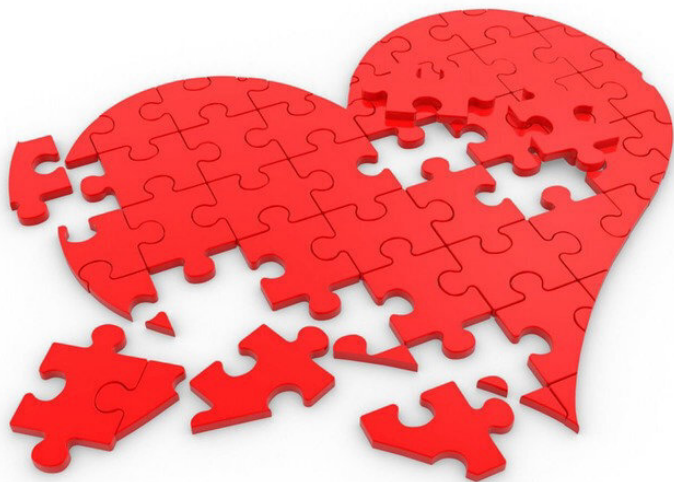


18+ ЕЛЕНА ЛАВРИНЕНКО

Причины измен

И КАК УКРЕПИТЬ СЕМЬЮ



Елена Лавриненко
Причины измен. И
как укрепить семью

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67142143
ISBN 9785005578297*

Аннотация

Почему мы сталкиваемся с изменой любимого человека? Как предупредить измену? Что требуется, чтобы сохранить отношения и сделать семью прочной? На эти вопросы отвечает психолог, с 2014 года изучавший все аспекты измены. В книге исследуются физиологические, семейные, духовные и социальные предпосылки и причины неверности в отношениях между мужчиной и женщиной. Даются конкретные советы тем, кто хочет понять, что происходит сейчас, и тем, кто хотел бы заглянуть в будущее.

Содержание

От автора	8
Притча о принятии	12
Основные понятия	14
Верность и измена	14
Измена и предательство	17
Физиологические и/или инстинктивные причины измен и их профилактика	22
Полигамия	23
Неудовлетворённость сексуальной стороной жизни в семье	25
Сексуальная непривлекательность супруга	29
Импринтинг	31
Неприятный запах тела	35
Стечение обстоятельств	36
Влюбленность одного из партнеров в другого человека	37
Особые сексуальные потребности	38
«Труднодоступность» сексуальной близости	39
Неприятные привычки, вызывающие отторжение	40
Неприятные звуки и движения во время секса	41
Любовь и гормоны	42
Тестостерон	43

Окситоцин	48
Эстрогены	49
Любовь, как химическая реакция в головном мозгу	51
Любовь с первого взгляда	52
Страсть	52
Влюбленность	54
Как воспринимают влюбленность мужчины и женщины	58
Как мужской мозг реагирует на привлекательную женщину	60
Как женский мозг оценивает привлекательность мужчины	62
Как долго в нас живет влюбленность	64
Почему завершается стадия влюбленности?	66
Что с нами происходит, когда нас бросают	67
Роман, брак или длительные отношения	68
Случайный секс	69
Разница между мужчинами и женщинами в их отношении к сексу	70
Причины, по которым женщины занимаются случайным сексом	73
Как чувствуют себя мужчины и женщины после случайного секса?	74
Роман в командировке или в отпуске	75
Сексуальные фантазии	75

Особенности женского сексуального возбуждения	76
Эмоциональная реальность мужчины	77
«Привыкание партнеров» и отсутствие поляризации между ними или брачные коды	80
Типы половой конституции	84
Что важно знать про измены	92
Блокирование в удовлетворении потребностей	94
Блокирование потребности в стабильности и безопасности	95
Блокирование потребности в любви, заботе, нежности, внимании, поддержке, понимании, сочувствии, сопереживании, принятии эмоциональной близости и одобрении	100
Блокирование потребности в статусе и уважении	102
Блокирование/форсирование потребности в продолжении рода	106
Блокирование потребности в самореализации и развитии	107
Блокирование потребности в ощущении вкуса жизни, эмоциях острых переживаниях, риске и выбросе адреналина	109
Измена как катализатор страсти и чувств пары	110
«Родовые ключи»	113

Кто входит в семейную систему	117
Закономерности жизни семейных систем	119
Законы семейной системы, которые управляют ее жизнью и «программируют» происходящие в ней события	120
Конец ознакомительного фрагмента.	121

Причины измен И как укрепить семью

Елена Лавриненко

© Елена Лавриненко, 2023

ISBN 978-5-0055-7829-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Меня зовут Елена Лавриненко.

Я – психолог, практикующий экзистенциальный психотерапевт, семейный системный расстановщик, специализирующийся на отношениях между мужчиной и женщиной, изменах, разводах и расставаниях.

Темой измен я стала заниматься сразу после получения в 2014 году диплома о втором высшем образовании со специализацией по психологии. С тех пор мною было собрано большое количество информации, связанной с темой этого издания.

В книге я постаралась отразить все нюансы того, что может привести человека к измене. Материал накапливался долгие годы, по крупицам, шаг за шагом, история за историей, консультация за консультацией.

Знания, почерпнутые из книг различных авторов, а также полученные в процессе повышении квалификации и обучение на семейного системного расстановщика помогли развить чувствительность – основной инструмент психолога, научили меня смотреть на явления глобально, искать причины тех или иных событий в далеком прошлом. Обучение у Мэрилин Мюррей сформировало алгоритмы работы с психологической травмой и помощи в формировании здоровой, взрослой личности.

Конечно же, главный из моих инструментов – экзистенциально-гуманистическое направление в психологии, освоенное мной в процессе повышения квалификации сразу после окончания института. Почему не гештальт-терапия, психоаналитика или когнитивная психология? Надо признаться, мой выбор тогда был больше интуитивным. Лишь сейчас, спустя много лет, я могу объяснить его логически. Экзистенциальный подход – это мое; мне нравится докапываться до глубинной сути вещей и событий. Меня интересуют вопросы философии, так как сейчас я понимаю, что именно философия является началом всех начал. Она рождает идеи, которые движут массами, вдохновляют целые поколения, позволяют осознать смысл жизни и самую ее суть, предсказать будущее.

Огромное значение имели курсы по сексологии. Здесь изложены знания, полученные в ходе личной психотерапии, при моем исследовании собственного внутреннего мира и моей субъективности, и опыт супервизий.

Нельзя не упомянуть и о многочисленных вебинарах, онлайн-курсах, общении с коллегами. Но больше всего было почерпнуто в работе с моими клиентами, и я искренне благодарна всем, кто доверился мне, ведь каждый такой опыт был ценен и важен.

Я бесконечно признательна всем, кто позволил прикоснуться к самому дорогому для меня – вашей уникальной и неповторимой душе.

В этой книге изложено все, что я смогла исследовать по теме «Причины измен». Ведь прежде чем понять, как пережить измену и что делать, необходимо выяснить ее причину. Поэтому вначале исследуются понятия верности, доверия, измен, предательства.

Первый раздел книги касается физиологических и/или инстинктивных причин измен и предпосылок к ним. По моему личному мнению, эту информацию нужно давать чуть ли не в школе, чтобы развивать в человеке понимание себя и своих особенностей. Ведь если психологические проблемы поддаются какой-то коррекции, то с физиологией все намного сложнее. Невозможно, например, устранить или скорректировать существенные различия между типами половой конституции. Очень сложно находить компромиссы в ситуации, когда сильному типу необходим секс от одного до трех раз в день, а слабому – два раза в неделю, а то и в месяц.

Описывается здесь и такое явление, как импринтинг, свойственное не только животным, но и человеку. Показано влияние гормонов тестостерона и окситоцина на психику мужчин и женщин. Рассказывается о том, что происходит при различных любовных переживаниях с мозгом мужчины и женщины, и как организм реагирует на расставание с любимым человеком.

В следующем разделе разбираются потребности, блокирование которых может привести к измене, а затем факты из прошлого семейной системы. Значительное внимание

уделено тому, как трансгенерационная травма может передаваться из поколения в поколение.

Далее обсуждаются причины измен, закладывающиеся в родительской семье и в детстве, роль структуры психики и степени ее зрелости. Различные нюансы отношений между мужчиной и женщиной, так или иначе приводящие к изменам, и то, что поможет укрепить и сохранить семью. Разбираются влияние прошлых эмоционально незавершенных отношений.

Отдельно исследуются причины измен, характерные только для мужчин или женщин. Разбираются глобальные мировые тенденции, могущие вести к изменам. Духовные причины измен рассматриваются с ноологической точки зрения.

Надеюсь, что книга будет интересна как профессиональным психологам, которые хотят изучить данную тему, так и людям, столкнувшимся с неверностью партнера и желающим найти причины случившегося, укрепить семейные отношения сейчас и навсегда.

Семья – это фундамент общества и государства, и, чем устойчивее, надежнее и крепче он будет, тем более спокойными и уверенными станут расти дети – опора и надежда сегодняшнего и будущих поколений.

Притча о принятии

Пришла к отцу молодая девушка и пожаловалась.

– Отец, жизнь так тяжела, в ней столько трудностей и проблем. У меня ощущение, что плыву против течения, и я устала, нет больше сил, что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковых кастрюли с водой. В одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

– Что изменилось? – спросил он дочь.

– Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде, – ответила она.

– Это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они остались прежними, но изменились внутри под воздействием одной и той же агрессивной среды – кипятка. Так и люди – внешне сильные расклеиваются и становятся слабыми там, где хрупкие и нежные обретают твердость и крепость...

– А кофе? – спросила дочь.

– О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде, приняли ее и преврати-

ли кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств и не пытаются изменить обстоятельства – они принимают эти обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное...

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

«В понятии раскрывается подлинная природа вещи» Гегель

Верность и измена

Согласно словарю Ожегова, верность – морально-этическое понятие: стойкость и неизменность в чувствах, отношениях, в исполнении обязанностей и долга.

Словарь Вебстера определяет верность еще и как «полноту веры».

В древнегреческом языке имеется два слова, обозначающих верность.

«Алифия» – надежность, твердость, постоянство, непреклонность, истинность, справедливость, искренность.

«Пистос» – верный, истинный, надежный, верующий, питающий уверенность.

Супружеская верность означает недопущение супружеской измены, а в более широком смысле подразумевает заботу о супруге, коррекцию поведения в соответствии с его (её) интересами.

Верность – это преданность кому-либо или чему-либо; это неизменность в обещаниях, отношениях, исполнении сво-

их обязанностей и долга. Верность основана на ответственности, стойкости, честности, смелости, жертвенности. Похожие качества: посвященность, неизменность, твёрдость, непоколебимость, надёжность, устойчивость.

Верность – это черта, которая привлекает, поскольку верный человек надежен, всегда является опорой в любой жизненной ситуации; на него можно положиться, ему можно верить. Верность неразрывно связана с терпением, самоотдачей, бескорыстием. Верный человек всегда точно знает, чего он хочет и к чему стремится, поэтому достигает высоких результатов, осуществляет задуманное. Верность – это тот стержень, на котором держаться стойкость, смелость, мужество, непреклонность, патриотизм.

Измена – нарушение верности кому-либо или чему-либо. Это предательство и вероломство, коварство и отступничество, блуд и прелюбодеяние, супружеские неверность и непостоянство, неустойчивость и переменчивость, обман.

Измена – это негативный поступок, результат выбора личности, способной нарушить взятые на себя обязательства, предать идеалы, людей, Родину. Это неспособность быть верным своему выбору приоритетов, целей, идеалов или нравственных ориентиров. Измена в любви – нанесение глубокой душевной раны любящему человеку, предательство. Измена идеалам – это отход от тех принципов, ориентиров, которые были когда-то приняты человеком. Стремление выбрать для себя лично более легкий путь, предать то, что со-

ставляет основу жизни. Это одно из тех отрицательных нравственных качеств, которое всегда было наиболее презираемым в обществе.

«Только Бог *абсолютно* верен Самому Себе и всему, что Он сказал. Человек, стремящийся к Богу, развивает в себе верность и других добродетелей. Таким образом, воспитание верности – это путь уподобления Богу». И, подобно самой длинной дороге, начинающейся с первого шага, воспитание верности начинается с малого. Если ты сказал «я сделаю», значит, нужно сделать. Если ты сказал «приду в восемь», приходи без пяти восемь, но никак не в половине девятого.

Верность, как выносливость, воспитывается и тренируется.

Измена и предательство

Измена – это сексуальная близость партнера с посторонним человеком, «секс на стороне». Измена может быть случайным, спонтанным инстинктивным и сиюминутным удовлетворением сексуальной потребности, вызванным страстью.

Это серьезный проступок против семейного уклада, против семейных отношений, против любви, заботы и взаимопомощи – всего, на чем основывается каждая нормальная семья. И, как любой проступок, каждая измена требует индивидуального рассмотрения.

Измена – это плохо всегда. Но некоторые «плохо» можно простить, а некоторые – никогда.

Если партнер совершил ошибку и вступил в интимные отношения вне брака или вне устойчивых отношений, то его поступок можно назвать изменой. Но вот расценивать его как предательство возможно только при определенных обстоятельствах.

Измена – это и секс в состоянии алкогольного опьянения. Да, в административном и уголовном праве пьяный несет более строгую ответственность за совершенное правонарушение или преступление. Но в обычной жизни мы можем понять и принять тот факт, что пьяный человек гораздо в меньшей степени способен контролировать свои природные же-

лания. Несомненно, «пьяная» измена была, есть и остается изменой. Но, если человек осознает то, что он сделал, и переживает муки совести за свой поступок, то может рассчитывать на прощение. А если он больше озабочен тем, что о его проступке могут узнать, то стоит задуматься, нужно ли строить отношения с эмоционально незрелой личностью.

Измены в состоянии эмоционального расстройства, например, после громкой ссоры или расставания, которое потом «отменил» ваш партнер, часто совершают молодые вспыльчивые люди, которые редко задумываются о последствиях своих опрометчивых поступков.

Измену простить можно, предательство – нет. Есть разница между случайной единичной изменой и ситуацией, когда муж приходит домой из объятий чужой женщины, с которой состоит в долгой связи.

Предательство – это обдуманное, запланированное действие, удар в спину, разрушающий моральные, нравственные, духовные и душевные ценности и связи.

Если муж имеет любовницу, то это измена. Если он бросает жену и детей ради нового увлечения, то это предательство.

Предательство = измена + вред (нанесение ущерба потерпевшей стороне).

