Введение

Это не сказка и не инструкция по съему



Ваш бескомпромиссный путеводитель по миру современного дейтинга

Современный дейтинг[1] — это дикая смесь из свайпов[2], гостинга[3], переписок до судорог в пальцах и таких первых свиданий, что невольно начинаешь сомневаться в правильности своих жизненных решений.

Звучит знакомо?

Если вы читаете этот текст, то, скорее всего, вы угодили в тот же замкнутый круг: сначала надежда, потом разочарование и вечный вопрос «Почему из этого так ничего и не вышло?». Скажем честно: современный дейтинг — это минное поле. Кругом сплошной

---

[1] *Дейтинг* (от англ. *dating* — свидания, знакомства) — процесс поиска романтических, дружеских или сексуальных партнеров. — *Здесь и далее примеч. пер.*

[2] *Свайп* (от англ. *swipe* — скользить; проводить, не отрывая) — жест пальцем на сенсорном экране, когда человек ведет им в нужную сторону (вверх, вниз, влево или вправо).

[3] *Гостинг* (от англ. *ghost* — призрак) — резкое, внезапное прекращение любых отношений или общения без объяснения причин.

поверхностный треп, психологические игры и мэтчи[1], которые исчезают быстрее, чем ты успеваешь спросить: «Кстати, а кто ты по гороскопу?» Но вот вам правда как есть: дело вовсе не в везении. Все упирается в установки в вашей голове, правильные стратегии и реальную работу над собой.

Хотите других результатов? Тогда вам понадобится *принципиально* другой подход.

По своей сути отношения — это всегда *обмен ценностями*. Речь идет не только о том, чего вы хотите от партнера, но и о том, что *вы сами можете ему предложить*. И нет, это история не про манипуляции или психологические игры, а про умение показать лучшую, настоящую версию себя.

А для этого вам придется заглянуть в мозг как типичного зумера, не вылезающего из смартфона, так и первобытного пещерного человека.

В основе современного дейтинга лежат глубокие эволюционные движущие силы, которые по сей день продолжают оказывать значительно влияние на наш выбор.

Да-да, речь пойдет об *эволюционной психологии* и *сексуальной экономике*, ведь это они объясняют, почему мужчины и женщины ищут в партнерах *совершенно разное* и почему одни подходы работают, а другие с треском проваливаются.

Наша цель — дать вам работающие инструменты.

Неважно, насколько технологии меняют правила игры, *наши инстинкты*[2] *остаются прежними*. Как только вы поймете *истин-*

---

[1] *Мэтч* (от англ. *match* — пара, совпадение) — взаимная симпатия в приложениях для знакомств, полное совпадение интересов, взглядов или отличная совместимость двух людей.

[2] *Инстинкт* — это сложный алгоритм (сигнал — действие), который всегда работает одинаково у всех особей вида без обучения. Инстинкт не оставляет свободы выбора, именно поэтому сегодня существует дискуссия о наличии у человека инстинктов (кроме инстинкта самосохранения). Тем не менее для простоты понимания мы сохранили термин «инстинкт» там, где он встречается в оригинале. — *Примеч. ред.*

ные причины поведения людей на свиданиях, вы перестанете принимать близко к сердцу отказы, научитесь мгновенно считывать модели поведения и начнете играть по-умному. А еще вы узнаете, как подавать себя так, чтобы стать самым лакомым кусочком на рынке отношений.

Но сразу предупредим: легкой прогулки не будет.

Вам придется пересмотреть застарелые убеждения, за которые вы цеплялись годами, и полностью изменить то, как вы *преподносите себя миру*. Потому что в конечном счете выбираете не вы — *выбирают вас*, и именно *другой человек решает*, тратить ли на вас свое время или нет.

Наши взгляды и предрассудки

Давайте начистоту: каждый смотрит со своей колокольни, и мы не собираемся притворяться, будто у нас ее нет. Наша точка обзора — *эволюционная психология*. А в переводе на человеческий? На протяжении эпох жизнь людей протекала в малочисленных, разрозненных племенных сообществах, и наши инстинкты заточены именно под тот мир, а вовсе не под хаотичный цифровой дурдом на восемь миллиардов человек. Минуту назад мы уворачивались от свирепых носорогов, а в следующую — уже свайпаем влево в приступе экзистенциального отчаяния. А в результате брачными играми управляют *древние инстинкты*, которые вообще не в курсе, что делать с современной жизнью. И что мы имеем в итоге? Все это превратилось в увлекательный и запутанный кошмар.

Так почему же свидания сегодня так похожи на собеседования?

Добро пожаловать в ***сексуальную экономику*** — теорию, которая рассматривает дейтинг как обычный рынок, где люди постоянно договариваются, торгуются, а иногда откровенно выбивают скидки на то, что им нужно. В этой великой экономике похоти и вожделения секс — самый ходовой товар. И согласно теории, именно женщины контролируют предложение. Это не моральное осуждение, а чистая биология. Из-за эволюционных механизмов ставки в вопросах репродукции для женщин исторически были намного выше (сами понимаете: беременность, роды, задача сохранить жизнь крошечному человеку). Именно поэтому они склонны быть гораздо разборчивее. Мужчины же запрограммированы распространять свои гены как можно шире.

