

От авторов мировых бестселлеров «Язык телодвижений», «Язык взаимоотношений», «Почему мужчины врут, а женщины ревут»

**ПОЧЕМУ
МУЖЧИНЫ ХОТЯТ
СЕКСА**



ЖЕНЩИНЫ

ЛЮБВИ



ЭКСМО

Аллан & Барбара Пиз

**Барбара Пиз
Аллан Пиз**

**Почему мужчины хотят
секса, а женщины любви**

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4584450

Аллан & Барбара Пиз. Почему мужчины хотят секса, а женщины любви: Эксмо; Москва; 2009

ISBN 978-5-699-37327-7

Аннотация

Ни для кого не секрет, что в одинаковых ситуациях мужчины и женщины чаще всего ведут себя совершенно по-разному. Когда же дело касается интимной жизни, различия в поведении и в отношении к одним и тем же вещам могут достигать просто космических масштабов, что отнюдь не способствует укреплению взаимопонимания и, более того, реально мешает получать удовольствие от естественных радостей жизни! Почему так происходит и как этого избежать – в новой книге всемирно известных психологов Аллана и Барбары Пиз. Авторы знаменитого «Языка телодвижений» предлагают свою помощь в решении самых острых коммуникационных проблем, возникающих между близкими людьми. А попутно отвечают на вопросы: почему мужчины и женщины воспринимают любовь по-разному? Чего на самом деле хотят мужчины? Что их больше всего возбуждает? Какие мужские качества ценятся женщинами? Почему у нас иногда бывает случайный секс? Как найти идеального партнера? Почему секс – отличное средство от головной боли? Как раз и навсегда улучшить свою личную жизнь?

Содержание

Книги Аллана Пиза	4
Вступление	6
Поиск «единственного»	8
Почему в западном мире так относятся к сексу	10
Статистика	11
Глава 1	12
Одинаковые цели, разные действия	14
Сила любви	15
Биология любви	16
Любовь с первого взгляда	17
Так поступать меня заставляет Дарвин	18
Давай займемся любовью	19
Почему влюбленные сходят с ума друг от друга	20
Мурашки бегут по спине	21
Есть не могу, спать не могу	22
Что показывает сканирование мозга	23
Придется признать: вы – наркоман любви	24
География секса и любви	25
Почему мужчины и женщины воспринимают любовь по-разному	27
Как мужской мозг оценивает привлекательность женщины	29
Как женский мозг оценивает привлекательность мужчины	30
Почему страсть недолговечна	31
Что происходит, когда вас бросают	33
Резюме	34
Глава 2	35
Как изменились времена	37
Современные методы изучения человека	38
Почему для нас так важно любить и быть любимым	39
Семь типов любви	41
Наши любовные карты	42
Как влияют на наше восприятие Голливуд и средства массовой информации	43
Почему мужчинам так тяжело живется в XXI веке	44
Резюме	46
Глава 3	47
Изменившиеся потребности женщин	48
Мама учила меня: «Ищи подходящий товар»	49
Девушки просто хотят развлечься	50
Чего на самом деле хотят женщины	51
Это не просто обезьянничанье	52
Богатые мужчины чаще доводят женщин до оргазма	54
Пять мужских качеств, которые нужны женщинам больше всего	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Аллан & Барбара Пиз Почему мужчины хотят секса, а женщины любви

Книги Аллана Пиза



«Харизма. Искусство успешного общения»

В своей книге Аллан и Барбара Пиз сформулировали основные правила эффективной коммуникации. Они предлагают специальные вербальные и невербальные техники ведения переговоров, а также простые и действенные стратегии общения, которые помогут вам быстро установить контакт с любым собеседником.

«Язык жестов в любви»

Авторы в своей новой книге раскрывают главные секреты общения между мужчинами и женщинами. Вы научитесь быть более привлекательными для представителей противоположного пола, распознавать, кому вы симпатичны, назначать свидания и строить крепкие отношения со своей второй половинкой.

«Почему мужчины хотят секса, а женщины любви»

Авторы знаменитого «Языка телодвижений» предлагают свою помощь в решении самых острых коммуникационных проблем, возникающих между близкими людьми. А попутно отвечают на вопрос: почему мужчины и женщины воспринимают любовь по-разному?

«Язык взаимоотношений»

На пороге третьего тысячелетия мы все так же пребываем в неведении о взаимоотношениях полов, как и в начале времен, и поэтому продолжаем добывать крупницы знаний на полях семейных сражений. Аллан и Барбара Пиз научат вас ретироваться с поля боя, а иной раз и избежать самой схватки. Практические советы, которые легко выполнить, помогут вам не только наладить теплые и доверительные отношения в семье, но и сделают вашу жизнь гармоничнее и счастливее.

Вступление



Сью была в ярости. Да, она просила темненького мальчишка с крупным носом, похожего на кинозвезду, но это было слишком!

Сегодня мы сталкиваемся с такими сексуальными ситуациями и обстоятельствами, с какими никогда не сталкивались наши предки. Мы можем изменять собственную репродуктивную способность с помощью гормонов, искусственного осеменения и экстракорпорального оплодотворения. Мы можем знакомиться с новыми партнерами через брачные агентства и Интернет. Мы можем улучшать свою внешность с помощью пластической хирургии и косметики. Мы можем получить совершенно новую жизнь буквально на блюдечке. Ни одному другому виду животных это не доступно.

Люди – настоящие специалисты в изучении брачного поведения других видов. Мы можем предсказывать поведение животных, даже менять его. Мы можем создавать новые породы животных, которые будут выглядеть совершенно по-другому. А вот когда речь заходит о поиске партнеров для себя, успеха добиваются лишь немногие представители человечества. Еще меньше людей понимает содержание самого процесса поиска и подбора пары. Большинство животных не испытывает трудностей в поиске партнеров и установлении отношений. У самки начинается течка, самец спаривается с ней – и все кончено.

Человек – единственное животное, у которого есть проблемы с брачными играми.

Состояние отношений с партнерами (или отсутствие партнеров) – это постоянная тема разговоров, особенно женских разговоров, во всем мире. Немногое приносит нам такую радость и восторг, как личные отношения. Но в то же время отношения могут приносить огромную боль и отчаяние. Любовь всегда была и остается наиболее распространенной

темой музыкальных произведений, мыльных опер, романтических книг, фильмов и поэзии. Любовь доступна всем народам, и во всех языках есть слова для описания этого чувства.

Так что же такое любовь? Этот вопрос человек задает себе на протяжении нескольких тысяч лет. Ученые пытаются определить природу любви с помощью всех возможных наук. И каждый хочет убедить остальных в своей правоте. Но ни один полученный до сих пор ответ нельзя считать окончательным. Любовь – чувство ускользающее и неуловимое. Неудивительно, что у него есть столько определений и толкований.

А почему мы занимаемся сексом? Что заставляет мужчин постоянно стремиться к сексу? Что заставляет женщин постоянно добиваться от мужчин обязательств? В этой книге мы ответим на ваши вопросы. Мы покажем, почему начинаются секс, любовь и романтика, расскажем о научных данных, которые доказывают, что любовь «живет» в мозгу, и научим, как вести себя, чтобы ваша личная жизнь доставляла вам только радость. Мы использовали специальные исследования, эксперименты ученых, собственную информацию и анекдоты, чтобы вам было легко и приятно читать нашу книгу.

Поиск «единственного»

Большинство людей живет с убеждением в том, что в один прекрасный день они встретят своего «единственного» – того особого человека, с которым можно будет прожить всю жизнь. Но у очень многих эти ожидания не оправдываются. Большинство людей вступает в брак, считая, что «только смерть разлучит их». Однако количество разводов во многих странах уже превышает 50 % от числа заключенных браков, а количество внебрачных связей оценивается в 30–60 %, при этом женщины изменяют реже, а мужчины чаще.

Соотношение разводов среди тех, кто сначала живет вместе, а потом вступает в брак, достигает 25 % в Канаде и Испании и превышает 50 % в Швеции, Норвегии и Франции.

Неспособность создать семью большинством людей рассматривается как личная неудача. Миллионы людей обращаются к психотерапевтам, однако те убеждают их, что конфликты в личных отношениях являются нормой.

Секс подобен воздуху: о нем не вспоминаешь, пока не лишишься его.

В 80-е годы считалось, что человеческое поведение преимущественно является усвоенным и может быть изменено. Но теперь мы знаем, что большинство наших реакций являются врожденными. На самом деле с конца XX века ученые, изучающие человеческое поведение, совершили огромное множество открытий, которые доказывают, что человек рождается со встроенной в мозг «схемой», которая и определяет его поведение. Мы также знаем, что на наши мысли и поступки влияют культурные факторы и внешние силы – например, общение с учителями, друзьями, родителями и коллегами. Следовательно, природные данные и наши поведенческие навыки, приобретенные в процессе воспитания в определенной окружающей среде, связаны неразрывно. Представьте свой мозг в виде операционной системы сложного компьютера. В ней есть установки по умолчанию, которые включаются в моменты стресса, – это врожденные инстинкты. Приобретенная часть – это то, что получено под воздействием внешних факторов, окружающей среды, которая выполняет роль программного обеспечения, управляющего «железом» нашего мозга.

Природные данные – техническая часть нашего мозга; то, с чем мы рождаемся. Воспитание (поведенческие навыки) – то, что мы приобретаем в результате контактов с окружающей средой.

Мы не хотим сказать, что люди являются заложниками ДНК. В человеческом мозгу имеются лобные доли, которые позволяют нам выбирать образ действий. Но очень важно понимать, что при этом у каждого из нас есть «багаж», полученный от предков. Развитие коры головного мозга – той его части, которая получает информацию от органов чувств, управляет памятью и мыслительными процессами, – позволяет нам мыслить, совершать выбор и во многих случаях подниматься выше унаследованной планки. А вот когда речь заходит о сексе, любви и романтике, наследственные механизмы заставляют нас формировать те же предпочтения и совершать те же поступки, какие были характерны для наших предков. Вы увидите, что избежать этого невозможно. Если ваш мозговой компьютер находится в состоянии стресса или просто сломался, он начинает действовать по примитивным встроенным установкам. Искусственная среда «равенства» создана людьми, которые предполагают, что все люди хотят одного и того же. Это не что иное, как политкорректное программное обеспечение.

Мы – мужчины и женщины, и от секса и любви нам нужно не одно и то же. Речь идет не о лучшем или худшем, просто о *разном*. И это определяется «железом» нашего мозга. Мы

можем совершать сознательный выбор собственных желаний, но внутренний компьютер все равно направляет нас туда, куда ему нужно.

Мы покажем вам, что женщины точно так же заинтересованы в сексе (ну или в «занятиях любовью», как они любят это называть), как и мужчины. Мы объясним, что сексуальные желания мужчин и женщин возникают в различных обстоятельствах и условиях, что у мужчин и женщин разные приоритеты. Мы проанализируем то, чего на самом деле хотят мужчины и женщины, поговорим о случайном сексе и о супружеской измене. Мы расскажем вам о сексе и любви то, чего большинство людей просто не знает. И мы расскажем вам о разработанной нами стратегии, которая заметно повысит вашу рыночную стоимость в брачных играх.

Что такое «заниматься любовью»? Это то, что делает женщина, когда мужчина занимается с ней сексом.

Почему в западном мире так относятся к сексу

Большинство существующих в западном мире сексуальных предубеждений можно приписать британской королеве Виктории и ее супругу Альберту. Годы правления Виктории (1837–1901) характеризовались строгими моральными устоями, сексуальным подавлением и низкой терпимостью к преступности. Существование женской гомосексуальности категорически отрицалось, а мужская гомосексуальность считалась преступлением. Благодаря существованию Британской империи, викторианские ценности распространились по всему миру.

В период расцвета Викторианской эпохи ножки мебели (например, роялей или столов) драпировали, чтобы они не вызывали сексуального возбуждения. Купальные костюмы закрывали все тело мужчин и женщин. Виктория даже издала указ, по которому в приличном обществе нельзя было упоминать куриную грудку. Она запретила рекламу женского белья. Неудивительно, что и сейчас большая часть общества считает наготу и сексуальное возбуждение синонимами.