Когда мужчина обзаводится любовницей во время беременности либо тяжелой болезни жены, или в иных ситуациях, когда жена находится в трудном и зависимом положении,

это предательство. И отговорки вроде «ей же нельзя, а мне надо» здесь несостоятельны.

То же касается и женщин, которые «ходят налево», когда их мужья больны, находятся на военной службе, в командировке, в плавании или в рейсе. Взрослый зрелый человек может терпеть многие неудобства. Что уж говорить о неудовлетворенности сексуальных потребностей? Всегда есть возможность снять сексуальное напряжение без измены, сублимировав его в творчество, трудовую деятельность, спорт. В конце концов, существуют «товары для взрослых». А попытка оправдаться в данной ситуации – это стремление эмоционально незрелой личности избежать переживания стыда и столкновения с собственными «некрасивыми» проявлениями души.

Предательство – это зачастую та измена, в совершении которой обвиняется ее жертва, когда человек обесценил своего партнера и захотел чего-то «новенького, свеженького», а преданного рассматривает в качестве «запасного аэродрома». Предательство – держать возле себя партнера в подобном качестве, пробуя, перебирая и подыскивая новые варианты. Тот, кто находится в вечном поиске лучшего, не просто изменяет. Он уничтожает своего партнера как личность, потому что относится к нему, как к чему-то никчемному, ненужному и гораздо менее значимому, чем он сам. Чаще подобное поведение демонстрируют мужчины, женатые на «серой мышке» и перебирающие женщин поярче и по-

красивее. Но нельзя сказать, что и женщины пренебрегают таким вариантом. Есть такие, что держат при себе мужчину в «френд-зоне», изредка выдавая ему «пряник» в виде совместного времяпровождения или «доступа к телу», и, в то же самое время, подыскивают более перспективного партнера – побогаче, посolidнее, более высокопоставленного. Интуитивно понимая, что таких завидных мужчин они мало интересуют в качестве партнерш на перспективу, они всегда «придерживают» кого-то из симпатизирующих им на случай очередной неудачи.

Предательством является тираническое поведение в семье и противоположное «на стороне». Почти всегда его демонстрируют мужчины, жены которых, как правило, не работают (так хотят их мужья), очень ограничены в средствах и держат отчет за каждый потраченный рубль. Весь круг общения такой женщины – ее дети, родственники мужа и он сам. Обычно жена не может свободно общаться со своими близкими и друзьями, потому что они всегда «не нравятся» ее мужу. Новая одежда и обувь, аксессуары, услуги спа-салонов, косметика и занятия спортом, по мнению тирана, жене не нужны. На это он не выделяет ей средств, а если и делает это, то с упреками и постоянным напоминанием о пустых тратах. Иногда такой тиран экономит даже на детях, ограничивая их в лакомствах, игрушках, развивающих занятиях и прочем. Оправдывает он такое поведение своим видением распределения обязанностей в семье: он добытчик, а жена

сама должна придумать, как приготовить детям лакомство из имеющихся продуктов, чем их развлечь и как организовать своими силами их развитие и образование. При этом у мужа есть любовница, которую он дорого и роскошно одевает, одаривает драгоценностями, посещает с ней рестораны, бары, театры, выставки и концерты, оплачивает ее фитнес-тренировки и услуги косметологов. Именно на содержание любовницы тратится львиная доля доходов такого мужчины. Из семьи он не уйдет, пока есть тот, кто терпит его выходки и тешит его большое самолюбие – жена.

Если же она не выдерживает и исчезает – разводится с ним, совершает самоубийство или умирает от сильнейшего постоянного стресса (это не преувеличение, а всего лишь отсылка к страшной статистике), то ее место обычно занимает ничего не подозревающая любовница. И тут уже она оказывается в статусе жены, а драгоценности, платья и элитные абонементы начинает получать другая женщина.

Предательство – двойная жизнь. Предают того, кто доверился, поверил обещаниям, понадеялся на помощь и поддержку, связал с вами свои планы и мечты. Предают того, кто по-настоящему любит, у кого жизнь кардинально изменится после полученного удара, и рана навсегда оставит шрам на сердце.

Физиологические и/или инстинктивные причины измен и их профилактика

В этой главе я расскажу о различных фактах из жизни, об исследованиях в области человеческой физиологии, о различиях мужского и женского организмов, о гормонах и работе мозга.

Понимание природы человека и глубинных мотивов его поведения может стать основой для построения долговременных и счастливых отношений. Наука не стоит на месте, она развенчала многие мифы и фантазии, раскрыла тайны, существовавшие в человеческом обществе на протяжении тысячелетий. Поняв, что заставляет нас совершать тот или иной выбор, осознав, что чувства, рождающиеся в нас, имеют под собой биологическую основу, а вовсе не какую-то мистическую силу, мы сможем лучше понимать себя, свой выбор, контролировать свое поведение, осознавать свои слабые и сильные стороны. А понимание особенностей мужской и женской природы может спасти многие пары от развода.

Полигамия

И мужчины, и женщины по своей природе полигамны. Благодаря этому род человеческий не прервался и не исчез с лица земли. Если с одним партнером что-то происходит, то другой может, отгоревав о потере, построить отношения с новым партнером, родить и вырастить детей.

Порой можно услышать, что мужчины полигамны, а женщины моногамны – это не так. Моногамия может быть следствием пуританских законов социума (так, в исламских селениях изменивших, порой, забивают камнями), либо осознанно принятого решения хранить верность партнёру, устойчивости и силы духа.

Утверждение, что только человеческая сексуальность больше, чем просто желание соития, не вполне верно, поскольку и у животных она способна выходить за пределы чисто сексуального. Так, Иренеус Эйбл-Эйбесфельдт в книге «Любовь и ненависть» указывает, что «у позвоночных сексуальное поведение различными способами поставлено на службу укрепления их группы», и это отмечается, в особенности, у приматов. Например, «гамадрилы совершают половой акт исключительно из таких социальных потребностей». «Половое совокупление у человека выполняет помимо задачи продолжения рода также задачу привязать к себе партнера». «Поскольку сексуальность все же служит

укреплению связи между партнерами, любовь, то есть индивидуальная привязанность, становится предпосылкой партнерских отношений». «Любовь – индивидуальное партнерство, а постоянная смена партнеров вступает с этой идеей в противоречие». Эйбл-Эйбесфельдт утверждает, что человек «в этом смысле от природы предрасположен к длительному партнерству по типу брака». В заключение он предостерегает от «опасности деперсонализации сексуальных отношений», ибо это «означало бы смерть любви».

Из вышесказанного можно сделать вывод: если с партнером что-то случается или пара расстается по какой-то причине, то полигамия помогает найти нового партнера и продолжить род. Но в отношениях человеку все же больше свойственна моногамия.

Неудовлетворённость сексуальной стороной жизни в семье

Секс имеет большое значение для обоих супругов. Неудовлетворённость сексуальной жизнью в семье – распространённая причина измен – может складываться из разных составляющих: секс бывает редко, секс стал скучным и однообразным, супруг (а) не проявляет инициативы в сексе и не даёт партнеру эмоциональной подзарядки, многое табуировано.

В данном случае речь идёт об утрате интереса к сексу с супругом, как к процессу, о снижении качества секса и уровня удовлетворённости им. Причин же сексуальной неудовлетворенности может быть очень много; назовем некоторые из них.

1. Женщина (либо мужчина) не получает удовольствия в постели со своим партнером. Хороший, качественный секс без любви, эмоциональной и духовной близости невозможен (подробнее обсудим это в следующих главах). Даже если в начале отношений секс и может послужить фундаментом для построения совместной жизни, то, как правило, на одном физическом влечении более четырех лет строить отношения не получится.

2. Завершается стадия влюблённости, и страсть уходит из отношений (подробнее в главе «Стадии развития отноше-

ний в паре»).

3. Стил ь поведения партнера меняется.

4. Стресс снижает сексуальное влечение.

5. Выявляется сексуальная несовместимость партнеров, например, при разных типах половой конституции.

6. Теряется интерес к сексу, ибо он монотонен и однообразен, пара не развивается как сексуальные партнеры.

7. Появляются дети, и это, как правило, становится очень серьёзным испытанием для пары. Женщина переключает все внимание на детей, и мужчина чувствует себя брошенным, ненужным, «делающим все не так, как надо».

8. Обоим не хватает внимания, любви, нежности и заботы в течение дня.

9. Секс невозможно отделить от других сфер жизни. Если супруги поссорились днем, и так и не разрешили конфликт, то вряд ли их интимная близость вечером будет феерической.

10. Отсутствие коммуникации. Партнеры не обсуждают тему секса, надеясь, что каждый из них каким-то чудесным образом сам догадается о том, что нужно другому и доставит ему удовольствие. К сожалению, такого не бывает никогда. Приходится мягко, корректно доносить эту информацию до партнёра. Возможно, придётся пройти через его сопротивление, ведь не всем бывает приятно узнать, что они не очень хорошие любовники. Обязательно следует рассказать о том, что не нравится, и что очень нравится и достав-

ляет удовольствие.

11. В сексе много табу, запретов и дисфункциональных родительских или общественных сценариев.

12. Манипуляции сексом, когда из обоюдного удовольствия он превращается в систему кнута и пряника. «Молодец, значит, секс будет. Провинился, ну, значит, сегодня останешься на голодном пайке».

Существует еще один феномен, являющийся причиной сексуальной неудовлетворенности в паре. Почти каждый человек считает себя хорошим любовником или любовницей. В нас от природы заложен инстинкт размножения. Когда мы встречаемся и влюбляемся, то гормоны, нравится нам это или нет, сделают все, чтобы мы продолжили род. Но этот инстинкт ничего общего не имеет с качеством сексуальных отношений, с получением удовольствия от них, с оргазмом и т. п. Сексуальному мастерству нужно учиться. Секс, как и любая сфера нашей жизни, требует нашего внимания и желания в ней развиваться. Развивать сексуальное мастерство, учиться новым техникам, узнавать новые позы, практиковать ролевые игры, посещать секс-шоп...

Все это прекрасно, и, конечно же, оптимизирует сексуальные отношения.

Но без развития эмоциональной и духовной составляющей строить качественные долгосрочные отношения не получится. Именно через близость и эмоциональную интимность создается ощущение, что наш партнёр каждый день

новый, интересный и притягательный, и именно это вносит новизну в отношения.

Сексуальная непривлекательность супруга

Причиной измены может быть то, что супруг перестал быть сексуально привлекательным; произошло снижение, а, возможно, и вовсе исчезло сексуальное влечение и возбуждение, эмоциональное и эстетическое удовлетворение от секса.

Сексуальная привлекательность не сводится лишь к нарядам и внешнему облику. Хотя и это, безусловно, имеет большое значение. Мужчинам хочется дома видеть красивую, ухоженную жену. Выходя на улицу, женщины стараются всегда придать себе привлекательный вид: наносят макияж, наряжаются, надевают обувь с каблуками. А вот дома перед мужем ходят, в чём удобно.

Женщины в браке очень часто расслабляются и перестают следить за своей внешностью. Легкая, стройная, жизнерадостная девушка со временем превращается в толстеющую, недовольную, неопрятную бабу. Женщины перестают восхищаться мужем, ценить его, нуждаться в нем. И мужчина пытается в другой женщине найти все то, чего не получает от жены.

Раскрывая аспект сексуальной привлекательности, стоит отметить, что мужчинам неинтересны женщины, демонстрирующие мужское поведение – доминантное, агрессивное.

Прессинг по самым разным поводам, демонстрация превосходства и т. п. Жена с такой манерой поведения воспринимается, скорее, как мужчина, а не как женщина.

Утрата сексуальной привлекательности мужей для многих женщин складывается от избыточно агрессивного поведения или, наоборот, слабости, нерешительности, беспомощности. В данном случае в основе измены лежит утрата уважения к мужу, как к мужчине.

Сексуальная привлекательность не сводится исключительно к внешнему виду. Она, как облако, окутывает человека и его отношение к партнеру. Она идёт изнутри и проявляется во всём: жестах и мимике, позах и интонации, в словах, сказанных партнеру, и, в целом – в предлагаемом формате общения с ним.

Импринтинг

Еще одним важным биологическим фактором в отношениях между мужчиной и женщиной может стать импринтинг или первое впечатление. В формировании предпочитаемого образа сексуального партнёра, так же, как и предпочитаемого способа и формы сексуальных отношений, этот феномен играет большую роль. Очень важно то, каким был первый сексуальный партнёр и характер отношений с ним, в том числе – в какой форме был секс. Очень важно и то, какие отношения, самые первые, явились возбуждающими, связанными с переживанием удовольствия. Они очень часто запечатлеваются и оказывают влияние на дальнейший выбор сексуального партнёра.

Психоаналитики утверждают, что выбор партнёра по образу матери или отца очень важен для отношений в целом. Но в том, что касается сексуальных предпочтений и обеспечения возбуждения, гораздо большую роль играет сексуальный импринтинг. И связано это с тем, что наша сексуальность во многом физиологична, обусловлена установлением определённых нейронных связей с центром удовольствия. Поэтому, если какой-то контакт для нас являлся приятным, доставил нам удовольствие, был впечатляющим, необычным, то эта нейронная цепочка закрепляется, и в дальнейшем изменить ее непросто.

Описан такой случай в психологической практике. Мать, для того, чтобы дочка не вступала в беспорядочные половые связи, когда она стала взрослеть, научила ее пользоваться душем для получения оргазма. С одной стороны, это было неплохо: и сексуальное удовлетворение есть, и безопасно. Но с другой стороны, скорее всего, в контакте с постоянным партнёром получить оргазм этой девочке будет невероятно сложно, ведь ее организм скажет: «Дорогая, зачем тебе ненужные заботы? У нас же с тобой и так всё хорошо. Зачем это лишнее напряжение?».

В равной степени это касается и мужчин, слишком долгое время пребывающих в мастурбационных фантазиях. В конце концов, эти фантазии становятся невероятно яркими, изощёнными; закрепляются локализация и частота мастурбационных движений. При контакте с реальной живой женщиной ощущения сильно отличаются от привычных, и достижение оргазма становится сильно затруднено.

Сформировавшиеся в мозгу определенные нейронные связи жестко регламентируют условия возникновения полового возбуждения. Импринтинг характеризуется очень своеобразным феноменом: что у человека запечатлевается в момент возбуждения или сексуального удовольствия, никому не известно. Кто-то запечатлевает цельный образ, а кто-то — запах, тембр голоса или мочку уха. И здесь могут быть свои подводные камни.