И тут на сцену выходит ***эволюционная психология*** — наука, объясняющая, *почему* мы упорно повторяем одни и те же сценарии в отношениях, сколько бы раз ни удаляли приложение для знакомств. Наше поведение — то, к кому нас тянет, чего мы ждем от партнера и как реагируем на то, что кто-то флиртует с нашей второй половинкой, — вовсе не случайно. Это глубоко укоренившиеся *механизмы выживания*, выработанные десятками тысяч поколений предков, которые просто пытались не умереть в одиночестве среди бескрайних саванн Восточной Африки. Мужчины и женщины в процессе эволюции выработали *разные* предпочтения и тактики в зависимости от того, что повышало их шансы на успешное продолжение рода. Женщины склонны выбирать партнеров, способных обеспечить стабильность и ресурсы. Мужчины, как правило, обращают внимание на маркеры молодости и фертильности.

Но этим дело не ограничивается. Человечество также изобрело *долгосрочные* и *краткосрочные* брачные стратегии. Говоря простым языком, иногда мы ищем родственную душу, а иногда достаточно, чтобы человек соблюдал элементарные правила гигиены и у него прощупывался пульс. Сюда же относится *тактика удержания партнера*: все эти подозрительные взгляды, внезапный интерес к соцсетям бывших и непреодолимая потребность спросить: «А кто это пишет тебе в десять вечера?» Все это — часть нашего эволюционного багажа. Так что, если современные свидания больше напоминают переговоры на высшем уровне между двумя закоренелыми ревнивцами, в которых сам черт ногу сломит, дело не в вас — это древний мозг примата подает команды из рубки управления.

Короче говоря, ваша личная жизнь — это не столько про «они жили долго и счастливо», сколько про *древнюю биологию*, принаряженную в современные шмотки. Вы не сошли с ума. Просто вы — участники самого странного и самого древнего в мире маркетплейса, где каждый ищет выгодную сделку, надеясь, что его не разведут на все деньги.

Так что же «зашито» в нас по умолчанию? Рады, что вы спросили!

- **Мы животные.** Да-да, не хочется вас расстраивать, но мы вовсе не божественное исключение из правил и не цари природы, взирающие на нее свысока, как единственные обладатели «логического» мышления. Мы просто крупные приматы

с парочкой весьма причудливых мутаций, ведь эволюция никому не делает поблажек.

- **Мужчины и женщины различаются физически, гормонально и функционально.** Это должно быть так же очевидно, как закон всемирного тяготения. Однако в погоне за *социальным* равенством люди почему-то упорно делают вид, будто никаких различий не существует. Мы все, безусловно, заслуживаем *равного человеческого достоинства*, но отрицание очевидных *взаимодополняющих различий и потребностей* никому не идет на пользу.
- **Гендерные различия возникли неслучайно.** Они сформировались под мощнейшим, непрекращающимся давлением эволюции, чтобы мы могли выполнять конкретные и совершенно разные роли. Нравится нам это или нет, но у естественного отбора был свой план — помочь нашему виду *выживать* в самых разных условиях.
- **Никакой «битвы полов» не существует, но есть колоссальная асимметрия.** Это не игра с нулевой суммой, где одна сторона *побеждает*, только если другая сторона *проигрывает*. Мужчины и женщины *нуждаются* друг в друге: мы играем взаимодополняющие роли в удивительном процессе продолжения рода. Эта потребность родилась в ходе эволюционной гонки вооружений и полна *внутренних противоречий* в том смысле, что *оба пола хотят получить друг от друга максимальную выгоду* в игре под названием «дейтинг», где ставки весьма высоки. Секрет успеха в том, чтобы исследовать эту асимметрию с глубоким сочувствием и искренним любопытством.
- **Нас интересуют только *универсальные* черты**. Если вы замечаете серьезные различия в убеждениях и поведении у разных социальных групп — это *приобретенные культурные особенности*. Но те глубокие механизмы, которые на самом деле нами движут, вне географии и истории. Наша главная цель — именно эти *фундаментальные общие черты*. Мы не собираемся спорить о религиозных убеждениях, культурных особенностях или социальных нормах.
- **Эволюция фактически остановилась.** Цивилизация слишком быстро переписала правила игры. Мы провели двести тысяч лет в роли охотников-собирателей, а теперь от нас внезапно требуют адекватно функционировать в мире сверхзвуковых

самолетов и искусственного интеллекта — и все это с теми же доисторическими прошивками в мозге? Ну что ж, удачи...

- **Окружающая нас реальность превратилась в нечто невообразимое и давит на нас со страшной силой.** По задумке эволюции, мы были нужны друг другу, чтобы удовлетворять коллективные и обоюдные *потребности*, но оказались в мире эгоистичных *хотелок*, где каждый пытается устоять на ногах под бешеным напором культурных перемен. Это колоссальное давление спровоцировало стремительные и радикальные изменения на рынке знакомств, которые расшатывают сами устои цивилизации и нашего вида в целом.

