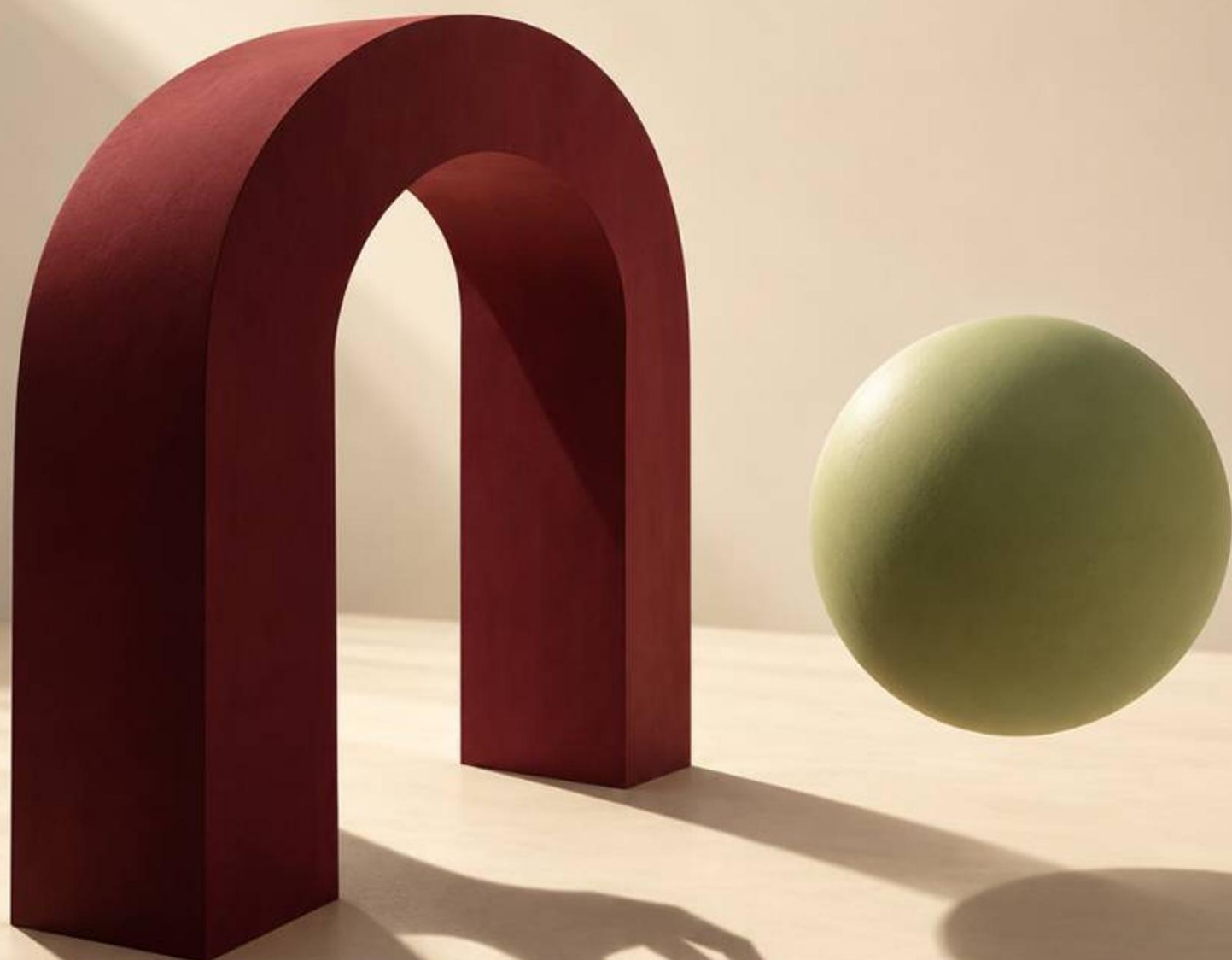


ОЛЕСЯ САРКИСЯН



Она старше

зрелая женщина и молодой партнёр

18+

Олеся Саркисян

**Она старше: зрелая
женщина и молодой партнёр**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Она старше: зрелая женщина и молодой партнёр / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Книга «Она старше: зрелая женщина и молодой партнёр» — честный и увлекательный разговор о любви, которая не вписывается в привычные шаблоны. Психолог и сексолог разбирает, почему общество боится разницы в возрасте, что происходит с женщиной после 35, 40 и 50 лет, чего на самом деле ищет молодой мужчина и как паре справиться с давлением близких, ревностью и страхом потери. Здесь есть и наука о гормонах и желании, и откровенные главы о сексе без стереотипов, и практические упражнения, тесты и скрипты для сложных разговоров. Книга не пропагандирует и не осуждает — она помогает увидеть в возрасте не проблему, а особенность и построить отношения на свободе, уважении и страсти.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему мы боимся разницы в возрасте? (И почему зря)	5
Глава 1. Возраст как ресурс, а не диагноз	11
Глава 2. Внутренний конфликт: «А что подумают люди?»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Олеся Саркисян

Она старше: зрелая женщина и молодой партнёр

Введение. Почему мы боимся разницы в возрасте? (И почему зря)

Когда женщина и мужчина идут по улице, держась за руки, и она заметно старше его, вокруг происходит тихая, почти незаметная глазу, но очень ощутимая вещь: люди начинают смотреть. Кто-то бросает быстрый взгляд и отводит глаза, кто-то улыбается уголком губ, кто-то провожает пару долгим, оценивающим взглядом, в котором читается целая гамма чувств — от любопытства до осуждения, от зависти до брезгливости. И в этом взгляде, в этой мимолётной реакции случайных прохожих, заключена вся история нашего отношения к одной из самых древних, самых естественных и одновременно самых запретных форм человеческой близости — к отношениям, в которых женщина старше своего партнёра.

