

Чому чоловіки хочуть сексу, а жінки потребують любові

Про книгу

Яку роль відіграють інтимні стосунки в житті людини? Що змушує деяких чоловіків постійно міняти партнерок по сексу? А що змушує жінок вимагати зобов'язань від чоловіків? Автори цієї книжки дають докладні відповіді на питання щодо того, як виникають любов і романтика, чого насправді хочуть чоловіки і жінки, чим найчастіше зумовлений випадковий секс, чому стаються подружні зради. Їхні висновки і поради ґрунтуються на результатах численних досліджень і наукових експериментів.

Написане живою мовою, насичене цікавою інформацією та дотепним гумором, це видання займе достойне місце на книжковій полиці повнолітнього читача.

Розділ 2

Відверта розмова про секс і кохання



Деякі речі не змінюються впродовж тисячоліть

Чому ми ставимо секс на перше місце? Може здатися, що відповідь очевидна або що це безглузде питання. Подумайте лише – секс, романтика і любовні стосунки вимагають багато часу і сил. Вечері, відпустки, постійні телефонні розмови, повідомлення, подарунки, шлюб, розрив і розлучення. Усе це потребує багато часу і грошей. І заради чого? Усе для того, щоб продовжити свою генетичну лінію. Для того щоб ваша ДНК не зникла. Секс для людини є вродженою потребою і слугує кільком цілям. За допомогою нього можна отримати владу,

підвищити статус, вступати в ігри чи романтичні стосунки, точнісінько так, як це роблять інші примати, приміром мавпи бонобо. Але не усім живим істотам для розмноження потрібен секс. Деяким тваринам, бактеріям та простішим безхребетним, наприклад хробакам, секс не потрібен узагалі — вони розмножуються шляхом ділення, яке вважається асексуальним. Проблема полягає у тому, що під час ділення нащадки отримують ідентичний набір рис від батьків, тобто не є сильнішими чи краще пристосованими до виживання. Отже, їм складніше пристосовуватися до змін середовища. Нашадки асексуальних особин можуть існувати лише у тому середовищі, яке є звичним для їхніх батьків, але біда у тому, що середовище постійно змінюється. А от під час змішування генів двох особин формуються сильніші і більш пристосовані нащадки.

Секс — це спадкове явище. Якщо ним не займалися ваші батьки, то і у вас навряд чи вийде.

Це явище продемонстрував у 2007 році Метью Годдard з новозеландського Оклендського університету. Він порівнював два види пшениці: один було отримано статевим шляхом, інший — шляхом ділення. За стабільних умов обидва види росли і розвивалися однаково. Але коли вчений підвищив температуру у кімнаті, створивши таким чином суворіші умови, пшениця, отримана статевим шляхом, показала кращу здатність до адаптації. Впродовж 300 поколінь її показники росту збільшилися на 94%, тоді як клонована пшениця показала лише 80% збільшення приросту.

Секс приносить радість і насолоду, але разом з тим, він вимагає сил і часу. В результаті з його допомогою можна отримати сильніших, краще пристосованих нащадків. Ось чому ми, власне, займаємося сексом.

Як змінилися часи

До 1940-х років 42 роки вважалися середнім віком. На людей після 50 років чекала лише пенсія, а 60-річних узагалі вважали немічними. Ці стереотипи зачепили Рода Стюарта, Міка Джаггера, Шона Коннері, Девіда Боуї, Шер, Х'ю Хефнера, Мадонну, Джоан Коллінз та Пола Маккартні, не кажучи вже про інших.

XXI століття – чудовий час для тих, кому за сорок, тобто для тих, хто народився і жив у 60-і і 70-і роки, які вплинули на сучасне життя і культуру. Це покоління відкрило для себе здоровий спосіб життя і довголіття, а ще ми навчилися розвертати процес старіння в інший бік. До кінця XX століття типова жінка за сорок була заміжною домогосподаркою, яка частіше користувалася кухонним комбайном, а не вібратором. Її життя було нудним і монотонним, у ньому не було місця для романтики, сексу і захвату – точнісінько як у Вікторіанську епоху. Сьогодні рольова модель жінки за сорок нагадує більше поведінку жінок, яким близько тридцяти, як у фізичному, так і в моральному плані. Це перше покоління людей, які відмовляються старіти.