Так каков главный вывод?

Именно об этом наша книга: **о том, как понять, откуда мы родом, что изменилось и как сделать так, чтобы культурные установки не стали препятствием на пути к вашим отношениям.**

Что вы в итоге получите?

Наша цель проста: помочь вам найти достойных партнеров и выстроить с ними искренние отношения.

Очевидно, что для каждого человека это означает совершенно разные вещи. Здесь открывается огромный спектр возможностей: от ни к чему не обязывающих встреч на одну ночь до моногамного брака на всю жизнь.

Но, если останетесь с нами, вы узнаете:

- **Чего на самом деле хотят мужчины и женщины:** вам больше не придется гадать, что творится в голове у противоположного пола. Мы будем говорить на языке эволюционной биологии, а не модных психологических трендов. Вы поймете, что именно движет людьми и почему.
- **Как максимально увеличить свою ценность:** как подавать себя так, чтобы всем своим видом громко заявлять: «Я — главный приз!» — но при этом не выглядеть как назойливый

продавец. Никакой фальши, никаких уловок — только умение подчеркнуть ваши самые сильные стороны.

- **Когда переходить к сексу:** мы тщательно разберем, как долгое ожидание или решение прыгнуть в постель на первом же свидании влияют на то, как вас воспринимают другие и как это сказывается на формировании привязанности и на самих отношениях. Ищете легкую интрижку? Или вы здесь всерьез и надолго? Не переживайте, мы с вами.
- **Возможны ли свидания в зрелом возрасте, после развода или если у вас есть дети**. Решили начать с чистого листа? Мы устроим вам жесткую проверку реальностью: расскажем, чего ожидать и что предпринять, чтобы, листая анкеты, не затеряться в бесплодной пустыне современного дейтинга.

Готовы?

Пристегните ремни: мы отправляемся в увлекательное путешествие по нашему прошлому, чтобы прокачать ваши навыки отношений в настоящем!

И пожалуйста, прочитайте книгу целиком. Да-да, включая советы для женщин *и* для мужчин. Это поможет лучше понять себя и взглянуть на мир глазами противоположной стороны.

У авторов этой книги тоже есть свой «типаж», и, возможно, это не вы

Мы четко очертили границы, за которые не будем заступать, так что давайте сразу сбережем ваше время и избавим от завышенных ожиданий.

Эта книга *не для вас*, если...

Вы просто хотите развлечься

Если вы начинающий мачо, который хочет узнать, как «склеить телочку» за пять минут, или зациклены на пикап-трюках, это руководство *не для вас*. Мы здесь не для того, чтобы раздавать инструкции «как уложить ее в постель». Наша цель — глубокие отношения, а не бесконечные случайные связи.

Если вы круглосуточно торчите на сайтах с платным доступом к контенту или гоняетесь за подписчиками в соцсетях — проходите

мимо. Мы не поможем вам сорвать хайп или заработать денег. Если вам комфортно в роли автомата по сбору лайков от незнакомых людей, эта книга *не для вас.*

Главный вывод: если вас волнует только то, что *вы можете с этого получить*, а не *честный и равноценный обмен*, оттачивайте свои мошеннические приемы где-нибудь в другом месте.

Вам нужна волшебная таблетка

Мы предлагаем эволюционную психологию, а не сборник стопроцентных подкатов. Здесь нет магических формул — только мощные человеческие инстинкты, которые помогут сориентироваться в джунглях современных отношений. А любой, кто заявляет, будто у него есть *гарантированно* работающая система, просто пускает пыль в глаза.

Вы не готовы копать глубоко или меняться

Эта книга исследует глубинные убеждения и бросает им вызов. Если вы не готовы подвергнуть сомнению собственное «Я», свои ценности и, возможно, даже религиозные взгляды — лучше не начинайте. Это тяжелая работа, и если вы не хотите реальных перемен, то никогда не сдвинетесь с мертвой точки. Одного понимания мало — придется приложить серьезные усилия.

Вам нужны сухие научные подробности

Мы вложили в эту книгу много сил и включили огромный объем научных исследований. Однако перед вами руководство по личностному росту и самопомощи, а не серьезный академический труд. Если вам нужны экспертные сноски и научные детали, здесь вы их не найдете. Наша цель — объяснить базовые понятия простым и понятным языком, чтобы вам *захотелось* прочесть эту книгу.

Вам нужна сказка

Если вам нужна классическая сказка, а в финале — моногамный союз до гроба, вы взяли *не ту* книгу. Наша цель — помочь *находить* и *поддерживать* значимые связи, будь то легкий флирт

или серьезные отношения. Но мы не собираемся продавать вам миф об идеальной любви. Мы будем придерживаться реальности: изучать динамику брачных отношений и строить связи с достойными людьми.

Вы привлекательная молодая девушка

Да-да, мир у ваших ног. Прямо сейчас вы купаетесь в мужском внимании. И вам, скорее всего, кажется, что так будет *всегда и неизбежно*, а не что это лишь быстро увядающее *относительное* преимущество, которое *жестоко обернется против* вас, не успеете вы и глазом моргнуть.