В Викторианскую эпоху в смешанном обществе считалось неприличным произносить слово «нога»; следовало говорить «конечность».

Викторианских женщин учили никогда не заигрывать с мужчинами и не предаваться сексуальным фантазиям. Они должны были целиком посвящать свою жизнь мужу, семье и стране. Социальный успех мужчины отчасти основывался на пассивности его жены. Считалось, что у женщин вообще нет сексуальных потребностей. В то время многие полагали, что женщины не любят секс и мужчинам приходится всячески склонять их к этому неприятному занятию. В книгах того времени писали, что хороший муж не должен заниматься с женой сексом чаще одного раза в полгода. В таких книгах давалось множество советов мужчинам о том, как подавить свои сексуальные желания. Самый распространенный совет викторианской женщине: лечь на спину, закрыть глаза и «думать об Англии».

Как англичанин узнаёт, что его жена умерла? Секс остается прежним, но в раковине скапливается много грязной посуды.

Скорее всего, ваши бабушки или прабабушки родились именно в то время. И викторианское отношение к сексу передалось вам от родителей, даже если вы этого не осознаете. Если вы ощущаете неловкость при упоминании слова «секс», если сексуальные анекдоты смущают вас настолько, что вы пытаетесь сменить тему разговора, то, скорее всего, подобный дискомфорт объясняется влиянием на вас викторианских ценностей. Вот почему в англоязычных странах, и в особенности в Британии, существует так много сексуальных запретов, которых нет в европейских странах, не испытавших на себе влияния викторианских ценностей. Если у вас нет культурных связей с Викторианской эпохой, но вы все же ощущаете неловкость при обсуждении вопросов секса и сексуальности, то, скорее всего, это связано с религией. Кроме того, некоторые лидеры сознательно используют собственную власть и принуждают своих последователей придерживаться той же извращенной морали.

Статистика

Сегодня около половины браков распадается, причем 85 % разводов происходит по инициативе женщин. Установлено, что в одной только Великобритании ежедневно совершают самоубийство трое мужчин, столкнувшихся с необходимостью выплачивать непосильные алименты. Система основана на принципе: больше зарабатываешь, больше плати. Эти мужчины не могут двигаться вперед, ощущая подобные кандалы. Семья и дети делают жизнь прекрасной, но, когда отношения заканчиваются разрывом, люди страдают и даже совершают самоубийства. Вот почему так важно понимать, каким образом мозг подбирает нам партнеров.

В Европе на каждый брак приходится один развод. Это означает, что все меньше людей создают семьи и все больше браков распадается. Около 30 % повторных браков также заканчиваются разводами.

В этой книге мы использовали не фольклор, не мифы, не предсказания звезд и не политкорректные идеалы, а современные научные данные. Большая часть из того, о чем мы будем говорить, основана на статистике. Мы проанализировали огромное количество исследований – от чисто эмпирических и научных экспериментов до социологических опросов, проведенных разными учеными (в том числе и нами самими). Мы старались найти ответ на вопрос, почему люди ведут себя так, как они себя ведут, и почему мыслят именно так, а не иначе. Если наши идеи не находили научного и достоверного подтверждения, мы от них отказывались.

Мы работали над этой книгой шесть лет. За это время у нас (людей среднего возраста) с помощью экстракорпорального оплодотворения родилось двое детей. Мы боролись с раком простаты и всем, что с этим связано. Мы преодолели множество препятствий, которые могли бы положить конец любовной жизни любой пары. И то, о чем мы будем говорить в этой книге, основано не только на научных данных, но еще и на нашем личном опыте, наблюдениях и стратегиях, а также на опыте тех, с кем мы встречались на жизненном пути.

Итак, получайте удовольствие!

Аллан и Барбара Пиз

Глава 1

Секс – дело мозга



Тут сказано: «Вставьте стержень А в прорезь В»

Страсть, влюбленность, романтика, всепоглощающая любовь, мурашки по коже – так мы описываем ощущение экстаза, восторга, счастья и неземного блаженства, которое в тот или иной момент жизни испытывал почти каждый из нас. Но вместе с этим приходят чувства боли, страдания, разочарования, мучения и горя. На протяжении тысяч лет специалисты безуспешно пытались определить, что же такое романтическая любовь. И, как правило, они приходили к выводу о том, что это чувство управляется силами, не поддающимися контролю со стороны человека, то есть является сверхъестественным, мистическим или спиритическим. Однако мы с легкостью определяли остальные человеческие состояния, такие как депрессия, тревожность, навязчивые мысли и страх.

С 70-х годов люди испытывают глубокую духовную тоску по любви. Эта тоска порождена разрушением социальных структур, которые позволяли нам поддерживать близкие связи с друзьями, родными и любимыми и которые являлись абсолютной нормой на протяжении тысяч лет. Мы развивались как животные, которые заботятся о своем потомстве, защищают его, любят друг друга и зависят друг от друга. Мы должны были существовать коллективно – как социальные и семейные ячейки. Старшие поколения заботились о детях, а среднее поколение работало и добывало пищу. По вечерам старшие рассказывали детям сказки, давали им жизненные уроки и знакомили с наследием. Такого рода семейные структуры сейчас существуют только в примитивных культурах – на Ближнем Востоке, в Азии и Средиземноморье, а также в странах третьего мира. И по мере того как все больше людей предпочитает оставаться в одиночестве, подобная социальная норма распространяется все шире. Миллион лет общество строилось на союзе мужчины и женщины. Современное же

общество отталкивает их друг от друга. Разрушение основной семейной структуры ведет к утрате ценностей, безотцовщине и эмоциональному хаосу.

Одинаковые цели, разные действия

Когда дело касается любви и секса, мужчины и женщины ведут себя совершенно по-разному, и объяснение этому кроется в нашем прошлом. Проще говоря, современных мужчин возбуждают визуальные образы и признаки женского здоровья, плодovitости и молодости, тогда как женщин заводят образы мужской власти, статуса, обязательств и материального благополучия – точно так же, как их предшественниц. На самом деле за сотни тысяч лет в смысле сексуальных стимулов и потребностей практически ничто не изменилось. Подобная идея не пользуется популярностью в политкорректном мире, где стало модно говорить, что мужчины и женщины хотят от жизни одного и того же, руководствуются одними и теми же мотивами, предпочтениями и стимулами. Но, читая эту книгу, вы убедитесь в том, что это мнение весьма далеко от истины. Пожалуй, в глубине души вы и сами *знаете*, что это не так. Этот миф распространяют люди, стремящиеся к власти, – бюрократы, церковные лидеры, феминистки и другие политически мотивированные личности. Возможно, говорить, что мужчины и женщины мыслят одинаково и хотят одного и того же, вполне политкорректно. Но если вы будете общаться с ними или руководить ими, то сразу же поймете, что политкорректно – не значит правильно.

Сила любви

Дэвид Басс, профессор психологии из Университета Техаса в Остине, известен во всем мире своими эволюционными исследованиями сексуальных различий человека в подборе партнера. Он и его помощники изучали романтическую любовь в 147 странах. Ученые нашли эмпирические доказательства романтической любви в наскальных росписях, манускриптах, стихах, песнях и книгах. Большинство людей, думая о любви, видят в ней только положительные стороны. Они представляют, как смотрят в глаза любимого человека, держат его за руку, распевают серенады, занимаются любовью и испытывают теплые, приятные чувства. Но у любви есть и обратная сторона. Басс и другие исследователи нашли немало свидетельств использования приворотных средств и амулетов, привораживания, любовных проклятий, самоубийств и убийств, продиктованных любовью – завоеванной или потерянной. И сейчас каждое четвертое убийство совершается из-за несчастной любви. Супруги, любовники, соперники, преследователи и изменники погибают во всем мире. Практически у каждого народа есть свой вариант истории Ромео и Джульетты.

Жертвы несчастной любви часто страдают депрессией, некоторые даже пытаются совершить самоубийство. В результате многие из них становятся пациентами психиатрических клиник.

Неистребимая потребность в любви поселяет в нас возбуждение, отчаяние, страх, желание мести – и зачастую эти чувства возникают в человеке одновременно.

И поскольку романтическая любовь универсальна и знакома каждому народу на земле, она должна иметь под собой биологическую основу. Другими словами, любовь не может быть народной традицией, как идолопоклонство или религия. Любовь – это мощная сила, которая живет в каждом из нас.

Биология любви

Ученые, исследующие работу человеческого мозга в состоянии влюбленности, пришли к выводу о том, что за спаривание и воспроизводство отвечают три отдельные мозговые системы – страсть, романтическая любовь и длительная привязанность. Каждая из этих систем связана с гормональной активностью, которая вызывает определенные чувства и изменения поведения. Анализируя любовь в разрезе этих трех систем, гораздо проще определить, на какой стадии находится влюбленный, и понять его действия.

Цель этой главы – помочь вам разобраться с основными мозговыми функциями, управляющими страстью, романтической любовью и длительной привязанностью. Мы попытались сделать разъяснения максимально короткими и простыми. Говоря о конкретных зонах мозга, вы должны понимать, что эти участки являются частью общей мозговой системы. Мы бесконечно благодарны профессору Грэму Джексону из Института исследований мозга в Мельбурне за помощь в этой области. Мы упростили информацию, чтобы сделать ее более доступной для читателей. В то же время мы понимали, что не следует стремиться к чрезмерному упрощению. Эти знания очень важны, потому что будут использоваться на протяжении всей книги. Для любителей научной литературы мы использовали медицинскую терминологию, но вам всего лишь нужно понять значимость данной информации для вашей любовной жизни. Мы будем обсуждать принципы, которые актуальны для большинства людей, а не для меньшинств или исключений.

Доказано, что любовь является результатом образования конкретных химических веществ в определенных участках мозга. Проще говоря, любовь возникает благодаря комбинации химических веществ, таких как допамин, окситоцин, тестостерон, эстроген и норэпинефрин. Практически те же самые вещества заставляют других млекопитающих искать себе подходящих партнеров. Как только наш мозг заметил партнера, подходящего нам по ряду критериев, о которых мы поговорим позже, он начинает вырабатывать вещества, необходимые для создания среды, привлекательной для данного партнера.

Любовь – это химическая реакция в мозгу.

На протяжении всей человеческой истории браки заключались из-за богатства, статуса, семейного соперничества и политических соображений. Сегодня такой подход в западном мире практически не существует. Большинство людей женится по любви.

Когда речь заходит о выборе партнера, люди сосредотачиваются только на одном человеке. Это отличает их от большинства других животных. Ухаживающий голубь распушает перья и обольщает столько потенциальных партнерш, на сколько у него хватает энергии. Люди же обычно сводят список кандидатов к минимуму, но преследуют свою цель очень энергично.

Любовь с первого взгляда

Явление «любви с первого взгляда» научно доказано и свойственно большинству животных. Да и проявляется она у всех одинаково.

Рэй делал покупки в супермаркете и случайно бросил взгляд за коробки с кукурузными хлопьями. Увиденное потрясло его до глубины души. Рэя охватила эйфория, у него закружилась голова. В соседнем проходе стояла женщина, которая сразу же пленила его сердце. Ее нельзя было назвать красивой в обычном смысле этого слова, но в ее внешности и манере двигаться было нечто необыкновенное. Рэй сразу же понял, что влюблен. Ему достаточно было взглянуть на эту женщину, и его тут же охватывало невероятное возбуждение. У Рэя буквально мурашки забегали по коже.

Но наряду с чувством восторга и эйфории от встречи с этой замечательной незнакомкой в душе Рэя поселилось и отчаяние. Он знал, что она никогда не будет принадлежать ему.

Если вы когда-либо испытывали любовь с первого взгляда, то в тот момент ваш мозг вырабатывал большое количество допамина и норэпинефрина. Вы чувствовали себя, как настоящий наркоман. То же самое происходит и с другими животными. Возьмите, к примеру, полевую мышь. Если самка почувствует даже самый легкий запах мочи самца, в ее организме произойдет та же реакция, что и в человеческом, – выброс допамина и норэпинефрина. Одно исследование показало, что когда течной овце показывали снимки баранов, уровень норэпинефрина в мозгу животного повышался. Хотя у большинства животных этот эффект длится несколько секунд или минут, у человека он может длиться месяцы и даже годы.

