Секс. От нейробиологии либидо до виртуального порно. Научно-популярный гид

Автор:
Елена Варламова

Секс. От нейробиологии либидо до виртуального порно. Научно-популярный гид

Елена Фоер

Дарья Варламова

Тему секса зачастую рассматривают либо с точки зрения биологии, либо с точки зрения культуры. Перед вами – попытка объединить оба подхода и написать гид по человеческой сексуальности, рассказывающий о том, как поверх могучих природных инстинктов наслаиваются разнообразные психологические нюансы, культурные коды и табу. В поисках ответа на вопрос, почему одни и те же базовые природные механизмы дают самые причудливые проявления сексуальной активности, авторы рассматривают самые разные темы – от нейробиологии либидо и споров вокруг точки G до причин интереса, который домохозяйки средних лет испытывают к гей-порно. Если вы хотите узнать, как устроена ваша сексуальность, то благодаря этой книге получите множество ответов, научитесь задаваться правильными вопросами и уж точно начнете лучше понимать и других людей, и самих себя.

Дарья Варламова, Елена Фоер

Секс. От нейробиологии либидо до виртуального порно. Научно-популярный гид

© Варламова Дарья, Фоер Елена, 2018

© ООО «Альпина нон-фикшн», 2018

* * *

Предисловие

Если вы хотите почитать что-нибудь о сексе, в вашем распоряжении огромное количество контента. Эротические романы и порноистории, фанфики про сексуальные приключения известных личностей и вымышленных героев (от Ивана Грозного до Оптимуса Прайма), документальные очерки о секс-индустрии, анализ рынка порно и секреты, позволяющие снести партнеру крышу на третьем свидании или освежить сексуальную жизнь в браке. И конечно, множество научно-популярных статей и книг о самых разных аспектах человеческого размножения. Зачем же вам еще одна книга «про это»?

Большая часть зарубежного научпопа, посвященного теме секса, рассматривает его с какой-то одной точки зрения – обычно это либо биология, либо культура. Мы же решили написать гид по человеческой сексуальности, рассказывающий о том, как поверх могучих природных инстинктов наслаиваются разнообразные психологические нюансы, культурные коды и табу. Почему одни и те же базовые природные механизмы дают самые причудливые проявления сексуальной активности – для кого-то нормально заниматься любовью в сорочке до пят с прорезью, кто-то тратит деньги на видеочат с иностранной красоткой, а кто-то чувствует себя счастливым, приходя с супругом на оргию.

Мы попытались разобраться, как предположительно взаимодействуют эти «слои» – ведь лучше понимая эти процессы в целом, мы получаем шанс добраться до сути собственной сексуальности. Поэтому в книге раскрывается широкий спектр тем – от нейробиологии либидо и споров вокруг точки G до того, почему домохозяйки средних лет охотно смотрят гей-порно.

Конечно, такой подход вносит определенные ограничения – мы не рассматривали детально очень узкие темы, зато постарались составить общую картину, используя исследования из разных научных дисциплин. Кому-то такой взгляд может показаться поверхностным, но нам он кажется оправданным, тем более что в конце книги мы даем дополнительный список полезной литературы по ключевым темам каждой из глав. Мы не претендуем на исчерпывающее

знание предмета и надеемся, что на российском книжном рынке появится много других интересных книг, посвященных человеческой сексуальности. При этом мы постарались максимально тщательно подойти к работе с источниками – по профессии мы журналисты, а вовсе не профильные эксперты в сексологии, и поэтому дотошно изучили наиболее актуальные и убедительные научные исследования. Кроме того, нашу работу курировали научные редакторы – врач-сексолог и психотерапевт Амина Назаралиева и биолог Михаил Никитин. Если вы хотите понять, как устроена ваша сексуальность, эта книга не даст вам все ответы. Но зато, мы надеемся, она поможет вам задаться правильными вопросами.

Дисклеймер

Поскольку, как мы уже говорили, тема секса в представлении широкой аудитории тесно связана с моралью и социальными нормами, разумно ожидать, что содержание книги может оскорбить чьи-то чувства и вызвать жаркие споры. Поэтому мы на всякий случай заранее приготовили дисклеймер, который описывает нашу позицию по противоречивым вопросам.

1. Эволюция несправедлива. К сожалению, так сложилось, что биологической эволюции нет дела до социальной справедливости, равенства, морали и других замечательных вещей, до которых есть дело нам. У нее вообще нет общественной позиции. Это всего лишь природный механизм, по которому наиболее адаптированные особи доживают до репродуктивного возраста и передают свои гены потомству. Насколько успешная с точки зрения эволюции человеческая особь счастлива по жизни и заслуживает этого счастья в сравнении с менее успешной человеческой особью – это предмет философских споров, в которые нам совершенно не хочется влезать. Так что «это выгодная с точки зрения эволюции стратегия» не равно «делайте все именно так!». Это означает только то, что определенная часть нашей психики будет стремиться действовать в соответствии с этой стратегией.

2. «Естественное» не значит «неотвратимое» или «оптимальное в любой ситуации». Если у какого-то поведения есть предпосылки, связанные с эволюционными механизмами, это не является автоматическим оправданием для такого поведения в социуме. То, что человеческая природа некоторым образом побуждает нас к изменам, не означает, что такому желанию невозможно противостоять (если ваш выбор – моногамия). То, что у наших

далеких предков самки старались найти для воспитания потомства ресурсного самца, не оправдывает бездумную беготню за олигархами и не мешает всем желающим найти себе мужа, который будет заниматься домашним хозяйством, пока жена управляет корпорацией. Тем не менее механизмы эволюционной психологии находят отголоски в современных социальных процессах, и понимание этого позволяет с большей эмпатией относиться к себе и другим.

3. Лучше знать правду. Если какая-то информация очень неудобным образом бросает вызов общепринятым представлениям или даже весьма достойным гуманистическим ценностям, на наш взгляд, это не повод ее не обсуждать. Если исследования показывают, что склонность к педофилии, скорее всего, закреплена в мозге так же жестко, как и сексуальная ориентация (это не означает, что педофил не выбирает, действовать или нет; это лишь означает, что он не выбирает, хотеть или нет), нужно работать с этими данными, даже если это побудит нас проникнуться чуть большим сочувствием к педофилам и сделает нашу картину мира несколько менее однозначной.

4. Сексуальные практики находятся вне морали. По крайней мере в нашей картине мира. Естественно, есть этические аспекты у отношений, связанных с сексуальными практиками, – важно, насколько эти отношения добровольны, честны, безопасны и приносят радость всем участникам. Но мы считаем, что человек имеет право получать сексуальное удовлетворение любым способом, если при этом он не причиняет вреда другим и взаимодействует с ними с их согласия.

Глава 1

Механизмы влечения: почему мы вообще хотим секса?

Прежде чем разбираться, насколько наше желание обусловлено биологией, а насколько – культурой и другими факторами, стоит задуматься, почему мы вообще кого-то хотим. По идее, удовольствие от секса должно быть «пряником»,

мотивирующим нас размножаться, но тут сразу же возникают интересные вопросы: а почему самки почти всех млекопитающих не испытывают оргазма (впрочем, и насчет самцов ничего достоверно неизвестно – предполагается, что раз была эякуляция, то был и оргазм, хотя в случае людей это не одно и то же)? А зачем нужен какой-то дополнительный стимул, кроме самого очевидного – инстинкта размножения? И сохраняется ли у нас этот инстинкт и в какой степени?

Но прежде всего, зачем вообще нужно это самое половое размножение? Почкование, деление, споры, фрагментация тела – все это куда менее ресурсоемко, потому что не требует красивых размахиваний крыльями перед потенциальным партнером или траты денег на свидание в модном ресторане. Так почему бы не выбрать что-то из этого? И сегодня существуют организмы, которые размножаются перечисленными способами, а также животные-гермафродиты.