Вы вступили в отношения, и у вас обоих произошло пер-

вое взаимное запечатление, причем, что именно запечатлелось, неизвестно. Проходят годы, вы оба меняетесь. И, если первое запечатление, к примеру, форма мочки уха, остается неизменным, то неважно, толстеет, лысеет и стареет он (она) или нет. Но если начинают меняться те параметры, которые запечатлелись, то сексуальное возбуждение уходит. Поэтому, если человек в вас влюбился, и у вас был искромётный секс, то имеет смысл вспомнить, как вы тогда выглядели, одевались и себя вели. А ещё хорошо бы знать, каков был первый сексуальный партнер вашего супруга (супруги).

Пример из практики.

На консультацию приходит женщина, которая в течение долгого времени замужем за азербайджанцем. Он интеллигентен, занимается бизнесом. Брак официально зарегистрирован. Живут на территории центральной России. У них трое детей. Проблема в том, что у мужа исчезло сексуальное влечение к ней. Причём все настолько серьезно, что, даже когда они едут в отпуск, сексуального контакта не происходит. При этом муж постоянно сообщает ей о том, что ему не нравится, как она выглядит. А внешне она очень напоминает гаминовский типаж – девочка-подросток с короткой стрижкой, просто одетая. Увлекается нетрадиционными формами лечения, гомеопатией, и, как многие из этой когорты, выглядит естественно, ведет натуральный образ жизни.

Спустя некоторое время она сообщает: обнаружила, что у мужа есть любовница.

Начали исследовать, как она выглядела, когда они познакомились, когда была любовь, страсть и свадьба. И тут выясняется, что в то время выглядела она совершенно иначе. Они познакомились в офисе, когда у неё были длинные мелированные волосы, она ходила на каблуках и носила юбки-карандаши. И тут она говорит: «А ведь его любовница так и выглядит. Это же я, но на 20 лет моложе». То есть получается, что у него было запечатление на образ. И, когда он сообщал ей, что ее нынешний образ ему не нравится, она обижалась и говорила: «Если ты меня любишь, то должен любить такой, какая я есть». Классическая фраза.

Он и продолжал ее любить, не оставлял, не разводился, но сексуально переориентировался. И вот она говорит: «Что же за несправедливость такая? Какая я была в молодости, и какая сейчас – это два разных человека. А муж её (соперницу) любит, хочет, на руках носит, и всё замечательно».

Здесь та самая история, когда у мужа произошло запечатление на чём-то конкретном в образе жены. Поэтому, когда люди очень заметно меняют внешность, манеру одеваться, род занятий и поведения, они рискуют тем, что у партнёра может начать исчезать сексуальное влечение на биологическом уровне.

И с мужчинами происходит подобное. Был агрессивным брутальным мачо, а потом растолстел или стал вегетарианцем, начал заниматься йогой и по-другому одеваться, и у женщины к нему пропал сексуальный интерес.

Неприятный запах тела

Это не о неопрятности, хотя и такое тоже бывает, если партнер не хочет за собой следить из-за лени, или, например, при депрессии.

Запах тела мы считываем бессознательно, и, если он нам не нравится, то это может говорить о нескольких моментах.

Если запах тела партнера не нравится в самом начале отношений, то это может говорить о генетической несовместимости. Ваши генетические наборы слишком похожи, что может привести к передаче потомству генетических заболеваний. Как правило, такое тестирование происходит бессознательно; обоняние – это наиболее древнее из чувств, оно обеспечивается мозгом на бессознательном уровне восприятия. Зачастую мы не в состоянии внятно объяснить самим себе, что именно нас не устраивает в запахе того или иного человека.

Запах тела изменяется при болезнях, неправильном питании, курении. Эта информация, также воспринимаемая бессознательно, может стать причиной отсутствия сексуального возбуждения.

Стечение обстоятельств

Порой супружеская неверность – не результат каких-то глубоких причин и кризисов в семье или в личности супругов. Измена может быть совершенно случайной. Вроде бы и в семье всё хорошо, и отношения между супругами прекрасные, однако это происходит. И, как правило, случайно: на корпоративной вечеринке, в командировке, на отдыхе. Каждый из нас может поддаться соблазну, особенно если к этому располагают обстановка: состояние легкого алкогольного опьянения, настойчивость партнёра и т. п. Безусловно, не каждый проявит слабость. Но, тем не менее, это не исключено. У такой измены редко бывает продолжение. А вот угрызения совести могут мучить долгие годы.

Влюбленность одного из партнеров в другого человека

Случается, так, что возникают чувства к другому человеку. Подобное предугадать невозможно. Поэтому клясться в вечной любви – нечестно.

Особые сексуальные потребности

Диалог из фильма «Анализируй это».

– Это твоя жена?

– Нет, как ты мог подумать? Моя жена целует своими губами наших детей, она никогда не будет делать мне это.

Как ни грустно звучит, но и такое в жизни бывает. Например, мужчина хочет заниматься сексом при свете, или хочет орального секса, а жена – ни в какую: «Нет и всё! Я приличная женщина и тебе я это делать не буду!».

Или женщина занимается любовью в миссионерской позе, в темноте, практически не притрагиваясь к мужу. А муж смотрит порно и понимает, что лишен огромной части сексуальной жизни. Никакие уговоры не подвигнут жену на изменение своего сексуального поведения. И... мужчина заводит любовницу.

«Труднодоступность» сексуальной близости

Партнер часто болеет и плохо себя чувствует.

Секс сопровождается болезненными ощущениями, например, при опущении матки.

Партнер без прелюдии начинает половой акт, и женщина физиологически не готова к соитию, у нее выделяется мало смазки и секс причиняет дискомфорт.

Один из партнеров манипулирует сексом, и другой должен его заслужить.

Женщина беременна или еще не восстановилась после родов.

Женщина так устает за весь день, занимаясь домом и детьми, что вечером сексуального желания у нее не возникает.

Неприятные привычки, вызывающие отторжение

Ими могут быть грубое обращение, нецензурная брань по адресу партнера, ковыряние в носу, неприятные голос и смех, чавканье во время еды, неряшливость и необязательность.

Неприятные звуки и движения во время секса

Человек естественно ведет себя во время секса, а партнеру что-то не нравится: звуки, движения, манеры. И это может вызывать отторжение.

Любовь и гормоны

В ходе эволюции задачи, стоявшие перед мужчинами и женщинами, сильно различались.

Тысячи лет назад мужчина был должен выйти из пещеры, выследить зверя, накормить племя и, учитывая ту поистине гигантскую степень риска, которой он себя подвергал, как можно быстрее оставить здоровое потомство.

Задачей женщины было найти такого мужчину, который, с одной стороны, сможет пойти на риск и добыть еду, а с другой – проживет как можно дольше, чтобы защищать своих отпрысков.

Различные задачи определили существенную разницу в мужской и женской физиологии. Давайте исследуем это явление.

Новые технологии, такие как ядерно-магнитный резонанс (ЯМР) и магнитно-энцефалографическое сканирование (МЭС), открыли перед учеными целый новый мир, дав возможность изучать работающий человеческий мозг, не причиняя ему вреда.

Было установлено, в частности, что мужское и женское восприятие действительности не просто различаются, но различаются кардинально. В течение долгого времени при отборе объектов изучения предпочтение отдавалось мужчинам, поскольку гормональные скачки и менструальный цикл

делали женщин менее желанными испытуемыми в исследовательских центрах. Именно этот факт приводил к тому, что результаты исследований получались однобокими и несовершенными.

Последние исследования ученых Гарвардской медицинской клиники показывают, что разница между мужским и женским мозгом огромна.

Тестостерон

Тестостерон – гормон, в наибольшей степени отвечающий за сексуальное желание. Во взрослом мужском организме содержание тестостерона в 10—20 раз больше, чем в женском. Вот почему мужчины так сильно и часто стремятся к сексу. Тестостерон обуславливает наличие обильного волосяного покрова, делает мужчин физически более крупными, сильными, агрессивными и сексуально страстными, чем средне-статистическую женщину.

Принципиальные различия между мужчиной и женщиной закладываются уже на восьмой неделе беременности. Именно в этот момент крошечные яички эмбриона-мальчика начинают активно вырабатывать тестостерон. Ученые называют это «первой тестостероновой атакой», в результате которой в мужском мозгу исчезает огромное количество клеток в центрах, отвечающих, помимо всего прочего, *за общение, интуицию, наблюдение, обработку эмоций, эмоциональную*

память, подавление гнева и многое другое. У девочек же эти центры не подавляются и поэтому продолжают развиваться.

Тестостерон стимулирует и развитие клеток. Но лишь в двух центрах мозга, отвечающих за *агрессию и сексуальное преследование*, которые у мужчин развиты лучше, чем у женщин.

В результате «первой тестостероновой атаки» мальчики, начиная с первых месяцев жизни, намного хуже, чем девочки, распознают мимику и эмоциональную окраску голоса окружающих. Экспериментаторы помещали мать и ребенка в пустую комнату, в центр которой ставили любимую игрушку малыша. Задачей мамы было голосом остановить ребенка, когда тот пытался взять игрушку. В среднем после третьего маминого окрика девочка послушно останавливалась. В отношении же мальчиков словесные команды работали очень слабо, и малышей приходилось сдерживать физически.

В первые три месяца жизни способность новорожденного мальчика смотреть в глаза и разглядывать лица склонившихся над ним людей не развивается вообще. У девочек в тот же период времени она увеличивается на 400%. Кроме того, исследования показывают, что в первые 2,5 – 3 года жизни мальчики разговаривают меньше и хуже, чем девочки, и словарный запас у них, как правило, намного беднее. Со временем они догоняют девочек по этому показателю, однако никогда не перегоняют по количеству слов, сказанных в минуту, что особенно заметно при воспитании ребенка в соци-

ально активной среде.

В 12 лет у подростка происходит «вторая тестостероновая атака». Уровень гормона между 12 и 15 годами повышается двадцатикратно. Этот гигантский скачок имеет самые серьезные (и не всегда позитивные) последствия для всех сфер жизни юноши. Именно отсюда проистекает, например, активное нежелание общаться с родителями, а вместо этого – либо находиться с друзьями, либо «окунуться» в интернет. Девиз этого непростого возраста – «Оставьте меня в покое!»

В этот же период времени половой член начинает причинять неудобства. Эрекция может возникнуть (и возникает) в любой, самый неподходящий момент, причем спонтанно, и не проходит очень долго. Поэтому юноше приходится учиться контролировать каждый импульс своего тела, дабы не попасть в неудобную ситуацию в присутствии посторонних. Кроме того, возникает острый интерес к женскому телу в частности, и к загадочному и манящему женскому миру вообще. С особенной силой начинают привлекать подростка спорт и секс.

Под действием тестостерона активно развиваются агрессивно-сексуальные качества, и так же заметно уменьшаются потребность в вербальном общении и социальная активность.

Сравнивая женский и мужской миры, можно заметить, что социальные связи и так высоко ценимое женщинами общение, для мужчин не особо значимы. По сравнению с жен-

щиной мужчина не столь эмоционален и в гораздо меньшей степени склонен откликаться на эмоциональные нужды окружающих и сострадать им. Он не выносит, когда ему пытаются навязать чужое мнение, дать совет. В любой кризисной ситуации ему свойственно действовать. Он не понимает, насколько важно для женщины «просто быть рядом» и поддерживать ее одним фактом своего присутствия.

Эксперименты показывают, что мужчины способны разглядеть на лице женщины признаки тревоги или печали лишь в 40% случаев, и то – лишь, если эти проявления совершенно очевидны.

И мужчины, и женщины чувствуют себя комфортно рядом с кем-то, кто счастлив, кому сейчас хорошо. При этом, в силу специфики мужского мозга, находиться рядом с подавленным или расстроенным человеком наиболее сложно именно для мужчин. Поэтому женщине не стоит быть хронически чем-то недовольной, ныть и постоянно «пилить» своего партнера.

В 2006 году в Университете Чикаго проводилось исследование, доказавшее, что даже во время простого разговора с незнакомой женщиной уровень тестостерона в организме мужчины повышается на 30%. Чем более выражена эта гормональная реакция, тем сильнее меняется мужское поведение. Исследование также показало, что повышение уровня тестостерона у женатых мужчин и отцов происходит менее значительно, чем у одиночек, которые «еще в игре». От-

цы увлечены родительской ролью, и в их организме уровень окситоцина (уменьшающего беспокойство, напряженность, тревожность) выше, чем у холостяков, находящихся в поиске партнерши.

Еще одно исследование проводили с мужчинами, сменившими пол. Они были очень расстроены тем, что сексуальное влечение и интерес к сексу стали существенно ниже (у многих из-за этого развивалась депрессия).

В 60-е годы прошлого века, в разгар феминизма и борьбы женщин за свои права, группа голландских женщин-ученых проводила исследование тестостерона на «представительницах слабого пола». Испытуемым делались инъекции тестостерона с постепенным увеличением дозировки. В результате все участницы эксперимента единогласно потребовали его прервать. Это был беспрецедентный случай в истории научных опытов, когда все испытуемые заявили: «Мы больше не можем!» Что же стало для них абсолютно невыносимым? Возрастание агрессии? Усиление роста волос?

Нет. Эти женщины сказали: «Мы так хотим секса, что сейчас начнем набрасываться на мужчин в барах и на работе. Пожалуйста, прекратите. Мы не можем. Мы этого не выдержим. Мы реально боимся, что сделаем что-то неприемлемое, например, изнасилуем кого-нибудь». Эксперимент пришлось прервать, когда женщинам вводили дозу, равную 25% от той, что вырабатывается у каждого мужчины ежедневно.

Да, приходится признать, что у мужчины с достаточно вы-

соким уровнем тестостерона есть некая особенная жизнь, и это жизнь его полового члена. Мысли о сексе постоянны в течение дня; мини-порнофильмы проносятся перед внутренним взором помимо воли. Гипоталамус у мужчины в 2,5 раза больше, чем у женщины, а эта часть мозга отвечает за сексуальный интерес и сексуальное преследование. Чем моложе мужчина, тем более это выражено, а с возрастом проявляется все слабее. Спонтанные эрекции у мужчин в 40 лет случается на порядок реже, чем у 15-20-летних.