Сегодня ученые считают, что любовь с первого взгляда – это абсолютно реальное явление. Ученые, работающие в этой области, считают, что в стабильном обществе, где люди не испытывают страха смерти или войны, страсть, романтическая любовь и длительная привязанность являются лучшими и наиболее эффективными способами продолжения человеческого рода.

Так поступать меня заставляет Дарвин

Страсть основывается на выбросе сексуальных гормонов – тестостерона и эстрогена. Эти гормоны заставляют человека немедленно стремиться к физическому удовлетворению. Страсть активизирует два основных участка мозга – гипоталамус, который управляет первобытными функциями, такими, как голод и жажда, и мозжечковую миндалину, то есть центр возбуждения. В приступе страсти вырабатывается большое количество дофамина, который способствует выработке тестостерона и повышению сексуальной привлекательности. Это происходит, когда вы впервые видите человека, который вызывает в вас страстное желание обладать им.

В 2006 году в Университете Чикаго было проведено исследование, которое доказало, что даже во время простого разговора с незнакомой женщиной уровень тестостерона в организме мужчины повышается на 30 %. Чем сильнее 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», потому что отцы увлечены родительской ролью, и уровень окситоцина в их организме выше, чем у холостяков, которые все еще ищут, кому бы передать свои гены.

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 – мы слишком медленно воспроизводимся, и поэтому мать-природа сделала нас страстными существами. Вот почему люди в опасных ситуациях, например, в военное время, испытывают сильнейшую страсть даже к совсем посторонним людям. Если жизни угрожает опасность, человек испытывает страстное желание передать свои гены.

Короче говоря, страсть, любовь с первого взгляда и навязчивые, целенаправленные аспекты земной любви – это виды поведения, которые сформировались для ускорения спаривания и обеспечения более высокой вероятности успешного воспроизводства человека.

Давай займемся любовью

Основной гормон, отвечающий за сексуальное желание, это тестостерон. В организме мужчины содержание тестостерона в 10–20 раз больше, чем в женском. Вот почему мужчины так сильно и часто хотят секса. Тестостерон делает мужчин более крупными, более волосатыми, более сильными, более агрессивными и более сексуально страстными. А вот содержание окситоцина в мужском организме значительно *ниже*, чем в женском. Окситоцин, который называют еще «гормоном ласки», в больших количествах вырабатывается в мужском и женском организме во время оргазма. Как только у мужчины может возникнуть новая эрекция, уровень окситоцина падает. Вот почему ласки после секса так важны для женщин и практически не нужны мужчинам.

В 2006 году Ребекка Тернер, профессор факультета организационной психологии международного университета в Сан-Франциско, доказала, что окситоцин является основой для человеческой эмоциональной привязанности. Когда люди влюблены, то есть испытывают эмоциональную привязанность, уровень окситоцина в их организмах довольно высок. Этот гормон вызывает теплые, нежные чувства, которые мы испытываем по отношению к предмету нашего желания. Более высокий, чем у мужчин, уровень окситоцина объясняет, почему женщины в начале новых отношений влюбляются сильнее мужчин. Чем больше окситоцина вырабатывается в их организме, тем более заботливыми они становятся и тем глубже их эмоциональная связь с мужчиной. Женщине достаточно услышать имя любимого, почувствовать запах его одеколона, подумать о нем или услышать песню, под которую они танцевали, как уровень окситоцина в ее организме повышается. Дорогая одежда, идеальный макияж, обилие украшений и новая спортивная машина не могут замаскировать эмоциональное состояние женщины. Если она чувствует себя любимой и обожаемой, гормоны вызывают прилив крови к щекам, что заставляет женщину «сиять». Она буквально излучает счастье. Если же она чувствует себя нелюбимой и никому не нужной, это заметить еще проще.

В чем разница между мужчинами и женщинами?

Женщина хочет, чтобы один мужчина удовлетворял все ее маленькие прихоти.

Мужчине же нужно, чтобы все женщины удовлетворяли одну его маленькую прихоть.

Исследования Дэвида Басса показали, что на этапе влюбленности уровень тестостерона в организме мужчин понижается, а окситоцина повышается, что ускоряет процесс формирования эмоциональной связи. Это делает мужчин мягче, нежнее и общительнее. В то же время уровень тестостерона в организме женщин повышается, 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 же период влюбленности через три-девять месяцев заканчивается, сексуальность партнеров возвращается к нормальному состоянию. И тогда у мужчины создается впечатление, что женщина не любит секс, а женщине кажется, что она связалась с сексуальным маньяком. На этом многие отношения заканчиваются.

Почему влюбленные сходят с ума друг от друга

Джозефине 33 года. Она мать-одиночка и всю свою жизнь посвятила детям. Через полгода работы на новом месте она попала на корпоративную рождественскую вечеринку. Вечеринка проходила на круизном корабле в Сиднейском заливе. Джозефина выглядела прекрасно. Многие мужчины говорили ей комплименты и смотрели на нее с восхищением. Это вселило в нее уверенность в себе, и она почувствовала себя красивой. Корабль заскользил по залитой лунным светом воде. В этот момент Джозефине представили Рика, симпатичного молодого человека из мельбурнского офиса. Как только они пожали друг другу руки, сердце Джозефины забилось быстрее. Рик был высоким, темноволосым, привлекательным, веселым. Казалось, его так же влечет к ней, как и ее к нему. После танцев и романтического ужина они проговорили всю ночь и провели вместе следующий день и вечер. Джозефина была полностью очарована.

Возвращение домой к детям было чудесным, но она продолжала думать о Рике и о проведенном с ним времени. Она гадала, скучает ли он по ней так же, как и она по нему. За следующие несколько дней она даже похудела, потому что не могла есть. Джозефина могла думать только о Рике. Она начала звонить ему каждый час, чтобы сказать, что мечтает о нем. Она посылала ему текстовые сообщения по утрам. Она стала покупать ему подарки, чтобы показать, как он ей дорог. Дети начали чувствовать себя заброшенными, их поведение стало меняться к худшему, но она не обращала на это внимания. Джозефина отменила курс стоматологического лечения для сына, а на эти деньги купила билет на самолет, чтобы встретиться с Риком. Ей казалось, что настало время подумать о собственных потребностях и начать жизнь заново.

Во многих отношениях изменения в поведении во время романтической любви напоминают психоз. С биохимической точки зрения страстная любовь очень похожа на наркоманию. Доктор Джон Марсден, руководитель Британского национального центра зависимостей, выяснил, что любовь вызывает такую же сильную зависимость, как кокаин и скорость. Он считает романтическую любовь ловушкой, основная цель которой удержать партнеров вместе достаточно долго. Антрополог Хелен Фишер, автор книги «Анатомия любви», называет влюбленность «определенной последовательностью химических реакций, которые происходят в мозгу и напоминают психическое заболевание». Доктор Фишер считает, что во время влюбленности активизируются те же участки мозга, что и при употреблении кокаина, и человек испытывает то же сильное возбуждение, что и при приеме наркотиков. Исследователи также связали романтическую любовь с путями распространения дофамина, гормона, отвечающего за ощущение эйфории, страстного желания и зависимости.

Мурашки бегут по спине

Химические вещества, которые вырабатываются в мозгу при возникновении новой любви, вызывают различные физические ощущения и реакции. Об этом говорят около 90 % влюбленных. Люди теряют сон и аппетит, испытывают прилив крови к щекам, возбуждение, неловкость, эйфорию, ощущение мурашек, учащение дыхания и сердцебиения, головокружение, слабость в коленях, у них потеют ладони, они начинают заикаться. Многие из этих реакций связаны со страхом быть отвергнутым любимым человеком, так что все это является эволюционным блоком возбуждения и страха, испытываемых одновременно. Влюбленные не только испытывают эти эмоции, но еще и постоянно изучают лицо любимого человека, ища признаки взаимности.

Кэрол Кинг идеально описала химические реакции, происходящие в процессе влюбленности, в тексте своей песни 1970 года «Я чувствую, как земля уходит из-под ног». Певица поет о том, как ее бросает из жара в холод, как она теряет эмоциональный контроль, как начинает стучать ее сердце, как небо падает, когда любимый рядом. Точно такие же ощущения испытывает любой наркоман.

Любовь может стать восхитительным аттракционом, и такое случается неожиданно для большинства людей. Они не готовы контролировать свои чувства и не могут этого сделать. Эти ощущения возникают в части мозга, отвечающей за подсознание и первобытные инстинкты, – в коре. Эта часть гораздо сильнее рациональной, мыслящей части. Вот почему влюбленные ведут себя иррационально. Точно так же реакция «дерись или беги» заставляет человека при встрече со львом бежать сломя голову, а не спокойно и трезво обдумывать план спасения.

Любовная эйфория вдохновляла поэтов и композиторов на создание лирических любовных песен, мелодий и трогательных стихов. А других та же самая любовь делала жертвами ревности и паранойи. Недавно проведенные исследования показывают, что любовь может кардинально улучшить здоровье человека, даже излечить рак и другие тяжелые болезни. Любовь заставляет нас продолжать жить с теми, чье поведение опасно для нашего благополучия, и такое случается довольно часто.

Есть не могу, спать не могу

Стадию влюбленности часто называют болезнью. Влюбленные говорят, что не могут есть, плохо спят. Они демонстрируют стандартное компульсивное поведение – например, звонят своим любимым по 20–30 раз в день. Такое поведение связано с низким уровнем серотонина и высоким уровнем окситоцина. Серотонин – это нейротрансмиттер, который повышает концентрацию, степень внимания и четкость восприятия окружающей обстановки и ощущение благополучия.

Депрессия и пищевые расстройства также связаны с понижением уровня серотонина. Действие антидепрессантов как раз и направлено на повышение уровня этого вещества. В женском организме естественное содержания окситоцина на 30 % 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.

«Любовь – это всего лишь грязный трюк, направленный на продолжение рода».

У. Сомерсет Моэм

В 2007 году Серж Брэнд и его коллеги из университетской психиатрической клиники в швейцарском Базеле опросили 113 человек в возрасте 17 лет. 65 из них сказали, что недавно влюбились. Брэнд выяснил, что влюбленные подростки меньше спят, чаще проявляют компульсивное поведение и обладают «массой безумных идей и творческой энергией». Влюбленные подростки более склонны к рискованному поведению – экстремальному вождению или банги-джампингу. Брэнд показал, что подростки на ранних стадиях интенсивной романтической любви ничем не отличаются от пациентов, страдающих гипоманией. Другими словами, иногда бывает трудно отличить влюбленного подростка от человека, которого со всеми на то основаниями считают психически больным.

Если вы когда-нибудь говорили, что сходите с ума по кому-то, то были совершенно правы.

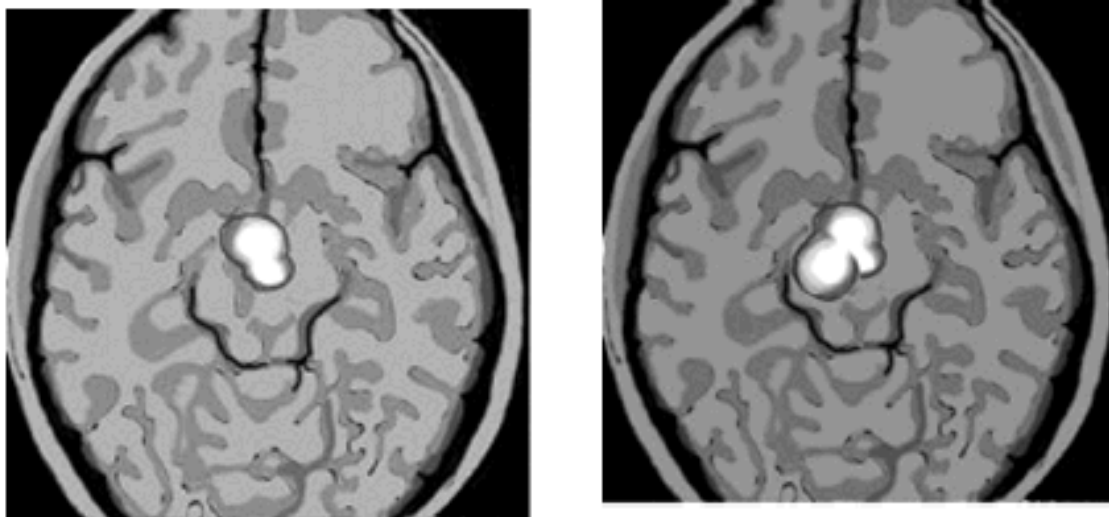
Что показывает сканирование мозга

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

Изучение любовных и сексуальных реакций мозга достигло пика в 2002 году, когда английские нейробиологи Андреас Бартельс и Семир Зеки из университетского колледжа Лондона провели исследование 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 фотографии близких друзей. Сканирование мозга показало, что романтическое влечение активизирует те зоны мозга, где сконцентрированы рецепторы допамина. Допамин, как вы помните, — это нейротрансмиттер, который влияет на ощущение наслаждения. Его часто называют «гормоном счастья». Высокий уровень допамина и норэпинефрина обостряет внимание, улучшает краткосрочную память, приводит к гиперактивности, бессоннице и целенаправленному поведению. Когда партнеры только влюбляются друг в друга, они часто демонстрируют признаки повышения уровня допамина: они полны сил, им не хочется спать и есть, они сосредоточены и находят огромное наслаждение в мельчайших деталях новых отношений. Бартельс и Зеки сравнили результаты сканирования мозга людей, находившихся в различных эмоциональных состояниях — сексуального возбуждения, ощущения счастья и кокаиновой эйфории. Оказалось, что результаты практически идентичны.