И все же, несмотря на преимущества альтернатив, около 540 миллионов лет назад часть живых существ на планете перешла к половому размножению. Именно к этому времени относится находка ученых, обнаруженная на территории Канады, на острове Ньюфаундленд. Породы, которые изучали палеонтологи, относились к периоду, когда на сушу еще никто не вышел, а вот океан был населен разнообразными существами, в том числе многоклеточными мягкотелыми организмами, похожими на лист пальмы, – они назывались рангеоморфами. Рангеоморфы проводили всю свою жизнь на одном месте, и именно это помогло ученым понять, насколько «прогрессивными» они оказались для своего времени (если точнее, речь идет конкретно о рангеоморфах рода Fractofusus). Дело в том, что организмы-«родители» располагались по морскому дну случайным образом, а вот «дети» и «внуки» всегда образовывали вокруг них примерно одинаковый узор. Так исследователи пришли к выводу, что «родительское поколение» рангеоморфов размножалось половым путем, производя на свет личинок, которые путешествовали по океану, а после прикреплялись где-то и развивались во взрослую особь. А уже она производила потомков бесполым путем – те отпочковывались и «селились» рядом. Такой сложный способ размножения позволял рангеоморфам более эффективно осваивать территории, создавая на океанском дне все новые независимые «колонии».

Захват океанского дна – не единственное и даже не главное преимущество полового размножения. Виды, репродуцирующие себя с помощью почкования и

деления, имеют одно принципиальное отличие от нас – у них есть всего один набор хромосом. Они передают его из поколения в поколение, пока какая-то случайная мутация не изменит его. Так, от одной единичной мутации к другой происходит их эволюция – очень, очень медленно. Совсем иначе дела обстоят, когда особь получает по половине генов от каждого из родителей. Эти половины комбинируются различными способами, так что у каждого из детей появляются свои особенности. Наиболее приспособленный из них успешно спарится и передаст свой выигрышный набор генов дальше – это и есть половой отбор, основа эволюционного процесса. Главное, что дает живым существам половое размножение, – способность быстро адаптироваться к изменениям в окружающем мире. Эти изменения в чем-то похожи на гонку вооружений: зайцы, которые бегают быстрее, выживают и передают свои гены с большей вероятностью, чем медлительные зайцы. Лисы, сталкивающиеся с «ускоряющимися» зайцами, ускоряются по тем же самым причинам: выживают и оставляют потомство с большей вероятностью те, кто успевает поесть.

Половой отбор

Вот тут-то и пора задаться вопросом: как, скажем, половозрелая зайчиха выбирает, с кем ей спариться? Теперь, когда мы знаем, что стоит на кону, становится ясно, что вряд ли выбор партнера – результат одной лишь случайности. Первым всерьез этим вопросом озадачился Чарльз Дарвин. В книге «Происхождение видов» он впервые сформулировал мысль о том, что решение, кого выбрать, принимает самка. И именно жестким кастингом со стороны самок обусловлены, например, длинные и вычурные павлиньи хвосты: каждая из самок павлина от раза к разу стремилась выбрать наиболее цветастого самца, и в результате такой селекции получились именно те птицы, на которых нам нравится смотреть в зоопарке. Словом, самки животных (как минимум самки), по мнению Дарвина, обладают способностью принимать решения, основываясь на собственном эстетическом вкусе (эту теорию Дарвин распространял и на людей). Но это только один из двух механизмов полового отбора, описанного классиком. Второй механизм – соревнования между самцами за доступ к самке. Они, в свою очередь, привели к эволюции «оружия», например оленьих рогов. Оба механизма сосуществуют и действуют совместно. Так, самки выбирают для спаривания победителей соревнований.

Другой известный британский биолог конца XIX века, Альфред Рассел Уоллес, несмотря на все свое уважение к Дарвину, не мог поверить в то, что самка павлина способна иметь чувство прекрасного и, основываясь на нем, принимать решения. По его мнению, это не самцы павлина эволюционировали, чтобы привлекать самок, а, напротив, самки в ходе эволюции стали серыми и невыразительными, чтобы хищники не замечали их. Теория сомнительная (хвосты павлинов-самцов она все равно не объясняет), но суть не в ней, а в том, что Уоллес думал о выборе партнеров людьми. По его мнению, люди, следуя своим импульсам, спонтанно создают систему селекции, которая позволяет вымыть из популяции всех больных, слабых и недостойных – так, что стандарты расы с каждым поколением становятся все выше и выше. Можно задуматься, смотрел ли вообще Уоллес по сторонам (тогда он, вероятно, заметил бы, что не все люди выбирают себе партнеров из соображений расового превосходства), но если упомянуть, что вторую половину жизни биолог посвятил изучению практик столоверчения (это популярный в викторианской Англии способ разговаривать с духами), многое встает на свои места.

Но тут возникает новый вопрос: а как самка понимает, что в лице очередного кандидата она срывает генетический джекпот? С такими качествами, как сила и резвость, прагматика выбора ясна, но откуда берется интерес ко всяким более декоративным «примочкам» вроде громоздких хвостов и яркой расцветки? (Не говоря уже об иномарках и дорогих часах, если мы вспомним про привычки Homo sapiens.) Действительно ли эти признаки доказывают лучшую приспособленность?

Дарвин так и не смог объяснить, почему самкам павлина нравятся более яркие хвосты, но в 1930 году эту теорию удачно дополнил его земляк Рональд Фишер. Фишер понял, что наследуются не только «модные» на брачном рынке признаки самцов, но и вкусы самок – если выбор в пользу большого и яркого хвоста принес самке ожидаемые дивиденды, она в самом деле оставит больше потомства с этим кандидатом. Если самки с такими вкусами в среднем начнут оставлять больше потомства, их гены будут и дальше распространяться в популяции. А это означает, что новому поколению «невест» станет выгоднее выбирать самцов с яркими хвостами сразу по двум причинам: 1) более жизнеспособное потомство в целом; 2) самцы из этого потомства унаследуют яркие хвосты, что, в свою очередь, обеспечит им преимущество на брачном рынке.

Конечно, этот механизм работает небезупречно – иногда в природе просто появляются самки с мутацией гена, приводящей к странным предпочтениям,

например выбору самцов с хвостами в форме сердечка. Если из-за дрейфа (случайных колебаний частот аллелей) этот вариант гена станет достаточно распространен в популяции, другим самкам захочется, чтобы их сыновья тоже имели хвосты в форме сердечка и оставили побольше потомства. В результате все больше и больше самок будут предпочитать таких самцов. При этом хвост сердечком может не давать никаких других преимуществ в плане выживания. Более того, самки могут начать «западать» и на признаки, которые выживанию скорее мешают, например слишком большой хвост цепляется за кусты, привлекает внимание хищников, а еще за него удобно хватать. В таком случае естественный отбор начнет конфликтовать с половым: при какой-то степени гипертрофированности хвоста такие самцы станут чаще умирать, соответственно, снова начнут оставлять меньше потомства, и все уравновесится.

Тем не менее какое-то время «неудачные» признаки могут оставаться популярными – при всем своем очевидном неудобстве. Почему же самки закрывают на это глаза? В 1975 году израильский эволюционный биолог Амоц Захави сформулировал парадоксальную концепцию гандикапа. Она гласит, что информацию о качестве генома самца могут нести и вредные с точки зрения выживаемости признаки. Если самец павлина с гигантским хвостом смог дожить до брачного сезона (и сохранить свое красивое оперение), несмотря на связанные с этим громоздким украшением опасности, значит, это очень здоровая и резвая особь. Гипотеза выглядит контринтуитивно, и, например, у знаменитого эволюционного биолога Ричарда Докинза ушло довольно много времени на то, чтобы принять ее как правдоподобную. Его убедило, в том числе, и появление математических моделей, доказывающих применимость теории.