Наведемо статистичні дані, які характеризують зміни, що відбулися у сучасному суспільстві. Вони були отримані у 2008 році від статистичних бюро тридцяти країн західного світу, зокрема Великої Британії, Австралії, Нової Зеландії, США, Канади, Німеччини, Франції, Нідерландів та Іспанії.

1. Середній вік сучасного нареченого складає 34 роки; середній вік нареченої – 32 роки. (Додайте по три роки кожному і ви отримаєте середній вік для другого шлюбу.)
2. Середній вік жінки, яка народила першу дитину, у 2008 році становив 30 років. Кожна шоста пара використовувала метод екстракорпорального запліднення, адже з віком репродуктивна здатність знижується.
3. Середній вік розлученого подружжя підвищився з 37,6 років у 1988 році до 44,2 років у 2007 році для чоловіків і з 34,8 до 41,3 років для жінок.
4. Близько 40% дітей народжується поза шлюбом.
5. Лише 36% пар обирає вінчання у церкві.
6. Близько 80% пар, у яких один з партнерів хропе, сплять окремо.

Подібні результати були неможливими для попередніх поколінь. Вони показують, наскільки змінилося наше ставлення до шлюбу і сім'ї за останні роки.

Сучасні методи вивчення людини

Сьогодні людину здебільшого досліджують у рамках моделі еволюційних дисциплін (її використовують вчені, які вивчають поведінку тварин). До цих наук належать еволюційна психологія, еволюційна біологія, поведінкова екологія людини, соціобіологія людини. Усі вони мають спільну назву «еволюційна психологія людини» (ЕПЛ), адже основна їхня мета – зрозуміти, чому ми такі, якими ми є, з огляду на наше минуле. Чимало дослідників ЕПЛ починали свою кар'єру з вивчення поведінки тварин, тому ЕПЛ має багато спільного з іншими науками, які вивчають поведінку живих організмів. Її принцип

полягає у тому, що людська поведінка розвивалася так само, як і поведінка всіх інших тварин. Згідно з ЕПЛ, тварина вміє розмовляти, що є для науковців як перевагою, так і недоліком. Розуміння ЕПЛ допомагає краще передбачати реакції і поведінку інших людей.

Приміром, павичів природа обдарувала розкішними хвостами, тому що самиці надають перевагу самцям з яскраво забарвленим оперенням. Самиці не звертають уваги на самців з тьмяним пір'ям, адже кволий самець не зможе дати повноцінне потомство. Це еволюційний ефект відкидання кволих самців, бо самиці просто не будуть з ними спарюватися.



Точнісінько як і павичі, люди шукають собі партнерів на підсвідомому рівні. Як і в інших тварин, шлюбні ігри людей завжди опираються на стратегію, а не на безладні вчинки, що б ми собі не думали з цього приводу. Простіше кажучи, жінкам завжди потрібні чоловіки, здатні їх

забезпечити — їжею, дахом і захистом. Тому чоловіки, які не мають ресурсів, матимуть менше шансів відтворити свої гени у наступних поколіннях.

Чому так важливо кохати і бути коханими

З початку зародження сучасної медицини у XVIII столітті лікарі відкидали усі ідеї, пов'язані з довголіттям, які не можна було виміряти чи визначити. Сьогодні науковці з'ясували, що взаємна любов дозволяє жити довше і ніщо інше — ані гени, ні спосіб життя чи ліки — не може зрівнятися з силою кохання. Доктор Дін Орніш, автор дивовижної книжки «Стрес, дієта і ваше серце», першим почав досліджувати довголіття людини. Цей медичний науковець переконливо довів, що причиною деяких захворювань, зокрема проблем із серцем, може бути шкідливий спосіб життя чи негаразди у стосунках з близькими. Ще в 1950-х роках він провів у Гарвардському університеті дослідження під назвою «Керування стресом», під час якого 156 здорових чоловіків отримали анкети. Піддослідні мали оцінити свої стосунки з батьками за шкалою від «близьких і теплих» до «відчужених і холодних». Через тридцять п'ять років було встановлено, що 91% учасників експерименту, яким здавалося, що у них не дуже близькі стосунки з матерями, у середньому віці мали серйозні проблеми зі здоров'ям. При цьому лише у 45% учасників, які мали теплі стосунки з матерями, спостерігалися серйозні захворювання. Що стосується близькості з батьком, то 82% учасників, які мали погані стосунки з батьками, страждали від тяжких захворювань, натомість серед тих, хто ладнав з батьками, лише 50% хворіли чимось серйозним. А серед тих, хто оцінив стосунки з обома батьками як

«холодні і відчужені», усі 100% страждали на тяжкі захворювання.