Иными словами, вы, вероятно, не готовы решать фундаментальную и болезненную проблему современных отношений, потому что вы ее даже не видите. Но возвращайтесь к нам годика через два-три... или десять.

Вы ищете не гетеросексуальные отношения

Природа сложна. Отношения бывают самыми разными, и мы относимся к этому с уважением. Однако эта книга рассматривает динамику отношений между обычными мужчинами и женщинами сквозь призму эволюции. Если вам нужна информация о квир-отношениях или союзах нецисгендерных людей, то вам лучше поискать другие источники.

Глава 15

Кажется, все сломалось



Давайте начистоту: классической семьи в привычном понимании больше нет. Желаете вернуться к вековой *традиции*? Удачи в поисках партнера, который на это подпишется и согласится терпеть. Прежние устои мертвы, уровень разводов взлетел до небес, а *работающего* рецепта, похоже, нет ни у кого. Существует *масса* альтернативных вариантов, но какой ни возьми — в итоге вы получите новую головную боль, общественное осуждение и кучу непредвиденных последствий.

Как насчет *полного равенства во всем*? Звучит заманчиво до поры до времени, пока не угаснет влечение и вы не превратитесь в соседей по комнате. Может, *полиамория*?[1] Отлично, если вы обожаете экселевские таблички и эмоциональный хаос. Предпочитаете *независимость плюс случайные связи*? Прекрасно, но взамен не ждите ни глубокой привязанности, ни стабильности. Подумываете об *идейной общине*? Наслаждайтесь сектантской атмосферой и еженедельными собраниями на тему «чья очередь мыть посуду».

Идеальной модели не существует — только те или иные компромиссы, разная степень общественного одобрения и суровая

[1] *Полиамория* — формат отношений, при котором человек любит нескольких людей или строит с ними романтические связи одновременно. Главное условие — открытость и полное согласие всех участников. — *Примеч. ред.*

реальность: строить отношения сейчас трудно, как никогда. Выбирайте наименьшее из зол, потому что учебник о том, как *жить долго и счастливо*, еще не написан. В эпоху стремительных социальных перемен каждый из нас вынужден прокладывать собственный неизведанный путь.

Добро пожаловать на современный брачный рынок, где средства контрацепции и женская независимость полностью переписали правила игры, но эволюционная потребность женщин в *гипергамии* все так же правит бал. Женщины совершили колоссальный рывок в уровне образования и доходов, но им *по-прежнему нужен* мужчина, который сможет *еще лучше* их обеспечить. Что в результате? Круг завидных женихов стремительно сужается, женщины готовы растоптать друг друга в погоне за ними, в то время как остальные парни стали фактически невидимками. Цифры не врут: доля мужчин моложе тридцати, у которых за последний год ни разу не было секса, всего за десять лет взлетела с десяти до тридцати процентов. И это не просто невезение — это *кризис* с опасными социальными и политическими последствиями.

Чем дальше — тем хуже. Современная культура не спешит бросать мужчинам спасательный круг. Лозунг «Дорогу женщинам!» почему-то превратился в «Долой мужчин!», и парней наказывают за любую попытку проявить инициативу. Старые способы воспитания мужественности — наставничество, преемственность, да и вообще любое руководство со стороны зрелых мужчин — были просто уничтожены. Уровень безотцовщины растет лавинообразно: девяносто процентов заключенных-мужчин выросли в отсутствие авторитетной мужской фигуры. Тем временем феминизм выжег саму суть изначально мужских функций, заложенных эволюцией: *влечение* демонизировано, ведь за каждым проявлением микроагрессии теперь видят потенциального насильника; *обеспечение* больше не требуется, так как женщины сами приносят домой зарплату. И мужчинам остается лишь недоумевать, зачем они вообще, черт возьми, нужны.

Общественные пространства, где люди раньше знакомились — церкви, спортивные площадки, любые места для встреч в офлайне, — стремительно исчезают, а рабочее место превратилось в минное поле: теперь обычный флирт может стать поводом для увольнения с волчьим билетом, как только инквизиция из отдела кадров завершит расследование.

И куда людям податься? Они находят суррогаты. Мужчины погружаются в порно: там бесконечное разнообразие горячих партнерш, мгновенное удовольствие и никаких отказов. Женщины переключаются на погоню за лайками в соцсетях, меняя молодость и внешность на чистый нал, при этом полностью избавляя себя от необходимости строить *реальные* отношения. Эти бледные альтернативы худо-бедно закрывают часть традиционных брачных потребностей (сексуальную разрядку и финансовую выгоду соответственно). Но это *еще больше снижает вероятность* того, что кто-то вообще выйдет из дома в поисках подлинных близких отношений.