Эта книга написана для того, чтобы разобраться, откуда берётся этот страх, это напряжение, это почти рефлекторное неодобрение, и почему на самом деле бояться здесь нечего, а точнее — бояться нужно совсем другого, не возраста, а совсем иных вещей, которые разрушают отношения куда надёжнее, чем любые годы разницы. Мы будем говорить о психологии, о физиологии, о сексологии, о быте, о ревности, о детях, о будущем, о страхах и о страсти, и делать это будем без ханжества, без морализаторства, без попытки подогнать живую, сложную, противоречивую человеческую жизнь под удобные и плоские схемы, которые так любят те, кто никогда не пробовал на себе то, о чём берётся рассуждать.

Прежде чем мы двинемся дальше, стоит честно признаться: страх перед разницей в возрасте, когда старше женщина, укоренён в нас настолько глубоко, что многие люди даже не осознают его как страх. Они воспринимают своё неодобрение как здравый смысл, как заботу о морали, как естественную реакцию, не требующую объяснений. И вот с этим заблуждением нам и предстоит работать, потому что, пока мы не увидим корень проблемы, мы не сможем её решить.

Откуда растут корни: краткий экскурс в историю и антропологию

Человечество существует не одну сотню тысяч лет, и всё это время отношения между мужчинами и женщинами строились по самым разным моделям, которые зависели от климата, способа добычи пропитания, религиозных представлений, экономического уклада и множества других факторов, о которых мы сегодня даже не задумываемся, принимая свой собственный образ жизни за единственно возможный и естественный. В одних культурах мужчина брал в жёны девочку, едва достигшую половой зрелости, и это считалось нормой, потому что так было удобнее с точки зрения выживания рода и передачи имущества. В других культурах, напротив, зрелая женщина, уже имевшая детей и жизненный опыт, ценилась куда выше юной неопытной девушки, поскольку она умела вести хозяйство, знала, как выхаживать младенцев, и могла стать надёжной опорой для молодого мужа, который ещё только начинал свой путь в этом мире.

Если мы посмотрим на древние цивилизации, то увидим, что в Древнем Египте, например, женщины обладали значительной свободой и правами, которых не знали женщины многих других эпох, и браки, где жена была старше мужа, не вызывали ни малейшего удивления. В Древней Греции существовал институт, при котором молодые люди получали наставничество от опытных женщин, и это считалось частью взросления, а не чем-то постыдным. В Древ-

нем Риме зрелые матроны пользовались уважением и влиянием, и их связь с молодыми мужчинами воспринималась обществом скорее как пикантная подробность, чем как нарушение закона природы. Даже в средневековой Европе, где церковь пыталась регулировать решительно всё, включая интимную жизнь супругов, встречались союзы, в которых жена была заметно старше мужа, и они не становились поводом для всеобщего осуждения, если только не нарушали имущественных интересов семьи.

Откуда же взялось то предубеждение, которое мы наблюдаем сегодня? Ответ на этот вопрос лежит на пересечении нескольких очень мощных исторических процессов, которые наложились друг на друга и создали тот самый клубок страхов, стыда и неодобрения, который мы сегодня распутываем. Первый процесс связан с распространением определённых религиозных доктрин, которые настаивали на том, что женщина должна подчиняться мужчине, а значит, мужчина должен быть старше, сильнее, опытнее и главнее во всём, включая возраст. Второй процесс связан с экономикой: когда собственность и титулы передавались по наследству, брак превращался в сделку, и возраст супругов играл роль в том, сколько детей они успеют произвести на свет и как долго проживут вместе, чтобы воспитать наследников. Третий процесс, пожалуй, самый важный для нашего сегодняшнего разговора, связан с медициной и демографией: до относительно недавнего времени люди жили недолго, и женщина, перешагнувшая сорокалетний рубеж, воспринималась как старуха, которая вот-вот отправится на погост, а потому строить с ней семью казалось делом бессмысленным и даже опасным.

Сегодня ситуация изменилась кардинально, и это изменение требует совершенно нового взгляда на вещи, потому что человек, которому сорок пять или пятьдесят лет, находится в расцвете сил, а не на пороге смерти, как это было всего сто пятьдесят или двести лет назад. Женщина в пятьдесят лет сегодня может выглядеть лучше, чувствовать себя лучше и жить полнее, чем женщина в тридцать лет двести лет назад, и это не преувеличение, а факт, подтверждаемый статистикой продолжительности жизни, данными медицины и простым наблюдением за людьми, которые нас окружают. Мы живём в эпоху, когда возраст перестал быть приговором, и отношения с разницей в возрасте, где старше женщина, перестали быть чем-то экзотическим, хотя общественное сознание, как это часто бывает, отстаёт от реальности на несколько десятилетий.