Придется признать: вы – наркоман любви

Ниже показаны результаты сканирования мозга «безумно влюбленного» человека и кокаинового наркомана. Убедитесь, что они почти идентичны.



На левом снимке показан участок мозга, активизирующийся у «безумно влюбленного» человека. На правом снимке показан участок мозга, который активизируется при употреблении кокаина

Итак, влюблены ли вы или просто приняли наркотик, ваши ощущения будут одинаковыми. Сканирование также показывает, что у матерей, которые смотрят на своих младенцев, проявляется та же мозговая активность, что и у людей, глядящих на своих любимых. Бартельс и Зеки сделали вывод о том, что романтическая и материнская любовь связаны с продолжением рода, поскольку и любимый человек, и младенец обещают сохранение ДНК.

География секса и любви

В 2005 году доктор Люси Браун, профессор медицинского колледжа Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке, вместе с самым известным биоантропологом мира, Хелен Фишер из Университета Рутджерса, провели исследование результатов сканирования мозга 17 молодых мужчин и женщин. Эти люди только что вступили в новые отношения и называли себя «безумно влюбленными», то есть они переживали период страсти или начала романтической любви. Сканирование мозга позволило физиологически объяснить, почему во время влюбленности мы ощущаем себя определенным образом – почему любовь является столь сильным чувством и почему отказ вызывает настолько болезненную и мучительную реакцию.

Ученые изучали участок мозга, отвечающий за пристрастия, память, эмоции и внимание, который называется «хвостатым ядром», а также вентрально-теgmentальную область – ту часть мозга, откуда допамин поступает в другие участки. Эти области явно выделялись на снимках мозга, когда испытуемым показывали фотографии их любимых. Ученые также сравнили данные сканирования с исследованиями эректильной реакции мужчин на фотографии женщин. Они проанализировали данные, полученные при исследовании пар, которые долгое время были вместе (и людей, и животных). Ученые обнаружили, что в начале периода влюбленности вентрально-теgmentальная область выбрасывает допамин в хвостатое ядро. Затем хвостатое ядро посылает сигналы с требованием большего количества допамина. Чем больше допамина вырабатывает ваш мозг, тем счастливее вы себя чувствуете. Фишер и Браун также подтвердили, что «безумная любовь» вызывает ощущения, сходные с наркотическим опьянением, что объясняется гормональной активностью.



Срез головного мозга человека

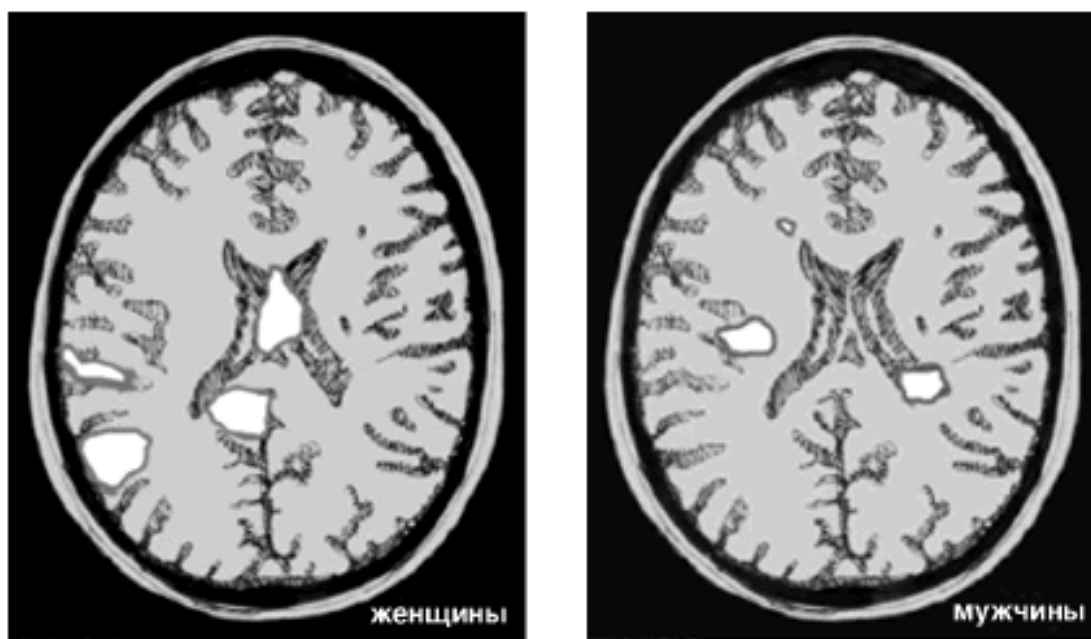
Фишер и Браун установили, что с романтической любовью в головном мозге связано именно хвостатое ядро. Они обнаружили, что длительная привязанность концентрируется во фронтальной части и основании мозга, в вентральной скорлупе и бледном ядре. Чувства, связанные со страстью и сексуальным возбуждением, воздействуют на другие области, преимущественно расположенные в левом полушарии мозга. Это очень важное исследование снимает покров тайны с любви и позволяет нам относиться к этому чувству более объективно.

Любовь – это химический коктейль из гормонов счастья. Тех, кто впал в зависимость от этого коктейля, вполне можно назвать «наркоманами любви».

Почему мужчины и женщины воспринимают любовь по-разному

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 хвостатого ядра (мы уже говорили, что область мозга, связанная с памятью, эмоциями и вниманием, «центр удовольствий», — это задняя теменная кора, которая участвует в формировании ментальных образов и воспоминаний). Мужчины, участвовавшие в исследовании, демонстрировали повышенную активность визуального участка коры и зон, связанных с обработкой зрительных образов, в том числе и той области, которая отвечает за сексуальное возбуждение. Бартельс и Зеки пришли к тому же выводу независимо.

Приведенные ниже результаты сканирования мозга иллюстрируют исследование, проведенное доктором Браун. Они показывают, в каком участке мозга «располагается» любовь и почему мужчины и женщины относятся к этому чувству по-разному. Это снимки мозга мужчин и женщин, которые смотрят на фотографии людей, в которых они страстно влюблены.



Образы любви. Мужчины и женщины смотрят на фотографии любимых людей. Белым цветом показаны активные области

Вы видите, что у мужчин светлых участков меньше, чем у женщин. Однако, когда эти снимки показываются в цвете, становится ясно, что активизированные участки мужского мозга действуют более интенсивно. Обширные активизированные участки женского мозга гораздо менее активны. У женщин таких участков больше, и расположены они не там, где у мужчин. Это объясняет, почему мужчины и женщины относятся к любовным отношениям по-разному.

В ходе другого исследования людям показывали эротические фотографии и одновременно проводили сканирование мозга. Браун и Фишер не обнаружили на снимках ни одного участка, связанного с «влюбленностью». Как уже отмечалось раньше, они выявили активность гипоталамуса, который управляет такими чувствами, как голод и жажда, а также моз-

жечковой миндалины, ответственной за возбуждение. Отсюда можно сделать вывод о том, что влюбленность и страсть – это разные состояния, поскольку в мозгу задействуются разные системы.

В заключение скажем, что ученые доказали: при оценке представителей противоположного пола на ранней стадии любви в мозгу мужчин и женщин происходят совершенно разные процессы. У мужчин главное орудие оценки сексуального потенциала женщин – глаза. Женщины же оценивают потенциал мужчины в качестве долгосрочного партнера, опираясь на память. Страсть и любовь воздействуют на разные участки мозга. Это вовсе *не* одно и то же.

Как мужской мозг оценивает привлекательность женщины

Когда Бартельс и Зеки показывали мужчинам фотографии привлекательных женщин, испытуемые демонстрировали повышенную активность двух участков мозга: отвечающего за визуальные образы и связанного с пенильной эрекцией (ну надо же, кто бы мог подумать!). Большинство мужчин любит глазами. Они постоянно смотрят на женщин, фантазируют о них и любят смотреть порно. И это не сюрприз для большинства из нас. Ученые выяснили, что когда в мужском мозгу активизируются эти участки, то те зоны, которые отвечают за моральные оценки, в буквальном смысле слова «засыпают».

Трехлетний мальчик в душе изучает свои яички.
«Мама, – спрашивает он, – это мои мозги?»
«Пока нет», – отвечает мать.

Визуальная мозговая сеть мужчины развивалась на протяжении миллиона лет. Мужчине нужно было смотреть на женщину, чтобы оценить ее способность произвести на свет здоровое потомство и обеспечить продолжение рода. Если женщина была молода и здорова, мужчина сразу же возбуждался и начинал процесс ухаживания. Вот почему мужчины влюбляются быстрее женщин – они более визуально мотивированы, а визуальные рецепторы мгновенны и очень быстро посылают в мозг сигнал, который активизирует выброс гормонов. Это также объясняет и то, почему мужчины более склонны к любви с первого взгляда.

Мужчина использует глаза в первую очередь для оценки потенциала женщины. Когда мужчина заводится, происходит выброс гормонов и, как следствие, эрекция. Эти гормоны могут подавить способность к рациональному мышлению, в результате чего мужчины могут спонтанно принять решения, абсолютно не отвечающие их интересам. В такой ситуации эрекция подавляет рассудок. Подобный вывод вряд ли удивит женщину, имеющую опыт общения с мужчинами. Сканирование мозга, проведенное Дэвидом Бассом, показывает, что подобное поведение является универсальным, межкультурным явлением.

«Бог дал мужчине пенис и мозг, но кровь не может одновременно
приливать к ним обоим».
Робин Уильямс

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 смысле 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 – сложная 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. Современная женщина должна помнить то, что мужчина говорил вчера, три недели и три месяца назад. Ей нужно знать, как он относится к детям, добр ли и щедр ли он. Женщина должна знать, как мужчина общается с матерью, где и кем работает, чем занимался в прошлом. Она оценивает его материальное состояние. Только после этого женщина может 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 ее 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 означает, что оценка будет правильной. Просто женщина создает ментальный образ на основании характеров знакомых ей мужчин. Пока женский мозг собирает данные для оценки партнерского потенциала мужчины, мужчина успевает 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.

Около 79 % пар, собирающихся вступить в брак, осуществляют задуманное, но только 18 % из этих браков длятся более 10 лет.