Ті, хто почуваяться коханими, живуть довше і мають краще здоров'я.

Дослідники з медичного факультету Західного резервного університету Кейса у Клівленді, штат Огайо, роздали анкети 8 500 чоловікам, за станом здоров'я яких спостерігали впродовж п'яти років. Результати дослідження показали, що у 254 осіб розвинулася виразка шлунка, причому серед тих, хто стверджував: «Моя дружина мене не кохає», виразку діагностували втричі частіше, ніж у тих, хто вважав себе коханим. В іншому дослідженні, яке також тривало п'ять років, дослідники спостерігали за 10 000 одруженими чоловіками, які не страждали від стенокардії. У тих, хто давав позитивну відповідь на питання «Чи кохає вас ваша дружина?», ознаки стенокардії реєстрували рідше, незважаючи на інші фактори ризику. Крім того, вчені також з'ясували: що вищою є категорія ризику для чоловіків, то більшу роль відіграє для них жіноча любов. Таким чином, емоції виступають потужним захистом від усього, що викликає стрес і призводить до появи захворювань.

То чи означає це, що ті, у кого були погані стосунки з одним чи обома батьками, приречені померти від раку? На щастя, ні. Результати досліджень вказують також на те, що щасливі любовні стосунки в дорослому житті несуть в собі емоційний захист і допомагають подолати наслідки поганих стосунків з батьками. Однак якщо людина в дорослому житті відтворюватиме модель стосунків, свідком якої була в дитинстві, вона є напевно у групі ризику.

Багато досліджень вказує на те, що одружені живуть довше, рівень смертності практично від усіх захворювань серед них значно нижчий, ніж у самотніх, розлучених чи овдовілих людей. Одружені можуть прожити більше п'яти років після того, як у них діагностували рак. І це стосується представників усіх рас, статей і культур.

Одружені чоловіки живуть довше за самотніх, але разом з тим бажання померти в них проявляється сильніше.

Ранні дослідження також показали, що в одружених пар міцніше здоров'я, ніж у тих, хто живуть разом, але не поспішають укласти шлюб. Це можна пояснити тим, що офіційний шлюб несе більшу емоційну захищеність, ніж спільне проживання, особливо для жінок, оскільки такий статус чітко говорить про те, що їхній партнер «вибув з гри». Шлюб знижує рівень стресу і дає відчуття безпеки, які зміцнюють імунну систему. Лінда Вейт, президент Американської асоціації досліджень суспільства, провела дослідження, результати якого показали, що в шлюбі тривалість життя збільшується як у чоловіків, так і у жінок. Одружені чоловіки живуть, в середньому, на десять років довше за холостяків. В цілому, одружені люди живуть довше і хворіють рідше, ніж неодружені.

До 2021 року кожна п'ята британська пара надаватиме перевагу спільному проживанню, а не шлюбу.

Сім типів любові

Для більшості людей любов – велика загадка, особливо для чоловіків. Коли жінка промовляє слово «любов»,

чоловік не уявляє, що вона має на увазі. Вона говорить: «Я люблю тебе», а тоді повідомляє: «Я люблю суши», додаючи: «Я люблю свого собаку» і «Я люблю шопінг». Тому чоловіку залишається лише здогадуватися, яке місце він займає серед ролів «Каліфорнія», купівлею одягу і чорним лабрадором.

— Звісно ж, я тебе кохаю! — обурився він. — Я ж твій чоловік — це моя робота.

Проблема полягає у тому, що в більшості сучасних мов існує лише одне слово для позначення величезної кількості емоцій під назвою «любов». У давніх мовах налічувалося багато категорій любові, і кожна з них позначало певне слово. У давніх персів таких слів було 78, у греків — 4, в латині — 5, а от в англійській мові лише одне.

Сучасні фахівці виокремлюють сім основних типів любові.

1. **Романтичне кохання** — фізичний потяг, сексуальність, романтика і гормональна активність.
2. **Прагматична любов** — любов до країни, роботи, речей чи їжі.
3. **Альтруїстична любов** — любов до справи, відданість богу чи релігії.
4. **Кохання-одержимість** — ревності, нав'язливі ідеї, сильні і неврівноважені емоції.
5. **Братерська любов** — до друзів і сусідів.
6. **Звичайна любов** — до людства.
7. **Родинна любов** — почуття любові до дітей, батьків, братів і сестер.