Что говорит наука, а не молва

Когда мы начинаем разбираться с любым предрассудком, полезно обратиться к исследованиям, потому что наука, при всей своей сухости и осторожности, умеет отделять то, что нам кажется, от того, что есть на самом деле. И вот что интересно: данные, собранные социологами, психологами и сексологами за последние несколько десятилетий, не подтверждают большинство страхов, связанных с возрастной разницей в паре, где женщина старше. Более того, некоторые исследования показывают, что такие союзы могут быть даже устойчивее и гармоничнее, чем традиционные, хотя, разумеется, всё зависит от конкретных людей, а не от цифр в паспорте.

Учёные, изучавшие долгосрочные отношения, обнаружили любопытную закономерность: удовлетворённость браком часто выше в тех парах, где супруги имеют схожий уровень образования, схожие ценности и схожие представления о жизни, а возраст сам по себе играет куда меньшую роль, чем принято думать. Более того, когда женщина старше мужчины, она часто привносит в отношения то, чего не хватает молодым парам — эмоциональную зрелость, умение договариваться, способность не устраивать скандал из-за пустяков, понимание того, что отношения требуют работы, а не только страсти. Молодой мужчина, в свою очередь, привносит энергию, свежесть взгляда, готовность учиться и менять свою жизнь, и этот обмен дарами, если он происходит добровольно и с уважением, обогащает обоих.

Есть исследования, которые показывают, что женщины в паре с младшими мужчинами часто сообщают о более высоком уровне сексуального удовлетворения, и этому есть физиоло-

гическое объяснение, о котором мы поговорим подробнее в соответствующих главах, но упомянуть об этом стоит уже сейчас, потому что это разрушает ещё один миф — миф о том, что с возрастом женщина теряет интерес к сексу и становится холодной. На самом деле, у многих женщин после тридцати пяти и особенно после сорока лет происходит то, что сексологи называют сексуальным расцветом: снижается тревожность, уходит страх нежелательной беременности, появляется опыт, позволяющий лучше понимать своё тело и говорить о своих желаниях, и всё это вместе делает интимную жизнь ярче, а не бледнее.

Разумеется, было бы нечестно утверждать, что возрастная разница не создаёт никаких сложностей, потому что создаёт, и мы будем говорить об этих сложностях честно и подробно, не прячась за обтекаемыми формулировками. Но одно дело — сложности, которые можно обсудить, понять и преодолеть, и совсем другое — страх, который парализует и заставляет людей отказываться от собственного счастья ради того, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, которые, если разобраться, не стоят и ломаного гроша.

Почему общество реагирует так остро

Если вы женщина старше сорока и рядом с вами мужчина младше тридцати, будьте готовы к тому, что окружающие будут вести себя странно. Это не ваша фантазия и не преувеличение, это реальность, с которой сталкиваются почти все пары, где женщина заметно старше. Реакции могут быть разными: от восторженного «вы выглядите потрясающе, как вам это удаётся» до язвительного «интересно, что он в вас нашёл» и откровенно грубого «не стыдно вам, он же вам в сыновья годится». И за всеми этими реакциями стоит одно и то же явление, которое психологи называют нарушением ожиданий, а социологи — вызовом социальным нормам.

Человеческое общество, при всей своей любви к свободе и индивидуальности, на самом деле очень консервативно в том, что касается базовых моделей поведения, и одной из таких моделей является представление о том, что мужчина должен быть старше, выше, сильнее и богаче своей партнёрши. Эта модель вбита в наше сознание настолько глубоко, что мы воспринимаем её как закон природы, хотя на самом деле это всего лишь привычка, сформированная историей, культурой и экономикой. Когда мы видим пару, которая эту модель нарушает, мы испытываем дискомфорт, потому что наш внутренний компас, настроенный на определённые ориентиры, начинает сбиваться, и нам хочется вернуть мир в привычное русло, а проще всего это сделать, осудив тех, кто выбивается из общего ряда.

Женщина, которая старше своего партнёра, вызывает у окружающих особенно сложную гамму чувств, потому что она посягает на две священные коровы одновременно: на представление о том, что женщина должна быть молодой, чтобы быть желанной, и на представление о том, что мужчина должен быть главным, а значит, старшим и опытным. Молодой мужчина, который выбирает старшую партнёршу, тоже вызывает недоумение, потому что от него ожидают, что он будет гнаться за молодостью и красотой, а он вдруг выбирает что-то другое, и это другое не вписывается в привычные схемы. Окружающие начинают искать объяснения: она, наверное, богата, а он, наверное, альфонс, или она его приворожила, или у него проблемы с матерью, или она просто первая попалась, а он не разобрался. Никому не приходит в голову самая простая мысль: им может быть просто хорошо вместе, потому что они подходят друг другу как люди, а не как функции, соответствующие общественным ожиданиям.

