание, и потому те женщины, чей организм активно вырабатывал окситоцин во время близости, создавая прочную эмоциональную связь с партнером, оставляли больше потомков и передавали эту особенность следующим поколениям. Мужчина, который оставался с одной женщиной и заботился о своем потомстве, также повышал шансы на выживание своих детей, и потому склонность к формированию устойчивых пар и к защите семьи постепенно закрепились в человеческой популяции как эволюционно выгодная стратегия.

Разумеется, современный человек живет в совершенно иных условиях, чем его предки, и многие эволюционные механизмы, которые когда-то помогали выживать, сегодня могут создавать серьезные проблемы, и именно это противоречие между древней биологией и современной культурой лежит в основе большинства трудностей, связанных с сексом без обязательств. Мы получили возможность отделять секс от продолжения рода благодаря достижениям меди-

щины, мы получили свободу выбирать партнеров, менять их, не создавать семью и не заводить детей, но наша гормональная система, наша нейрофизиология, наши глубинные инстинкты остались практически неизменными, и потому каждый раз, когда мы вступаем в интимную связь, наш организм ведет себя так, как будто мы создаем семью, даже если наше сознание категорически это отрицает. Это не означает, что секс без обязательств невозможен или что он всегда приводит к страданиям, но это означает, что он требует гораздо большего уровня осознанности, самоконтроля и честности с самим собой, чем это принято думать, и что игнорирование биологических факторов неизбежно приводит к неприятным последствиям, которых можно было бы избежать при более внимательном отношении к своей природе.

Важно также отметить, что сила гормонального ответа может значительно различаться у разных людей, и на это влияет множество факторов, включая генетические особенности, возраст, общее состояние здоровья, уровень стресса, качество сна, характер питания, наличие вредных привычек и, что особенно важно, эмоциональный контекст отношений. У некоторых людей даже краткая интимная встреча вызывает мощный выброс окситоцина и формирование стойкой привязанности, в то время как другие способны поддерживать длительные отношения без обязательств, не испытывая при этом серьезных эмоциональных трудностей, и это различие необходимо учитывать при оценке собственных возможностей и ограничений. Если человек знает за собой склонность к быстрой и сильной привязанности, ему стоит быть особенно осторожным в выборе формата отношений, потому что то, что работает для его знакомого или подруги, может оказаться совершенно неприемлемым для него самого, и никакие примеры из чужой жизни не могут служить достаточным основанием для принятия решений в такой деликатной сфере.

Разница между физическим влечением и эмоциональной привязкой заслуживает отдельного и подробного разговора, потому что путаница между этими двумя состояниями является одной из самых распространенных причин разочарований и страданий в отношениях без обязательств. Физическое влечение, которое иногда называют страстью или влюбленностью на начальном этапе, представляет собой комплекс ощущений, связанных с желанием близости, с повышенным интересом к телу партнера, с предвкушением удовольствия и с общим возбуждением, и оно может быть очень интенсивным, но при этом относительно краткосрочным, потому что его интенсивность зависит от новизны, от недоступности партнера и от неопределенности ситуации. Эмоциональная привязка, напротив, формируется постепенно, она связана с чувством доверия, с ощущением безопасности, с готовностью делиться своими мыслями и переживаниями, с желанием заботиться о партнере и получать заботу в ответ, и она гораздо более устойчива, потому что опирается на глубокие нейронные связи, сформированные совместным опытом и взаимными обязательствами. Проблема заключается в том, что физическое влечение может имитировать эмоциональную привязку, особенно в моменты близости, когда выброс гормонов создает ощущение глубокой связи, и человек, не имеющий достаточного опыта самонаблюдения, легко принимает эту имитацию за настоящее чувство, а затем, когда гормональный фон нормализуется, обнаруживает, что никакой реальной близости между ним и партнером не было, и это открытие может стать источником сильного разочарования и боли.

Мужской и женский взгляд на гормональные последствия интимной близости также имеет свои особенности, хотя, как уже было сказано, эти особенности не являются абсолютными и не позволяют делать однозначных выводов о поведении всех мужчин и всех женщин. Исследования показывают, что у женщин в среднем уровень окситоцина во время близости повышается более значительно, чем у мужчин, и это связано с эволюционной ролью женщины как основной фигуры, обеспечивающей выживание потомства, однако у мужчин также наблюдается повышение уровня окситоцина, особенно в моменты длительной близости, объятий и нежных прикосновений, и потому утверждение о том, что мужчины совершенно не способны привязываться к партнерам, является не более чем мифом, удобным для тех, кто хочет оправ-

дать свое безответственное поведение. Кроме того, мужчины и женщины по-разному переживают разрыв связи, и если женщина чаще испытывает потребность в обсуждении своих чувств, в поиске поддержки у подруг и в анализе произошедшего, то мужчина может реагировать на разрыв более внешне сдержанно, но при этом переживать его не менее остро, просто выражая свои эмоции в других формах, например через повышенную активность, через употребление алкоголя или через стремление как можно скорее найти новую партнершу, чтобы заглушить боль.

Понимание всех этих биологических и эволюционных механизмов не означает, что человек должен стать рабом своей физиологии и отказаться от любых попыток строить отношения так, как ему хочется, потому что знание — это сила, и тот, кто понимает, как работает его организм, получает возможность более осознанно подходить к принятию решений и более эффективно справляться с трудностями. Если вы знаете, что после интимной близости ваш мозг будет вырабатывать окситоцин и формировать привязанность, вы можете заранее подготовиться к этому, можете напомнить себе о своих истинных целях, можете ограничить частоту встреч, можете избегать ситуаций, которые усиливают эмоциональную близость, и тем самым снизить риск нежелательной привязанности, хотя полностью исключить его, к сожалению, невозможно, потому что биология сильнее любых сознательных усилий. Если вы знаете, что дофаминовая система может сформировать зависимость от новых впечатлений и острых ощущений, вы можете следить за своим состоянием и вовремя замечать признаки того, что поиск партнеров превратился из свободного выбора в навязчивую потребность, и тогда у вас будет возможность обратиться за помощью к специалисту или изменить свой образ жизни прежде, чем ситуация выйдет из-под контроля.

Таким образом, химия мимолетной связи — это не просто набор абстрактных научных фактов, это реальная сила, которая действует в каждом из нас, независимо от нашего образования, интеллекта, социального статуса и жизненного опыта, и игнорировать эту силу так же неразумно, как игнорировать законы физики, пытаясь построить вечный двигатель. Секс без обязательств может быть замечательным опытом для тех, кто понимает его природу и умеет с ней обращаться, но он может стать источником серьезных проблем для тех, кто предпочитает закрывать глаза на биологические реальности и верит в то, что достаточно просто договориться, чтобы отменить миллионы лет эволюции. В следующих главах мы подробно рассмотрим различные форматы современных отношений, разберем их особенности, преимущества и риски, а также обсудим психологические ловушки, подстерегающие тех, кто вступает на этот путь, чтобы помочь читателю сформировать целостное и реалистичное представление о том, что такое близость без обязательств и как найти в ней то, что действительно нужно именно ему.

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.