Почему страсть недолговечна

Донателла Мараццита, психиатр из итальянского университета города Пизы, изучала гормональные изменения, связанные с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР), сосредоточившись на серотонине, то есть на веществе, которое оказывает на мозг успокаивающее действие. Недостаток серотонина ведет к агрессии, одержимости, депрессии и тревожности. Лекарства группы «прозак» борются с подобными состояниями, стимулируя выработку химических веществ в мозгу. Мараццита заинтересовалась тем, почему люди, страдающие ОКР, и влюбленные могут часами сосредотачиваться на конкретном предмете или человеке. Надо сказать, что и те, и другие часто понимают, что их одержимость иррациональна, но не могут контролировать свое состояние. Мараццита измерила уровень серотонина у 20 людей, страдающих ОКР, и у 20 безумно влюбленных. Затем она сравнила полученные результаты с результатами «нормальных» людей, то есть тех, кто не страдал психическим заболеванием и не находился в состоянии влюбленности. Если у «нормальных» людей был нормальный уровень серотонина, то и у влюбленных, и у страдающих ОКР уровень этого гормона был понижен на 40 %. Ученые оценили этот показатель по уровню активности белка, переносящего серотонин, в тромбоцитах. Этот эксперимент объясняет, почему ранняя романтическая любовь часто переходит в настоящую одержимость.

Проведя повторные эксперименты с теми же участниками через год и два года, Мараццита обнаружила, 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 слишком умна: она поддерживает гормональный уровень ровно столько, сколько необходимо для стимулирования достижения эволюционной цели, то есть для воспроизводства потомства.

С помощью того же метода Энцо Эмануэле и его коллеги из итальянского университета города Павии в 2005 году выясняли, 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 Мараццита, Эмануэле и его коллеги также установили, что через год-другой все приходит в норму, даже если партнеры продолжают жить вместе. Ни первоначальная интенсивность любовных чувств, ни концентрация нервного фактора не являются показателем того, долго ли 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. И это дает надежду всем нам.

90 % людей принимает решение о долгосрочных отношениях под влиянием факторов, отличных от первоначального гормонального всплеска.

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.

Все эти исследования дают пищу для размышлений тем, кто стремится к прочным и долгосрочным отношениям. Ясно, что нужно выждать пару лет, прежде чем принимать на

себя серьезные эмоциональные и финансовые обязательства перед другим человеком, – и очень осторожно выбирать бары!

Но если уровень всех химических веществ, связанных с сильными романтическими чувствами, приходит в норму через пару лет, то что же удерживает некоторых партнеров вместе в течение длительного времени? Мы поговорим об этом в следующих главах.

Что происходит, когда вас бросают

Одна из причин того, почему новая любовь столь волнующа, заключается в страхе перед тем, что чувство может оказаться не вполне взаимным и что сказка может неожиданно закончиться.

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 эксперименте Браун и Фишер 2007 года, 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 поведением, риском и гневом. Таких людей еще сильнее тянет к бросившим их партнерам. Аналогично реакции «дерись или беги», мозг человека заводится для еще одной попытки привлечь внимание бывшего возлюбленного, чтобы избежать боли и страданий. Когда же человек окончательно смиряется с разрывом и перестает отрицать этот факт, активизируются участки мозга, связанные с отчаянием.

Когда вас бросают, ваш мозг требует, чтобы вы начали еще активнее преследовать своего «бывшего».

Когда участники экспериментов видели фотографии своих бывших возлюбленных, в их мозгу срабатывала система выработки допамина, 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 счастьем приходит конец и допамин больше не вырабатывается, его место занимают вещества, которые приводят к депрессии и ослаблению иммунной системы организма, 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 сердечной боли.

Резюме

Итак, сексуальность – это результат действия химического коктейля, который по сигналу мозга выбрасывается в кровь. Этот процесс стимулирует выработку гормонов, преимущественно тестостерона и эстрогена. Обстоятельства, в которых вы находитесь в данный момент, способствуют высвобождению этих веществ. Стимулировать их выработку может песня, запах или человек, обладающий определенными физическими чертами. По мере того как мы становимся старше, уровень гормонов, в частности, тестостерона, падает. Пожилым мужчинам и женщинам, сексуальное желание у которых снижается, часто прописывают инъекции тестостерона. Более подробно об этом мы поговорим ниже, но очень важно понимать, что все романтические идеалы, любовные чувства и эмоциональный подъем, столь характерные для новой влюбленности, связаны с химическими процессами, а вовсе не являются чем-то загадочным и мистическим, во что так любят верить многие люди.

Наука сумела раскрыть подоплеку романтической любви, страсти, секса и привязанности, хотя на протяжении тысяч лет они были окутаны атмосферой тайны и фантазии. Наука просканировала головной мозг ради выявления природы любви. Некоторых это тревожит. Они говорят, что ученые лишают любовь и влюбленность романтики и чуда. На самом деле происходит обратное. Поняв, что заставляет нас совершать тот или иной выбор, осознав, что любовь имеет под собой научную и биологическую основу, а вовсе не базируется на какой-то мистической силе, мы сможем лучше понимать свой выбор и контролировать свое поведение, повышая свои шансы в брачной игре, несмотря на все врожденные и закрепленные в мозгу механизмы. Вместо того чтобы восклицать: «О, как несправедливо устроена жизнь!», можно взять штурвал в свои руки и самому решить, в каком направлении двигаться. Кроме биологии, в игре участвуют и другие силы, и вы вполне в состоянии их контролировать, что мы и постараемся вам доказать.

Не понимая, что любовь является набором химических реакций, вы можете оказаться жертвой любого проходимца, оказавшегося поблизости.

Когда компания «БМВ» впервые установила на своих машинах систему GPS, некоторые водители утверждали, что она лишает их удовольствия от вождения и открытия новых путей. Но на самом деле система GPS избавила людей от раздражения и злости, от необходимости бессмысленно утыкаться в тупики или долгое время ехать неправильным путем. Иногда заблудиться бывает даже забавно, но наличие новых технологий в вашем кармане или сумочке всегда дает вам запасной план, и об этом мы поговорим в следующих главах.

По сути дела, сексуальные предпочтения человека не изменились за сотни тысяч лет.

Любовь, страсть, романтика и сексуальное желание – все это химические реакции, происходящие в мозгу.

Наука доказала, что мужчины и женщины воспринимают любовные отношения по-разному и что любовные чувства у представителей разных полов активизируют разные участки мозга.

Поняв, что все ваши желания и чувства контролируются химическими реакциями, происходящими в мозгу, вы сможете научиться использовать их в своих целях, а не бороться с ними.

Глава 2

Откровенный разговор о сексе и любви



Некоторые вещи не меняются в течение миллиона лет

Итак, почему же мы ставим секс на первое место? Вы можете подумать, что ответ на этот вопрос очевиден, или просто сказать, что этот вопрос глуп. Подумайте только – секс, романтика и любовные отношения требуют столько времени и средств. Ужины, отпуска, бесконечные телефонные разговоры и письма, подарки, свадьба, разрыв и развод – все это требует времени и денег. И все ради чего? Во имя продолжения своей генетической линии. Все для того, чтобы ваша ДНК не пропала втуне. У людей секс, который является врожденным навыком, служит сразу нескольким целям. Он позволяет обрести власть, повысить статус, вступить в игру или романтическую связь с другими людьми, как это делают и другие приматы, например, обезьяны бонобо. Но не все живые существа используют секс для воспроизводства потомства. Некоторым растениям, бактериям и простейшим беспозвоночным, например червям, секс не нужен. Они просто размножаются делением, то есть являются асексуальными. Проблема заключается в том, что при делении образуется потомство, идентичное родителю, то есть не сильнее и не лучше приспособленное, чем он. Такому потомству сложнее справляться с изменениями окружающей среды. Потомство асексуальной особи может существовать только в той среде, которая является привычной для его родителя, но среда постоянно меняется. При смешивании генов двух особей получается более сильное и приспособленное к жизни потомство.

Секс – это наследственное. Если им не занимались ваши родители, то и у вас не выйдет.

Это явление было продемонстрировано в 2007 году Мэттью Годдардом из новозеландского Оклендского университета. Он сравнил два вида пшеницы – один был получен сексуальным путем, второй – путем деления. В стабильных условиях оба вида пшеницы росли примерно одинаково. Но когда ученый повысил температуру в комнате, то есть сделал условия более суровыми, пшеница, полученная сексуальным путем, показала лучшие результаты приспособляемости. На протяжении 300 поколений показатель роста у нее увеличился на 94 %, тогда как у клонированной пшеницы этот показатель составил всего 80 %.

Секс может быть забавным и приятным, но в то же время он требует времени и сил.

В результате получается более сильное и приспособленное к жизни потомство.

Вот поэтому-то мы и занимаемся сексом.

Как изменились времена

Вплоть до 40-х годов 42 года считались средним возрастом. В 50 лет впереди была только пенсия, а 60-летних считали стариками. Эти стереотипы поколебали Род Стюарт, Мик Джаггер, Шон Коннери, Дэвид Боуи, Шер, Хью Хефнер, Мадонна, Джоан Коллинз и Пол Маккартни, не говоря уже о многих других.

XXI век – отличное время для тех, кому за сорок, то есть для тех, кто родился и жил в 60-е и 70-е годы, которые оказали огромное влияние на современный образ жизни и культуру. Это поколение открыло для себя здоровый образ жизни и долголетие. Люди научились поворачивать процесс старения вспять. Вплоть до конца XX века типичная женщина за сорок была замужней домохозяйкой, которая чаще пользовалась мясорубкой, чем вибратором. Ее жизнь считалась скучной и монотонной. В ней не было места романтике, сексу и восторгу – точно также, как в Викторианскую эпоху. Сегодня ролевой моделью для женщин за сорок – и в физическом, и в моральном отношении – служат тридцатилетние. Это первое поколение людей, которые отказываются стареть.

Вот статистические данные, которые характеризуют изменения, произошедшие в современном обществе. Они были получены в 2008 году от статистических бюро тридцати стран западного мира, в том числе Великобритании, Австралии, Новой Зеландии, США, Канады, Германии, Франции, Голландии и Испании:

1. Средний возраст современного жениха – 34 года, средний возраст невесты – 32 года. (Добавьте по три года каждому, и вы получите средний возраст повторных браков.)

2. Средний возраст женщин, родивших первого ребенка, в 2008 году равнялся 30 годам. Каждая шестая пара использовала метод экстракорпорального оплодотворения, поскольку репродуктивная способность падает.

3. Средний возраст разведенных супругов повысился с 37,6 года в 1988-м до 44,2 года в 2007 году для мужчин и с 34,8 до 41,3 года для женщин.

4. Около 40 % детей рождаются вне брака.

5. Только 36 % пар выбирают церковную церемонию бракосочетания.

6. Около 80 % пар, в которых один из партнеров храпит, распадается.

Подобные результаты были немыслимы для предыдущих поколений. Они показывают, насколько изменилось наше отношение к браку и семье за последние годы.

Современные методы изучения человека

Сегодня людей все чаще изучают в рамках эволюционной модели, используемой учеными, изучающими поведение животных. К числу таких наук относятся эволюционная психология, эволюционная биология, человеческая поведенческая экология и человеческая социобиология. Все они имеют общее название «человеческая эволюционная психология» (ЧЭП), поскольку основная их цель – это понимание того, почему мы таковы, каковы есть, на основе эволюции. Многие ученые, занимающиеся ЧЭП, начинали с изучения поведения животных. Следовательно, ЧЭП очень сходна с другими поведенческими науками. Ее основополагающий принцип заключается в том, что человеческое поведение развивалось точно так же, как и поведение всех остальных животных. В ЧЭП исследуемое животное, конечно же, умеет разговаривать, что для исследователей является одновременно и преимуществом, и недостатком. Понимание ЧЭП помогает лучше предсказывать реакции и поведение других людей.

Например, павлину природа дала роскошный, сверкающий хвост, потому что самки этого вида предпочитают самцов с яркими, цветными, пышными хвостами. Самки отвергают павлинов с облезлыми хвостами, потому что хилый самец не сможет дать полноценного потомства. Таков эволюционный эффект выбраковки облезлых самцов – самки просто не хотят спариваться с ними.



Точно так же, как и павлины, люди ищут себе партнеров на бессознательном уровне. Как и у других животных, брачные игры людей всегда являются стратегическими, а не беспорядочными, что бы мы ни думали. Проще говоря, женщинам всегда нужны мужчины, способные их обеспечить – пищей, кровом и защитой. Мужчина, не обладающий ресурсами, имеет гораздо меньше возможностей передать свои гены следующему поколению.