ОКСИТОЦИН

В 2006 году Ребекка Тернер, профессор факультета организационной психологии международного университета в Сан-Франциско, доказала, что окситоцин является биохимической основой *эмоциональной привязанности и доверия*. Этот гормон вызывает теплые, нежные чувства, которые мы испытываем по отношению к объекту нашей симпатии. У женщин уровень окситоцина на 30% выше, чем у мужчин, и именно поэтому женщины сильнее привязываются к мужчинам и более *настроены именно на отношения, а не на секс*. Чем больше окситоцина вырабатывается в их организме, тем более заботливыми они становятся, и тем глубже их эмоциональная связь с партнером. Именно окситоцин заставляет женщину «сиять» от любви, излучать счастье. Это явление в сочетании со снижением уровня серотонина при

угрозе расставания с партнером, ведет к тому, что женщины чаще «сходят с ума» от потери своих партнеров, и даже демонстрируют навязчивое поведение.

Окситоцин, который называют еще *«гормоном ласки»*, в больших количествах вырабатывается в мужском и женском организме во время оргазма. Но, как только у мужчины вновь возникает эрекция, уровень окситоцина падает.

Эстрогены

Эстрогены – это половые гормоны, которые делают женщину женственной и способной к зачатию ребенка. В детском возрасте эстрогены вырабатываются в очень небольшом количестве и никакого ярко выраженного физиологического значения не имеют, а вот в период полового созревания их уровень у девочек повышается в 20 раз и более. В этот момент под действием эстрогенов организм расстается с детством и начинает приобретать признаки взрослости. Женские органы постепенно формируются в полноценную репродуктивную систему.

В норме эстроген также имеется и в организме мужчин, но, если уровень его слишком высок, то это приводит к феминизации фигуры.

Эстрогены стимулируют развитие подкожной жировой клетчатки. В связи с тем, что в норме в женском организме эстрогены преобладают, процентное отношение жировой

ткани к массе тела выше, а в коже больше мелких кровеносных сосудов, чем у мужчин. Отсюда создается ощущение, что женская кожа более мягка и теплая.

В момент наступления овуляции концентрация эстрогенов в крови женщины достигает максимальных показателей. Поэтому в указанный период у женщин наблюдается пик полового влечения; организм готов к зачатию и беременности, что определяет половое поведение – поиск партнёра для зачатия.

Любовь, как химическая реакция в головном мозгу

Рассмотрим функционирование человеческого мозга при симпатии, страсти и привязанности в аспекте химических реакций, в нем происходящих.

Ученые, исследующие состояние мозга при проявлении человеком этих эмоций, обнаружили, что за их возникновение отвечают три отдельные системы. Каждая включает выработку гормонов дофамина, окситоцина, тестостерона, эстрогена и норадреналина, вызывающих определенные эмоциональные состояния. То есть, человек испытывает любовь благодаря выработке гормонов. Эти же вещества заставляют и других млекопитающих начать любовную игру.

Виды любви, которые мы рассмотрим

- Любовь с первого взгляда
- Страсть
- Влюбленность
- Роман, брак или длительные отношения.
- Случайные секс

Любовь с первого взгляда

Явление «любви с первого взгляда» свойственно как человеку, так и большинству животных, и физиологическая реакция у тех и других одинакова.

Если вы когда-либо испытывали любовь с первого взгляда, то в тот момент ваш мозг вырабатывал большое количество дофамина и норэпинефрина. Вы чувствовали себя, будто приняли наркотик. Появление желанного объекта вызывает ощущение эйфории и восторга, легкое головокружение, невероятное возбуждение, мурашки по коже и тревогу оттого, что он не будет вам принадлежать. У большинства животных это состояние длится несколько секунд или минут, у человека оно может продолжаться месяцы и даже годы.

Страсть

В стабильном обществе, где люди не испытывают страха смерти или войны, страсть, симпатия и привязанность являются лучшими и наиболее эффективными способами продолжения человеческого рода.

При страсти вырабатываются тестостерон и эстроген. Эти гормоны заставляют человека стремиться к немедленному физическому удовлетворению. Страсть активизирует два основных участка мозга: гипоталамус, управляющий перво-

бытными инстинктами – голодом и жаждой, и мозжечковую миндалину – центр полового возбуждения. В приступе страсти вырабатывается большое количество дофамина, который способствует выработке тестостерона и повышению сексуальной привлекательности. Это происходит, когда вы впервые видите человека, вызвавшего в вас страстное желание обладать им.

Страсть, вне всякого сомнения, ведет к продолжению рода и способствует выживанию человечества. Страсть необходима в экстремальных условиях, когда на романтику просто нет времени. Кроме того, женщины способны выносить за год только одного ребенка. А, следовательно, без страсти люди оказались бы на грани вымирания, ведь процесс нашего воспроизводства достаточно длителен. Поэтому мать-природа сделала нас страстными существами, и в опасных ситуациях, например, в военное время, мы испытываем сильнейшую страсть даже к совсем посторонним людям. Когда жизни угрожает опасность, человек неосознанно стремится передать свои гены для появления у него потомства.

Таким образом, страсть, как любовь с первого взгляда, и упорные, целенаправленные действия для совокупления, это виды поведения, сформировавшиеся для обеспечения успешного воспроизводства человека.

Влюбленность

Эволюционная цель влюбленности – удерживать партнеров вместе как можно дольше.

При влюблённости у мужчины активизируется зрительная область головного мозга (мужчины «любят глазами»), снижается способность к критическому мышлению, замедляется работа центра, отвечающего за страх, тревогу и беспокойство. Исследования Дэвида Басса показали, что при влюбленности уровень тестостерона в организме мужчин понижается, а уровень окситоцина повышается, благодаря чему ускоряется процесс формирования эмоциональной связи. Это делает мужчин мягче, нежнее и общительнее.

В организме женщин повышается уровень тестостерона, и это объясняет возбуждение и уверенность, которые любая женщина ощущает в начале новых отношений. Повышение уровня тестостерона заставляет женщин желать секса, и это создает иллюзию того, что мужчины и женщины стремятся к сексу одинаково.

Когда люди влюблены, то есть испытывают сильнейшую эмоциональную привязанность, уровень окситоцина в организме довольно высок. Когда же период влюбленности, длящийся, как правило, от 3 месяцев до 1,5 лет, заканчивается, сексуальность партнеров возвращается к исходному уровню. И тогда у мужчины создается впечатление, что женщине

не нужен секс, а женщине кажется, что она связалась с сексуальным маньяком. Мы «трезвеем» и видим своего партнера таким, какой он есть на самом деле, из-за чего многие пары расстаются.

Доктор Джон Марсен, руководитель Британского национального центра изучения зависимостей, выяснил, что влюбленность с биохимической точки зрения очень похожа на наркоманию, поскольку вызывает столь же сильную зависимость, как наркотики и адреналин. Поведение влюбленных схоже с психозом, наркотическим опьянением, импульсивно-обсессивными расстройствами поведения и гипоманией. Также он выяснил, что многие ощущения, испытываемые влюбленными, очень похожи на ощущения наркомана. Это потеря сна и аппетита, румянец и возбуждение, ощущение неловкости и ползания мурашек, учащение дыхания и сердцебиения, головокружение и эйфория, слабость в коленях, потные ладони и заикание, потеря эмоционального контроля. Многие из перечисленных реакций связаны с двумя, одновременно запускаемыми процессами в организме влюбленного человека: возбуждением и страхом быть отвергнутым.

Английские нейробиологи Андреас Бартельс и Семир Зеки из университетского колледжа Лондона провели в 2002 году сканирование головного мозга у молодых мужчин и женщин, только что вступивших в новые отношения и «безумно влюбленных». Когда этим людям показывали

фотографии их любимых, мозговая активность резко менялась в сравнении с тем, когда они смотрели на изображения близких друзей. Сканирование мозга показало, что романтическое влечение активирует те зоны мозга, где сконцентрированы рецепторы дофамина.

Дофамин, «гормон счастья», вызывающий ощущение эйфории и страстного желания, формирует своего рода зависимость совместно с норадреналином. Обостряется внимание, улучшается краткосрочная память, возникают гиперактивность, бессонница и целеустремленность. Когда партнеры влюблены друг в друга, они часто демонстрируют признаки повышения уровня дофамина – они полны сил и не испытывают потребности в сне и пище. Они целиком сосредоточены на новых отношениях и находят огромное наслаждение в мельчайших деталях этих отношений. Бартельс и Зеки сравнили результаты сканирования мозга людей, находящихся в различных эмоциональных состояниях: сексуального возбуждения, счастья матери, которая смотрит на своего младенца и кокаиновой эйфории. Оказалось, что результаты практически идентичны.

Донателла Мараццита, психиатр из итальянского университета города Пизы, установила, что у влюбленных уровень серотонина ниже нормы на 40%, как и у пациентов, страдающих обсессивно-компульсивными расстройствами (ОКР).

Серотонин – это гормон, повышающий концентрацию внимания и четкость восприятия окружающей обстановки,

и вызывающий ощущение благополучия. Не случайно действие антидепрессантов направлено на повышение уровня этого химического вещества в крови человека. Недостаток его ведет к агрессии, одержимости, депрессии и тревожности. Люди, страдающие ОКР, и влюбленные могут быть в течение длительного времени сосредоточены только на конкретном предмете или человеке. И те, и другие часто понимают, что их одержимость иррациональна, но не могут контролировать свое состояние. Картина, когда все каналы восприятия настроены на определенный объект, называют еще «тоннельным зрением».

Кроме того, у влюбленных уровень окситоцина в крови повышен. В женском организме концентрация этого гормона изначально выше, чем в мужском. Это явление в сочетании с низким уровнем серотонина объясняет, почему женщины чаще «сходят с ума» от своих партнеров и даже демонстрируют навязчивое поведение. Именно по этой причине ранняя романтическая любовь часто переходит в настоящую одержимость.

Биохимик Абдулла Бадави из больницы Уайтчерч в Кардиффе доказал, что потребление алкоголя приводит к снижению уровня серотонина в мозгу. Низкий уровень серотонина устраняет запреты и создает иллюзию того, что самый заурядный человек, сидящий на другом конце барной стойки, невероятно привлекателен.

Как воспринимают влюбленность мужчины и женщины

Фишер и Браун, вместе и по отдельности, проанализировали результаты сканирования мозга более 3000 «безумно влюбленных» студентов, полученные в тот момент, когда им показывали фотографии любимых. Ученые обнаружили, что у женщин, принимавших участие в исследовании, проявлялась повышенная активность *базальных ядер* – области мозга, связанной с памятью, эмоциями, вниманием, «центром удовольствий», а также участвующей в формировании ментальных образов и воспоминаний. Эта часть мозга отвечает за подсознание и первобытные инстинкты, она гораздо сильнее рациональной, мыслящей части – коры. Вот почему влюбленные ведут себя иррационально.

Мужчины, участвовавшие в исследовании, демонстрировали повышенную активность участка коры, отвечающего за визуализацию, и зон, связанных с обработкой зрительных образов, а также области, отвечающей за сексуальное возбуждение.

На снимках – результаты исследования, проведенного доктором Брауном. Показаны сканы мозга мужчин и женщин, которые смотрят на фотографии людей, в которых они страстно влюблены. На них хорошо видно, что у мужчин и женщин активизируются разные участки мозга.

На Рис.1 видно, что у мужчин светлых участков меньше, чем у женщин, но если смотреть на снимки в цвете, то заметно, что активизированные участки у мужчин более интенсивно окрашены.

Таким образом, на ранней стадии влюбленности у мужчин главный инструмент оценки сексуального потенциала женщин – глаза.

Женщины же оценивают потенциал мужчины в качестве долгосрочного партнера, опираясь при этом на память.

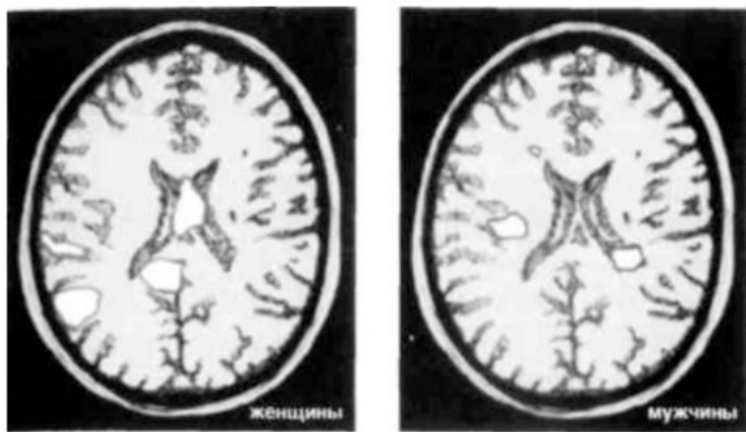


Рис.1

Во время другого исследования, проводимого Брауном и Фишером, людям показывали эротические фотографии

и одновременно проводили сканирование мозга. Была отмечена активизация гипоталамуса, отвечающего за чувства голода и жажды, а также мозжечковой миндалины, ответственной за возбуждение. Ни один «участок влюбленности» при этом не активизировался, продемонстрировав, таким образом, что *влюбленность и страсть – это разные состояния, задействующие разные участки головного мозга.*

Кроме того, было установлено, что при начале знакомства и оценке представителей противоположного пола в мозгу мужчин и женщин происходят совершенно разные процессы.

Как мужской мозг реагирует на привлекательную женщину

Когда Бартельс и Зеки показывали мужчинам фотографии привлекательных женщин, испытуемые демонстрировали повышенную активность двух участков мозга: отвечающего за *визуальные образы* и связанного с *сексуальным возбуждением полового члена*. Также ученые выяснили, что, когда в мужском мозгу активизируются эти участки, то те зоны, которые отвечают за *моральные оценки, критическое мышление*, а также обработку *сигналов страха, тревоги и беспокойства*, в буквальном смысле слова «засыпают». То есть большинство мужчин «любит глазами», им нравится смотреть на женщин и фантазировать о них. Поэтому подавля-

ющий трафик интернета идет на порно ролики. На дверях рабочих кабинок у мужчин может висеть фотография голой женщины, а в мужских журналах размещаются фотографии сексуальных красоток.

С точки зрения эволюции подобная активность стопроцентно оправданна. Задачей сотен поколений предков мужчины было найти здоровую, энергичную женщину, которая максимально подходила бы на роль матери его ребенка. Если женщина была молода и здорова, мужчина сразу же возбуждался и начинал процесс ухаживания. Вот почему мужчины влюбляются быстрее женщин – они более мотивированы визуально, а визуальные рецепторы мгновенно посылают в мозг сигнал, который активизирует выброс гормонов. Это также объясняет и то, что мужчины более склонны к любви с первого взгляда.