Занимаются ли животные сексом для удовольствия?

Считается общим местом, что всеми братьями нашими меньшими движет инстинкт размножения. Но получают ли они наслаждение от спаривания? Это не очень простой вопрос, потому что животные не могут рассказать о своих впечатлениях. Остается исходить из следующей логики: можно считать, что представители того или иного вида занимаются сексом ради удовольствия, если они делают это и в те периоды, когда самка не фертильна. Обычно, когда нет вероятности зачатия, самки игнорируют самцов или даже отгоняют их. Но кроме Homo sapiens есть и другие млекопитающие, которые по этой логике спариваются не только в репродуктивных целях – дельфины-афалины и

карликовые шимпанзе бонобо. И тем и другим секс помогает формировать социальные связи. Бонобо вообще называют «хиппи среди обезьян», потому что они демонстрируют пример беспрецедентного сексуального разнообразия в животном мире: эти обезьянки практикуют однополый секс, секс «лицом к лицу», французские поцелуи и оральный секс. Примерно 75 % эротических игрищ бонобо не преследуют цели размножения[1 - de Waal F., Lanting F. Bonobo: The Forgotten Ape. (1998). Berkeley: University of California Press.]. Дельфины тоже занимаются сексом круглый год, а не только в период овуляции, и, по всей видимости, делают это ради игры и развлечения.

Однако стоит разделять удовольствие в широком смысле и собственно оргазм (в сексуальной жизни человека это тоже далеко не всегда синонимы). И тут все довольно сложно – в живой природе процесс спаривания не предоставляет ученым возможности зафиксировать «те самые» сладкие мышечные содрогания. И если по поводу приматов можно строить смелые гипотезы, основываясь на сходстве с человеческим поведением (например, обезьяньи стоны и довольные гримасы считаются показателем хорошего секса), то с дельфинами и этот фокус не пройдет.

Кроме того, сексуальные реакции приматов удобно изучать в лабораториях. Исследование американских психологов Уильяма Леммона и Мэла Аллена показало, что самки шимпанзе при должной стимуляции (которая в среднем длилась 20 минут) демонстрируют широкий спектр признаков оргазма (стоны, выделение смазки, непроизвольные мышечные сокращения, набухание клитора, расширение влагалища и т. д.)[2 - Allen M., Lemmon W. Orgasm in female primates. American Journal of Primatology. 1981; 1(1): 15–34.]. А вот со свиньями все оказалось не так очевидно – распространенное мнение, будто их самки способны испытывать оргазм по полчаса, пока не нашло серьезного научного подтверждения.

Конечно, отсутствие достоверных доказательств еще не означает отсутствия оргазма по умолчанию. И кроме того, животные могут испытывать как минимум облегчение и расслабление после выполнения репродуктивной программы. Однако, похоже, никто, кроме нас, бонобо и дельфинов, не способен использовать секс как самодостаточное развлечение и социальный инструмент, а ведь именно это делает процесс таким многогранным и захватывающим.

Но вернемся к людям. Что происходит в нашем мозге, когда мы замечаем потенциального полового партнера? Многочисленные исследования показывают, что у мужчин и женщин всех возможных ориентаций при появлении сексуального желания активными становятся одни и те же зоны мозга. В ряде случаев ученым все же удавалось найти отличия: женщины меньше реагировали на визуальные стимулы и больше на обонятельные (те самые феромоны), сильнее интересовались «эмоциональными» эротическими видео. Впрочем, подобных исследований пока немного, и неизвестно, свободны ли их авторы от эффектов положительной предвзятости: ожидая от женщин большей эмоциональности и меньшей зацикленности на внешности, можно найти подобные проявления на пустом месте. Вне зависимости от пола сексуальное желание формируется в ходе следующих процессов.

Наше сексуальное влечение берет начало в гипоталамусе – это маленький (весом в 5 граммов) древний отдел промежуточного мозга. Он определяет гендерную идентичность и сексуальную ориентацию[3 - Swaab D., Hofman M. An enlarged suprachiasmatic nucleus in homosexual men. Brain Research. 1990; 537(1–2): 141–148. См. также: Swaab D. et al. Increased number of vasopressin neurons in the suprachiasmatic nucleus (SCN) of ‘bisexual’ adult male rats following perinatal treatment with the aromatase blocker ATD. Brain Research. Developmental Brain Research. 1995; 85(2): 273–279. См. также: Paul T., Schiffer B., Zwarg T., Kr?ger T., Karama S., Schedlowski M., Forsting M., Gizewski E. Brain response to visual sexual stimuli in heterosexual and homosexual males. Human Brain Mapping. 2008; 29(6): 726–735.] (за это, похоже, отвечают «часы» гипоталамуса – супрахиазматическое ядро). Сюда же вовлекается и лимбическая система. Дальше начинается ряд взаимосвязанных процессов, которые сложно описать как последовательную цепочку действий. Поэтому мы расскажем только о нескольких ключевых областях мозга, задействованных в формировании влечения.

• О том, что перед нами именно сексуальный объект, нам сообщают паравентрикулярные ядра гипоталамуса. Они активизируются как при влечении, так и при романтических эмоциях, но «молчат» при переживании родительской любви.

• Передняя поясная извилина[4 - Georgiadis J., Kringelbach M. The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures. Progress in

Neurobiology. 2012; 98: 49–81.] определяет степень важности стимулов и предпочтений и взвешивает за и против (это она делает вместе с префронтальной корой). Она реагирует не столько на сексуальные сигналы сами по себе, сколько на присутствие отличающегося от «нормального» (для конкретного человека) фона внешнего стимула[5 - Ferrey A., Frischen A., Fenske M. Hot or Not: Response Inhibition Reduces the Hedonic Value and Motivational Incentive of Sexual Stimuli. Frontiers in Psychology. Dec. 26, 2012.]. Например, эта извилина активизируется, когда человека просят сдерживать возбуждение при просмотре порноролика.

Впрочем, видимо, с интенсивностью желания она тоже как-то связана, потому что более активна у гиперсексуальных людей[6 - Voon V. et al. Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. PLoS One. 2014; 9(7): e102419.].

• На визуальные эротические стимулы также реагируют прилежащее ядро в передней части полосатого тела и миндалевидное тело[7 - Там же.]. Миндалевидное тело придает новой информации эмоциональную окраску (интересно, что эта часть мозга менее активна у людей с синдромом Клювера – Бюси, проявляющимся в том числе в гиперсексуальности и неразборчивости при выборе партнеров). Глутаматергические нейроны прилежащего ядра обеспечивают безудержное вожделение «здесь и сейчас». Считается, что именно из-за их активности парочки уединяются в туалете клуба, не в силах дотерпеть до дома[8 - Kim S. et al. Neurobiology of Sexual Desire. NeuroQuantology. 2013; 11(2): 332–359.].

• Медиальное преоптическое ядро гипоталамуса (MPN) сортирует поступающие извне сигналы по типам потребностей (например, оно отличает голод от сексуального желания). MPN активизируется у самок животных в период течки, провоцируя призывное поведение[9 - Там же.]. При появлении сексуального стимула в MPN поступает дофамин, передавая нервные импульсы в вентральную область покрышки, откуда дальше он поступает в префронтальную кору головного мозга.

• Гиппокамп и дорсолатеральная префронтальная кора способствуют оценке сигнала, связанной с когнитивными процессами и воспоминаниями[10 - Poeppl T. et al. The Functional Neuroanatomy of Male Psychosexual and Physiosexual Arousal: A Quantitative Meta-Analysis. Human Brain Mapping. 2014; 35:1404–1421.].