Отже, коли жінка вперше говорить чоловіку: «Я тебе люблю», що це має для нього означати? До цього моменту їхні стосунки були чудовими: багато сексу, радості і веселощів. Однак, почувши цю фразу, чоловік починає панікувати: він уявляє численні обов'язки, що на нього чекають у майбутньому, весілля, тещу, дітей, нудьгу, неможливість займатися улюбленими заняттями, моральні муки, постійну моногамію, пивний живіт і лисину. Для жінки ж кохання означає моногамію, сімейне гніздечко, родину і дітей – тобто усе те, що до смерті лякає чоловіка.

Наші карти любові

«Карта любові» — це шаблон, у якому міститься усе, що люди вважають привабливим. Більшість, оцінюючи потенційного партнера, користується саме цим внутрішнім шаблоном. Те, що нас приваблює, визначають вроджені схеми мозку і набори критеріїв, які формуються ще в дитинстві. Ці критерії базуються на тому, що людина колись бачила і відчувала: словах та вчинках батьків, їхніх уподобаннях та тому, що їм не подобалося, думках та переконаннях друзів, ставленні вчителів, а також багато чому іншому, що відбувалося в дитинстві. Вчені, які вивчають механізми вибору партнера, вважають, що усі ці «карти любові» починають формуватися у віці шести років і остаточно формуються до 14 років.

Але є дещо, що не можна заперечити: жінки використовують заможність чоловіка як критерій для його оцінки, а чоловіки при виборі партнерки оцінюють її молодість, здоров'я і красу.

У чотирирічному віці діти мріють одружитися на матері чи вийти заміж за батька чи брата. Вчені з'ясували,

що дитина втрачає «романтичний» інтерес до близьких приблизно у віці семи років. У цей час її починають приваблювати незнайомі, недоступні і загадкові люди. Відмінність від знайомих людей запускає в мозку хімічну реакцію, що доводить відомий експеримент з «мокрою від поту футболкою». Жінкам пропонували понюхати футболки різних чоловіків і оцінити кожна з них. Що ближчою була імунна система жінки до імунної системи чоловіка – брата, дядька чи батька, то менш привабливою здавалася їй футболка. Що більше імунна система відрізнялася, то більше жінці подобався запах цього чоловіка. Це явище властиве також й іншим ссавцям. Воно застерігає від спарювання особин, які надто схожі між собою на генетичному рівні, адже це може призвести до негативного впливу на потомство. Це класичний приклад виживання.

Час також відіграє важливу роль у критеріях привабливості. У ті моменти, коли людина переживає сильне емоційне піднесення чи спад (наприклад, депресію, самотність, тяжке розлучення чи неймовірний успіх), її мозок шукає людей, які можуть задовольнити потребу в любові. Зміна обставин призводить до змін гормонального фону і активації «карти любові». Подібний ефект має зміна навколишнього середовища. Дослідження показали, що під час відпустки чи на робочій конференції, коли люди збуджені, розслаблені і не обтяжені хатніми проблемами, рівень дофаміну у їхньому організмі підвищується. Завдяки цьому вони швидше закохуються і зав'язують романтичні стосунки. В обох випадках провідну роль у поведінці людини відіграють гормони.

Як Голлівуд і ЗМІ впливають на наше сприйняття

Актор — професійний брехун, і той, кому вдасться найкраще переконати глядачів у своїй брехні, отримує «Оскара». Голлівуд — це фабрика фальшивих образів, вигаданої романтики і штучного гламуру, але чоловіки і жінки намагаються втілити ці образи у життя. Актори створюють реалістичні ілюзії і вдаються до спецефектів, які неможливо відтворити у житті. Ці штучні образи впливали на свідомість людей впродовж двох поколінь. Це призвело до того, що жінки мучать себе, аби стати схожими на ідеальних богинь з екрану, а від чоловіків вимагають бути більш романтичними, привабливими і мужніми. Коли востаннє ви їхали на вечерю у дорогий ресторан на розкішному лімузині, огорнуті ароматом «Шанелі», в костюмі від Версаче, з годинником «ролекс», з ідеальною зачіскою, милуючись величчю великого міста під музику у виконанні симфонічного оркестру? Що ж, це саме той образ, якому люди прагнуть відповідати чи з яким намагаються боротися.

