

Почему желание к партнеру зависит от привязанности, а желание к себе — нет



Дата публикации: 31.08.2026

Мы привыкли говорить о либидо так, будто внутри человека существует единый регулятор сексуального желания: у кого-то он работает сильнее, у кого-то слабее, а иногда словно выключается. Но что, если желание к партнеру и желание, существующее независимо от партнера, подчиняются разным психологическим механизмам? Исследование, опубликованное в *Journal of Sexual Medicine* в 2026 году, предлагает именно такой взгляд. Анализ данных 4370 женщин в перименопаузе показал: особенности привязанности заметно связаны с желанием, направленным на партнера, но практически не объясняют автоэротическое желание.

Это различие принципиально. Человек может редко хотеть секса с партнером, но сохранять сексуальные фантазии, интерес к эротическим стимулам и желание мастурбировать. Если объединить все эти проявления под названием низкое либидо, можно потерять наиболее важную информацию: возможно, проблема заключается не в способности испытывать желание как таковое, а в условиях, при которых оно возникает.

Для объяснения этой разницы исследователи обратились к теории привязанности. Она описывает относительно устойчивые способы регулирования близости в отношениях. В упрощенном виде ненадежная привязанность может проявляться по двум направлениям. Избегающий стиль связан с дистанцированием, стремлением сохранить автономию и подавлением потребности в эмоциональной близости. Тревожный стиль, напротив, характеризуется повышенной чувствительностью к возможному отвержению и сильной потребностью получать подтверждение того, что партнер остается рядом.

Исследователи использовали анализ поверхности отклика, позволяющий рассматривать совместное влияние этих характеристик, а сексуальное желание разделили на партнерское и автоэротическое. Именно после такого разделения появилась необычная картина. Чем сильнее была выражена избегающая привязанность, тем ниже оказывалось желание, направленное на партнера. Для автоэротического желания подобной зависимости обнаружено не было.

С тревожной привязанностью произошло практически обратное. Она оказалась положительно связана с желанием к партнеру. Однако и здесь автоэротическое желание оставалось практически независимым от привязанности. Статистическая модель для него фактически ничего не объясняла: R^2 составил всего 0,001 при $p = 0,315$.

Эти цифры меняют интерпретацию самого понятия низкого сексуального желания. Если избегающая привязанность была бы связана с общим снижением либидо, можно было бы ожидать уменьшения сексуального интереса независимо от того, присутствует партнер или нет. Но исследование этого не показало. Связь появляется именно там, где вместе с сексом возникает другой человек, а значит, близость, эмоциональная зависимость и возможность быть уязвимым.

Для человека с выраженным избеганием сексуальная дистанция поэтому может выполнять психологическую функцию. Близость способна восприниматься как потенциальная потеря автономии или источник дискомфорта, и уменьшение партнерского желания становится одним из способов регулировать дистанцию. Это не обязательно сознательное решение. Человек может искренне ощущать, что просто перестал хотеть партнера, хотя сексуальность за пределами взаимодействия с ним сохраняется.

При тревожной привязанности механизм может работать в противоположном направлении. Секс способен становиться не только источником удовольствия, но и способом почувствовать связь, получить подтверждение собственной желанности и уменьшить тревогу из-за возможного отдаления партнера. Повышенное партнерское желание в таком случае необязательно означает

повышенную сексуальную потребность вообще. Оно может частично выполнять функцию эмоционального сближения и подтверждения безопасности отношений.

Автоэротическое желание принципиально отличается тем, что не требует переговоров о близости. Здесь нет партнера, который способен приблизиться или отдалиться, отвергнуть или подтвердить привязанность. Человеку не приходится одновременно управлять сексуальным возбуждением и отношениями с другим. Возможно, именно поэтому стратегии привязанности, столь заметные в партнерской сексуальности, почти исчезают из статистической картины автоэротического желания.

Это дает важный ключ к пониманию ситуаций, которые внешне выглядят противоречиво. Например, человек утверждает, что практически не хочет секса в отношениях, но продолжает мастурбировать или испытывать сексуальные фантазии. Партнер может воспринимать это как доказательство отсутствия любви, скрытой измены или личного отвержения. Другой человек, напротив, может постоянно стремиться к сексуальной близости и болезненно реагировать на отказ, хотя за пределами отношений его сексуальная потребность выглядит значительно спокойнее.

Если рассматривать желание только как биологический импульс, обе ситуации действительно трудно объяснить. Но сексуальность существует не в вакууме. В партнерских отношениях секс одновременно может означать удовольствие, принятие, подтверждение привлекательности, доверие, зависимость, примирение, власть, риск отвержения или потерю дистанции. Поэтому один и тот же физиологический механизм возбуждения оказывается встроенным в совершенно разные психологические истории.

Здесь исследование соприкасается с более широким вопросом о природе человеческого желания. Мы привыкли противопоставлять тело и отношения, словно сексуальное влечение сначала возникает внутри организма, а затем просто направляется на другого человека. Но реальная сексуальность может работать сложнее. Иногда сам контекст отношений определяет, получает ли возбуждение пространство для развития или, наоборот, подавляется еще до того, как человек осознает его.

Это имеет прямое значение для сексуальной терапии. Жалоба на низкое либидо сама по себе сообщает удивительно мало. Важно выяснить, исчезло ли желание вообще или только по отношению к конкретному партнеру, сохраняются ли фантазии, мастурбация и реакция на эротические стимулы, когда произошло изменение и что в этот момент происходило в отношениях. Две внешне одинаковые жалобы могут требовать совершенно разного понимания.

При этом было бы чрезмерным делать вывод, что любые проблемы сексуального желания объясняются привязанностью или отношениями. На либидо влияют здоровье, лекарства, гормональные изменения, стресс, сон, психическое состояние, конфликты, возраст и множество других факторов. Исследование показывает более узкую, но важную закономерность: связь ненадежной привязанности с сексуальным желанием зависит от контекста, в котором это желание рассматривается.

Именно поэтому его результаты интереснее очередной попытки найти психологический переключатель либидо. Они предлагают отказаться от вопроса, сколько сексуального желания есть у человека, и добавить другой: куда направлено это желание и при каких обстоятельствах оно возникает? Оказывается, тело может сохранять способность желать, пока отношения одновременно заставляют человека приближаться или отступать.

Сексуальное желание в таком понимании становится не только импульсом, но и своеобразным языком близости. Иногда дистанция защищает автономию, иногда страсть помогает удерживать связь, а иногда сексуальность существует спокойно вне этих процессов. Поэтому путь к пониманию проблемы начинается не с механического повышения либидо, а с выяснения того, какую функцию близость, дистанция и секс выполняют именно в этих отношениях.