• Орбитофронтальная кора (OFC), как показывают эксперименты, задействована в оценке сексуальной привлекательности человеческих лиц[11 - O’Doherty J., Winston J., Critchley H., Perrett D., Burt D., Dolan R. Beauty in a smile: the role of medial orbitofrontal cortex in facial attractiveness. Neuropsychologia. 2003; 41: 147–155.] (впрочем, тут задействована и FFA – fusiform face area, область распознавания лиц). Кроме того, это центр планирования и принятия решений. Если говорить о сексуальном влечении, считается, что OFC взвешивает за и против и принимает итоговое решение, стоит в данном случае заниматься сексом или нет[12 - Spinella M. The role of prefrontal systems in sexual behaviour. International Journal of Neuroscience. 2007; 117: 369–385.]. Пациенты, у которых наблюдаются аномалии в работе этой области мозга, отличаются повышенным либидо и неспособностью контролировать свою реакцию на сексуальные стимулы. А у здоровых людей есть выбор из широкого спектра поведенческих стратегий, которые и не снились братьям нашим меньшим, – например, призывно наматывать локон на палец или добавить объект желания в друзья в «Фейсбуке».

Любопытно, что женщины не всегда могут различить влечение и физическое возбуждение – опрос, проведенный учеными из Института Кинси, показал, что в каких-то случаях сексуальный интерес предшествует возбуждению, а в каких-то – появляется уже после физиологической реакции[13 - Graham C., Sanders S., Milhausen R., McBride K. Turning On and Turning Off: A Focus Group Study of the Factors That Affect Women’s Sexual Arousal. Archives of Sexual Behavior. 2004; 33(6): 527–538.]. Кроме того, исследование канадского сексолога Мередит Чиверс выявило, что женщин, вне зависимости от ориентации, возбуждает созерцание почти любого типа сексуальной активности: мужчины с женщинами, женщины с женщинами, мужчины с мужчинами, обезьянки с обезьянками (меж тем физическая реакция мужчин соответствовала их ориентации, а секс между карликовыми шимпанзе оставил их равнодушными)[14 - Chivers M., Seto M., Blanchard R. Gender and sexual orientation differences in sexual response to the sexual activities versus the gender of actors in sexual films. Journal of Personality and Social Psychology. 2007; 93: 1108–1121.]. Но несмотря на очевидные физиологические признаки («объективное» возбуждение оценивалось методом вагинометрии: небольшой датчик размером с тампон измерял уровень притока крови к стенкам влагалища – это в каком-то смысле аналог эрекции у мужчин), сами женщины считали, что стимулы, не отвечающие их вкусам, их не заводят[15 - Chivers M., Seto M., Lalumi?re M., Laan E., Grimbos T. Agreement of Self-Reported and Genital Measures of Sexual Arousal in Men and Women: A Meta-Analysis. Archives of Sexual Behavior. 2010; 39(1): 5–56.]. Канадские исследователи Келли Сушински и Мартин Лалюмьер выдвинули гипотезу о том, что, возможно, опция

автоматического возбуждения при любых признаках сексуальной активности заложена природой для того, чтобы женщины могли минимизировать физические травмы в случае насилия[16 - Suschinsky K., Lalumi?re M. Prepared for anything?: an investigation of female genital arousal in response to rape cues. Psychological Science. 2011; 22(2): 159–165.]. Небольшой эксперимент (по 15 мужчин и женщин слушали истории про добровольный и насильственный секс, при этом замерялся уровень их физического и психологического возбуждения) дал свидетельства в ее пользу, но при повторном исследовании результаты не подтвердились. Впрочем, ученые настаивают на необходимости дальнейших экспериментов. Могут играть роль и социокультурные факторы – женщины меньше мастурбируют, меньше интересуются своими половыми органами, и вообще на их сексуальность накладывается больше табу. Возможно, поэтому они менее чутко, чем мужчины, распознают собственные физиологические ощущения.

Когда что-то пошло не так

Помимо того, что «раскручивание» влечения само по себе многоступенчатый процесс, в мозге есть тормозящая система (sexual inhibition system – SIS), которая позволяет нам держать себя в руках и не давать волю сексуальным импульсам, если ситуация неподходящая[17 - Janssen E., Vorst H., Finn P., Bancroft J. Th e Sexual Inhibition (SIS) and Sexual Excitation (SES) Scales: I. Measuring sexual inhibition and excitation proneness in men. Journal of Sex Research. 2002; 39(2): 114–126.]. Она включается в наиболее «вдумчивой» части мозга, которая отвечает за анализ, прогнозирование и стратегию. В каких-то случаях стоп-сигнал может оказаться полезным и, например, уберечь вас от незащищенного секса с больным человеком. Но иногда SIS дает осечки и срабатывает не по делу (например, «Ой, у меня ноги небритые») – такие случаи сохраняются в памяти под общим названием «Какой момент был бездарно упущен!». Судя по всему, система делится на две части: SIS-1 отвечает за боязнь потерпеть неудачу на сексуальном поприще, а SIS-2 – за страх перед неприятными последствиями (ИППП, беременность, осуждение со стороны общества). А в ответе за все – височные доли, передняя поясная кора головного мозга и вентромедиальная префронтальная кора. И еще раз напоминаем, что тут блокировка происходит уже на стадии «в теории хотел(а) бы заняться сексом с этим существом, но что-то тревожит» – отказ на уровне «не в моем вкусе» возникает в лимбике, а несогласие гетеросексуала провести ночь с представителем своего пола – в

гипоталамусе.

Почему мы хотим двухмерные картинки

Мы уже говорили, что большинство животных занимается сексом ради размножения, и только мы, Homo sapiens, и еще пара видов млекопитающих превратили его в самоценное времяпрепровождение. В свете этого мастурбация, казалось бы, должна быть надежным признаком мыслящего существа, но… как бы не так! Некоторые представители животного мира – не только наши родственники-приматы, но и лоси, моржи, летучие мыши и даже белочки – тоже додумались до альтернативных способов сбрасывать сексуальное напряжение. Делается это очень по-разному: кто-то трется о камни и стволы деревьев, а кто-то эволюционировал достаточно, чтобы использовать конечности (самцы дельфинов и вовсе наловчились мастурбировать, оборачивая вокруг пениса живого угря – хотя вряд ли угри в восторге от такого расклада). В любом случае это явление достаточно распространено среди братьев и сестер наших меньших, хотя мы по-прежнему не знаем, получают ли они от этого большое удовольствие или просто сбрасывают излишнее напряжение. Но что действительно отличает нас от мира животных – мы специально используем визуальные стимулы для повышения удовольствия от мастурбации. Более того, мы их создаем и зарабатываем на них огромные деньги. По данным социологов из Университета Нью-Мексико, мировая порноиндустрия – бизнес с оборотом примерно $97 млрд.

Что происходит в мозге, когда мы смотрим порно? Отличается ли возбуждение при просмотре ролика с Сашей Грей от трепета при контакте с живым человеком? На самом деле не особо. Любой образ сексуального объекта в нашей голове в каком-то смысле виртуален – после того как мы уловили визуальные, обонятельные, тактильные и прочие сигналы, изучая живого партнера, «сборка» впечатления о нем происходит на границе затылочной и височной коры, в участке, который активируется при виде и реального обнаженного человека, и двухмерного сексуального изображения, а также в ответ на образные фантазии. В этом плане мы всегда заводимся от «картинки в голове».

Дальше начинаются интересные гендерные различия. У женщин острота реакции зависит от эмоционального контекста, но не от откровенности изображения. Мужской же мозг реагирует на эротическое фото/видео как на

возбуждающую фантазию, а вот во время просмотра порно «ведет себя» так, как будто наблюдатель непосредственно участвует в происходящем. Возможно, поэтому не так часто можно встретить женщину с порно-зависимостью, а среди мужчин это распространенное явление – просто для них это более убедительный заменитель живого человека. Еще один гендерный нюанс – так называемый эффект Кулиджа. Поскольку он назван в честь анекдота, сделаем небольшое отступление.