Подібні нереальні образи постійно нав'язують своїм поживачам сучасні засоби масової інформації, і від цього тиску страждають сучасні чоловіки і жінки. Їм доводиться жити у цьому середовищі. Багато жінок переконані, що зможуть отримати чоловіка-мільонера, схожого на Бреда Пітта, хоча у реальному житті їм перепаде лише автомеханік з доходом нижче середнього. Межа між реальністю і фантазією стирається. На початку нових стосунків чоловіки намагаються відповідати нереалістичним очікуванням жінки, створюють ілюзію того, що вони можуть досягти належного рівня життя. Жінкам потрібен чоловік із американської мильної опери «Дні нашого життя»,

герой, який точно знає, чого хочуть жінки, і завжди готовий їм це дати. Втім, з часом жінка починає розуміти, що її чоловік — звичайна людина, і починає в ньому розчаровуватися. Нереалістичні очікування є однією з причин руйнування багатьох стосунків.

Жінки щодня отримують сотні образів «нового чоловіка» у фальшивій романтичній ситуації. Вони бачать «справжніх мачо», які думають, розмовляють і реагують на все, що відбувається, так, як жінки. У такого чоловіка ідеальне тіло, дорогі костюми, волохаті груди і охайна борідка. Він готовий годинами слухати, як жінка розповідає про стосунки і спільне життя. Такі образи пропагують жіночі журнали, які переконують жінку в тому, що вона єдина, кому не вдалося вийти заміж за справжнього чоловіка, схожого на Річарда Гіра. Дослідження доводять, що через це жінки, які читають жіночі романи, не страждають від буденності власного життя, до того ж у них буває більше оргазмів, ніж у тих, хто не читає подібну літературу.

Чому заміжні жінки зазвичай важать більше за самотніх? Тому що самотні жінки, повертаючись додому, дивляться, що лежить в холодильнику, і йдуть спати. Заміжні жінки, повертаючись додому, дивляться на те, що лежить в ліжку, і йдуть до холодильника.

Чому чоловікам так важко жити у XXI столітті

Чоловіки, які народилися до початку 1960-х років, належать до того покоління, яке розуміє: аби зацікавити жінку, потрібно мати роботу, хобі і зовнішню привабливість. Вони мають притримувати двері для жінки, обожнювати Джона Вейна і Кері Гранта і не повинні сваритися

у компанії жінки та пити багато пива. Це усе, що колись вимагалось від справжнього чоловіка. На той час ідеальним зразком чоловіка був Джон Вейн, мужній і суворий, і який разом з тим ставився з повагою до жінок.

Справжній чоловік ніколи не плаче на людях, хіба що коли дивиться фільм, у якому героїчний собака рятує свого господаря. Чи коли чарівна Хайді Клум розстібає блузку. Або коли він випадково впускає пляшку пива.

З 1970-х років, відколи західний світ став більш фемінізованим, вимоги жінок, які вони висувають до чоловіків і власних стосунків, дуже змінилися. Сучасні жінки очікують від чоловіків набагато більшого, ніж могли собі уявити їхні мами чи бабусі. До 70-х років жінці, аби заслужити повагу суспільства, народити «законних» дітей чи позичити гроші, потрібно було «знайти чоловіка». Сьогодні таких складнощів більше не існує. Жінки можуть вимагати від чоловіків чого завгодно. І більшість чоловіків намагається відповідати цим новим обставинам. Проте жінки здебільшого вимагають, аби чоловіки думали, як вони. Вони хочуть, щоб чоловіки розуміли емоції іншої людини, щоб вони постійно говорили про почуття і обговорювали проблеми, не шукаючи і не знаходячи розв'язання (хоча подібні дії абсолютно неприродні для чоловічого мозку). В результаті чоловік остаточно заплутується, сердиться і шукає порятунку у тому, що називається поведінкою «мачо». Він занурюється у вивчення двигунів автомобілів, комп'ютерів чи спортивної статистики. При цьому чоловік практично втрачає навички особистісного спілкування. Сучасне фемінізоване

суспільство не приймає подібну чоловічу поведінку й іноді намагається виставити її як захворювання. Деяких чоловіків вважають психічно нездоровими, тоді як вони насправді демонструють гострі форми чоловічої поведінки чи поганого виховання.