Мужчина использует глаза в первую очередь для оценки потенциала женщины. Когда мужчина возбуждается, происходит выброс гормонов и, как следствие, эрекция. Эти гормоны в состоянии подавить способность к рациональному мышлению, в результате чего мужчины могут спонтанно принимать решения, абсолютно не отвечающие их интересам. В такой ситуации эрекция подавляет рассудок. История знает много примеров того, как мужчина, рискуя репутацией, карьерой, общественным положением, шел на поводу своего вожделения.

Вспомним Хью Гранта, актера, у которого были близкие

отношения с одной из самых желанных женщин в мире, Элизабет Херли. Он рискнул ими ради случайного секса с проституткой в машине, в грязном переулке. А Билл Клинтон, человек, от которого зависели судьбы мира, решил соблазнить Монику Левински, самую обычную девушку. Почему мужчина, у которого было все, оказался настолько безрассуден, чтобы рискнуть вызвать неприятие всего американского народа? Сканирование мозга, проведенное Дэвидом Бассом, показывает, что подобное поведение является универсальным, межкультурным явлением. Помните, что центры возбуждения находятся глубже коры головного мозга, и, следовательно, они иррациональны, инстинктивны, и трудно поддаются контролю.

Как женский мозг оценивает привлекательность мужчины

Анализ результатов сканирования женского мозга показывает нечто совершенно иное. Оценивая мужскую привлекательность, женский мозг активизирует несколько участков, связанных с памятью. В аспекте эволюции запоминание всех деталей мужского поведения – это адаптивная стратегия.

На протяжении сотен тысяч лет женщины растили детей до тех пор, пока те не становились полностью независимыми. Материнство – непростая работа, и у людей она гораздо

сложнее, чем у животных. Женщинам необходима поддержка и защита, пока они выкармливают потомство и заботятся о нем. В доисторические времена, когда партнер женщины умирал, ей приходилось тратить массу времени и сил на то, чтобы найти ему замену.

Мужчина способен визуально оценить женщину очень быстро. Женщина же не может просто посмотреть на мужчину и понять, честен ли он, заслуживает ли доверия, способен ли убить зебру камнем с 50 метров, и поделится ли с ней добытым мясом. Современной женщине необходимо помнить то, что мужчина говорил вчера, три недели и три месяца назад. Ей нужно знать, как он относится к детям, добр ли он и щедр ли. Женщина должна знать, как мужчина общается с матерью, где и кем работает, чем занимался в прошлом, каково его материальное состояние. Только после этого она способна решить, подходит ли мужчина на роль постоянного партнера. Глядя на фотографию мужчины, она вспоминает других мужчин, обладавших подобными чертами, а потом анализирует их личные качества. После этого мозг привязывает эти качества к мужчине, на фотографию которого она смотрит. Женщина словно собирает психологическую головоломку, оценивая характер мужчины на основании данных, полученных от других мужчин. Это не гарантирует того, что оценка будет правильной. Просто женщина создает ментальный образ на основании характеров знакомых ей мужчин. Пока женский мозг собирает данные для оценки партнерско-

го потенциала мужчины, он успеваает подробно и внимательно рассмотреть женщину. Теперь вы понимаете, почему женщины никогда ничего не забывают, и почему мужчин постоянно ловят на том, что они таращатся на женщин.

Как долго в нас живет влюбленность

Мараццити, психиатр, исследующий влияние серотонина при обсессивно-компульсивных расстройствах и при состоянии влюбленности, провел повторные эксперименты через один и два года с теми же участниками. Результаты продемонстрировали тот факт, что гормональные изменения, вызванные страстью, исчезли полностью, а уровень серотонина вернулся к нормальным показателям даже у тех пар, которые жили вместе. Любящие люди каждый день клялись друг другу в том, что их чувства не изменились, но гормоны говорили о другом. Мать-природа очень умна: она поддерживает гормональный уровень ровно столько времени, сколько необходимо для стимулирования достижения эволюционной цели, то есть для воспроизводства потомства.

Энцо Эмануэле и его коллеги из итальянского университета города Павии выясняли в 2005 году, влияют ли нейротрофины на романтическую любовь. Они установили, что концентрация нервного фактора в крови у влюбленных добровольцев превышает нормальный уровень, что ведет к усилению интенсивности романтических чувств. Как и Марац-

цити, Эмануэле и его коллеги установили, что через год-другой все приходит в норму. Ни первоначальная интенсивность любовных чувств, ни концентрация нервного фактора не являются показателями того, как долго продлятся отношения между партнерами.

В 2008 году в нью-йоркском Университете Стоуни Брук доктор Артур Арон провел интересный эксперимент. Он сканировал мозг партнеров, которые прожили вместе 20 лет, и сравнивал эти данные с данными только что влюбившихся людей. Арон выяснил, что у 10% супружеских пар сохранилась та же мозговая активность и те же химические реакции, что и у влюбленных.

Таким образом, период влюбленности может длиться от 3 месяцев до 2 лет, а затем центры получения награды и наслаждения снижают свою активность, и наступает время активизации центров, отвечающих за сотрудничество и партнерство. Просыпаются области мозга, отвечающие за критическое мышление, и вы начинаете замечать разбросанные на полу носки и нежелание делать те или иные вещи, на которое раньше так легко закрывали глаза.

Все эти исследования дают пищу для размышлений тем, кто стремится к прочным и долгосрочным отношениям. Нужно выждать пару лет, прежде чем принимать на себя серьезные эмоциональные и финансовые обязательства перед другим человеком.

Почему завершается стадия влюбленности?

Если не будет стадии влюбленности и идеализации, никто в здравом уме не пойдет строить отношения с малознакомым человеком. В состоянии влюбленности мы реально в «неадеквате», в состоянии гормонального опьянения.

Что происходило между мужчиной и женщиной, когда они жили в пещерах? Мужчина, добыв бизона, получал на некоторое время передышку. Какова была его основная задача в отсутствие необходимости добывать пропитание? Размножиться и передать свои гены будущим поколениям. А тут – женщина в самом расцвете, и... Они влюбляются и... За несколько месяцев регулярного и интенсивного секса женщина должна была забеременеть. После этого для благополучного завершения беременности заниматься сексом не следовало. Через девять месяцев появлялся малыш, и, чтобы он успешно развивался, ему были нужны не два влюбленных сумасброда, а трезвомыслящие родители, которые, когда ребенок этого требует, могли бы друг от друга оторваться и спокойно заниматься необходимыми для жизни вещами.

Что с нами происходит, когда нас бросают

Интересная деталь: если влюбленных физически разлучить на длительное время, то у них начинается почти «физическая ломка». При этом в мозгу задействуются те же самые центры, которые активируются у наркоманов в состоянии абстиненции.

Фишер, Браун и Арон провели еще один эксперимент. Они проанализировали результаты сканирования мозга 40 молодых мужчин и женщин, которых недавно бросили партнеры. Как и в предыдущем эксперименте, исследователи сравнивали два набора снимков. Одни были сделаны, когда участникам показывали фотографии друзей, другие – когда участники смотрели на снимки своих «бывших». Результаты показали, что при взгляде на снимок человека, который только что вас бросил, в мозгу активизируются участки, связанные с *физической болью, обсессивно-компульсивным (навязчивым) поведением, риском и гневом*. Таких людей еще сильнее тянет к бросившим их партнерам. Аналогично реакции «дерись или беги», мозг человека активизируется для еще одной попытки привлечь внимание бывшего возлюбленного, чтобы избежать боли и страданий. Если же брошенный окончательно смиряется с разрывом и перестает отрицать этот факт, активизируются участки мозга, *связан-*

ные с отчаянием.

Когда участники экспериментов видели фотографии своих бывших возлюбленных, в их мозгу срабатывала система выработки дофамина, отвечающая за удовольствие и зависимость. При взгляде на снимки друзей такого не происходило. Сканирование мозга брошенных людей объяснило, почему разрыв отношений часто приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Когда счастью приходит конец, и дофамин больше не вырабатывается, его место занимают нейромедиаторы, обуславливающие депрессию и ослабление иммунной системы, что и вызывает болезни.

На эмоциональную встряску и «удаление» закончившихся отношений из вашей «системы» в среднем уходит по месяцу на каждый год отношений. Только через такое время гормональный уровень возвращается к нормальному, здоровому состоянию. Таким образом, если отношения длились, к примеру, два года, у вас уйдет два месяца на то, чтобы прийти в норму и смириться с разрывом. Вот почему пожилые люди, потерявшие партнеров после 50 лет совместной жизни, так и не могут оправиться от душевной раны.

Роман, брак или длительные отношения

Когда мужчина и женщина прошли стадии страсти и влюбленности, и приняли решение остаться вместе, то химические процессы в их мозгу изменяются. После заверше-

ния стадии влюбленности центры получения награды и наслаждения становятся неактивны, в отличие от центров, отвечающих за сотрудничество и партнерство. Просыпаются области мозга, обеспечивающие критическое мышление, и начинается работа над отношениями.

Случайный секс

Случайный секс – это сексуальные отношения с посторонними людьми, секс на одну ночь, в котором партнеры в основном ориентированы на получение физического удовольствия. Большинство людей считает, что случайному сексу недостает эмоциональных связей, возникающих в серьезных отношениях.

Случайный секс связан со страстью. Как уже говорилось выше, страсть активизирует две части мозга – гипоталамус (хранитель первобытных инстинктов) и мозжечковую миндалину (возбуждение). Страсть вызывает выброс дофамина и выработку тестостерона, из-за чего происходит сексуальное возбуждение.

В процессе эксперимента на улице к прохожим приближался симпатичный незнакомец (или незнакомка) и спрашивал, не хотят ли они заняться с ним сексом в стоящем на соседней парковке мини-автобусе.

99,2% женщин сразу же отказывались. 75% мужчин соглашались.

Мужчины, у которых в норме уровень тестостерона выше женского в 20 раз, в том числе и по этой причине гораздо легче соглашаются на случайный секс.

И если девушка знакомится с парнем, и они собираются ехать к кому-либо домой, чтобы заняться случайным сексом, то именно она может в последний момент передумать и сказать: «извини, я не такая», «я не готова». Чего практически никогда не сделает и не скажет ни один мужчина.

Секс без каких-либо обязательств выглядит весьма привлекательным для мужчин, но, как выяснилось, абсолютно неприемлем для женщин. Женщина готова заняться случайным сексом для физического удовлетворения лишь тогда, когда уровень тестостерона в ее организме гораздо выше нормы (а это характерно менее чем для 20% женщин) или, когда у нее овуляция, и ее тело само ищет мужчину с наилучшими генами. Но даже в этих случаях женщины критично подходят к выбору партнера, и мотивы их выбора гораздо глубже, нежели у мужчин.

Разница между мужчинами и женщинами в их отношении к сексу

Чтобы понимать, изменил вам партнер или нет, важно различать, что вкладывают в понятие сексуальных отношений мужчины, а что – женщины. Исследования данного вопроса показали, что большинство мужчин под сексуальными

отношениями понимают любые сексуальные контакты, в том числе оральные, с понравившейся женщиной.

А большинство женщин считает, что сексуальные отношения – это любые сексуальные, физические или эмоциональные проявления по отношению к мужчине, с которым ее связывают отношения. Женщины относят сюда все: прелюдию, сексуальные прикосновения и чувственный танец, тайную встречу в кафе или совместный обед, интимные письма и общение в социальных сетях и мессенджерах. При этом совокупления может и не быть.

Таким образом, мужчины под сексуальной близостью понимают физические сексуальные действия, тогда как женщины рассматривают это понятие в эмоциональном аспекте. Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что для большинства мужчин секс – это, прежде всего, физиологическая разрядка, а для женщин – выражение любви. Почти все исследователи подтверждают, что мужчины более склонны к сексу без эмоций или чувств.

Дж. Таунсенд и Г. Леви установили, что мужчины принимают решение о том, заняться ли им сексом, на основе одной только физической привлекательности партнерши. Женщины же, принимая аналогичное решение, учитывают много факторов: симпатию к нему и его отношение к ней, готовность нести ответственность, обеспеченность, свободу от брачных уз, длительность знакомства.

Главная причина, по которой мужчины вступают в слу-

чайные связи – поиск сексуального разнообразия, не связанный с особым риском. В большинстве стран мира мужчины вдвое чаще женщин позволяют себе случайные связи или романы на стороне.

Мужчина может отказаться от случайного секса из-за страха потерять репутацию и приобрести венерическое заболевание; из-за наличия ревнивого мужа, который способен его избить; из-за боязни развода и потери значительных средств при бракоразводном процессе и выплате алиментов.

Женщина может отказаться от случайного секса, дабы не прослыть «особой с низкой социальной ответственностью», что способно существенно снизить ее «рыночную стоимость» при построении долгосрочных отношений. Здесь же надо упомянуть боязнь стать матерью-одиночкой, страх перед абортom и заражением венерическими заболеваниями.

Почему мужчины намного легче идут на случайный секс? Это можно объяснить с точки зрения эволюции: чтобы распространить свои гены, мужчина должен совокупиться с наибольшим количеством женщин. Если у мужчины будет секс с 50-тью женщинами, то может родиться 50 детей, а это весомый вклад в выживание человеческого рода. Это не означает, что мужчины именно так и поступают, но они хотят так поступать. А женщина через девять месяцев родит только одного ребенка, даже если вступит в сексуальные отношения 50 мужчинами, и, с эволюционной точки зрения, это не имеет смысла.

Причины, по которым женщины занимаются случайным сексом

1. Повышение самооценки, проверка своей «рыночной ценности» и того, насколько она желанна и востребована как партнерша.

2. Оценка потенциала мужчины для длительных отношений или брака, его привлекательности, совместимости, обеспеченности, щедрости и готовности брать на себя обязательства.

3. Получение материальной выгоды. Вступая в случайные сексуальные отношения, женщина ждет, а порой и требует от мужчины подарков, денег, щедрого обеспечения экстравагантного образа жизни. Если же она хочет вступить в брак, то ее материальные запросы оказываются значительно ниже. От потенциального мужа в первую очередь требуются доброта, внимание, сочувствие и понимание.

4. Поиск лучших генов. Стремление найти мужчину с идеальными генами особенно сильно проявляется в 13—15 дни менструального цикла, когда происходит овуляция, и тело женщины буквально требует генов, которые можно было бы передать потомству. То есть, весь месяц женщина мечтает о семьянине, добром, внимательном и заботливом, но в середине месяца ей просто необходим альфа-самец.

Как чувствуют себя мужчины и женщины после случайного секса?