Президент США Калвин Кулидж с женой посетили птицеферму. Во время визита миссис Кулидж спросила хозяина, как ферме удается производить так много яиц при таком небольшом числе петухов. Фермер с гордостью пояснил, что его петухи выполняют свои обязанности десятки раз в день.

– Возможно, вам стоит сказать об этом мистеру Кулиджу, – остроумно заметила первая леди.

Услышав это, президент спросил фермера:

– Каждый петух обслуживает каждый раз одну и ту же курицу?

– Нет, – ответил фермер, – на каждого петуха приходится много куриц.

– Возможно, вам стоит сказать об этом миссис Кулидж, – парировал президент.

Итак, эффект Кулиджа – это проявление самцами млекопитающих, в том числе и человека, повышенной сексуальной активности по отношению к любой новой самке (сильнее возбуждение, быстрее наступает оргазм, при эякуляции выбрасывается больше спермы, и сперматозоиды более подвижны)[18 - http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003347274800096 (http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003347274800096). См. также: Joseph P., Sharma R., Agarwal A., Sirot L. Men Ejaculate Larger Volumes of Semen, More Motile Sperm, and More Quickly when Exposed to Images of Novel Women. Evolutionary Psychological Science. 2015; 1 (4): 195–200.].Есть исследования, показывающие, что самки тоже неравнодушны к «свеженькому»[19 - Meuwissen I., Over R. Habituation and dishabituation of female sexual arousal. Behaviour Research and Therapy. 1990; 28(3): 217–226.], но, по некоторым данным, для них

этот фактор играет менее значимую роль[20 - Lester G., Gorzalka B.B. Effect of novel and familiar mating partners on the duration of sexual receptivity in the female hamster. Behavioral and Neural Biology. 1988; 49(3): 398–405.].

Новизна партнерши или партнера (включая порноактеров на экране) стимулирует систему вознаграждения – мозг начинает вырабатывать больше дофамина[21 - Simone K., J?rgen G. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption. The Brain on Porn. JAMA Psychiatry. 2014; 71(7): 827–834.]. Если свежие стимулы поступают регулярно, лимбическая система привыкает к дофаминовым фейерверкам и перестраивается. После этого секс с привычным и знакомым как свои пять пальцев партнером закономерно начинает казаться пресным. У мужчин в особо тяжелых случаях дело доходит и до эректильной дисфункции. Конечно, чтобы получить такой эффект, нужно регулярно и довольно долго серфить по Pornhub, а не смотреть порно время от времени. Кроме того, надо понимать, что это проблема не только реакции на сексуальный контент, но и всей системы вознаграждения в целом, можно с таким же успехом устроить себе перестимуляцию амфетаминами, видеоиграми или экстремальным спортом. Только в данном случае системный «баг» отягощается эффектом Кулиджа и спецификой мужской реакции на порнографические картинки.

Хорошая новость: как и в случае с наркотиками, систему вознаграждения можно «перезапустить», на какое-то время отказавшись от искусственной стимуляции. Ученые не называют точных сроков, но эмпирический опыт мужчин, прошедших через такой «рехаб», судя по обмену опытом на тематических форумах, укладывается в диапазон от шести – восьми недель до трех – шести месяцев[22 - См.: http://yourbrainonporn.com (http://yourbrainonporn.com/)].

Существует ли «нормальное либидо»?

Каждому из нас от природы дан определенный сексуальный темперамент: кому-то достаточно двух раз в месяц, а кто-то не прочь и три раза в день. Мы все время сравниваем себя с окружающими – это касается и сексуальной жизни. Так ли часто, как мы, другие люди хотят секса? Так ли часто они им занимаются?

Какой уровень либидо делает тебя «холодным», а какой – «озабоченным»? Как и во всех вопросах нормы, тут мы упираемся в двойственность способов оценки: существует статистическая норма («Я хочу секса примерно так же часто, как большинство людей моего пола и возрастной группы») и функциональная («Я хочу секса достаточно часто, чтобы он был важной составляющей моей жизни, но он не отвлекает меня от самореализации, дружбы и других полезных вещей»). Статистическая норма проще и понятнее, но функциональная отражает самое важное – насколько вам с собой удобно.

Для начала сухие цифры: согласно крупному международному опросу (26 000 человек), проведенному компанией Durex (тут стоит отметить, что у производителя презервативов явно был свой интерес, поэтому к данным стоит относиться соответственно) в 2008 году, россияне в среднем занимались сексом 143 раза в год. То есть почти три раза в неделю. Неплохо, правда? Мы оказались на третьем месте после бразильцев и греков. Для сравнения – американцы занимались сексом только 85 раз в год. Правда, пользы от этой информации не так уж много – для кого-то этот конкретный год мог оказаться неудачным (или, наоборот, очень удачным), а усредненные показатели ничего не говорят о разбросе вариантов. Определять универсальную норму потребности в сексе не берется никто – даже так называемое гипоактивное расстройство сексуального влечения, о котором мы еще поговорим, оказалось в психиатрических справочниках потому, что некоторые люди испытывали дискомфорт из-за нежелания заниматься любовью. Если бы все эти граждане сказали: «Отлично! Это дает мне кучу свободного времени на чтение, спорт и другие приятные вещи. А еще не надо париться предохранением. Как же мне повезло!» (а именно так и делают некоторые асексуалы), никто не смог бы приписать им патологическое состояние, потому что, как любят говорить психиатры: «Нет жалоб – нет диагноза».

Так что все упирается в субъективную оценку качества жизни. Которая отчасти связана с тем, насколько ваш темперамент совпадает с темпераментом партнера(ов) – бывает ведь так, что у очень близких по духу и идеально подходящих друг другу во всем остальном людей гормоны бушуют с разной мощностью. И еще – с принятыми в обществе представлениями о «нормальной» сексуальности. Тут самое время вспомнить знаменитую фразу доктора Хауса: «Все лгут». И о сексе лгут очень много – друзьям, партнерам и даже ученым во время социологических опросов. Например, колумнист The New York Times, экономист Сет Стивенс-Давидовиц, не поленился и сопоставил данные крупного американского исследования General Social Survey о частоте секса и использования презервативов. По ответам мужчин оказалось, что

гетеросексуальные американцы старше 18 за год использовали примерно 1,6 млрд презервативов. Гетеросексуальные женщины той же возрастной группы за тот же период использовали 1,1 млрд презервативов. Кто же говорил правду? А никто: согласно экономической статистике, в США продается не больше 600 млн презервативов в год. Поэтому пытаться определять «нормальность» своего темперамента, сравнивая себя с другими людьми, – идея заведомо провальная. Куда важнее следить за тем, комфортно ли вам с собственным либидо и не происходит ли с ним резких непонятных изменений. А ведь это штука хрупкая и капризная и даже в рамках одного организма может сильно колебаться в зависимости от следующих факторов:

Баланс гормонов и нейромедиаторов. Мы привыкли связывать влечение с химией, и, действительно, критическую роль в этом механизме играет баланс нейромедиаторов. В первую очередь дофамина, на котором работает наша система вознаграждения: мы уже рассказывали, что этот нейромедиатор «отвечает» за настойчивое стремление к чему-либо. Уровень дофамина можно повышать за счет новых ярких стимулов, также на допаминовый обмен влияют психостимуляторы (в первую очередь амфетамины, риталин и кокаин). Еще с либидо напрямую связаны тестостерон, эстроген и окситоцин, а косвенно – прогестерон и серотонин[23 - Fisher H., Aron A., Brown L. Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. Philosophical transactions of the Royal Society of London, B, Biological sciences. 2006; 361(1476): 2173–2186. См. также: McGregor I., Callaghan P., Hunt G. From ultrasocial to antisocial: a role for oxytocin in the acute reinforcing effects and long-term adverse consequences of drug use? British Journal of Pharmacology. 2008; 154(2): 358–368; Clayton A. The pathophysiology of hypoactive sexual desire disorder in women. International Journal of Gynaecology and Obstetrics. 2010; 110(1): 7–11.]. Колебания сексуального темперамента могут быть симптомом психического расстройства: например, в гипоманиакальной или маниакальной фазе биполярного аффективного расстройства интерес к сексу растет, а при тревожных расстройствах и депрессии снижается. Загвоздка в том, что антидепрессанты новейшего поколения – селективные ингибиторы обратного захвата серотонина – тоже часто приводят к снижению либидо. Тестостерон как-то связан и со стремлением к разнообразию партнеров – у полигамных мужчин и женщин уровень этого гормона выше, чем у моногамных[24 - van Anders S., Hamilton L., Watson N. Multiple partners are associated with higher testosterone in North American men and women. Hormones and Behavior. 2007; 51(3): 454–459.].