Что остается? Онлайн-знакомства, где сейчас зарождаются больше половины современных отношений, но и там все становится только *хуже*. Приложения создают ложное ощущение бесконечного выбора, что оборачивается постоянным гостингом и раздутым эго. Да, мужчины по-прежнему делают первый шаг, но они буквально захлебываются в потоке конкуренции. Женщины теперь мнят себя главным призом и с ходу требуют серьезных обязательств — по сути, это гендерный эквивалент мужского требования секса на первом свидании. И вот в чем загвоздка: *лучших* мужчин и женщин с надежным типом привязанности в приложениях для знакомств практически нет. Зачем девушке встречаться в баре со случайным парнем, если ей предлагают полететь на выходные в Париж? И зачем успешный, уверенный в себе мужчина будет тратить время, листая анкеты женщин, которые видят в нем только банкомат, если можно получить яркий и гарантированный «опыт отношений» с элитной девушкой по вызову?

Такова реальность — эволюция создала нас для взаимного удовлетворения *потребностей*, но современное общество практически стерло наши различия. Жизнь в мегаполисах, все бóльшая доля женщин в рядах рабочей силы, а также осознанный отказ от детей или выбор в пользу маленьких семей — все это сводит на нет эволюционную необходимость создавать союзы.

Отношения, основанные исключительно на сиюминутном «хочу», вряд ли окажутся достаточно прочными, чтобы пережить испытание временем. Они хрупки, недолговечны и слишком зависимы от капризного влечения. Когда исчезает влечение, заканчивается и общение. Сама концепция *свиданий* не более чем современная иллюзия, облегченная демоверсия того, что когда-то было вопросом жизни и смерти — решением поставить на кон свое будущее,

вступив в союз с другим человеком. Раньше ставками были продолжение рода и выживание, а сегодня — *мимолетные всплески дофамина и переписка*.

Хуже того, теперь мы устраиваем партнерам эмоциональный тест-драйв, но держим ногу на тормозе на случай, если подвернется модель получше и поновее. Готовность к обязательствам становится условной. Верность — предметом торга. И что мы получили? Целое общество, разочарованное в отношениях сильнее, чем когда-либо прежде.

Традиционные отношения больше не работают, но и любая альтернатива сопряжена с проблемами и порождает перекосы.

Глава 16

Текущее положение дел



Как мы уже выяснили, люди не созданы для пожизненной моногамии. Наши предки, охотники-собиратели, практиковали серийную моногамию, меняя партнеров каждые несколько лет. Чаще всего это происходило, когда детям исполнялось лет шесть и они больше не нуждались в ежеминутном внимании обоих родителей. Все изменила аграрная революция: появилось право собственности, право наследования, и брак тут же превратился в финансовый контракт. Религия еще больше повысила ставки, и моногамия стала священным обетом, а не прагматичным соглашением.

Может, нам стоит вообще отказаться от моногамии и перейти к открытым отношениям? Некоторые так и сделали.

Учитывая, насколько плохо у нас обстоят дела с верностью, отдельные пары голосуют за полный отказ от традиционной моногамии. Встречайте: *этичная немоногамия* (ЭНМ) — собирательный термин для отношений, которые позволяют партнерам заниматься сексом с другими людьми без необходимости лгать и шпионить друг за другом. Вот три ее основных типа:

- свинг: секс для развлечения с другими парами, как правило без эмоциональной привязанности;
- открытые отношения: когда оба партнера могут заниматься сексом на стороне;
- полиамория: обязательства и серьезные отношения с несколькими партнерами одновременно.

Кое-кто утверждает, что ЭНМ — это просто более честная версия того, чем люди и так занимаются исподтишка. Вместо того чтобы врать, шифроваться и попадаться на изменах, ЭНМ позволяет парам открыто заявлять о своих потребностях и устанавливать собственные правила. В Северной Америке до двадцати пяти процентов взрослых пробовали ЭНМ, а от трех до семи процентов практикуют ее в настоящее время. Исследования показывают, что ЭНМ-отношения могут быть столь же счастливыми и стабильными, как и моногамные, но лишь при наличии четких границ и постоянного диалога. Однако ЭНМ не лишена рисков. Исторически полигамия приводила к избытку неженатых мужчин, что провоцировало насилие, преступность и социальный хаос. Моногамия, напротив, сохраняет мир в обществе, гарантируя, что большинство людей найдут себе пару. Так что моногамия никуда не денется. Она обеспечивает стабильность, помогает растить детей, да и большинству людей все же спокойнее иметь одного-единственного, чем управляться с несколькими партнерами.

Так что же нам делать: списать моногамию в утиль или просто научиться играть по ее правилам?

В конечном счете моногамия — это трудно, но вполне возможно. Настоящая проблема заключается не в сексуальном влечении к другим людям (это как раз нормально), а во лжи, которая за этим следует. Никто не должен насильно загонять себя в рамки моногамии, если она ему не подходит. Но, если уж вы пообещали хранить верность, будьте добры держать слово. А если вы не способны на такие обязательства? Что ж, возможно, открытые отношения станут для вас лучшим выбором.