Почему для нас так важно любить и быть любимым

С XVIII века, когда зародилась современная медицина, врачи отвергали все идеи, связанные с долголетием, которые нельзя было количественно измерить или точно определить. Сегодня ученые установили, что любящие и любимые люди живут значительно дольше. Ничто другое – ни гены, ни диета, ни образ жизни, ни лекарства – не могут сравниться по силе воздействия с любовью. Доктор Дин Орниш, автор потрясающей книги «Стресс, диета и ваше сердце», первым начал исследовать человеческое долголетие. Он же первым убедительно доказал, что ряд болезней, в том числе сердечные, могут вызываться или лечиться путем изменения образа жизни и появления в ней позитивных любовных отношений. Еще в 50-е годы он провел в Гарвардском университете исследование «Управление стрессом», в ходе которого 156 здоровым мужчинам были розданы анкеты, с помощью которых они должны были оценить свои чувства к каждому из родителей и отношения с ними от «близких и теплых» до «отстраненных и холодных». Через тридцать пять лет выяснилось, что 91 % опрошенных, которые не считали, что имеют теплые отношения с матерями, в среднем возрасте серьезно заболели. При этом серьезные болезни отмечались всего лишь у 45 % из тех, кто имел близкие отношения с матерями. Если говорить о близости с отцом, то 82 % имевших плохие отношения с отцами страдали серьезными болезнями, тогда как из тех, кто имел хорошие отношения, заболели лишь 50 %. При этом серьезные заболевания были выявлены у всех, кто оценил свои отношения с родителями как «отстраненные и холодные».

Те, кто чувствуют себя любимыми, живут дольше и отличаются хорошим здоровьем.

Исследователи с медицинского факультета Университета Кейз Вестерн Резерв в Кливленде, штат Огайо, раздали анкеты 8500 мужчинам, не страдавшим язвой желудка, и наблюдали за ними в течение пяти лет. У 254 человек развилась язва. Удивительно, но среди тех, кто заявил: «Моя жена меня не любит», язва отмечалась в три раза чаще, чем у тех, кто считал себя любимым. В другом эксперименте, который также занял пять лет, исследователи изучили 10 тысяч женатых мужчин, не страдавших стенокардией. У тех, кто положительно ответил на вопрос: «Любит ли вас ваша жена?», стенокардия отмечалась гораздо реже, несмотря на наличие других факторов риска. Ученые также выяснили, что чем выше категория риска для мужчины, тем большую роль для него играет женская любовь. Таким образом, эмоции служат нам мощной защитой от всего, что вызывает стресс, а следовательно, и болезни.

Но значит ли это, что те, у кого были плохие отношения с одним или обоими родителями, обречены умереть от рака? К счастью, нет. Исследования также показывают, что счастливые любовные отношения во взрослой жизни несут в себе ощущение эмоциональной безопасности и помогают преодолеть последствия плохих отношений с родителями. Если же человек и во взрослой жизни следует шаблону личных отношений, свидетелем которых был в детстве, то его можно считать верным кандидатом на серьезную болезнь.

Ученые всех стран доказали, что женатые люди живут дольше, уровень смертности практически от любой болезни среди них ниже, чем у одиноких, разведенных и овдовевших людей. Женатые люди с большей вероятностью живут более пяти лет после того, как у них обнаружили рак. Это справедливо для представителей всех рас, полов и стран.

Женатые мужчины живут дольше, чем холостяки, но умирают с большей готовностью.

Ранние исследования также показали, что женатые люди отличаются лучшим здоровьем, чем партнеры, живущие вместе, но не вступающие в брак. Это объясняется тем, что официальный брак несет в себе большую эмоциональную безопасность, чем совместное

проживание, особенно для женщин, поскольку такой статус ясно говорит окружающим, что их партнер «выбыл из игры». Брак снижает степень стресса и дает ощущение безопасности, которое укрепляет иммунную систему. Линда Уэйт, президент Американской исследовательской ассоциации населения, провела исследование, которое показало, что в браке продолжительность жизни увеличивается и у мужчин, и у женщин. Женатые мужчины в среднем живут на десять лет дольше холостяков. Замужние женщины живут на четыре года дольше незамужних. В целом можно сказать, что женатые люди живут дольше и болеют реже, чем неженатые.

К 2021 году каждая пятая британская пара будет жить вне брака.

Семь типов любви

Для большинства людей любовь – это большая тайна. Особенно для мужчин. Когда женщина произносит слово «любовь», мужчина не представляет, что она имеет в виду. Она говорит: «Я люблю тебя», и сразу же говорит: «Я люблю суши», а потом замечает: «Я люблю свою собаку» и «Я люблю ходить по магазинам». И мужчине остается гадать, какое место он занимает между роллом «Калифорния», покупкой нарядов и черным Лабрадором.

«Конечно, я тебя люблю! – возмущается мужчина. – Я же твой муж – это моя работа!»

Проблема заключается в том, что в большинстве современных языков есть только одно слово для обозначения огромного множества эмоций, называемых любовью. В древних языках существовало много категорий любви, и каждое слово имело собственное значение. У древних персов таких слов было 78, у греков – 4, в латыни – 5, а в английском языке только одно.

Сегодня можно выделить семь основных типов любви:

1. **Романтическая любовь** – физическое влечение, сексуальность, романтика и гормональная активность.
2. **Прагматическая любовь** – любовь к стране, работе, покупкам или пище.
3. **Альтруистическая любовь** – любовь к делу, богу или религии.
4. **Любовь-одержимость** – ревность, навязчивые идеи, сильные и неуравновешенные эмоции.
5. **Братская любовь** – к друзьям и соседям.
6. **Обычная любовь** – к человечеству в целом.
7. **Семейная любовь** – чувство любви к детям, родителям, братьям и сестрам.

Итак, когда женщина впервые говорит мужчине: «Я люблю тебя», что он должен подумать? Вплоть до этого момента отношения с ней были прекрасными: много секса и веселья. Но, слыша эту фразу, мужчина представляет себе обязательства, свадьбу, тещу, детей, скуку, невозможность заняться любимым делом, навязчивые требования, вечную моногамию, пивной живот и лысину. Для женщины же любовь означает моногамию, семейное гнездышко, семью и детей – то есть все то, что до смерти пугает мужчину.

Наши любовные карты

«Любовная карта» – это шаблон, в котором содержится все, что мы считаем привлекательным. Большинство людей, оценивая потенциального партнера, пользуются этим внутренним шаблоном. То, что нас привлекает, определяется и врожденными схемами мозга, и набором критериев, сформировавшихся еще в детстве. Эти критерии основываются на том, что мы видели и чувствовали: на словах и поступках наших родителей, на том, что им нравилось и не нравилось, что нравилось и не нравилось нашим друзьям, что думали наши учителя о наказаниях и вознаграждениях – и на многом, многом другом, что происходило в детстве. Ученые, изучающие механизмы выбора партнера, считают, что эти «любовные карты» начинают формироваться в возрасте 6 лет и окончательно устанавливаются к 14 годам.

Но одно остается непреложным: для женщин основной критерий оценки мужчины – его состоятельность, для мужчин основной критерий оценки женщины – ее молодость, здоровье и красота.

Когда вам было четыре года, вы хотели жениться на матери, няне или сестре или выйти замуж за отца или брата. Сегодня ученые установили, что мы теряем «романтический» интерес к близким к семи годам. В этом возрасте нас начинают привлекать более далекие, недоступные и загадочные люди. Отличие от знакомых запускает в нашем мозгу химическую реакцию, что доказывает знаменитый эксперимент с «потной футболкой». Женщинам предлагали понюхать футболки разных мужчин и оценить каждую из них. Чем ближе была иммунная система мужчины к иммунной системе женщины (у брата, дяди или отца), тем менее привлекательной казалась женщине футболка. Чем более отлична была иммунная система мужчины, тем его запах больше нравился женщине. Это явление встречается и у других млекопитающих. Его задача – не дать нам спариваться с теми, кто генетически к нам слишком близок. Подобный инцест может пагубно сказаться на потомстве, и природа противодействует этому. Это выживание в чистом виде.

Время также играет важную роль в критериях привлекательности. В те моменты, когда человек переживает эмоциональный подъем или спад – например, депрессию, одиночество, тяжелый развод или достигнутый успех, – его мозг ищет людей, которые могут удовлетворить потребность в любви, испытываемую им в данное время. Изменение обстоятельств ведет к изменению гормонального уровня и активизации «любовной карты». То же действие оказывает и изменение окружающей среды. Исследования показывают, что в отпуске или на конференции, связанной с работой, то есть когда люди возбуждены, расслаблены и свободны от домашних обязательств, уровень дофамина в их организме повышается. Благодаря этому они с большей готовностью влюбляются или начинают романы. В обоих случаях основную роль в поведении человека играют гормоны.

Как влияют на наше восприятие Голливуд и средства массовой информации

Актер – это профессиональный лжец. И тот, кто лучше всего убедит нас в своей лжи, получает «Оскара». Голливуд – это фабрика фальшивых образов, выдуманной романтики и искусственного гламура, но мужчины и женщины пытаются искать и воплощать эти образы в реальной жизни. Актеры создают достоверные иллюзии, а экран показывает спецэффекты, которые невозможно повторить в жизни. Эти искусственные образы вдальбливаются нам в головы на протяжении жизни двух поколений. В результате женщины терзают себя, чтобы стать похожими на идеальную богиню, представшую перед ними на экране, а от мужчин требуют, чтобы они стали гораздо более романтичными, привлекательными и мужественными, чем когда бы то ни было в истории. Когда в последний раз вы ехали ужинать в дорогой ресторан на роскошном лимузине, благоухая «Шанелью», в костюме от Версаче, с часами «Ролекс», идеальной прической и фигурой, а фоном для этой прекрасной картины служила музыка в исполнении целого симфонического оркестра? Но ведь именно таков образ, которому вы стараетесь соответствовать или с которым пытаетесь бороться.

Эти же нереальные образы постоянно рисуют перед нами и современные средства массовой информации. Такому давлению подвергаются современные мужчины и женщины. В такой обстановке им приходится жить. Многие женщины считают, что смогут заполучить в мужа миллионера с внешностью Брэда Питта, тогда как на самом деле им достается всего лишь автомеханик с доходом ниже среднего. Грань между реальностью и фантазией размывается. В начале новых отношений многие мужчины, пытаясь соответствовать нереалистическим ожиданиям женщин, создают иллюзию того, что они могут достичь подобного уровня. Женщинам нужен мужчина из «Дней нашей жизни», герой, который точно знает, чего женщины хотят, и всегда дает им это. Впрочем, очень скоро женщина понимает, что ее мужчина – самый обыкновенный, и ее может постигнуть разочарование. Нереалистические ожидания являются одной из главных причин краха многих личных отношений.

Женщин каждый день бомбардируют сотни образов «нового мужчины» в фальшивой романтической ситуации. Они видят «настоящих мачо», которые мыслят, разговаривают и реагируют на происходящее, как женщины. У такого мужчины идеальная фигура, дорогие костюмы, волосатая грудь и аккуратно подстриженная борода. Он готов часами слушать, как женщина говорит об отношениях и совместной жизни. Такие образы пропагандируются женскими журналами, читая которые женщина убеждается в том, что она – единственная, кому не удалось выйти замуж за настоящего мужчину, похожего на Ричарда Гира в «Красотке». Исследования показывают, что женщины, которые проводят время за чтением любовных романов, основанных на чистой фантазии автора, никогда не бывают удовлетворены своей жизнью, хотя в ходе тех же исследований было установлено, что у них обычно бывает больше оргазмов, чем у тех, кто не читает подобную литературу.

Почему замужние женщины обычно весят больше, чем незамужние? Потому что одинокие женщины приходят домой, смотрят, что лежит в холодильнике, и идут в постель. Замужние женщины приходят домой, смотрят, что лежит в постели, и идут к холодильнику.

Почему мужчинам так тяжело живется в XXI веке

Мужчины, родившиеся до начала 60-х годов, принадлежат к последнему поколению, которое понимает, что для того, чтобы быть привлекательными, необходимо иметь работу, хобби и внешний лоск. Они должны придерживать дверь для женщин, не должны ругаться в женском обществе и пить много пива. Вот и все, что требуется от «настоящего» мужчины.