Слабое либидо может быть связано и с проблемами с щитовидной железой – недостаток тиреоидных гормонов приводит как к депрессии, так и к снижению

интереса к сексу.

Женский цикл. У женщин желание связано с менструальным циклом – за несколько дней до овуляции начинает все больше хотеться секса, а пик любвеобильности приходится на пару дней до или после выхода яйцеклетки. Интересно, что эта закономерность связана с повышением уровня не только эстрогена, но и, по некоторым данным, тестостерона, который принято считать «мужским» гормоном. А вот во вторую половину цикла эстрогена и тестостерона становится меньше, и начинает расти уровень прогестерона, что понижает шансы женщины получить оргазм[25 - Lichterman G., Haltzman S. 28 Days A Daily Horoscope Your Hormones!: What Your Cycle Reveals About Your Love Life, Moods, and Potential. (2005) Adams Media Corporation.].

Вредные привычки. Принято считать, что алкоголь повышает либидо. Почти каждый из нас сталкивался с этим явлением в баре или на корпоративе – не случайно появились шутки про «пивные очки», сквозь которые все вокруг начинают выглядеть привлекательно. Но если отбросить житейский опыт (который с точки зрения науки ничего не доказывает), данные на эту тему весьма противоречивы – есть исследования, подтверждающие, что алкоголь понижает уровень тестостерона и у женщин, и у мужчин (что должно негативно сказываться на влечении), а есть исследования, говорящие об обратном[26 - Mendelson J., Ellingboe J., Mello N., Kuehnle J. Effects of Alcohol on Plasma Testosterone and Luteinizing Hormone Levels. Alcoholism Clinical & Experimental Research. 1978; 2(3): 255–258. См. также: Mendelson J., Mello N., Ellingboe J. Effects of acute alcohol intake on pituitary-gonadal hormones in normal human males. Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics. 1977; 202(3): 676–682; Ellingboe J. Acute effects of ethanol on sex hormones in non-alcoholic men and women. Alcohol Alcohol Suppl. 1987; 1: 109–116; Beckman L., Ackerman K. Women, alcohol, and sexuality. Recent Developments in Alcoholism. 1995; 12: 267–285; Sarkola T., Fukunaga T., M?kisalo H., Peter Eriksson C. Acute effect of alcohol on androgens in premenopausal women. Alcohol Alcohol. 2000; 35(1): 84–90.]. Пока сексологи сходятся на том, что бокал вина на свидании не повредит, но регулярно использовать алкоголь в качестве афродизиака не рекомендуется.

Что касается курения, никотин ухудшает состояние сосудов и при длительном употреблении может способствовать эректильной дисфункции и снижению чувствительности клитора, но о его влиянии на либидо и психологическое возбуждение известно гораздо меньше. Небольшое исследование, проведенное учеными из Техасского университета в Остине, показало, что субъективное

психологическое возбуждение при просмотре эротических фильмов под действием никотина снизилось почти на четверть[27 - Harte C., Meston C. Acute effects of nicotine on physiological and subjective sexual arousal in nonsmoking men: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. The Journal of Sexual Medicine. 2008; 5(1): 110–121.]. Еще одна вредная привычка, убивающая желание, – недосып: недостаток сна приводит к снижению уровня тестостерона.

Спорт. Умеренные занятия спортом повышают сексуальное желание, но если с этим переборщить, могут возникнуть проблемы: при больших физических нагрузках повышается уровень гормона кортизола. Базовая задача кортизола – в случае стресса настраивать обмен веществ так, чтобы сохранять энергетические ресурсы организма. При продолжительном повышенном уровне кортизола организм перестает реагировать на тестостерон, и у человека снижается интерес к сексу[28 - Hoogeveen A., Zonderland M. Relationships between testosterone, cortisol and performance in professional cyclists. International Journal of Sports Medicine. 1996; 17(6): 423–428.].

Возраст. У мужчин пик темперамента приходится на подростковые годы, у женщин – на 30+. Этот всем известный факт (в отличие от многих других всем известных фактов) в целом подтверждается наукой, хотя не все мужчины и женщины вписываются в такой «график активности». Подробнее об этом мы расскажем в главе про секс и возраст.

Наличие психологических проблем. К снижению влечения могут привести депрессия (а также прием некоторых антидепрессантов), тревожность, повышенный стресс (при котором, опять же, растет уровень кортизола), низкая самооценка, дисморфофобические расстройства (неприятие собственной внешности), трудности в отношениях с партнером (там много нюансов – баланс власти, уровень доверия и уважения, подавленная агрессия, наличие прошлых обид, эмоциональная близость и, конечно, сексуальная привлекательность и техника партнера) плюс психологические травмы на сексуальной почве (опыт насилия или домогательств).

Афродизиаки. Буквально в прошлом году ученые из Калифорнии опубликовали результаты обзора исследований самых популярных природных афродизиаков[29 - West E., Krychman M. Natural Aphrodisiacs – A Review of Selected Sexual Enhancers. Sexual Medicine Reviews. 2015; 3(4): 279–288.].

Выяснилось, что шоколад и устрицы, несмотря на свои отменные вкусовые качества, на либидо не влияют. Гинкго билоба, любимый китайцами, в одном из экспериментов показал улучшения у тех, чье либидо упало из-за антидепрессантов, но дальнейшее исследование это не подтвердило. Женьшень оказался полезен для женщин в период менопаузы. Подтвердился также эффект перуанского корнеплода мака, который и стимулирует сексуальное желание, и борется с эректильной дисфункцией.

Забавный факт: в конце XIX века физиолог Джон Харви Келлог призывал всех к целибату и считал, что простая и здоровая пища снижает либидо. Вместе с братом Уиллом он основал компанию по производству кукурузных хлопьев. Сегодня хлопья под брендом Келлога продаются по всему миру, но к демографическому кризису из-за повального отказа от секса они, к счастью, так и не привели.

Нелепые телодвижения: откуда берутся асексуалы

Анекдоты про холодных британских лордов и леди, возможно, скоро будут считаться проявлением нетолерантности: все больше людей начали открыто признаваться в том, что не интересуются сексом и им вполне комфортно с этим жить. Они могут влюбляться и вступать в половую связь, чтобы сделать приятно партнеру, но сами никакой потребности в сексе не испытывают.

На повестке дня стоит вопрос о том, чтобы считать асексуальность еще одним видом ориентации. Но тут возникает загвоздка с определениями: кого, собственно, стоит считать асексуалом и как отличать людей с природным «нулевым» темпераментом в этой сфере от тех, кто охладел к «нелепым телодвижениям» после психологической травмы? В диагностическом справочнике психических расстройств DSM до сих пор существует так называемое «гипоактивное расстройство полового влечения», диагностические критерии которого – пониженный уровень сексуального желания, сокращение числа сексуальных фантазий и, как результат всего этого, стресс или ухудшение отношений с партнером. Симптомы должны проявляться в течение полугода, не меньше, и более чем в 75 % случаев сексуального опыта (и не объясняться

другими проблемами, например, употреблением наркотиков или физическими заболеваниями). Не существует известной объективной «нормы» влечения (частоты, интенсивности, стабильности, выраженности и т. п.). Специалист сравнивает текущее состояние с предыдущим опытом человека, и для постановки диагноза пациент должен испытывать дистресс – как персональный, так и межличностный. Симптомы гипоактивного расстройства полового влечения могут быть похожи на то, что испытывают асексуалы, но граница между этими состояниями очень размыта и вызывает множество споров. Асексуальность – это пока еще слабо исследованный феномен, а люди, которые считают себя асексуалами, очень отличаются друг от друга в плане опыта, интереса к мастурбации, петтингу, порно, а также переживания привлекательности людей любого гендера.