Этот общественный прессинг, который пара испытывает постоянно, может быть очень тяжёлым, особенно если люди чувствительны к мнению окружающих или если они живут в небольшом городе, где все друг друга знают и где личная жизнь становится предметом всеобщего обсуждения. Многие пары распадаются не потому, что у них что-то не сложилось внутри, а потому, что они не выдерживают давления извне, и это одна из самых больших трагедий, о которых мы будем говорить в этой книге, потому что разрушать своё счастье ради чужого одобрения — это непростительная роскошь, которую мы не можем себе позволить.

Кому и зачем нужна эта книга

Эта книга написана для очень разных людей, и у каждого из них может быть своя причина взять её в руки. Прежде всего, она адресована женщинам, которые старше своих партнёров и которые хотят понять, что с ними происходит, почему они чувствуют то, что чувствуют, как справляться с сомнениями, страхами и давлением окружающих, и как построить отношения, которые будут радовать, а не мучить. Многие из этих женщин долгие годы жили с установкой, что их время уходит, что после определённого возраста они перестают быть интересными, и эта книга призвана разрушить эту установку, показав, что зрелость — это не недостаток, а ресурс, и что сексуальность и способность любить не исчезают с годами, а меняются, приобретая новые краски.

Книга адресована и мужчинам, которые выбрали старших партнёрш и которые часто оказываются в положении, когда им приходится объясняться с друзьями, родными и даже с самими собой, отвечая на вопросы, которые им не хочется слышать. Молодой мужчина в таких отношениях сталкивается с особым набором трудностей, о которых не принято говорить вслух: страх оказаться неопытным, страх не оправдать ожиданий, страх выглядеть в глазах окружающих слабаком или иждивенцем. Эта книга даст ему инструменты для того, чтобы разобраться в себе и не потерять себя в отношениях, которые общество считает странными.

Наконец, книга будет полезна психологам, сексологам, консультантам и всем, кто работает с парами и людьми, переживающими кризисы в личной жизни. Специалисты часто сталкиваются с запросами, связанными с возрастной разницей, и им нужен материал, который поможет им понять особенности таких отношений и подобрать эффективные методы работы. Кроме того, книга будет интересна просто любознательным читателям, которые хотят лучше понимать человеческую природу, разбираться в психологии отношений и не довольствоваться стереотипами, которые им подсовывают средства массовой информации, кино и популярная литература.

Что нас ждёт впереди: карта путешествия

Эта книга построена так, чтобы провести читателя через все ключевые аспекты жизни пары, где женщина старше мужчины, начиная с психологии самой женщины и заканчивая практическими вопросами, которые возникают в долгосрочной перспективе. Мы начнём с того, что разберёмся, кто такая зрелая женщина, что происходит с ней на разных возрастных этапах, как меняется её самооценка и сексуальность, и почему опыт, накопленный с годами, делает её не менее, а более привлекательной для тех, кто способен это увидеть.

Затем мы перейдём к молодому мужчине и попытаемся понять, что движет им, когда он выбирает партнёршу старше себя. Мы разберём разные мотивы, от инфантильных до вполне зрелых, и покажем, что возраст партнёрши сам по себе не определяет качество отношений, а вот зрелость или незрелость личности определяет его очень сильно. Мы поговорим о давлении, с которым сталкивается молодой мужчина, и о том, как ему сохранить себя и своё достоинство в ситуации, когда окружающие считают его выбор странным.

Дальше мы перейдём к самой деликатной и, пожалуй, самой интересной части — к сексологии. Мы поговорим о гормонах, о либидо, о физиологических изменениях, которые происходят с мужчинами и женщинами с возрастом, о том, как эти изменения влияют на интимную жизнь, и о том, как сделать так, чтобы секс оставался источником радости и близости, а не превращался в поле для тревог и обид. Мы обсудим динамику власти в постели, инициативу, темп, ритм, фантазии, границы и эксперименты, и сделаем это откровенно, но уважительно, без пошлости и без ханжества.

После секса мы перейдём к отношениям в широком смысле: к быту, к ревности, к страхам, к социальным вызовам, к детям от предыдущих браков и к будущему. Мы поговорим о том, как не скатиться в модель «мамочка и сыночек», как сохранить равноправие при разном жизненном опыте, как справляться с ревностью и неуверенностью, как представлять партнёра

родным и друзьям, и как планировать совместную жизнь, понимая, что через десять или двадцать лет разница в возрасте может стать более заметной, и к этому нужно быть готовыми.

Завершится книга практикумом, в котором мы соберём инструменты, помогающие паре разобраться в себе и друг в друге: тесты, упражнения, техники разговора, рекомендации по обращению к специалистам и список ресурсов, которые могут оказаться полезными. Мы не обещаем, что после прочтения этой книги все проблемы исчезнут, потому что жизнь сложнее любых книг, но мы обещаем, что читатель получит карту, по которой можно двигаться, и компас, который поможет не сбиться с пути.

Почему бояться не нужно, а нужно понимать

Возвращаясь к вопросу, вынесенному в название этого введения, стоит сказать прямо: страх перед разницей в возрасте, когда старше женщина, не имеет под собой никаких разумных оснований, кроме тех, которые мы сами создаём своим воображением и своей готовностью подчиняться чужим ожиданиям. Этот страх не защищает нас от реальных опасностей, а наоборот, мешает нам видеть эти опасности и работать с ними, потому что, пока мы тратим силы на борьбу с воображаемыми проблемами, настоящие проблемы остаются незамеченными.