Настоящий мужчина никогда не плачет на людях...

Разве что когда смотрит фильм, в котором героический пес спасает своего хозяина.

Или когда Хайди Клум расстегивает блузку.

Или когда он случайно роняет полную бутылку пива.

С 70-х годов, когда западное общество стало более феминизированным, требования женщин, предъявляемые ими к мужчинам и личным отношениям, изменились. Женщины сейчас ожидают от мужчин гораздо большего, чем могли себе представить их мамы и бабушки. До 70-х годов женщине, чтобы заслужить уважение общества, родить «законных» детей или даже получить кредит в банке, нужно было «найти мужчину». Сегодня такого условия более не существует. Женщины вольны требовать от мужчин того, чего хотят. Большинство мужчин пытается соответствовать новой ситуации, но, поскольку основным женским критерием является необходимость мыслить, как женщина: понимать эмоции другого человека, бесконечно говорить о чувствах и обсуждать проблемы, не ища и не находя решения (подобные действия абсолютно противоестественны для мужского мозга), мужчина окончательно запутывается, злится и ищет спасения в том, что мы называем «блоком» или «поведением мачо». То есть он с головой уходит в изучение автомобильных двигателей, моторов, компьютеров или спортивной статистики. При этом мужчина почти не обладает навыками личного общения. Современное феминизированное общество не принимает подобного мужского поведения и порой даже пытается представить его как болезнь. Некоторых мужчин считают психически больными, тогда как на самом деле они просто демонстрируют острые формы чисто мужского поведения или плохо воспитаны.

В современной образовательной системе детьми занимаются почти исключительно женщины. Они приучают мальчиков не концентрироваться на различиях с девочками и играть тихо. Ни в одном детском саду не культивируется иерархия и борьба за лидерство, что от природы заложено в мужском мозгу. Мужчин-учителей в школах до смешного мало. И это еще больше запутывает новое поколение юношей, которые перестают понимать, что значит быть мужчиной.

К сожалению, планка, которую женщины сегодня устанавливают для мужчин, практически каждый год поднимается все выше и выше. Свой вклад в это вносят средства массовой информации и Голливуд. И в результате большинство мужчин просто перестает пытаться соответствовать подобным завышенным стандартам. И женщинам нелегко соответствовать образам идеальных старлетов с обложек модных журналов, но мужчинам приходится еще тяжелее. Если женские журналы хотя бы показывают, как женщины должны выглядеть, то мужские журналы в этом не подмога. Новый идеальный мужчина XXI века должен быть воином на работе, ослепительным метросексуалом, когда дело касается одежды, кулинарии и оформления интерьеров, жеребцом в спальне, атлетом в спортивном зале, идеальным отцом, другом, который любит слушать, когда женщины обсуждают свои проблемы, и чувствительной натурой, не способной сдерживать слез, смотря «Ромео и Джульетту». К несчастью для большинства женщин, у мужчин такого типа обычно уже есть бойфренд.

По мере того как список требований к идеальному мужчине XXI века растет, многие мужчины с женщин переключаются на футбол, автогонки и пабы, где мужчине все еще позволено вести себя как мужчине. Женщинам же приходится бродить по магазинам и есть шоколад.

Резюме

Мы живем в мире, в котором любовные отношения трудно начать и еще труднее сохранить и поддерживать. Препрежним поколениям было гораздо проще. Мы предъявляем слишком высокие требования друг к другу, а родители не знают, как нам помочь. Однако потребность любить и быть любимым у человека чрезвычайно велика. Она жизненно важна для поддержания хорошего здоровья и выживания нашего вида. От мужчин ждут, что в одних ситуациях они будут нежными и женственными, а в других – резкими и мужественными. Женщины же должны быть и ласковыми кисками, и профессионалами, умеющими программировать систему GPS. Нашим предкам ничего такого делать не приходилось. Когда вы поймете, кто вы есть и откуда пришли, то сможете разработать стратегию успешного привлечения представителей противоположного пола и общения с ними. Но для начала вы должны точно понять, чего эти представители *на самом деле* хотят от секса и любви. Вот об этом-то мы с вами и поговорим в следующих двух главах.

Да, за последнее столетие общество действительно сильно изменилось, но наши потребности и мотивы за последние сотни тысяч лет остались неизменными.

Средства массовой информации порождают у мужчин и женщин нереалистические ожидания друг от друга и ложные представления об отношениях. Никто из нас не идеален. Пытаться искать идеального партнера или стараться изменить уже имеющегося – надежный рецепт личной катастрофы.

Ключ к счастливым отношениям – это понимание заложенных в человеке инстинктов.

Глава 3

Чего на самом деле хотят женщины



Многие матери бессознательно готовят своих сыновей к тому, чтобы они стали плохими партнерами и мужьями. Мальчик привыкает, что мать любит его вне зависимости от того, что он делает и чего не делает. Мать учит его тому, что необязательно убирать свою одежду или расспрашивать женщину, как прошел ее день. Сын не считает себя обязанным приглашать мать на обед или даже просто вежливо разговаривать с ней. Мать учит его тому, что любовь к женщине может быть дорогой с односторонним движением. Ему не приходится ничего делать для того, чтобы сделать ее счастливой. Вот почему, когда гормональный всплеск, связанный с новой любовью, неизбежно спадает, пропадают романтика и страсть, а секс становится не столь привлекательным. Сыну не нужно постоянно доказывать матери, что он ее любит. Она это знает и так. Так почему же этой новой женщине постоянно требуются какие-то доказательства? Сначала создается впечатление, что любимая женщина с готовностью принимает на себя роль матери – она стирает его одежду, готовит еду и ругает его за то, чего он не делает. Но ни одному мужчине не приходит в голову заниматься сексом с матерью. Поймите, что женщина может успешно изменить мужчину только в один период его жизни – когда он еще младенец.

Когда вы пытаетесь изменить мужчину, то берете на себя роль его матери, потому что именно она заставляла его есть шпинат и убирать комнату.

Изменившиеся потребности женщин

Современные женщины хотят от отношений гораздо большего, чем хотели их предки. Чтобы доказать, как изменились стереотипы, мы решили привести выдержку из школьного учебника «Домашняя экономика», написанного женщиной для молодых девушек в 1963 году.

Отправляясь в спальню, готовьтесь ко сну как можно быстрее. Хотя женская гигиена имеет огромное значение, ваш уставший муж не захочет ждать своей очереди в ванную, потому что за рабочий день он уже настоялся в очередях. Но помните, что, ложась в постель, вы должны выглядеть наилучшим образом. Постарайтесь добиться этой цели незаметно для мужчины. Если вам нужно наложить на лицо крем или закрутить волосы на бигуди, дождитесь, пока муж уснет, чтобы не шокировать его своим видом перед сном. Если речь пойдет об интимных отношениях с мужем, вы должны помнить свои брачные обеты и, в особенности, свою обязанность подчиняться ему.

Если муж хочет спать, значит, ему это нужно. Вы должны удовлетворять все его желания. Не давите на него, не добивайтесь интимной близости. Если муж что-то предлагает, скромно соглашайтесь, постоянно помня, что мужское удовлетворение гораздо важнее женского. Когда он достигнет оргазма, издайте легкий стон, чтобы показать ему, что вы вполне удовлетворены. Если ваш муж предлагает нечто необычное, подчинитесь и не жалуйтесь, но продемонстрируйте свое неудовольствие полным молчанием.

Скорее всего, после интимной близости ваш муж сразу же заснет, а вы можете заняться своей одеждой и уходом за собой. Теперь можно наложить ночной крем и закрутить волосы. А потом заведите будильник, чтобы проснуться раньше мужа. И тогда вы успеете приготовить ему чашку чая к пробуждению.

Некоторые мужчины, читая это, наверняка захотят вернуться в те счастливые времена. На самом деле некоторые из них считают, что приведенный выше текст вполне разумен и справедлив. Но женщины XXI века смотрят на вещи иначе. Они хотят от личных отношений гораздо большего, чем их матери и бабушки, потому что жизненные обстоятельства изменились. Хотя предпочтения современных женщин, продиктованные матерью-природой, остались прежними, сами женщины заметно изменились. Их мозг помнит о прошлом, однако современное общество позволяет женщинам делать выбор и принимать такие решения, каких никогда не приходилось принимать их предкам. Мало того что позволяет – еще и ожидает от них этого.

Матери по-прежнему учат дочерей надевать чистое нижнее белье, без пятен и дырочек, на случай, если они попадут в автокатастрофу. Неужели они думают, что, когда их дочерей без сознания доставят в больницу, врачи, которые будут их раздевать, умрут со смеху?

Мама учила меня: «Ищи подходящий товар»

В 50-е годы 60 % женщин теряли девственность с тем мужчиной, с которым были обручены, или с мужем. Сегодня эта цифра составляет всего 1 %. Каждая пятая женщина, рожденная в Европе или в западном мире после 1960 года, бездетна. До 1960 года ситуация была иной. Если женщина могла зачать, то это происходило, поскольку средства контрацепции были мало распространены. Сегодня в Китае каждый год разводится более двух миллионов женщин. В сумочке современной двадцатилетней девушки рядом с помадой всегда найдется место для презерватива. Женщины, которые сегодня ищут секса, хотят одновременно и повысить свою самооценку.

В США 42 % высокооплачиваемых женщин бездетны, и 14 % из них говорят, что не хотят иметь детей.

К 30 годам у большинства женщин уже насчитывается трое и более сексуальных партнеров. Эти женщины использовали время на то, чтобы понять самих себя, а не на создание семьи и воспитание детей. Большинство женских журналов бомбардирует своих молодых читательниц статьями о сексуальности и технике секса. Сегодня трудно найти женский журнал, на обложке которого не было бы слова «секс» или «оргазм». В женских туалетах всегда найдется автомат по продаже презервативов. Однако в телевизионных мыльных операх через шесть серий влюбленные женятся, поскольку считается, что основной целью любви является брак. К несчастью для современных женщин, большинство мужчин за это время практически не изменились. Они совершенно не похожи на тех героев, которых показывают по телевизору и в кино. Многие мужчины остались точно такими же, какими были их отцы, деды и прадеды. Они не желают выходить за пределы мужской зоны комфорта, ограниченной работой и спортом.

Современные средства массовой информации убеждают молодых женщин, что нет ничего предосудительного в сексуальных отношениях с несколькими мужчинами одновременно. Однако современные женщины столь же одержимы мыслью о постоянных отношениях, как и их предки. Их вдохновляют примеры знаменитостей – например, Виктории и Дэвида Бекхэм или Брэда Питта и Анжелины Джоли.

Девушки просто хотят развлечься

Однако женщинам, которые возглавляют современную сексуальную революцию, вовсе не двадцать. Им уже за сорок. Они сделали карьеру, у многих есть взрослые и вполне самостоятельные дети. Многие женщины решают, что им больше не нужна семья, и разрывают наскучившие отношения, в которых уже нет любви.

Для многих женщин брак – это не на всю жизнь.

Жизнь слишком длинна.

Брак – только для любви.

Традиционный брак дает женщине социальный статус и ощущение безопасности, поскольку до 70-х годов в большинстве семей главным добытчиком был мужчина, что приносило женщине определенное финансовое преимущество. Но сейчас традиционный брак более не является основным источником доходов женщины. Она и сама может заработать на жизнь и добиться нужного статуса, а любой брак может завершиться в любую минуту.

Треть американских женщин зарабатывает больше своих мужей.

Помимо осознания новых социальных условий, современные женщины понимают путь развития своих предшественниц, и это позволяет им лучше понять собственные мысли, реакции и ценности в личных отношениях. Женщины всегда ставят любовь превыше всего. Крепость отношений определяет для них степень жизненного успеха и самооценку. Мужчины же, напротив, оценивают собственный успех по своим достижениям. В прошлом основная задача женщины заключалась в том, чтобы любить мужчину и заботиться о нем. И неудивительно – ведь именно от мужчины зависело благополучие женщины. Мужчина добывал для женщины пищу, обеспечивал ей защиту и выживание. Мужчина и женщина заключали взаимовыгодную сделку. Женщина, не имевшая мужчины, могла быть изгнанной из племени и стать легкой добычей врагов и диких зверей. Женщины любили детей и заботились о них. Они готовили следующее поколение носителей генов. Некоторые мужчины не возвращались с охоты или войны, поэтому женщины должны были любить и заботиться о других женщинах. Для выживания нужна была группа поддержки.