Совместное исследование ученых из Англии и США показало, что у людей, считающих себя асексуалами, слабее проявляются как сексуальное влечение, так и способность к физическому возбуждению[30 - Prause N., Graham C. Asexuality: Classification and Characterization. Archives of Sexual Behavior. 2007; 36: 341–356.]. Но при этом, что интересно, асексуалы испытывали не меньше интереса к мастурбации, чем неасексуалы, и у них не наблюдалось никаких отличий в плане подавления сексуальных импульсов (та самая тормозящая система SIS, о которой мы говорили в начале главы). Из этого можно сделать вывод, что асексуалы равнодушны не собственно к сексу, а к взаимодействию с другими людьми, и это не связано с психологической фрустрацией. Правда, недостаток исследования в том, что это был опросник и объективных замеров физиологических реакций на разные раздражители не проводилось. А значит, есть альтернативное объяснение – асексуалы могут просто слабее осознавать свое физическое возбуждение. Кроме того, были и исследования, свидетельствовавшие о неспособности некоторых асексуалов даже мастурбировать.

Дополнительную путаницу в эту картину вносят анти-сексуалы – люди, которые по идейным соображениям не настроены заниматься сексом и предлагают остальным также отказаться от этой вредной привычки (типичную логику таких рассуждений неплохо описывает «Крей-церова соната» Льва Толстого: секс сильно переоценен, мешает мыслящему существу мыслить спокойно и усложняет отношения). Среди них могут быть как асексуалы, по каким-то причинам даже в теории настроенные против половых связей, так и индивиды с мощным либидо, что может создавать им большие трудности с реализацией собственных идей на практике.

В любом случае в научной среде пока нет единой точки зрения относительно определения асексуальности и того, стоит ли считать ее отдельной ориентацией, отсутствием ориентации, дисфункцией или вариантом нормы и проявлением сексуального многообразия. Нет даже точной статистики по доле асексуалов среди населения – разные (и все еще немногочисленные) опросы дают от 0,4 до 5 % (при этом среди женщин такая самоидентификация встречается чаще). В результате становится очень сложно проводить количественные исследования асексуальности – на таком скромном и неоднородном поле не очень-то поработаешь с большими выборками. Поэтому основная информация, которой мы располагаем на данный момент, – результаты некрупных качественных исследований (глубинных интервью и фокус-групп), они пока порождают больше вопросов, чем дают ответов.

Только по любви

Почти одновременно с асексуалами в дискуссиях о сексе всплыла и другая интересная категория – демисексуалы. Это люди, которые не испытывают сексуального влечения до тех пор, пока не почувствуют сильную эмоциональную привязанность к партнеру. Такой человек может абстрактно оценивать внешнюю привлекательность других людей, но его сексуальность словно находится в «спящем режиме» и активируется лишь при возникновении сильных эмоций. Со стороны кажется, что таких немало – особенно среди женщин. Но все-таки многие испытывают сексуальное влечение и вне эмоциональной связи, хотя и дают ему ход лишь при наличии чувств или хотя бы крепкого алкоголя. А вот демисексуалы утверждают, что в принципе не способны фантазировать о бурной ночи с незнакомцем. Конечно, не очень понятно, где проходит граница – многие не готовы спать с «кем попало» (хотя определение «кто попало» сильно различается – кому-то достаточно пары часов задушевного разговора, чтобы перевести человека в категорию допустимых сексуальных партнеров, а кому-то для этого требуется брак), а эмоциональная привязанность может варьироваться по силе и не всегда связана с хорошим знанием и пониманием партнера (некоторые, например, склонны проецировать привлекательные образы на малознакомых людей и влюбляться в них). При этом демисексуалы позиционируют себя в так называемой «серой зоне» между асексуальностью и среднестатистическим уровнем вовлеченности в секс: он их все-таки интересует, но скорее как способ выразить привязанность, а не как самоценный процесс. Поскольку понятие относительно новое, научных статей со словом

«демисексуальность» в заголовке сейчас особо не найдешь. Но связь между эмоциональной привязанностью и сексуальным влечением исследуется довольно давно, и кое-какие соображения на эту тему у ученых уже есть.

Согласно расхожему мнению, секс «по любви» важнее для женщин, в то время как мужчины больше готовы пускаться в эротические приключения без лишних сантиментов. Самое популярное исследование, подтверждающее эту точку зрения, было проведено еще в 1989 году учеными из Флоридского университета: симпатичные студенты и студентки подходили к учащимся противоположного пола и предлагали ни к чему не обязывающий секс тем же вечером. Около 75 % парней согласились сразу, а многие из отказавшихся предложили перенести встречу. Но из девушек ни одна не сказала: «Да, отличная идея!» Правда, тут не очень понятно, где реальные желания пересекаются с гендерными ожиданиями, возможно, девушкам и хотелось легкомысленных приключений, но они постеснялись согласиться из опасения подвергнуть риску свою репутацию.

К тому же в сексе довольно сложно отфильтровать «удовольствие и ничего личного» от симпатии, которая может вырасти в отношения. Исследование, проведенное в 2012 году Университетом Конкордия в Монреале, показало, что и эмоциональная привязанность, и физическое влечение берут начало в одних и тех же участках мозга – островке и стриатуме. Как полагают канадские ученые, эти ощущения скорее разные части одного и того же спектра нейробиологических реакций, чем совсем разные явления. «Любовь – это привычка, которая формируется, когда желание вознаграждается», – считает автор исследования, психолог Джим Пфаус[31 - Cacioppo S., Bianchi-Demicheli F., Frum C., Pfaus J., Lewis J. The common neural bases between sexual desire and love: a multilevel kernel density fMRI analysis. The Journal of Sexual Medicine. 2012; 9(4):1048–1054.].

РЕЗЮМЕ

• Половое размножение не только приносит нам удовольствие, но и дает определенные эволюционные преимущества. При этом лишь Homo sapiens, карликовые шимпанзе бонобо и дельфины занимаются сексом круглый год, а не только когда самка способна к зачатию, и используют секс для налаживания социальных связей.

• Решение провести ночь с понравившимся человеком принимается на трех «уровнях» мозга. Условно эти этапы можно назвать «с этой особью можно заняться сексом», «он/она в моем вкусе» и «тут больше за, чем против». • На либидо влияют гормональный и нейромедиатор-ный обмен, уровень стресса, психологические проблемы, вредные привычки, занятия спортом и возраст. А вот эффект большинства афродизиаков сильно переоценен.

• Некоторые люди от природы мало интересуются сексом, по крайней мере сексом с другими людьми.

Их называют асексуалами. А еще есть люди, которые позиционируют себя как демисексуалы, – в них физическое влечение к другому пробуждается уже после возникновения эмоциональной привязанности.

Глава 2

Смутный объект желания: кого и почему мы выбираем

Вы приходите на свидание, назначенное через сайт знакомств, с сердцем, полным надежд. Собеседник (или собеседница) хорошо выглядит, интересно рассказывает, внимательно слушает и смеется над вашими шутками. По идее, вы должны быть в восторге. Но вместо этого подсчитываете в уме, сколько чаевых надо будет оставить официанту, и стараетесь хотя бы кивать головой в нужные моменты – потому что вам фантастически, чудовищно скучно.