Большинство мужчин быстро и безболезненно забывает и о случайном сексе, и о подружке на одну ночь. Мужчина хочет распространить свои гены, в нем играет тестостерон, и мужской мозг с легкостью отделяет любовь от секса. Для большинства мужчин случайный секс – это только секс, и вот эту-то точку зрения никак не может принять женский мозг.

Все опросы и исследования, связанные со случайными половыми связями, показывают, что мужчины получают от них массу удовольствия и совершенно не терзаются чувством вины. А вот женщины наутро чувствуют себя совсем иначе. Большая их часть говорит об отсутствии удовлетворения, чувстве вины и снижении самооценки. В 2008 году профессор Энн Кэмпбелл из университета Дарема попросила 1743 мужчин и женщин, у которых был случайный секс, оценить свои позитивные и негативные ощущения вследствие этого опыта. Исключительно позитивные чувства испытывали 80% мужчин, тогда как у женщин этот показатель составил всего 54%. Мужчины также говорили о большом сексуальном удовлетворении и об усилении ощущения благополучия и уверенности в себе. Мужчинам хотелось рассказать об этом друзьям, что было совершенно несвойственно женщинам.

Чувством вины сильнее всего терзаются женщины старше 40 лет, в отличие от молодых девушек, которые, правда, почти не получают удовлетворения от случайного секса и просто сожалеют о своем поступке.

Роман в командировке или в отпуске

В отпуске или на конференции, связанной с профессиональной деятельностью, когда люди переключены на новые впечатления, расслаблены и свободны от домашних обязательств, уровень дофамина в их организме повышается. Благодаря этому они с большей готовностью влюбляются или начинают романы.

Сексуальные фантазии

Изучение сексуальных фантазий у мужчин и женщин выявило, что во время секса мужчины фантазируют примерно в два раза чаще, чем женщины. Содержание фантазий у мужчин и женщин различны. Из исследований Эллис и Саймоне выяснилось, что 88% мужчин в своих фантазиях представляют иную партнершу или даже сразу несколько, при этом лишь у 57% женщин наблюдалась подобная картина. Также Эллис и Саймоне обнаружили, что 81% мужчин сосредоточивается на визуальных образах, а не на чувствах, что характерно лишь для 43% женщин.

У мужских фантазий есть две характерных черты: во-первых, виртуальная партнерша отличается страстностью и готовностью к сексу, во-вторых, придуманный сценарий всегда лишен эмоций, обязательств и продолжительной прелюдии.

В женских же фантазиях преобладают эмоции, и важна личность воображаемого партнера (57%). Как правило, это знакомый мужчина, в которого они тайно влюблены. Женщины очень редко представляют себе секс с незнакомцем. Исключение составляет распространенная женская фантазия – секс с несколькими мужчинами, похожими на Джеймса Бонда или иного «брутального джентльмена», но мотивация такой фантазии – желание почувствовать власть над мужчинами, используя женскую сексуальность и женственность.

Особенности женского сексуального возбуждения

Мужское возбуждение можно сравнить с выключателем. У мужчины между возбуждением гениталий и возбуждением в мозгу нет никаких помех. Включение и выключение – прямая связь.

С женским возбуждением все иначе. Мужчина и женщина – это две взаимодополняющие противоположности. И если у мужчины с возбуждением все просто, то у женщины все с точностью до наоборот.

Женское возбуждение проходит через участок в мозге,

миндалину, которая отвечает за тревоги, страхи и переживания. Задача мужчины и женщины, если они оба хотят, чтобы она получила максимальное удовольствие от занятия любовью, как можно больше нейтрализовать действие миндалины.

Чем меньше стрессов, тревоги, страхов и переживаний, тем больше женщина может расслабиться и настроиться на получение удовольствия от секса. Поэтому многие советы из гляцевых журналов про то, как освежить интимную жизнь, на мужчин особенно не действуют. Но что точно действует, так это состояние женщины рядом с ними. Включая медленную музыку, надевая сексуальное белье, зажигая свечи, женщина тем самым настраивается на сексуальные отношения и нейтрализует действие миндалины. Становясь раскованной, раскрепощенной, она становится более желанной и возбуждающей для мужчины. А чем более он проявляет страсть и нетерпение, тем больше это возбуждает женщину, и именно так происходит все больший накал страсти.

Поэтому для того, чтобы повысить градус удовольствия во время секса, женщине нужно на это настроиться, расслабиться и «отключить свою голову».

Эмоциональная реальность мужчины

Мужская чувствительность и эмоциональность в разы меньше женской.

Женщина в эмоциях катается, словно на американских горках, по шкале от +10 до —10, и настроение ее меняется очень быстро и кардинально, иногда в течение часа и по несколько раз.

Пример. Муж хмурый ушел на работу, не попрощавшись с ней, настроение: —4. Прочитала новости о катастрофе, настроение: —7. Стала одеваться на работу, открывает переполненный одеждой шкаф, но нечего надеть, настроение: —5. Вышла на улицу, светит солнышко, под домом цветет сирень, настроение: +3. По дороге встретила подругу и приятно с ней пообщалась, настроение: +5. Пришла на работу, шеф вызвал и похвалил за сделанный ею отчет, настроение: +7. Муж прислал смешной анекдот и признание в любви, настроение: +8. И все это в течение двух часов.

Для мужчин подобные перепады настроения невозможны, некомфортны и неприемлемы, так как их настроение варьируется, как правило, в пределах от +4 до —1.

Это происходит приблизительно таким образом. Дали премию на работе, надо пойти выпить с друзьями, настроение: +3. Проиграла любимая футбольная команда, надо пойти выпить с друзьями, настроение: —1.

И это потому, что мы не так давно вышли из пещеры, когда у мужчины были две основные задачи в условиях очень агрессивной среды: добыть пищу и оставить как можно больше потомства. Представьте, что десять тысяч лет назад мужчины сидят в засаде, поджидая на кабана, а за их спинами

один топчется по веточкам и переживает, что любимая сегодня утром на него не так посмотрела. Те, кто были слишком уж эмоциональными, скорее всего, оказались бы съедены своими же соплеменниками. А выживали только эмоционально устойчивые.

Но было бы ошибкой полагать, что для мужчины этот диапазон всегда одинаков – от +4 до —1. Для него эта шкала такая же, как и у женщин, от —10 до +10.

Женщину постоянно раскачивает из стороны в сторону, и все это обусловлено строением женского организма, гормональными изменениями и менструальным циклом. И не всегда женщине удастся эти американские горки контролировать, а перепады эмоционального состояния происходят чаще, чем ей бы хотелось бы. Понимание всего этого может существенно облегчить совместное проживание, внести ясность и безопасность в отношения.

«Привыкание партнеров» и отсутствие поляризации между ними или брачные коды

Необходимо упомянуть еще и такие очень важные аспекты взаимодействия между мужчиной и женщиной, как «брачные коды», основывающиеся на инстинктах. Если в паре так или иначе проигрываются эти брачные коды, то пара будет жить долго и счастливо. В противном случае станет накапливаться дискомфорт, который может привести к изменам, расставаниям или обоюдному отчуждению.

Эти коды хранятся в гиппокампе, под полушариями головного мозга. Они проявляются на уровне инстинктов в виде эмоционального подъема и сексуального интереса при определенном внешнем виде и стереотипе поведения партнера.

Этапы взаимодействия

1. Приближение и удаление. Посмотрите, как ведут себя подростки друг с другом. Вот их поведение как раз ближе всего к естественному, инстинктивному поведению брачных игр. Он подошел к ней дернул за куртку, она его оттолкнула. Он обиделся, отошел, а она догнала его и стала к нему приставать. Или группа девушек при появлении молодых людей начинают очень громко хохотать, а молодые люди толкать-

ся и драться между собой. Все это – игры для привлечения внимания противоположного пола.

2. Выработка окситоцина (гормона заботы и нежности). Под действием этого гормона женщина начинает разыгрывать из себя «беспомощного ребенка», а мужчина – проявлять знаки внимания, ухаживать, совершать героические поступки. Задача женщины в этот момент понять, насколько мужчина способен заботиться о ней и ее потомстве.

3. Внезапно, после периода гармонии и идиллии, мужчина очень резко, порой грубо и бестактно, начинает относиться к женщине. На уровне инстинктов наше поведение похоже на поведение приматов, когда выходит альфа-самец и рычит. Все, кто выказывают покорность и подчинение, являются самками, с которыми можно размножаться. Те же, кто этот момент проявляет ответную агрессию – это самцы-конкуренты, которых надо подчинить или выгнать из стаи, и с ними секса точно не будет.

4. Мужчина и женщина могут поддерживать друг друга на равных как друзья, партнеры.

5. Возможность «побыть друг для друга родителями», например, позаботиться при болезни.

Все эти бессознательные устремления не стоит отвергать. Порой просто необходимо подчиниться, впасть в детство, проявить заботу, просто побыть друзьями. Если в паре периодически проигрываются те или иные брачные коды, то, как правило, у партнеров есть сексуальное влечение и интерес

друг к другу.

Исследуйте свои отношения. Какой из вышеперечисленных этапов у вас слабо выражен?

Вам трудно быть на первом этапе? Партнерша выслушивает вас и понимает, но не более того. Брачный код не включается, и она воспринимается как мамочка, как подруга, а не как женщина.

Для кого-то сложен второй этап, когда необходимо побыть «беспомощной душой», которая ничего не может сделать сама. А мужчина такой «правильный, бережливый, предсказуемый», всем хорош и, возможно, стал бы замечательным супругом и прекрасным отцом. Но, если проскочить этот этап, то в голове женщины фиксируется лишь то, что он «жадный и скучный», и она идет искать другого.

Третий этап многим дается с трудом. Если у мужчины в семье было не принято проявлять агрессивность, то с ним женщине вроде бы спокойно, и есть уверенность в завтрашнем дне, но она его не хочет, как мужчину. «Хоть бы по столу рукой стукнул!». Порой женщины бессознательно провоцируют мужчин на агрессию, и вот, когда он распалится, и наконец-то все же стукнет по столу и рявкнет на нее, вот тогда вся ее тревога снимается как рукой. Или наоборот, мужчина показывает свою агрессию, но женщина не проявляет покорности, а, напротив, начинает эмоционально бороться и конкурировать с мужчиной. И она может даже победить в этой борьбе, но сексуальных отношений, скорее все-

го, здесь не будет, поскольку мужчине нужен не соперник, а женщина. Или, наоборот, женщина всегда покорна, всегда готова к исполнению супружеского долга, независимо от того, хочется ли ей этого. «Муж хочет, значит надо». К таким женщинам тоже рано или поздно у мужчины пропадает интерес, становится скучно.

У кого-то проблемы в отношениях на равных: то она все время в роли ребенка, а он ей покровительствует, то он становится «старшеньким» ребенком в семье. А отношения «родитель-ребенок» порой весьма важны в партнёрских отношениях. У всех бывают периоды беспомощности, болезней, уязвимости, и все хотят получить в такой момент помощь и поддержку от своего партнера.

Если в паре все эти коды проигрываются, то, как правило, мужчина и женщина остаются вместе надолго.

Типы половой конституции

Сексуальная совместимость партнеров во многом зависит от типа их половой конституции, который может быть сильным, средним и слабым. Эта градация, в основном, определяется уровнем половых гормонов и психополовой дифференцировкой мозга, но также может зависеть от факторов полового созревания, сексуального воспитания и пр. Типы половой конституции очень устойчивы в течение всей жизни и редко меняются.

Для сильного типа половой конституции женщины характерны

- раннее начало регулярных менструаций (с 8—9 лет)
- раннее пробуждение полового влечения (с 8—10 лет)
- частые мастурбации
- быстрое наступление беременности, даже при использовании оральных контрацептивов;
- нормальное протекание беременности без токсикозов и угрозы прерывания
- оволосение по мужскому типу («усики» над верхней губой т.д.);
- отсутствие нарушений сексуальной функции
- соотношение роста и длины ног – 2,01—2,05 (туловище чуть длиннее ног);

– *потребность в сексе 1—2 раза в день*

Для сильного типа половой конституции мужчины характерны

– раннее пробуждение полового влечения (до 10 лет)

– первое семяизвержение в 10—12 лет

– частые мастурбации, даже в зрелые годы

– отсутствие неудач при половых актах

– отсутствие нарушений сексуальной функции

– максимальное количество семяизвержений – 7—9 в сутки и больше

– выраженное оволосение тела; оволосение лобка в виде треугольника с вершиной, обращенной к пупку

– соотношение роста и длины ног – 1,99—2,0

– *потребность в сексе 1—3 раза в день; при этом половой акт*

непродолжителен, и эякуляция происходит быстро

Для среднего типа половой конституции женщины характерны

– начало регулярных менструаций в 12—14 лет

– появление полового влечения в 11—13 лет

– редкие мастурбации

– наступление беременности через 3—12 месяцев от начала половой жизни

– нормальное протекание беременности или легкий ток-

СИКОЗ

- редкие нарушения сексуальной функции
- оволосение по женскому типу с горизонтальным уровнем роста волос на лобке
- соотношение роста и длины ног – 1,97—2,0
- *потребность в сексе 2—4 раза в неделю*

Для среднего типа половой конституции мужчины характерны

- появление полового влечения в 12—14 лет
- первое семяизвержение в 12—14 лет
- частые мастурбации в юношеские годы
- редкие неудачи при половом акте
- редкие нарушения сексуальной функции
- максимальное число семяизвержений – 4—6 в сутки
- оволосение по мужскому типу
- соотношение роста и длины ног – 1,92—1,98
- *потребность в сексе 2—4 раза в неделю*

Для слабого типа половой конституции женщины характерны

- начало регулярных менструаций в 15—17 лет
- частые нарушения менструального цикла
- появление полового влечения в 15—17 лет и позднее
- отсутствие мастурбаций
- наступление беременности через 3—10 лет после начала

половой жизни

- протекание беременности с тяжелыми токсикозами, угрозой прерывания
- частые нарушения сексуальной функции
- пушковое оволосение лобковой области
- соотношение роста и длины ног – 1,88—1,96
- *потребность в сексе 1 раза в 2—3 недели*

Для слабого типа половой конституции мужчины характерны

- появление полового влечения в 15—17 лет
- первое семяизвержение в 16—18 лет
- редкие мастурбации в юношеском возрасте
- возможные неудачи при половом акте
- частые расстройства сексуальной функции
- максимальное количество семяизвержений 2—3 в сутки;
- оволосение по женскому типу
- соотношение роста длины ног— 1,85—1,91.
- *потребность в сексе 1 раза в 2—3 недели.*

Оптимальным для пары является совпадение типов половой конституции. Так, например, пара с сильным типом конституции будет иметь ежедневные половые сношения или даже несколько раз в сутки, и при этом партнеры будут довольны друг другом.