Что действительно может разрушить отношения с возрастной разницей? То же самое, что разрушает любые отношения: неуважение, неумение говорить, нежелание слышать, неготовность меняться, эгоизм, жестокость, измены, финансовые проблемы, разные жизненные цели, разные представления о том, как должна выглядеть совместная жизнь. Возраст может добавить к этому списку некоторые специфические сложности, но он же может дать и специфические преимущества, и то, чем обернется разница в возрасте, зависит не от цифр, а от людей и от их способности работать над собой и над отношениями.

Мы написали эту книгу для того, чтобы помочь читателям заменить страх на понимание, а неодобрение на любопытство, и чтобы показать, что отношения, где женщина старше мужчины, могут быть не только возможными, но и счастливыми, глубокими, страстными и долгими. Это не значит, что такие отношения подходят всем и всегда, потому что универсальных рецептов не существует, но это значит, что возраст сам по себе не является ни приговором, ни гарантией, и что каждый человек имеет право на счастье, независимо от того, сколько лет ему и его партнёру.

В следующих главах мы будем говорить о вещах конкретных, иногда неожиданных, иногда неловких, иногда смешных, но всегда важных, потому что за каждой теорией стоит живая человеческая жизнь, с её радостями и печалью, с её открытиями и разочарованиями, с её страстью и нежностью. Мы будем использовать примеры из жизни, потому что абстрактные рассуждения плохо запоминаются и ещё хуже помогают, а живые истории остаются в памяти и дают опору, когда сталкиваешься с чем-то похожим в собственной жизни. Мы будем писать с уважением к читателю, не упрощая сложные вещи и не усложняя простые, и мы очень надеемся, что это путешествие окажется для вас полезным, интересным и, может быть, даже немного освобождающим, потому что освобождение от чужих ожиданий — это первый шаг к тому, чтобы жить своей жизнью и любить тех, кого выбирает сердце.

Прежде чем мы начнём говорить о ней — о женщине, которая старше своего партнёра, — стоит ясно понять одну простую вещь: она не является какой-то особой породой людей, не представляет собой отдельную категорию, которую можно разложить по полочкам и снабдить ярлыками, и не нуждается в том, чтобы её объясняли, оправдывали или защищали. Она — обычная женщина, которая живёт свою жизнь, любит, ошибается, радуется, боится, надеется и ищет счастья точно так же, как любая другая женщина, независимо от того, сколько ей лет и какого возраста её партнёр. Однако жизнь её действительно имеет особенности, о которых принято молчать или говорить шёпотом, и именно эти особенности мы

будем разбирать подробно, честно и без снисходительности, потому что снисходительность — это та же форма неуважения, только замаскированная под заботу.

Психология зрелой женщины — это не набор штампов о кризисе среднего возраста, не история про увядание и потерю, не жалобная книга о том, как всё было хорошо, а теперь стало плохо. Это история о трансформации, о переоценке, о движении, которое может быть болезненным, но может быть и освобождающим, и то, каким оно окажется, зависит от множества факторов, среди которых есть и биологические, и социальные, и личностные. Мы начнём с того, что разберёмся, что происходит с женщиной после тридцати пяти, сорока и пятидесяти лет, как меняется её тело, её психика, её положение в обществе, и почему возраст, который многие привыкли считать началом конца, на самом деле может стать началом чего-то нового и очень интересного.

Глава 1. Возраст как ресурс, а не диагноз

Когда женщине исполняется тридцать пять, сорок или пятьдесят, вокруг неё начинают происходить странные вещи, которые она замечает не сразу, но которые постепенно накапливаются и в какой-то момент становятся совершенно очевидными. Общество, которое ещё вчера относилось к ней как к молодой и перспективной, вдруг начинает смотреть на неё иначе, как будто она незаметно перешла невидимую границу и оказалась в другой стране, где действуют другие правила, где её достижения обесцениваются, а её желания ставятся под сомнение. Врачи начинают говорить о рисках, подруги — о том, как трудно теперь найти партнёра, родные — о том, что время идёт и надо что-то решать, а реклама, кино и средства массовой информации дружно твердят, что настоящая жизнь происходит с восемнадцати до тридцати, а всё, что после, — это медленное угасание, которое нужно пережить с достоинством и, желательно, не привлекая к себе внимания.

Этот социальный фон, эта атмосфера ожидания упадка, действует на женщину сильнее, чем любые гормональные изменения, потому что гормоны — это физиология, с которой можно работать, а общественное мнение — это стихия, которая проникает в сознание и начинает управлять человеком изнутри, заставляя его сомневаться в себе, стыдиться своих желаний и отказываться от возможностей, которые ещё вчера казались естественными. Именно поэтому разговор о возрасте как о ресурсе, а не диагнозе, начинается не с биологии, а с того, чтобы увидеть этот социальный прессинг, назвать его по имени и понять, что он не имеет никакого отношения к реальности, а является лишь отражением чужих страхов и чужих интересов.