Надеяться на верность партнера, ни разу не поговорив об этом открыто, — глупость чистой воды. Неважно, что вы выберете: моногамию, полиаморию или что-то среднее между ними, главное — это честность. Отношения хоронит вовсе не секс на стороне, а подорванное доверие. И, если вы все-таки собираетесь пойти налево, имейте хотя бы каплю порядочности, чтобы признать, что вы, как серая крыса[1], просто не способны устоять перед искушением.

---

[1] В биологии и сексологии именно на серых крысах (*Rattus norvegicus*) чаще всего исследуют эффект Кулиджа — прогрессивное угасание сексуального интереса к постоянному партнеру и его мгновенный резкий взлет при появлении новой особи.

Итак, мы выяснили, что моногамия — штука сложная, немоногамия — явление обычное, а у наших предков в отношениях, судя по всему, творился такой же бардак, как и у нас. Но что все это значит для современного дейтинга, где эксклюзивность больше не гарантирована, соблазны повсюду, а готовность к обязательствам чаще означает «может быть», а не «я обещаю»?

Да и созданы ли мы вообще для того, чтобы встречаться с кем-то одним?

Сегодняшние свидания и близко не похожи на то, как это выглядело еще полвека назад. Тогда вы знакомились, ходили на пару свиданий, и — бац! — вы уже пара. А сейчас? Можно встречаться с несколькими людьми одновременно, бесконечно свайпать в поисках варианта получше и так до конца и не определиться, вы вообще в отношениях или у вас это «просто так». Олдскульная концепция «встречаться с кем-то одним, пока не решитесь на обязательства» сменилась тотальной анархией: тут и параллельные отношения, и недоотношения, и ситуации типа «я не хочу вешать ярлыки».

И наша эволюционная психология, вообще-то, полностью на стороне подобного хаоса.

Задумайтесь об этом. Люди от природы не запрограммированы на строгую моногамию, а значит, свидания с несколькими людьми одновременно вполне соответствуют нашему эволюционному прошлому. Наши предки, скорее всего, присматривались сразу к нескольким потенциальным партнерам, оценивая, кто станет лучшим вариантом в долгосрочной перспективе, прежде чем решиться на совместную жизнь (как минимум временно). Звучит знакомо? Да ведь это буквально то же самое, чем мы сегодня занимаемся в дейтинг-приложениях.

В переводе на простой язык: если вы встречаетесь с несколькими женщинами одновременно, никакой вы не бабник, а просто эффективный охотник-собиратель. Впрочем, главная беда современного дейтинга — это обманчивое изобилие вариантов. Благодаря этим «шведским столам», предлагающим бесконечный выбор потенциальных партнеров, мы построили систему, где любые обязательства внушают ужас: кто знает, вдруг в следующий раз подвернется что-нибудь повкуснее. Синдром упущенной выгоды очень силен.

В первую очередь это касается мужчин с их природной тягой к новизне. Стоит мужчине задержаться в отношениях подольше, как былой восторг понемногу улетучивается, а мысль о новых

впечатлениях становится опасно заманчивой. Именно поэтому некоторым мужчинам долгосрочные обязательства даются с таким трудом: они боятся продешевить, когда вокруг целый мир, полный других возможностей. Женщины, напротив, настроены на поиск эмоциональной безопасности и стабильности. Они тоже могут встречаться одновременно с несколькими кандидатами, но их конечная цель — один-единственный, самый лучший добытчик. По этой причине женщины не менее охотно соглашаются на апгрейд, как только на горизонте появляется вариант поприличнее. Ну или держат на скамейке запасных несколько партнеров, готовых выйти на замену, если текущий роман даст трещину. Мужчины же предпочитают иметь в своем распоряжении целый список случайных партнерш, пока их не припрут к стенке и не заставят выбирать.

Так что не стоит удивляться тому, что в свободных отношениях изменяют ничуть не реже — если не чаще, — чем в официальном браке. Почему? А потому что эксклюзивность больше не подразумевается по умолчанию. Современный дейтинг — это, по сути, одна большая лазейка для любителей ходить налево. Раньше как было: сходил с человеком на пару свиданий — и вы уже пара. Сегодня же статус «только мы вдвоем» нужно проговаривать, четко формулировать и порой согласовывать, как деловой контракт. Если до сих пор между вами не случился тот самый разговор «кто мы друг другу?», ваш партнер технически имеет полное право спать с кем угодно. И знаете что? Это даже не будет считаться изменой.

Именно так: культура дейтинга создала серую зону, в которой измен технически просто не существует. О какой измене может идти речь, если вы официально не подписывались хранить верность, верно? Именно так люди и оказываются в туманных, неопределенных псевдоотношениях, где один свято верит в эксклюзивность, а второй в это время вовсю ходит на свидания (или спит) с кем-то еще. И раз уж моногамия больше не подразумевается автоматически, львиная доля измен на этапе свиданий — это вовсе не нарушение правил, а просто грамотное использование того факта, что никаких правил не существует.

Разумеется, на этапе свиданий мужчины и женщины изменяют по разным причинам. Когда изменяет мужчина, им чаще всего движут жажда сексуального разнообразия и нежелание раньше времени связывать себя узами с одним человеком. Он может искренне симпатизировать одной женщине, но при этом не отказываться от

других вариантов — и вовсе не потому, что он несчастлив в отношениях, а потому, что эволюционные инстинкты велят ему щедро делиться своим генетическим «богатством». Женщина же изменяет обычно потому, что уже потеряла интерес к нынешнему партнеру и вовсю подыскивает ему замену. Происходит так называемый транзит отношений. Женщины редко изменяют исключительно ради секса. Они делают это, когда видят *более перспективный долгосрочный вариант*. Именно поэтому, если женщина на этапе свиданий переспала с кем-то еще, скорее всего, она вот-вот от вас уйдет (или использует измену как страховой полис, чтобы задействовать тот самый запасной план). Если же так поступает мужчина, возможно, он и не собирался никуда уходить — просто отвлекся.

Но, если вы думаете, что измена — это исключительно про секс, подумайте еще раз. Эмоциональная неверность причиняет не меньшую боль, а благодаря соцсетям решиться на нее проще, чем когда бы то ни было. Как именно? Подкаты в личке, лайки под каждым постом, комментарии к сторис, флирт по переписке. Формально все это под измену не подпадает, но на деле означает, что человек эмоционально вкладывается в кого-то на стороне, продолжая симулировать преданность. Микроизмены — это суровая реальность, и соцсети стали идеальным инструментом, для того чтобы иметь под рукой множество вариантов «так, на всякий пожарный», мастерски имитируя при этом верность одному человеку. Если ваш партнер без конца строчит сообщения «любимой коллеге» или увлеченно лайкает фотки бывшей в бикини, знайте: эмоционально он занимается инвестициями в сторонние проекты, даже если физически между ними еще ничего не было.

И что теперь, стоит ли непременно *ожидать*, что вам будут изменять на этапе свиданий?

И да и нет. Если вы четко и вслух не договорились об эксклюзивности, даже не надейтесь, что ваш партнер больше ни с кем не встречается. Если вы так и не определили статус своих отношений, будьте готовы к тому, что другая сторона открыта к новым предложениям. Если не похоже, что человек целиком и полностью вкладывается в ваши отношения, высоки шансы, что таким образом он эмоционально или физически страхует свои риски.

В конечном счете современный дейтинг — это бесконечные переговоры. Хотите эксклюзивности? Будьте добры попросить об этом. Мечтаете об открытых отношениях? Скажите честно. Самая большая

ошибка, которую вы можете совершить на этапе свиданий, — свято верить в то, что вы на одной волне, даже не удосужившись это проверить. В конце концов, людей всегда будет манить новизна. Но то, как мы реагируем на ее зов — поддаемся ли искушению, игнорируем его или открыто обсуждаем с партнером, — определяет сценарий нашей личной жизни.

Современный дейтинг создал зону, свободную от правил, где поощряются мимолетные и неэксклюзивные отношения.

Глава 21

Биологические часы и игра в семью



Гормональный будильник

В современном мире произошел некий системный сбой, о котором стоит поговорить: женщинам в возрасте двадцати — тридцати лет советуют делать ставку на карьеру, независимость и личностный рост (и это здóрово), вот только никто не предупреждает их о том, какие биологические процессы в этот момент происходят за кулисами.

Фертильность нельзя поставить на паузу только потому, что у вас есть важные жизненные цели. К тому моменту, когда многие женщины наконец решают, что эмоционально и финансово готовы создать семью — годам к тридцати восьми или тридцати девяти, — биологическое окно уже захлопывается. Рынок женихов сужается, давление растет, а адекватные партнеры в дефиците.

И в этом никто не виноват, время не остановишь. Ваша биология просто не получала уведомление о том, что карьера у вас на первом месте.

Именно здесь и происходит катастрофа: успешные, эмоционально зрелые женщины внезапно просыпаются и осознают болезненную правду — ты все делала правильно, но то единственное, что, как ты думала, произойдет само собой, теперь превратилось в гонку со временем.

Так что, если вы оказались именно в этой точке — вы высоколиквидны, готовы, но у вас мало времени, — знайте: вы не одиноки. Но вам срочно нужен новый план действий, основанный на ясном понимании, а не на ваших фантазиях. План, который будет учитывать и ваши личные цели, и вашу биологию.

Современная культура внушает женщинам, что у них еще есть время. Биология говорит об обратном. Это болезненное противоречие в полной мере отражается и на том, как обстоят дела в сфере дейтинга.

Мысли вслух для женщин

Давайте поговорим о слоне, которого никто не замечает. И под слоном мы имеем в виду вашу фертильность, его страх перед обязательствами и то неловкое напряжение за дружеским столом, когда кто-то невинно спрашивает: «Ну что, ребята, о детях пока не думали?»

Дейтинг после тридцати или сорока — это принципиально другой вид спорта. Он не столько о бабочках в животе и романтических балладах, сколько о жестком расписании и глубокой эмоциональной проработке. А если вам больше тридцати пяти и вы все еще хотите детей? Вы, милая моя, больше не хóдите на свидания — вы занимаетесь проектным менеджментом своего репродуктивного наследия.