Пара со средними типами половой конституции будет иметь при устоявшемся ритме половой жизни 2—4 сношения в неделю.

А у пары со слабым типом половой конституции редкие половые сношения вполне будет устраивать обоих партнеров.

Сексуальная дисгармония возникает, если половая конституция партнеров не совпадает, особенно при ее крайних вариантах, например, сочетании сильного и слабого типов.

Но противоположности притягиваются. Мужчина с сильным типом половой конституции добивается женщину со слабой половой конституцией, ведь она женственна, нежна, хрупка и ее так хочется защитить, с ней так легко чувствовать себя настоящим мужчиной. Но потом природа играет с ними злую шутку. Ей нужен секс 1 раз в 2 недели, а ему – каждый день. И в этой ситуации найти компромиссы очень непросто.

И еще, как правило, люди с сильной половой конституцией менее склонны к глубокому эмоциональному контакту, чем люди со слабой. Зачастую человек, обращаясь к психологу, жалуется на то, что мать его вела себя всегда холодно и отстраненно. А у нее – сильная половая конституция, и когда ребенок подходил к ней, начинал жаловаться и выяснять отношения, она искренне не понимала, что ему от нее надо. Все, что она считала нужным, и самое главное, что она реально могла дать ребенку, она давала. Обеспечила его едой,

одеждой, крышей над головой. А вот понимание и внимание, забота и ласка, нежность и уют – это не к ней.

Низкий уровень половой конституции свойственен, в большей степени, северным народам. У мужчин со слабой половой конституцией гораздо меньше выражен интерес к сексу, менее или совсем не выражено сексуальное преследование; секс и 1 раз в 2 месяца можно считать большой активностью и везением. Визуально такой мужчина выглядит более женственно. Фигура бочкообразна: шире таз, уже плечи. На животе – жирок и низкая граница оволосения. Кожа на всем теле гладкая, почти лишенная волос, зачастую свидетельствует о низком уровне тестостерона.

У многих восточных и кавказских мужчин высокая половая активность. Поэтому русские женщины часто чувствуют себя некомфортно на отдыхе в Турции или Египте. Множество мужчин с сильной половой конституцией буквально раздевают женщин глазами. У таких мужчин перед внутренним взором не мини-порнофильм, а целый порно-сериал, который никогда не заканчивается. Но частота секса зависит не только от половой конституции, но и от возраста. В подростковом возрасте у мужчин отмечается пик сексуальной активности, а с годами она снижается.

Людям с сильным типом половой конституции труднее сохранять верность. Надо сказать, что мужчины сами страдают от этого. Ко мне неоднократно обращались представители восточных народов, которые были женатыми мусульма-

нами, строго соблюдавшими установления Корана, не пропускавшими намаз. При всем том им было сложно не заметить симпатичную женщину и хранить верность жене. Они были бы рады хранить верность супруге, но идти против природы им было очень сложно.

При этом у мужчин с сильной половой конституцией половые акты могут быть частыми, но короткими. Возможно, с вами делились своими впечатлениями женщины, имевшие курортный роман в Турции или Египте: «10 раз в день по 30 секунд». Такое явление встречается не всегда, но, как правило, чем сильнее половая конституция, тем чаще нужен секс, и, при этом, непродолжительный. С точки зрения природы, это оптимально для продолжения рода, для максимально быстрого оплодотворения женщины.

У мужчин с высоким уровнем тестостерона верхняя граница оволосения на животе высокая. Особый признак таких мужчин – волосы на плечах, так называемые «эполеты».

Вообще, волосы на животе от пупка до лобка, как дорожка, говорят о высоком уровне тестостерона как у мужчин, так и у женщин. Высокий уровень тестостерона у женщин говорит о большей сексуальности, возбудимости. Оволосение лобка у женщин происходит треугольником, а у мужчин волосы растут ромбом, и, чем больше волос, тем больше уровень тестостерона. Женщины с высокой половой конституцией быстро беременеют, порой о них можно услышать: «На нее только посмотришь, а она уже беременная».

Отметим, однако, что по отдельности ни один из перечисленных признаков не является единственным, определяющим уровень тестостерона.

Что важно знать про измены

– Около половины всех романов завязывается на работе. Причем люди до последнего уверены, что смогут вовремя остановиться и не завязывать глубоких отношений. Но инстинкты оказываются сильнее, и многие только после завершения полового акта могут осознать, что именно они сейчас натворили.

– В 2002 году психологи Раймонд Бергнер и Ана Брижд доказали, что просмотр порно оказывает негативное влияние на постоянные отношения, усиливая взаимную эмоциональную отдаленность партнеров. Порно так же разрушает отношения, как и реальная сексуальная неверность.

– Доктор Дэвид Шмитт из Университета Брэдли исследовал сексуальные привычки мужчин и женщин из 48 стран мира. Он обнаружил, что у мужчин любовный пыл достигает своего пика в возрасте 30 лет. В этот период уровень тестостерона в его организме максимален, а потом начинает постепенно снижаться. Женская сексуальность, достигающая пика к 35—40 годам, также обусловлена повышенным уровнем тестостерона. Сама природа подталкивает женщину к материнству и продолжению рода.

– Большинство мужчин обычно не планирует измену. Романы у них случаются неожиданно. Основная проблема мужчин – в неспособности критически мыслить в ситуации-

ях, связанных с сексом.

– Если женщина планирует измену, то она сначала тщательно обдумывают ее и лишь потом совершают. За счет того, что уровень тестостерона у женщины ниже в 20 раз, чему у мужчины, она не нуждается в сексе столь же остро. А, так как уровень «гормона ласки» (окситоцина) у женщины выше, чем у мужчины, она гораздо сильнее привязывается к партнеру. Женщина от природы ориентирована на брак и долгосрочные отношения. Для нее муж и семья стоят на первом месте в жизни, ради них она живет. И она всегда твердо верит в то, что должна быть самым важным человеком для своего мужчины, поскольку сама ставит его на первое место в иерархии ценностей. Поэтому о другом мужчине она даже и не думает, и искренне считает, что мир ее мужчины устроен так же, как и ее собственный. И глубоко разочаровывается, когда узнает, что у мужа другие приоритеты и другая шкала ценностей.

– Мужчина с момента полового созревания и до конца своих дней действует под влиянием сексуальных гормонов. Когда он стареет, его разум начинает требовать того, чего его тело выполнить не способно. Возможность мгновенно реагировать на стимул со временем ослабевает. И все же большую часть жизни мужчины его мозг очень редко игнорирует сексуальные вызовы.

Блокирование в удовлетворении потребностей

Подавляющее большинство причин измен в супружеских парах лежит в плоскости неудовлетворённых потребностей. Не находя возможностей удовлетворить свои потребности в семье, муж или жена либо будут эти потребности подавлять, либо начнут искать возможности их удовлетворения вне семьи. Давайте разберем, блокирование каких потребностей может привести к измене.

Блокирование потребности в стабильности и безопасности

– физическое насилие

– эмоциональное насилие (давление, унижение, угрозы, шантаж)

– отсутствие чувства безопасности и защищенности (ощущения семьи и тыла)

– частые ссоры, скандалы, обиды

– манипуляция расставанием

– измены партнера и т. п.

В психологии имеется понятие «фундамент выживания» (Рис 2). Только удовлетворив фундаментальные потребности, человек получает ресурс для творчества, хобби, для комфортной и приятной жизни.

Для каждого человека существуют основные условия выживания.

1. Физическая безопасность. Уверенность в том, что телу ничто не угрожает, что можно не опасаться травм или насилия. Человек может всю жизнь прожить без любви, может несколько дней находиться без еды и воды, но едва ли его жизнь будет долгой, если ему постоянно будут угрожать насилие и преждевременная смерть.

2. Психологическая защищенность. Это состояние в семье и доме, когда можно расслабиться и быть самим собой, за-

являть о своих желаниях, мыслях, идеях без опасения быть высмеянным, обесцененным, раскритикованным. Это ощущение, что дом и семья – это крепость и опора, что там найдутся поддержка, забота, внимание и любовь. Если нет психологической защищенности, семья становится местом постоянного дискомфорта, проблем, тревог и непонимания.

3. Стабильность. Реальность, в которой человек не испытывает недостатка в еде, одежде и крыше над головой.

4. Постоянство. Нормативность ситуаций, в которых человек чувствует физическую безопасность, психологическую защищенность. Его окружают люди, придерживающихся определенных правил и принципов, четких и последовательных; люди, ценящие обязательность и верность данному обещанию; люди, на которых можно положиться, им можно доверять. Если муж обещает вернуться в 20.00, он возвращается в 20.00. Раз в месяц семья ходит в театр, музей или ездит в гости к бабушке с дедушкой.

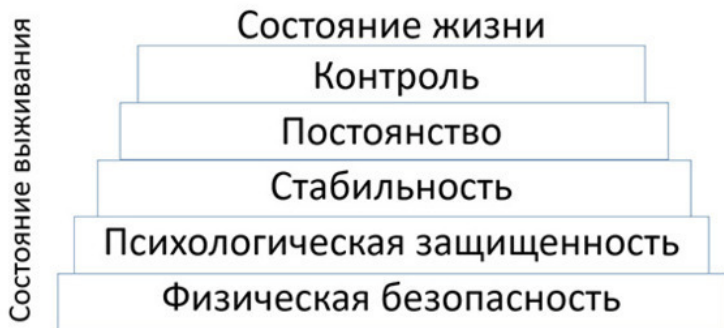
В семьях алкоголиков, например, такая установка трудновыполнима, поскольку невозможно предугадать, когда один из членов семьи уйдет в запой и как надолго, сможет ли он взять ответственность за происходящее и начать решать эту проблему, или в очередной раз обесценит чувства родных, заявив, что ничего страшного не произошло.

В подобных семьях всегда будут присутствовать тревога, недоверие, страх того, что рядом человек, который неадекватно воспринимает реальность и собственные силы, ресур-

сы и состояния, и поэтому на него невозможно положиться.

5. Контроль над окружающим миром. Это состояние, при котором, несмотря на вероятность форс-мажорных, непредсказуемых обстоятельств, человек с ними справляется. Он исходит из того, что в жизни всегда есть место неопределенности, и это лишь очередной этап развития. У него хватает ресурсов, времени, знаний, чтобы решать возникающие проблемы и задачи (возможно, с привлечением компетентных помощников). Если этот блок не реализован в жизни человека, то он решает проблемы в состоянии паники, истерики и полной безнадежности. А уж если проблемы одолевают его со всех сторон, то он опускает руки, будучи просто не в состоянии с ними справиться.

Фундамент выживания



Пять вышеперечисленных пунктов составляют фундамент, обеспечив который, человек из состояния выживания переходит в состояние жизни, обретая ресурсы для творчества, развития и созидания. Становится важной не только сама деятельность и ее результаты, но и то, какой ценой они достаются, в каком состоянии души, с какой мотивацией и целью. На этапе выживания все эти факторы, как правило, не актуальны, поскольку у человека нет ни ресурсов, ни времени, ни осознанности.

На тренингах Мэрилин Мюррей проводилось следующее упражнение. Мужчина и женщина вставали на стулья, и еще двое мужчин начинали эти стулья трясти и раскачивать. В результате мужчина и женщина вцеплялись друг в друга и не могли отпустить. Это упражнение демонстрировало, что происходит с парой, когда «фундамент выживания» неустойчив, когда в отношениях нет физической и эмоциональной безопасности. Тогда человек вцепляется в первого попавшегося и не может от него оторваться. Если это партнеры, то пара может долго просуществовать подобным образом, выстраивая при этом дисфункциональные, созависимые, эмоционально незрелые отношения. Но как только партнер окажется занят, заболит, лишится ресурсов и времени для другого, то ему могут быстро найти замену. В таких отношениях не исключаются использование любых спосо-

бов для удовлетворения собственных потребностей, вплоть до физического насилия. Партнер – словно костыль, на который опирается другой. Он и без костыля не может, и с ним ему тоже трудно. Выход из такой ситуации помогает найти эмоциональное взросление и становление самодостаточной личности.

Блокирование потребности в любви, заботе, нежности, внимании, поддержке, понимании, сочувствии, сопереживании, принятии эмоциональной близости и одобрении

Все эти потребности могут быть не удовлетворены по разным причинам.

Прежние чувства и романтичность затухают, уходят на задний план, вытесняются жизненной рутинной. Некоторые жены погружаются в заботу о детях, не уделяя достаточного внимания мужу или вообще переставая его замечать. Из любящих жен они превращаются в любящих матерей, дарящих все внимание и нежность только малышам, заставляя мужей ощущать свою обделённость. Мужья часто погружаются в работу, хобби, общение вне семьи. Жена испытывает недостаток внимания к себе, отсутствие интереса.

При этом потребности в понимании, поддержке, душевном тепле, нежности у супруга, конечно, никуда не пропадают. И если второй супруг не удовлетворяет эти потребности, то первый может начать искать их удовлетворения в отношениях «на стороне». И здесь будет нужен не секс, играющий

второстепенную роль, а именно эмоциональное и духовное принятие.

Блокирование потребности в статусе и уважении

- унижения, критика, принижение достоинств, неуважение партнера, сравнение с другими не в его пользу
- подчеркивание незначимости отношений
- проявление пренебрежения
- обесценивание чувств, достижений партнера.

Уважение и принятие между мужчиной и женщиной

На одной из расстановок открылась важная тема – уважение и принятие между женщиной и мужчиной.

Метод расстановок хорош тем, что помогает людям, у которых слабо сформирована чувственная составляющая их психики. Расстановки позволяют посмотреть на свой внутренний мир со стороны, увидеть проекции собственного мира через работу с заместителями, которые помогают раскрыться определённым сценариям и проанализировать их.

То, что находится в нашей психике в бессознательном, влияет на нас. То, что осознано и проявлено, дает нам возможность начать обходиться с этим так, как нам хочется.

Из расстановки.

Заместитель мужчины: «Мне нужно признание и уважение, как мужчины».

Ответ клиентки: «Но я уважаю мужчин».

Заместитель мужчины: «Не верю!»

Мое предложение: «Давай поставим женщин твоего рода, которые уважали, признавали мужчин. Эти женщины могут стать твоим ресурсом».

Ответ клиентки: «Я таких не знаю».