Такой образ жизни сохранялся на протяжении сотен тысяч лет, и эта ситуация изменилась совсем недавно, по эволюционным меркам. Сначала изобретение противозачаточных средств позволило женщинам самим делать выбор – работать или иметь детей. Движение 60-х годов дало женщинам возможность мыслить и действовать независимо и самостоятельно принимать решения. Движение за равные возможности, возникшее в 80-90-е годы, позволило женщинам занять весьма влиятельные посты и состояться в профессиональном плане. Тем не менее независимая, самостоятельная, способная обеспечить себя женщина XXI века все еще страстно хочет иметь мужчину, чтобы чувствовать себя спокойно и уверенно. Это первобытное желание заставляет женщину новой эпохи терзаться сомнениями в себе и чувством вины. Но она не понимает причины этих чувств. И в этом кроется суть проблемы – на протяжении миллиона лет в женском мозгу происходили реакции, которые происходят и сегодня, а окружающий женщину мир изменился менее чем за 50 лет. Женская биология находится в противоречии с окружающей женщину средой.

Успешный мужчина – это тот, кто зарабатывает больше, чем может потратить его женщина.

Успешная женщина – это та, которая сможет найти такого мужчину.

Чего на самом деле хотят женщины

Исследователи наконец выяснили, чего же на самом деле хотят от своих мужчин женщины. И это вовсе не то, о чем заявляют сами женщины. Женщина XXI века хочет от мужчины того же самого, чего хотели ее далекие предки. Ее мужчина должен быть хорошим охотником и добытчиком, способным обеспечить и защитить ее саму и ее потомство. В результате современным женщинам необходимы мужчины, имеющие деньги, образование, чувство юмора, статус и авторитет. Все это говорит о том, что мужчина – хороший добытчик. Вот почему женщин привлекают честлюбивые, интеллигентные, работающие, мотивированные мужчины, которых уважают окружающие.

Женщины сегодня хотят того же, чего и всегда: средств и ресурсов.

В прошлом женщины искали мужчин высоких, рослых, с широкими плечами и узкими бедрами, в хорошей физической форме – то есть обращали внимание на качества, которые свидетельствовали о способности мужчины охотиться и защищать. Даже в наш политкорректный XXI век равных возможностей женщины все же предпочитают мужчин с хорошо развитой грудью и плечами – но не слишком большими, потому что такой мужчина может оказаться эгоистом, думающим только о себе. Впрочем, накачанные мышцы – это всегда приятный бонус. Все это может пригодиться при охоте на дикого буйвола, переноске тяжестей или истреблении пауков, но совершенно не нужно для повседневной жизни мужчины XXI века.

Влечение женщин к тем же самым физическим чертам показывает, что женский мозг стремится точно к тому же, что было необходимо женщинам прошлого.

Следовательно, женщинам всегда нужны мужчины *со средствами*. Еще более важно для женщины, чтобы мужчина был готов поделиться этими средствами с ней и ее детьми.

Это не просто обезьянничанье

В 2009 году было выяснено, что подобный механизм свойственен и другим приматам. Самки обезьян тоже отдают предпочтение самцам, которые готовы делиться своими ресурсами. Кристина Гомес и ее коллега Кристоф Бош из Института эволюционной антропологии Макса Планка изучали обезьян в заповеднике в Кот д'Ивуаре. Они обнаружили, что шимпанзе порой готовы идти на сделки, то есть готовы обменивать пищу на секс. Ученые наблюдали за самцами во время охоты, а потом отмечали количество их половых актов. Самцы, которые делились пищей с самками, не находившимися в течке, впоследствии совокуплялись с ними в два раза больше, чем те, кто поедал добытую пищу в одиночестве. Увеличение количества совокуплений повышало вероятность оплодотворения самок.

Доктор Гомес говорит, что это исследование окончательно подтвердило связь между наличием хороших охотничьих навыков и репродуктивным успехом среди приматов.

Но женщине необходимо время на то, чтобы оценить, обладает мужчина средствами или нет. На это может уйти три свидания, три недели или три месяца. Вот почему женщины влюбляются медленнее, чем мужчины, но гораздо сильнее, так как уровень окситоцина в их организме намного выше. Забудьте о метросексуалах с идеальной прической и маникюром, рыдающих над «Титаником» и готовых бесконечно обсуждать свою любовную жизнь. Такой мужчина – хороший друг, а не надежный партнер на всю жизнь. Для женщины главное, чтобы ее мужчина мог обеспечить ее *средствами*.

Современной женщине по-прежнему нужен мужчина, способный ее обеспечить и защитить – проще говоря, тот, кто имеет доступ к ресурсам и средствам.

Наличие средств – это основной критерий мужской привлекательности. Это главное предпочтение женщин с древнейших времен. Это чувство у женщин развито столь же сильно, как и врожденная боязнь змей и высоты.

Профессор психологии Техасского университета Дэвид Басс возглавляет отдел индивидуальных различий и эволюционной психологии. Готовя свою потрясающую работу, посвященную «брачным играм» людей, он провел самое обширное исследование человеческих предпочтений в разных странах мира. Он проанализировал реакции 10 047 человек из 37 стран мира. Он изучал современные и первобытные общества, а также страны, где господствует социализм, коммунизм, капитализм, моногамия, полигамия и различные религии. Доктор Басс выяснил, что во всем мире для женщин наличие средств у партнера является в два раза более важным фактором, чем для мужчин. Его исследование подтвердило то, что с 30-х годов доказывали все остальные эксперименты: для женщины финансовые перспективы мужчины в два раза важнее, чем финансовые перспективы женщины для мужчины.



Женщинам всегда нужно оценить финансовые возможности мужчины или его способность получить материальные средства. В Америке в экспериментах Басса приняли участие 1491 человек. Результаты оказались точно такими же, как и полученные в 30-е годы. Для женщин важнее всего состоятельность мужчины. Мы проанализировали 1295 брачных объявлений в журналах и газетах и выяснили, что женщины указывают состоятельность мужчины как желаемую черту в 11 раз чаще, чем это делают мужчины. Мужчинам нужны здоровые и молодые женщины, женщинам же нужны мужчины состоятельные и «искренние», то есть готовые поделиться своим состоянием.

Женщин влечет к мужчинам, занимающим высокое положение в обществе, потому что статус – это явный признак того, что мужчина умеет управлять средствами. Почему чемпионы по боксу, лица которых, мягко выражаясь, носят на себе следы их непростого карьерного роста, всегда окружены молодыми, привлекательными женщинами. Эти женщины не всегда отличаются умом, но молодостью и красотой – всегда, то есть они обладают хорошей способностью передачи генов. Вспомните Хью Хефнера из «Плейбоя».

Все исследования, посвященные выбору партнеров мужчинами и женщинами, показывают, что женщины всегда более высоко оценивают статус, престиж, власть, должность и финансовые перспективы мужчины, тогда как для мужчин при выборе партнерши эти критерии почти не имеют значения. При выборе партнера для длительных отношений женщины называют эти критерии весьма желательными, а для случайного секса они гораздо менее важны. Исследования ученых показывают также, что женщины высоко ценят образование, поскольку рассматривают его как показатель доступа к ресурсам. Старое клише о том, что женщины любят врачей и адвокатов, имеет под собой весьма серьезные основания. Другими словами, образованный человек может пока не иметь средств, но вскоре их получит. Басс выяснил, что женщины во всех странах оценивают материальный потенциал партнера гораздо выше, чем мужчины. Для немецких женщин он важнее на 38 %, тайваньских – на 63 %, а для индианок – на 87 %.

Во всем мире женщины жалуются на то, что достойных холостяков очень мало. Но в каждом кафе, ресторане, клубе и офисе полным-полно холостых мужчин, на которых женщины просто не обращают внимания. Это происходит потому, что женский критерий «достойного холостяка» – это материальная состоятельность или потенциальная возможность стать состоятельным человеком. Только такой человек может обеспечить женщину и ее потомство. Лишь немногие женщины верят в то, что официант, подающий им кофе, отвечает такому критерию, поэтому они просто не замечают несчастных официантов.

Женщины обычно не обращают внимания на мужчин, имеющих низкооплачиваемую работу.

Богатые мужчины чаще доводят женщин до оргазма

В 2008 году доктор Томас Поллетт из Университета Ньюкасла и его коллега, профессор Даниэль Неттл, провели исследование, которое показало, что удовольствие, получаемое женщиной от сексуального акта, непосредственно связано с размером банковского счета партнера и его материальной состоятельностью. Ученые установили, что, чем богаче мужчина, тем чаще его партнерша испытывает оргазм. Поллетт и Неттл опросили 1 534 китайских женщин и проанализировали их ответы, касавшиеся личной жизни. В анкеты были включены вопросы о сексуальной жизни, уровне доходов и других факторах.

Они обнаружили, что 121 женщина (7,9 %) всегда испытывает оргазм во время секса, 408 женщин (26,6 %) сказали, что испытывают оргазм часто, 762 женщины (49,7 %) ответили, что испытывают оргазм редко, а 243 женщинам (15,8 %) это ощущение было незнакомо. Эти цифры очень близки к полученным в западных странах. Ученые также установили, что частота оргазма возрастает с увеличением достатка или состояния партнера. Хотя на частоту оргазма влияют и другие факторы, деньги являются самым мощным из них.

Чем больше доход и состояние мужчины, тем чаще женщина испытывает с ним оргазм.

Эти данные полностью совпадают с тем, о чем мы писали в своей книге, посвященной языку телодвижений. Мы обсуждали частоту женских оргазмов пропорционально мужской привлекательности и симметрии его тела. Исследование Поллетта – Неттла показывает, что материальное положение мужчины играет роль куда большую, чем его физическая привлекательность.

Пять мужских качеств, которые нужны женщинам больше всего

Женщинам всегда нужны мужчины состоятельные или способные сделать состояние, поэтому женщины научились точно оценивать не только наличие средств у мужчины, но еще и то, готов ли он ими поделиться. Для этого женщины разработали мысленный список поступков, которые показывают, что мужчина готов поделиться с ними своими средствами. Только мужчины делятся своими средствами с женщинами. Самки других приматов ищут пищу и защищаются сами.

Эволюционные биологи и эволюционные психологи, которые изучают «брачные игры» людей, выяснили, что все женщины предъявляют к мужчинам абсолютно одинаковые требования. Вот пять основных качеств, которыми, по словам женщин, должен обладать идеальный партнер:

1. Любовь
2. Верность
3. Доброта
4. Готовность принимать на себя обязательства
5. Образованность и интеллигентность

1. Любовь

Изучая этот список, нужно точно понимать, что женщины имеют в виду, говоря о «любви». Женщина хочет каждый день быть уверена в том, что ее любят и обожают, а для этого ей необходимы слова и близость. Женщина хочет как можно чаще слышать сакраментальное «я тебя люблю» в самых разных формах: «ты красавица», «ты приготовила чудесный обед», «ты замечательно с этим справилась». Ей нужно, чтобы мужчина звонил, чтобы сказать, что думает о ней. Высокая оценка того, что женщина сделала по дому, также расценивается ею как проявление любви. И конечно же, любовь проявляется в том, что мужчина щедро делится с женщиной своими средствами. При разводе женщины постоянно говорят, что мужчины воспринимают их как должное и не ценят того, что они делают по дому. Но любой мужчина считает исполняемые им мужские обязанности – основной заработок, починку сломанного, решение проблем или смену перегоревших лампочек – вполне достаточным доказательством своей любви.

Женщины же считают, что, если мужчина любит женщину по-настоящему, он должен каждый день показывать это словами *и* поступками. Женщинам нужна ежедневная демонстрация любви. Мужчине трудно это понять, потому что он проявляет свою любовь, делая что-то для женщины. Он пострижет газон, покрасит дом, починит ее машину, отвезет ее в кино, пойдет на работу и оплатит счета. Мужской мозг организован таким образом, что себя мужчина оценивает по тому, что он сделал или чего достиг, а не по словам и чувствам.

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.