Что происходит с женщиной после тридцати пяти лет

Тридцать пять лет — это возраст, который в современной культуре воспринимается как некий рубеж, после которого начинается отсчёт вниз, и хотя этот рубеж придуман людьми, а не природой, он оказывает реальное влияние на жизнь многих женщин, потому что они сами начинают в него верить. В этом возрасте женщина часто находится на пике своей карьеры, она уже накопила опыт, она знает, чего хочет, она умеет отличать важное от второстепенного, и всё это делает её сильнее и интереснее, чем десять лет назад. Однако одновременно с этим она начинает замечать, что отношение к ней меняется: на работе её перестают воспринимать как восходящую звезду, в личной жизни ей задают нескромные вопросы о детях и браке, а в зеркале она видит первые признаки того, что тело меняется, и это пугает, потому что общество внушило ей, что изменения могут быть только в худшую сторону.

Физиологически после тридцати пяти лет в организме женщины действительно происходят перемены, но эти перемены не являются катастрофой и не означают потери женственности или сексуальности. Уровень некоторых гормонов начинает постепенно снижаться, что может влиять на менструальный цикл, на качество сна, на настроение и на состояние кожи, но это снижение происходит медленно и плавно, и у многих женщин оно не вызывает заметного дискомфорта до сорока пяти или пятидесяти лет. Более того, для многих женщин именно после тридцати пяти лет наступает период, когда сексуальное желание становится ярче и осознаннее, потому что уходит страх нежелательной беременности, появляется больше уверенности в себе и больше готовности говорить о своих предпочтениях, и всё это вместе создаёт основу для того, что сексологи называют сексуальным расцветом.

Психологически тридцать пять лет — это время переоценки, когда женщина начинает задавать себе вопросы, которые раньше казались неважными: а правильно ли я живу, а тем ли людям я говорю да, а не трачу ли я время на то, что мне не нужно, а не хочу ли я чего-то другого, чего я раньше боялась хотеть. Эти вопросы могут быть тревожными, но они же могут стать началом важных изменений, потому что именно в этом возрасте многие женщины

впервые позволяют себе услышать собственные желания и начать действовать в соответствии с ними, а не в соответствии с ожиданиями родителей, партнёров или коллег.

Социально тридцать пять лет — это возраст, когда женщина часто оказывается в положении, которое можно назвать двойным стандартом: от неё ожидают, что она будет успешной и независимой, но при этом её же упрекают в том, что она недостаточно мягкая, недостаточно заботливая, недостаточно жертвенная. Если она замужем и имеет детей, её могут упрекать в том, что она недостаточно реализовалась в профессии, а если она не замужем и без детей, её упрекают в том, что она не состоялась как женщина, и выходит так, что любой выбор оказывается неправильным, потому что критерии, по которым её оценивают, противоречат друг другу. Этот конфликт ожиданий создаёт напряжение, которое женщине приходится как-то разрешать, и часто она делает это, отказываясь от части себя в пользу чужих представлений о том, какой она должна быть, и это одна из самых больших потерь, которые может понести человек.

Что происходит с женщиной после сорока лет

Сорок лет — это возраст, который в нашей культуре окружён особенно плотным облаком стереотипов, потому что именно с ним связано представление о кризисе среднего возраста, об увядании, о потере привлекательности и о том, что жизнь уже состоялась и ничего нового не будет. Женщина в сорок лет, если верить этим стереотипам, должна выглядеть уставшей, должна переживать о морщинах, должна отчаянно пытаться вернуть молодость, должна бояться, что муж уйдёт к молодой, и должна смириться с тем, что её сексуальная жизнь либо закончилась, либо превратилась в скучную обязанность. Реальность, однако, сильно отличается от этого мрачного портрета, и многие женщины в сорок лет переживают период, который сами называют лучшим временем своей жизни, потому что именно к этому возрасту они наконец понимают, кто они, чего хотят и как этого добиться.

Физиологически после сорока лет начинается период, который называется перименопаузой и который может длиться от нескольких лет до десяти и более. В это время уровень эстрогена и прогестерона колеблется, что может вызывать приливы, изменения настроения, нарушения сна, сухость влагалища и другие симптомы, о которых не принято говорить вслух, но которые реально влияют на качество жизни. Однако эти изменения не означают, что сексуальность исчезает, потому что желание зависит не только от гормонов, но и от психологического состояния, от отношений с партнёром, от отношения к собственному телу, и если эти факторы складываются благоприятно, то интимная жизнь может оставаться яркой и насыщенной, а в некоторых случаях даже становиться лучше, чем была раньше.

Психологически сорок лет — это время, когда многие женщины перестают извиняться за то, что они есть, и начинают жить так, как считают нужным, потому что понимают, что время конечно и тратить его на чужие ожидания глупо. В этом возрасте женщина часто обретает внутреннюю свободу, которая делает её привлекательной не только для сверстников, но и для тех, кто младше, потому что молодые мужчины часто ищут именно то, что есть у зрелой женщины: уверенность, спокойствие, отсутствие игр, готовность к честному разговору, умение ценить момент. Общество, однако, не одобряет такую привлекательность и внушает женщине, что она должна стыдиться своего возраста, скрывать его, притворяться моложе, и этот стыд отравляет жизнь, мешая радоваться тому, что есть.

Социально сорок лет — это возраст, когда женщина часто оказывается невидимой для тех, кто привык замечать только молодых, и эта невидимость может быть болезненной, но она же может быть и освобождающей, потому что позволяет делать то, что хочется, не оглядываясь на чужие взгляды. Многие женщины в этом возрасте меняют профессию, начинают новые отношения, отправляются в путешествия, занимаются творчеством, и всё это было бы невозможно, если бы они продолжали играть по правилам, которые предписывают женщине после сорока сидеть тихо и не высовываться.

Что происходит с женщиной после пятидесяти лет

Пятьдесят лет — это возраст, который в современном мире перестал быть возрастом старости, потому что продолжительность жизни выросла, и женщина в пятьдесят лет сегодня может выглядеть и чувствовать себя так, как женщина в тридцать пять лет сто лет назад. Однако общественное сознание отстаёт от реальности, и поэтому женщина в пятьдесят лет часто сталкивается с тем, что её воспринимают как бабушку, даже если она полна сил, интересов и желаний, и это несоответствие между её самоощущением и тем, как её видят другие, создаёт напряжение, которое требует осмысления и разрешения.

Физиологически после пятидесяти лет наступает менопауза, которая означает прекращение менструаций и окончание репродуктивного периода, и это событие, которое в патриархальной культуре трактуется как потеря главной женской функции, хотя на самом деле оно означает лишь то, что тело переходит в новое состояние, а не то, что женщина перестаёт быть женщиной. Менопауза может сопровождаться неприятными симптомами, но она же может стать началом периода, когда женщина освобождается от ежемесячных неудобств, от страха беременности и от многих других вещей, которые отнимали силы, и если подойти к этому периоду с вниманием к себе и с готовностью адаптироваться, то он может оказаться вполне комфортным.

Психологически пятьдесят лет — это время, когда многие женщины пересматривают свою жизнь и задают себе вопрос, что они хотят делать с оставшимся временем, и этот вопрос может быть и тревожным, и вдохновляющим, в зависимости от того, как на него отвечать. Женщина в этом возрасте часто обладает зрелостью, которая позволяет ей строить отношения на равных, не пытаясь переделать партнёра и не позволяя переделывать себя, и эта способность особенно ценна в отношениях с младшим партнёром, потому что она создаёт основу для уважения и понимания.

Социально пятьдесят лет — это возраст, когда женщина может столкнуться с тем, что её перестают замечать как сексуальное существо, и это может быть болезненно, потому что сексуальность — это часть идентичности, которую нельзя выключить по команде. Однако именно в этом возрасте многие женщины обнаруживают, что сексуальность не исчезает, а меняется, становясь более глубокой, более осознанной, более связанной с близостью и доверием, и что это изменение не является потерей, а является переходом на новый уровень, если позволить себе его принять.

«Я уже не девочка»: как меняется самооценка и сексуальность с опытом

Фраза «я уже не девочка» может звучать как признание поражения, как сожаление о потерянной молодости, как отказ от чего-то важного, но на самом деле в ней заключена огромная сила, если правильно её понять. Быть не девочкой означает не быть неопытной, не быть зависимой, не быть ведомой, не быть той, кто не знает, чего хочет, и кто боится сказать о своих желаниях. Быть не девочкой означает быть женщиной, которая знает себе цену, которая умеет выбирать, которая способна на глубокие чувства и на страстные желания, и которая не нуждается в чужом одобрении, чтобы чувствовать себя полноценной.

С опытом самооценка женщины меняется, и это изменение может быть как положительным, так и отрицательным, в зависимости от того, как женщина относится к своему возрасту и к тем изменениям, которые с ней происходят. Если она принимает свой возраст как естественный процесс и видит в нём не только потери, но и приобретения, то её самооценка укрепляется, потому что она начинает ценить себя за то, что действительно важно, а не за то, что соответствует внешним стандартам. Если же она сопротивляется возрасту, пытаясь выглядеть и вести себя как двадцатилетняя, то её самооценка может страдать, потому что она постоянно будет чувствовать, что не дотягивает до недостижимого идеала, и это чувство будет отравлять ей жизнь.

Сексуальность с опытом тоже меняется, и эти изменения могут быть очень интересными, потому что опыт позволяет женщине лучше понимать своё тело, свои желания и свои границы, и это понимание делает секс более осознанным и более приятным. Многие женщины после

тридцати пяти лет обнаруживают, что стали более чувствительными, что оргазмы стали ярче и легче достижимыми, что они могут говорить партнёру о том, что им нравится, без стыда и без страха, и всё это вместе делает интимную жизнь более насыщенной, чем в молодости, когда многое было скрыто за неуверенностью и незнанием.

Почему зрелая женщина часто привлекательнее для молодого мужчины, чем его ровесница

Когда мы говорим о привлекательности, мы обычно думаем о внешности, и это неудивительно, потому что культура навязывает нам представление о том, что молодость и красота — это синонимы, и что женщина после определённого возраста перестаёт быть желанной. Однако привлекательность — это не только внешность, и молодые мужчины, которые выбирают старших партнёрш, часто руководствуются не тем, что видно снаружи, а тем, что ощущается внутри, и это внутреннее содержание может быть куда важнее любых морщин и седых волос.

Зрелая женщина часто обладает уверенностью, которая притягивает, потому что она не пытается казаться кем-то другим, не играет в игры, не требует постоянного подтверждения своей ценности и не устраивает сцен из-за пустяков. Молодой мужчина, который ещё только ищет себя, может найти в такой женщине опору, которая помогает ему расти, и это не про материнскую заботу, а про уважение и поддержку, которые он не всегда получает от ровесниц, ещё не успевших накопить жизненный опыт. Зрелая женщина умеет слушать, умеет говорить прямо, умеет ценить момент, и всё это делает общение с ней глубоким и насыщенным, а для молодого мужчины, который устал от поверхностности, это может быть глотком свежего воздуха.

Зрелая женщина часто лучше знает своё тело и не боится говорить о своих желаниях, и это делает секс с ней более интересным, потому что она не стесняется экспериментировать, не боится показать, что ей нравится, и не превращает интимную близость в экзамен, который нужно сдать на отлично. Молодой мужчина, который ещё не уверен в себе, может чувствовать себя с такой женщиной спокойнее, потому что она не оценивает его по критериям, которые ему непонятны, а принимает его таким, какой он есть, и это принятие создаёт основу для доверия, без которого настоящая близость невозможна.

Зрелая женщина часто имеет свою жизнь, свои интересы, свою работу, своих друзей, и это делает её независимой, а независимость — это качество, которое привлекает, потому что оно говорит о том, что человек не нуждается в другом для того, чтобы чувствовать себя полноценным. Молодой мужчина, который ещё только строит свою жизнь, может найти в такой женщине партнёра, который не будет требовать от него постоянного внимания и не будет растворяться в нём, и это позволяет отношениям быть более свободными и более здоровыми, чем те, где оба партнёра пытаются заполнить друг другом пустоту внутри себя.

Глава 2. Внутренний конфликт: «А что подумают люди?»

Когда женщина начинает отношения с мужчиной, который младше её, она почти неизбежно сталкивается с внутренним конфликтом, который может быть очень мучительным, потому что он разрывает её между желанием быть счастливой и страхом быть осуждённой. Этот конфликт не является признаком слабости или незрелости, потому что он отражает реальное давление, которое общество оказывает на тех, кто выбивается из привычных схем, и справиться с ним можно только через осознание его природы и через работу над теми убеждениями, которые его питают.

Социальное давление: от семьи до коллег

Семья — это первая и часто самая болезненная инстанция, которая выносит свой вердикт, потому что близкие люди, которые знают нас с детства, считают, что имеют право на мнение о нашей жизни, и часто высказывают это мнение без деликатности, не задумываясь о том, как их слова отзываются в нашей душе. Мать может сказать, что это несовместно, отец может сказать, что это глупо, брат или сестра могут подшучивать, и всё это создаёт ощущение, что ты делаешь что-то неправильное, хотя на самом деле ты просто любишь человека, который не соответствует ожиданиям окружающих.

Коллеги на работе могут быть не менее жестокими, потому что рабочая среда часто становится ареной для сплетен и насмешек, и женщина, которая старше своего партнёра, может столкнуться с тем, что её личная жизнь становится предметом обсуждения, которое не имеет никакого отношения к её профессиональным качествам. Шутки, намёки, косые взгляды — всё это создаёт атмосферу, в которой трудно работать и трудно сохранять достоинство, и многие женщины в такой ситуации начинают скрывать свои отношения, что только усиливает чувство стыда и изоляции.

Друзья могут реагировать по-разному, и если одни поддержат, то другие могут отдалиться, потому что их представления о том, как должна выглядеть жизнь, не совпадают с тем, что они видят. Потеря друзей — это больно, но иногда это происходит не потому, что ты сделала что-то плохое, а потому, что люди, которые называли себя друзьями, на самом деле друзьями не были, и их уход освобождает место для тех, кто способен принимать тебя такой, какая ты есть.

Стереотипы о «стареющей женщине» и «альфонсе»

Стереотип о стареющей женщине, которая отчаянно цепляется за молодость и покупает любовь молодого мужчины, является одним из самых жестоких и самых несправедливых, потому что он отрицает саму возможность того, что женщина может быть желанной и любимой просто потому, что она интересна, добра, умна и страстна. Этот стереотип питается страхом старения, который культура навязывает всем, и он служит для того, чтобы держать женщин в узде, заставляя их бояться своего возраста и стыдиться своих желаний.

Стереотип об альфонсе, который использует старшую женщину ради денег или статуса, столь же несправедлив, потому что он отрицает возможность того, что молодой мужчина может искренне любить старшую партнёршу и находить в ней то, чего не находит в ровесницах. Разумеется, корыстные отношения существуют, как существуют и корыстные отношения между ровесниками, но обобщать и подозревать всех без исключения — это форма предвзятости, которая разрушает доверие и отравляет жизнь тем, кто ни в чём не виноват.

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.