Заместитель мужчины очень изменился, когда заместительница клиентки все же соединилась с женскими ресурсами рода, с женщинами, которые знали, как уважать и принимать мужчин. Радостно было видеть, как уходило напряжение из тела этой женщины, как она становилась пластичнее и живее. А заместитель мужчины все больше приближался к ней с явным мужским интересом.

К сожалению, у многих женщин и мужчин отношения настолько отягощены, что уважение и любовь давно погребены под толстым слоем боли, обид, страхов, вины и стыда.

Важно, чтобы женщина развивала в себе именно женские качества, а мужчина мужские. Но так как я сама – женщина, то знаю не понаслышке, как это легко написать и сказать, и как сложно воплощать в жизнь. Так, женское качество – принятие, а, чтобы принять что-либо, нужно расслабиться. Но тогда на поверхность выплывают женские страхи и тревоги. Куда с ними идет женщина? К мужчине. А что

она получает в ответ? Понимание? Уважение? Скорее всего, нет. В большинстве случаев – обесценивание ее чувств, насмешки, агрессию, игнорирование, снисходительность, а порой даже высокомерную улыбку. Не найдя понимания и уважения у мужчины, женщина обижается, закрывается, и начинает делать все сама. Но, помимо того, что делает все она довольно демонстративно, в удобный момент она с удовольствием вербально кастрирует своего мужчину. Мужчина обижается и тоже закрывается. И так многие семьи живут из года в год в разочаровании, обидах, непонимании, без уважения, в «совместном одиночестве».

Я считаю, что разгрести все эти завалы можно только вместе.

Путь к здоровым отношениям между мужчиной и женщиной – длинной в жизнь, и нет предела совершенству. Мне радостно, что все больше людей становятся на путь саморазвития и работы над собой и отношениями. Что все больше женщин и мужчин находят в себе смелость и ресурсы смотреть правде в глаза и делать свою жизнь и жизнь будущих поколений более здоровой и гармоничной.

Неуважение

Одна из важнейших причин, по которой может произойти измена: женщина *не уважает* мужчину. Оснований для этого может быть очень много.

1. Она превратилась для него в «мамочку», и он стал для

нее «старшеньким».

2. Критика и обесценивание мужчины, его поступков, поведения, качеств.

3. Отказ в сексе мужчинами часто воспринимается, как неуважение и нелюбовь.

4. Она нашла «удобного» мужчину, а не того, кого могла бы любить и уважать. А потом долгие годы срывается на нем за то, что он «не дотягивает» до ее идеала.

5. Конкурирование в паре, доказывание друг другу кто лучше, умнее, сильнее.

Что делать, чтобы решить эту проблему:

1. Принимать и понимать себя, свои плюсы и недостатки.

2. Научиться прощать ошибки партнера, и решать проблемы здесь и сейчас, а не таскать их за собой долгие годы и припоминать их при удобном случае.

3. Отказаться от страданий, от роли жертвы, и разрешить себе двигаться к любви, радости и счастью.

4. Соблюдать баланс между «брать и давать»; в партнерских отношениях это выглядит примерно так: то, что ты мне даешь, я в силах тебе вернуть, и то, что я тебе даю, ты в силах мне вернуть.

5. Работать с прошлыми обидами, страхами, болью, стыдом, которые мешают нам уважать и принимать мужчину или женщину такими, какие они есть.

Блокирование/форсирование потребности в продолжении рода

Создание «обитаемого гнезда» (потребность иметь детей):

- нежелание (невозможность) иметь детей
- настойчивая «работа» над созданием потомства

Блокирование потребности в самореализации и развитии

- ограничения на общение по интересам со стороны партнера
- высмеивание или запреты различных хобби, творческой деятельности со стороны партнера
- интеллектуальная стагнация, скука, отсутствие новизны и интереса в отношениях.

Если за годы семейной жизни супруг «погрузился в быт», перестал развиваться интеллектуально и духовно, перестал следить за собой, а может быть, и деградировал, он перестаёт быть интересен своей супруге. Он перестаёт быть интересен как собеседник, источник новых знаний и пр. В какой-то момент жена может поймать себя на мысли, что супруг не даёт ей стимула для интеллектуального развития.

В то же время вокруг супруги много других мужчин и женщин, имеющих самые разные увлечения: спорт, политика, экономика, культура. С ними есть, что обсудить. К их увлечениям можно присоединиться. От них можно узнать много нового. С ними можно посоветоваться. И во-все не обязательно быть с ними в сексуальной связи. Важнее другое – интерес к их личности, к их насыщенной жизни. Секс появляется уже, скорее, как логическое продолжение

духовной и интеллектуальной близости.

Случай из практики. У жены были лишь две сферы интересов: кулинария (она изумительно и очень разнообразно готовила) и благоустройство дома (покупка посуды, средств по уходу за домом). Муж стал изменять, поскольку любовница была активной, интересной и разносторонней личностью.

Блокирование потребности в ощущении вкуса жизни, эмоциях острых переживаний, риске и выбросе адреналина

Многим мужчинам и женщинам присущи дух авантюризма, жажда приключений, острых ощущений, ярких эмоций. И тогда семейная жизнь, превратившаяся в бесконечную вереницу «серых будней» удовлетворять не может. Не имея финансовых или иных возможностей для развлечений, мужа и жёны могут для получения всего спектра эмоциональных переживаний от авантюрных приключений заводят себе любовниц и любовников. Им доставляет удовольствие «прятаться по углам», тайно писать смс-сообщения, «щекотать» себе нервы угрозой разоблачения или же просто переживать яркие эмоции, завоёвывая очередную страсть. Их цель – не результат, а процесс. В измене есть ощущение нарушения запретов, табу, и это придает особый привкус, пикантность подобным отношениям, ведь «запретный плод сладок».

Измена как катализатор страсти и чувств пары

Существует еще такой вариант получения острых переживаний: муж завёл любовницу, жена всё узнала, произошёл скандал, он попросил прощения, они бурно помирились, некоторое время жили на взлёте страсти и эмоций. Потом всё стало угасать, муж завёл себе очередную любовницу... И так до бесконечности.

Эмоции и впечатления, которые изменяющий супруг переживает во время примирения, он не может получить от супруги иными способами. При таком сценарии изменен супруг ищет эмоциональные переживания не в новой связи, а в реакции супруги на его измены.

Измена в данном случае выступает как способ «разморозить» и расшевелить супругу, почувствовать свою нужность, получить хоть негативное, но внимание.

Выход из этого сценария таков. Ответьте на следующие вопросы.

Это – бережно по отношению к себе? Риск – это вкусно, но бережно ли это? Каждая ссора забирает кучи сил и времени. Возможно, стоит найти менее деструктивный способ получения эмоций?

Имеется несколько способов сделать свою жизнь ярче

и насыщеннее.

Я опишу два из них.

Поиск острых и ярких ощущений. Но это путь ко всё большему экстриму. Так, при вождении автомобиля вначале страшно, но потом навык нарабатывается, страх уходит. Скорости становятся выше, и человек начинает «лихачить». И это на самом деле путь в никуда, который может привести к печальному результату – адреналиновой зависимости, когда рецепторы уже не реагируют на нормальный стимул, и нужно повышать градус риска.

В паре подобная ситуация проявляется садомазохистскими отношениями и изменами, и с каждым днем накал негативных эмоций между мужчиной женщиной возрастает. Все больше конфликтов, недовольства, битой посуды.

Но есть иной способ – более бережный и нежный по отношению к себе.

Это развитие чувствительности в отношениях, расслабления своего тела, проживания чувств. Любовь, уважение и забота о себе и других. Умение чувствовать красоту и эстетику. Умение замечать и более тонко воспринимать, казалось бы, простые, но такие важные вещи: свое тело, вкус жизни и глубину отношений.

«Совершенство в мелочах».

Возьмите этот девиз на вооружение и принесите его в свои отношения.

Пусть они перестанут быть грубыми, небрежными, пусты-

ми, поверхностными.

Пусть они станут напоминать произведение искусства, где все продуманно до мельчайшего штриха, где чувствуется каждый нюанс красоты и совершенства, и человек наслаждается этим. Жить, значит – чувствовать. Чувствовать свежесть ветра, тепло солнца, аромат леса после дождя, благоухание кофе, вкус сладостей.

И наслаждаться отношениями с партнером.

«Родовые ключи» к причине измены

Порой причину измен и многих других проблем, возникающих в паре, невозможно найти, рассматривая только их сегодняшние взаимоотношения. Почти всегда в поисках настоящих причин измен, мы находим корни их в детско-родительских отношениях, а порой и в семейных историях предков.

Когда мужчина и женщина начинают отношения, мало кто из них задумывается об истории предков и о личной истории прошлых отношений каждого из них.

Все мы имеем родителей и принадлежим к двум родам — отца и матери. Люди внутри рода связаны между собой незримой нитью, над которой не властны время и расстояние, и которая в системной семейной психологии называется *бессознательным полем семьи*. В этом поле хранятся семейные послания, мифы, игры, сценарии, чувства, состояния, сформированные предками. Каждый человек по факту своего рождения оказывается включенным, в первую очередь, в свою родовую систему, принимая из нее не только жизненные силы, определенные качества, таланты и другие ресурсы, но и такие аспекты, которые необходимо доработать, разрешить, преодолеть, исцелить.

Родившись в своей семейной системе, человек получает определенные задачи, чтобы внести личный позитивный вклад в развитие своего Рода, и эти задачи открываются через жизненные события. Таким вкладом может стать переосмысление происходящего с нами сегодня, решение собственных сложностей, проблем. Выздоровление от каких-то хронических заболеваний. Обращение к семейной истории, ее мифам и посланиям, и, при необходимости, освобождение от них или поиск других вариантов решения проблем. Получение ресурсов рода, о которых мы часто даже не подозреваем. Поиск иных, ранее неизвестных или непринятых способов справляться с трудными ситуациями.

Такая работа с родовой системой приводит к смене «внутренней картины» случившихся событий, видению их обусловленности и связанности, появлению нового смысла в нашей собственной жизни, а, значит, и новых возможностей для разрешения проблем. Приведу вам алгоритм работы с имеющейся проблемой и историей рода.

– Осознать свою жизненную трудность, дать ей имя, определение.

– Посмотреть на семейный опыт, в котором эта трудность каким-то образом была проявлена.

– Понять, как работает родовая система, каким закономерностям она подчинена, разобраться, где есть нарушения системных закономерностей и, по возможности, их откорректировать.

– Посмотреть на свою трудность как на семейное послание и сформировать его заново.

– Подключиться к ресурсным силам семейной системы, чтобы максимально благополучно решить свою проблему.

Жизненная трудность, о которой здесь идет речь, носит имя «измена». Системные семейные терапевты говорят об измене так: «есть причины, по которым системе нужен этот опыт». Это утверждение кажется мне очень убедительным и справедливым, когда в работе с супругами мы обращаемся к их семейным историям и находим события, как правило, из жизни ближайших четырех поколений, рассказывающие нам о сложных судьбах, травматическом опыте в семье. Это могут быть семейные трагедии, утраты, предательства, которые не были оплаканы, осознаны и приняты семьей.

Бывает и так, что мы открываем семейные тайны наших предков или, как это говорится, «достаем скелеты из шкафа» семейного опыта. Мы становимся «детективами», проводящими «расследование» в поисках семейных причин измены. Такое расследование дает нам возможность расчистить русло реки под названием «Род», чтобы родовая энергия жизни и любви могла продолжить свое движение в благополучное будущее. Для того чтобы наши поиски были эффективны, нужно знать направление, которого следует придерживаться, а для этого нужно понимать, кто входит в семейную систему

и по каким законам она живет.

Кто входит в семейную систему

– Вы и ваши родственники.

1 поколение – это вы и ваш супруг (или супруга).

2 поколение – мать и отец, а также все их дети, включая умерших, мертворожденных и невыношенных. Приемные родители, опекуны, а также лица, выполняющие или замещающие функции родителей (тети, бабушки, няни).

3 поколение – бабушки и дедушки (4 чел.), а также все их дети (то есть наши дяди и тёти), включая умерших и невыношенных.

Эти люди оказывают наиболее сильное влияние. Но и более ранние поколения предков, вплоть до седьмого, тоже входят в родовое поле, и часто оказывают воздействие на жизнь человека.

4 поколение – прабабушки и прадедушки (8 чел.),

5 поколение – 16 чел.,

6 поколение – 32 чел. (16 пар),

7 поколение – 64 чел. (32 пары).

В общей сложности 127 человек, вместе с вами.

Кроме того, семь будущих поколений также входят в семейную систему, и ваши действия, и решения, тоже, так или иначе, отразятся на будущих поколениях.

– Те, кто уступил место в семье: первые партнёры родителей, бабушек и дедушек.

– Все люди, индивидуально или в группах, кто причинил семье значительный вред (убил, покалечил, раскулачил, ограбил, изнасиловал).

– Все люди, индивидуально или в группах, кто пострадал из-за действий членов семьи (убитые, покалеченные, ограбленные, изнасилованные).

– Все люди, индивидуально или в группах, кто сделал для семьи что-то значимое (спас жизнь, подарил что-то очень ценное; кормилица, которая выкормила младенца своим молоком).

Все эти люди входят в семейную систему.

Для них действуют законы, характерные для любой системы, а также свойственные именно семейной.

Закономерности жизни семейных систем

Семейная система, как и любая иная, характеризуется общими принципами.

- это некая целостность, которая состоит из элементов, связанных между собой
- она обладает такими качествами, которых нет у ее отдельных элементов
- изменение одного элемента отражается на других и на общем состоянии системы в целом

Существует у нее и особенность. Все ее члены связаны между собой невидимыми нитями отношений, коммуникаций. Событийные и психологические изменения каждого из них обязательно передаются по этим невидимым нитям их родным и близким и вызывают тот или иной отклик, динамику в семье. Такие связи существуют не только между ближайшими родственниками, но и между поколениями семейной системы – именно поэтому многие события из прошлого предков влияют на нашу сегодняшнюю жизнь.

Законы семейной системы, которые управляют ее жизнью и «программируют» происходящие в ней события

Нарушение любого из этих законов ведет к появлению неких устойчивых негативных проявлений в жизни людей, принадлежащих системе. Повторяющиеся драматические события, проблемы в парных отношениях, неудачи, заболевания и др. – все это «сообщения» системы о том, что в ней имеются нарушения. В языке существуют красноречивые метафоры: «вирус Рода», «Дракон Рода», которых необходимо победить.

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.