Если сексуальный интерес не «включился», рациональными аргументами его не взять, но уж если заработал – держись все живое. В одном из исследований ученые обнаружили, что люди в состоянии возбуждения готовы совершать то, чего не стали бы делать «на трезвую голову»: обманывать, пренебрегать

чувствами партнера или даже собственной безопасностью[32 - Ariely D., Loewenstein G. The Heat of the Moment: The Effect of Sexual Arousal on Sexual Decision Making. Journal of Behavioral Decision Making. 2006; 19: 87–98.]

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

de Waal F., Lanting F. Bonobo: The Forgotten Ape. (1998). Berkeley: University of California Press.

2

Allen M., Lemmon W. Orgasm in female primates. American Journal of Primatology. 1981; 1(1): 15–34.

3

Swaab D., Hofman M. An enlarged suprachiasmatic nucleus in homosexual men. Brain Research. 1990; 537(1–2): 141–148. См. также: Swaab D. et al. Increased number of vasopressin neurons in the suprachiasmatic nucleus (SCN) of ‘bisexual’ adult male rats

following perinatal treatment with the aromatase blocker ATD. Brain Research. Developmental Brain Research. 1995; 85(2): 273–279. См. также: Paul T., Schiffer B., Zwarg T., Kr?ger T., Karama S., Schedlowski M., Forsting M., Gizewski E. Brain response to visual sexual stimuli in heterosexual and homosexual males. Human Brain Mapping. 2008; 29(6): 726–735.

4

Georgiadis J., Kringelbach M. The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures. Progress in Neurobiology. 2012; 98: 49–81.

5

Ferrey A., Frischen A., Fenske M. Hot or Not: Response Inhibition Reduces the Hedonic Value and Motivational Incentive of Sexual Stimuli. Frontiers in Psychology. Dec. 26, 2012.

6

Voon V. et al. Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. PLoS One. 2014; 9(7): e102419.

7

Там же.

8

Kim S. et al. Neurobiology of Sexual Desire. NeuroQuantology. 2013; 11(2): 332–359.

9

Там же.

10

Poeppl T. et al. The Functional Neuroanatomy of Male Psychosexual and Physiosexual Arousal: A Quantitative Meta-Analysis. Human Brain Mapping. 2014; 35:1404–1421.

11

O’Doherty J., Winston J., Critchley H., Perrett D., Burt D., Dolan R. Beauty in a smile: the role of medial orbitofrontal cortex in facial attractiveness. Neuropsychologia. 2003; 41: 147–155.

12

Spinella M. The role of prefrontal systems in sexual behaviour. International Journal of Neuroscience. 2007; 117: 369–385.

13

Graham C., Sanders S., Milhausen R., McBride K. Turning On and Turning Off: A Focus Group Study of the Factors That Affect Women’s Sexual Arousal. Archives of Sexual Behavior. 2004; 33(6): 527–538.

14

Chivers M., Seto M., Blanchard R. Gender and sexual orientation differences in sexual response to the sexual activities versus the gender of actors in sexual films. Journal of Personality and Social Psychology. 2007; 93: 1108–1121.

15

Chivers M., Seto M., Lalumi?re M., Laan E., Grimbos T. Agreement of Self-Reported and Genital Measures of Sexual Arousal in Men and Women: A Meta-Analysis. Archives of Sexual Behavior. 2010; 39(1): 5–56.

16

Suschinsky K., Lalumi?re M. Prepared for anything?: an investigation of female genital arousal in response to rape cues. Psychological Science. 2011; 22(2): 159–165.

17

Janssen E., Vorst H., Finn P., Bancroft J. Th e Sexual Inhibition (SIS) and Sexual Excitation (SES) Scales: I. Measuring sexual inhibition and excitation proneness in men. Journal of Sex Research. 2002; 39(2): 114–126.

18

http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003347274800096 (http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003347274800096). См. также: Joseph P., Sharma R., Agarwal A., Sirot L. Men Ejaculate Larger Volumes of Semen, More Motile Sperm, and More Quickly when Exposed to Images of Novel Women. Evolutionary Psychological Science. 2015; 1 (4): 195–200.

19

Meuwissen I., Over R. Habituation and dishabituation of female sexual arousal. Behaviour Research and Therapy. 1990; 28(3): 217–226.

20

Lester G., Gorzalka B.B. Effect of novel and familiar mating partners on the duration of sexual receptivity in the female hamster. Behavioral and Neural Biology. 1988; 49(3): 398–405.

21

Simone K., J?rgen G. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption. The Brain on Porn. JAMA Psychiatry. 2014; 71(7): 827–834.

22

См.: http://yourbrainonporn.com (http://yourbrainonporn.com/)

23

Fisher H., Aron A., Brown L. Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. Philosophical transactions of the Royal Society of London, B, Biological sciences. 2006; 361(1476): 2173–2186. См. также: McGregor I., Callaghan P., Hunt G. From ultrasocial to antisocial: a role for oxytocin in the acute reinforcing effects and long-term adverse consequences of drug use? British Journal of Pharmacology. 2008; 154(2): 358–368; Clayton A. The pathophysiology of hypoactive sexual desire disorder in women. International Journal of Gynaecology and Obstetrics. 2010; 110(1): 7–11.

24

van Anders S., Hamilton L., Watson N. Multiple partners are associated with higher testosterone in North American men and women. Hormones and Behavior. 2007; 51(3): 454–459.

25

Lichterman G., Haltzman S. 28 Days A Daily Horoscope Your Hormones!: What Your Cycle Reveals About Your Love Life, Moods, and Potential. (2005) Adams Media Corporation.

26

Mendelson J., Ellingboe J., Mello N., Kuehnle J. Effects of Alcohol on Plasma Testosterone and Luteinizing Hormone Levels. Alcoholism Clinical & Experimental Research. 1978; 2(3): 255–258. См. также: Mendelson J., Mello N., Ellingboe J. Effects of acute alcohol intake on pituitary-gonadal hormones in normal human males. Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics. 1977; 202(3): 676–682; Ellingboe J. Acute effects of ethanol on sex hormones in non-alcoholic men and women. Alcohol Alcohol Suppl. 1987; 1: 109–116; Beckman L., Ackerman K. Women, alcohol, and sexuality. Recent Developments in Alcoholism. 1995; 12: 267–285; Sarkola T., Fukunaga T., M?kisalo H., Peter Eriksson C. Acute effect of alcohol on androgens in premenopausal women. Alcohol Alcohol. 2000; 35(1): 84–90.

27

Harte C., Meston C. Acute effects of nicotine on physiological and subjective sexual arousal in nonsmoking men: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. The Journal of Sexual Medicine. 2008; 5(1): 110–121.

28

Hoogeveen A., Zonderland M. Relationships between testosterone, cortisol and performance in professional cyclists. International Journal of Sports Medicine. 1996; 17(6): 423–428.

29

West E., Krychman M. Natural Aphrodisiacs – A Review of Selected Sexual Enhancers. Sexual Medicine Reviews. 2015; 3(4): 279–288.

30

Prause N., Graham C. Asexuality: Classification and Characterization. Archives of Sexual Behavior. 2007; 36: 341–356.

31

Cacioppo S., Bianchi-Demicheli F., Frum C., Pfaus J., Lewis J. The common neural bases between sexual desire and love: a multilevel kernel density fMRI analysis. The Journal of Sexual Medicine. 2012; 9(4):1048–1054.

32

Ariely D., Loewenstein G. The Heat of the Moment: The Effect of Sexual Arousal on Sexual Decision Making. Journal of Behavioral Decision Making. 2006; 19: 87–98.

Купить: https://tellnovel.com/ru/varlamova_elena/seks-ot-neyrobiologii-libido-do-virtual-nogo-porno-nauchno-populyarnyy-gid

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить