

[КРАТКО]

Эстер Перель



ВСЕГДА ЖЕЛАННЫЕ

*Как сохранить страсть
в длительных
отношениях*

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

Бестселлер Amazon. Кратко

Культур-Мультиур

**Всегда желанные. Как сохранить
страсть в длительных отношениях.
Эстер Перель. Кратко**

«Культур-Мультиур»

2026

Культур-Мультиур

Всегда желанные. Как сохранить страсть в длительных отношениях.
Эстер Перель. Кратко / Культур-Мультиур — «Культур-Мультиур»,
2026 — (Бестселлер Amazon. Кратко)

«Эта книга – сокращенный пересказ произведения Esther Perel «Mating in Captivity: A bold, provocative new take on intimacy and sex in modern romance». Мы значительно уменьшили объем текста, сохранив все основные идеи. Всемирно известный психотерапевт и эксперт по вопросам отношений Эстер Перель анализирует тему секса в устойчивых парах, исследуя сложное переплетение любви и влечения в долгосрочных отношениях. Можно ли желать того, что у нас уже есть? Что нужно для того, чтобы сохранить страсть? Опираясь на более чем тридцатилетний опыт консультирования пар, Перель находит способ примирить эротику с бытом, предлагая практические идеи и советы по возрождению искры, которая могла угаснуть со временем. На примере реальных историй и в ходе живого обсуждения автор показывает, как можно культивировать страсть и открыть путь к более захватывающему, игривому и даже поэтичному сексу в отношениях, проверенных временем. Умная, остроумная и невероятно оригинальная, книга изменит ваш взгляд на жизнь и любовь.»

© Культур-Мультиур, 2026

© Культур-Мультиур, 2026

Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Культур-мультиур Всегда желанные. Как сохранить страсть в длительных отношениях. Эстер Перель. Кратко

Серия «Бестселлер Amazon. Кратко»

Всегда желанные. Как сохранить страсть в длительных отношениях
Эстер Перель



© Культур-мультиур, 2026

Введение

В современных долгосрочных отношениях часто возникает парадокс: любовь и глубокая привязанность между партнерами парадоксальным образом приводят к угасанию сексуального желания. Несмотря на сексуальное раскрепощение последних десятилетий, пары, обладающие полной свободой, все реже испытывают страсть друг к другу. Традиционные объяснения сводят эту проблему к стрессу, хронической усталости, загруженности на работе, приему антидепрессантов и уходу за детьми. Многие специалисты пытаются решить вопрос угасания страсти с помощью навыков планирования, улучшения вербальной коммуникации или внесения разнообразия в сексуальную рутину, советуя больше разговаривать о желаниях.

Однако реальная причина кризиса кроется глубже. В каждом человеке изначально заложены две фундаментальные, но конфликтующие потребности. С одной стороны, это стремление к безопасности, стабильности и комфорту. С другой стороны, существует не менее сильная жажда новизны, риска, приключений, интриги и загадки. Современная романтическая идеология убеждает нас, что можно удовлетворить все эти нужды с помощью одного партнера, что создает непомерную и зачастую разрушительную нагрузку на отношения.

Эротизм и подлинная страсть всегда расцветают в условиях дистанции и психологической отдельности. Слишком сильное эмоциональное слияние, полное отсутствие личных секретов и стремление к абсолютному демократическому равенству убивают загадку, необходимую для поддержания сексуального влечения. Чтобы сохранять огонь, между партнерами должно оставаться свободное пространство, некий психологический вакуум, постоянно порождающий легкую неопределенность. Более того, сексуальное желание очень часто подпитывается сложными эмоциями, которые внешне кажутся несовместимыми с традиционным пониманием заботливой любви, такими как агрессия, ревность или стремление к доминированию.

Телесность обладает собственным языком, который отличается от языка эмоциональной близости. Тело способно выражать истины, скрывающиеся за словами, а интимность становится пространством, где повседневные конфликты вокруг власти, уязвимости и контроля могут превращаться в источник взаимного наслаждения. Оживление эротической сферы требует смелости: необходимо привнести риск в безопасную среду и вернуть тайну в привычные будни. Цель заключается не в увеличении частоты сексуальных контактов, а в восстановлении жизненной энергии, игривости и глубокой связи, которые дарит истинный эротизм, помогая преодолеть бытовую рутину и обрести чувство подлинной свободы вдвоем.

Глава 1

От приключений к неволе: почему поиск безопасности истощает эротическую жизненную силу

Тема сохранения страсти в долгосрочных отношениях неизменно вызывает живой отклик и делит людей на два лагеря. Романтики отказываются от жизни без страсти, считая угасание желания концом любви. Реалисты же полагают, что на смену юношескому возбуждению должны приходиться глубокая привязанность, уважение и стабильность. При этом обе стороны сходятся в одном: со временем страсть неизбежно остывает. Однако за спорами о неизбежной утрате кроется тайная надежда на то, что любовь и желание все же можно совместить.

Любовь и желание не исключают друг друга, но проистекают из разных человеческих потребностей. С одной стороны, людям необходимы безопасность, стабильность и надежность – своеобразный **якорь**. С другой стороны, существует потребность в новизне, переменах и приключениях – **волна**, придающая жизни полноту. Как ребенок, который убегает исследовать мир, но возвращается к родителям за чувством безопасности, взрослый человек нуждается в чередовании риска и стабильности. Главный вызов для современных пар заключается в примирении потребности в предсказуемости с жадой волнующего и таинственного. Зачастую ради достижения стабильности партнеры приносят в жертву страсть.

Примером такого компромисса служит **история Адель**, успешного адвоката, состоящей в счастливом браке. Она ценит надежность своего мужа, но тоскует по волнующему чувству влюбленности и физической страсти первых лет. Адель осознает, что первоначальное возбуждение питалось неуверенностью, от которой она рада была избавиться ради спокойной семейной жизни. Тем не менее, она хочет, чтобы на нее смотрели не просто как на жену или мать, а как на желанную женщину. Эта история ярко иллюстрирует конфликт между комфортом преданной любви и ее приглушающим воздействием на эротическую жизненную силу.

Исторически брак и страсть существовали порознь. Лишь в конце девятнадцатого века концепция романтической любви объединила их, а сексуальная революция, феминизм и движение за права меньшинств сделали сексуальное удовлетворение неотъемлемым правом личности. Сексуальность стала частью идентичности. Однако обретенная свобода и разрушение традиционных институтов, дававших чувство принадлежности, породили новую экзистенциальную тревогу. Теперь от любовных отношений ожидают не только эмоциональной поддержки, но и спасения от экзистенциального одиночества. Взрослая близость оказалась **перегружена ожиданиями**.

Влюбленность дарит чувство всемогущества и восторга, но вместе с привязанностью приходит страх потери. Пытаясь обезопасить любовь, партнеры жертвуют свободой ради стабильности, создавая комфорт с помощью привычек и ритуалов. Однако возбуждение было **неразрывно связано с неопределенностью**. Стремясь взять риски под контроль, люди лишают отношения жизненной силы, порождая супружескую скуку. Безопасность необходима для здоровой связи, но без элемента неопределенности исчезают предвкушение и трепет.

Неопределенность уже заложена в природе отношений, поскольку **непостоянство – единственная константа жизни**. Иллюзия перманентности ничуть не реальнее фантазий о вечной страсти. Чтобы сохранить желание, необходимо привнести ощущение неизвестности

в знакомое пространство. Иногда для этого достаточно отказаться от иллюзии полной определенности и признать присущую партнеру загадочность. Когда партнер воспринимается вне привычного семейного контекста, подчеркивается его инаковость, что вновь пробуждает влечение. Однако эротизм сопряжен с риском, и многие предпочитают оставаться в безопасной зоне рутины, избегая уязвимости.

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.