Сучасна система освіти практично повністю знаходиться в руках жінок. Вони вчать хлопчиків не зосереджуватися на їхніх відмінностях з дівчатками і гратися тихо. У жодному дитячому садочку не формується ієрархія і боротьба за лідерство, що закладено у мозку чоловіка природою. Чоловіків-учителів у школах дуже мало. І це ще більше заплутує молоде покоління юнаків, які не розуміють, що означає бути чоловіком.

На жаль, планка, яку жінки встановлюють для чоловіків, щороку підіймається дедалі вище. І не останню роль тут відіграють ЗМІ та Голлівуд. Розчаровані чоловіки зрештою припиняють намагатися відповідати цим завищеним стандартам, а жінки вперто продовжують боротьбу за образ ідеальної старлетки з обкладинок глянсових журналів. Але чоловікам значно складніше. Якщо жіночі журнали принаймні показують, як жінка повинна виглядати, то чоловічі цього не роблять. Новий ідеальний чоловік ХХІ століття повинен бути воїном на роботі, неперевершеним метросексуалом, коли мова йде про одяг, кулінарію і оформлення інтер'єру, жеребцем у спальні, атлетом у тренажерному залі, ідеальним батьком, другом, який з радістю слухатиме жінок, які обговорюють свої проблеми, а ще чуттєвою особистістю, нездатною втримати сліз під час перегляду «Ромео і Джульєтти». На жаль, у чоловіків такого типу зазвичай вже є бойфренд.

Незважаючи на те що перелік вимог до чоловіка ХХІ століття росте, багато чоловіків починають захоплюватися

футболом, автоперегонами і відвідуванням пабів, де вони можуть поводитися як чоловіки. А жінкам доводиться тинятися крамницями і їсти шоколад.

Висновки

У наш час стосунки складно розпочати і ще складніше зберегти і підтримувати. Попереднім поколінням було значно легше. Ми висуваємо занадто високі вимоги одне до одного, і батьки не знають, як нам допомогти. Але потреба кохати і бути коханим надзвичайно велика для кожної людини. Це життєво необхідний елемент для підтримання доброго здоров'я і виживання усього нашого виду. Від чоловіків очікують, що за певних обставин вони будуть ніжними і жіночними, а в інших ситуаціях — вольовими й мужніми. Жінки ж повинні бути лагідними і вміти самостійно налаштувати GPS. Наші предки ніколи не робили нічого подібного. Коли ми зрозуміємо, хто ми і звідки прийшли, то зможемо розробити стратегію вдалого привернення уваги представників протилежної статі і спілкування з ними. Але, перш за все, потрібно зрозуміти, чого представники обох статей насправді очікують від сексу і кохання. Саме про це йтиметься у наступних двох розділах.

- За останнє століття суспільство разюче змінилося, але наші потреби і мотиви залишились незмінними.
- Засоби масової інформації породжують у чоловіків і жінок нереалістичні очікування одне від одного і хибні уявлення про стосунки. Ніхто з нас не ідеальний. Пошук ідеального партнера чи прагнення змінити характер та звички коханої людини — надійний рецепт катастрофи.
- Ключ до щасливих стосунків — розуміння інстинктів, закладених у людині природою.

Рекомендована література



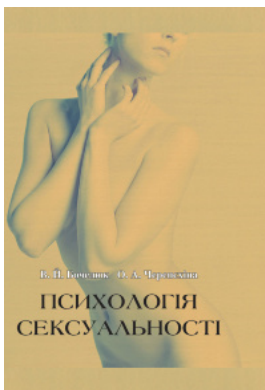
#В постели с твоим мужем. Записки любовницы. Женам читать обязательно!



Купи собі той довбаний букет: та інші способи зібратися до купи від тієї, кому вдалось



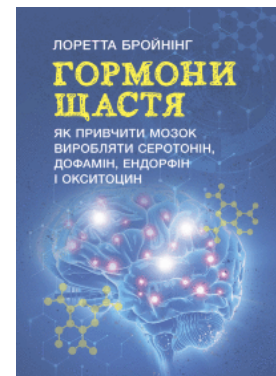
Секс у людському коханні. Ігри, в які грають у ліжку



Психологія сексуальності



Мама й син. Як виховати надзвичайного чоловіка



Гормони щастя. Як привчити мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін і окситоцин

**Перейти до категорії
Психологія**

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