Если вам глубоко за тридцать, вы, скорее всего, просто великолепны. У вас построена карьера, за плечами годы психотерапии, вы давно переросли мужчин, которые думают, что, отвечая на СМС, они уже проявляют эмоциональную чуткость. Вы знаете, чего хотите. И в список ваших желаний вполне может входить маленький человек, у которого будет ваш симпатичный носик и его длинные ресницы.

Но именно здесь вы ступаете на скользкий путь: мужчины чувствуют ваше нетерпение, даже если вы изо всех сил пытаетесь изображать безразличие. На словах вы говорите: «Мы просто встречаемся, а там посмотрим», но ваши глаза кричат: «Окно овуляции закроется через три... две...»

И это справедливо. Биологические часы — чистая правда. Но, если вы будете превращать каждое свидание в собеседование в клинике

репродуктивной медицины, не удивляйтесь, когда романтический вечер плавно перетечет в нудный семинар по корпоративной этике.

Многие успешные, эмоционально зрелые и повидавшие мир женщины в возрасте ближе к сорока или за сорок имеют предельно четкое представление о том, какой партнер им нужен: с хорошим образованием, в отличной физической форме, состоявшийся, эмоционально отзывчивый и готовый к серьезным обязательствам, причем, как правило, их возраста или старше.

И что получается? Те же самые мужчины в этот момент вовсю встречаются с женщинами помоложе.

Почему? Да просто потому, что могут. И дело не в том, правильно это или нет, просто эволюция всегда выступает за альтернативу. Мужчины после тридцати и до пятидесяти часто переживают мощный взлет брачной ценности: они более финансово стабильны, более зрелы эмоционально и более уверены в себе. Добавьте к этому тот факт, что их фертильность снижается с куда меньшей скоростью. В итоге для них открыты все двери на брачном рынке.

И еще одна горькая пилюля для женщин, особенно для тех, кто ищет пару ближе к сорока и старше. Существует колоссальный разрыв между их личными запросами и тем, как на эти запросы реагирует рынок знакомств. Эволюционная психология не сочетается с современными идеалами равенства и справедливости, но зато она объясняет человеческое поведение.

С возрастом для женщины биологический рычаг давления в данной конкретной сфере ослабевает. Несправедливость? Да. Правда? Тоже да. Молодость и фертильность испокон веков были ключевыми маркерами женской привлекательности. И это не пресловутые социальные конструкты — это прочно зашитые в нас сигналы, которые на протяжении всей истории человечества указывали на высокие шансы успешного продолжения рода. Это вовсе не означает, что женщины старше тридцати пяти теряют привлекательность. Это означает лишь то, что в среднем мужчины биологически настроены гораздо сильнее реагировать на маркеры юности и витальности, а потому не спешат брать на себя обязательства.

Когда успешные, эмоционально зрелые дамы заявляют, что им нужен статный, не менее успешный, готовый к глубоким чувствам, бездетный красавец в отличной спортивной форме, готовый завести детей «еще вчера», — ну... этот чувак в данный момент вовсю гуляет с двадцатисемилетней инструкторшей по йоге, у которой

еще вагон времени, бесяче идеальная растяжка и безупречный уровень коллагена.

Это не значит, что зрелые женщины не могут найти или не находят свою любовь, это значит лишь то, что изменились правила конкуренции и самого дейтинга. Когда вы четко понимаете, как устроена эта игра, вы больше не тратите время на погоню за единорогами, а начинаете методично искать партнеров, опираясь на реальное положение дел, а не на фантазии.

Несколько мыслей о том, как изменить ваш подход:

- **Корректируйте фильтры поиска, а не стандарты качества.** Вы можете (и должны) придерживаться высоких стандартов относительно эмоциональной восприимчивости, надежности и психологической совместимости, но ваш чек-лист «высокий, темноволосый, красивый и богатый» определенно стоит пересмотреть.
- **Обратите внимание на разведенных мужчин.** Они не понаслышке знают, что такое родительство, и, возможно, уже прошли этот квест. Если их прошлое не отравляет их настоящее, они могут оказаться куда лучше подготовлены и мотивированы, для того чтобы на этот раз стать лучшими родителями для своих детей.
- **Ищите качественных мужчин с менее броской «упаковкой», но с глубоким внутренним содержанием.** Обратите внимание на не самые модные, но стабильные профессии (инженеры, преподаватели, высококвалифицированные специалисты и мастера).
- **Расширяйте возрастной диапазон.** Многие женщины находят себе пару среди мужчин на 5–15 лет старше, которые психологически созрели для того же жизненного этапа.
- **Ищите среди тех, кто разделяет ваши жизненные интересы.** На данном этапе общие ценности, жизненные ориентиры и эмоциональный интеллект более весомы, чем его статистика достижений или харизма.
- **Не забывайте о душевной теплоте и самоиронии.** Хватит транслировать в пространство образ недоступной снежной королевы в ожидании благородного рыцаря. Уверенность в себе — это притягательно, но именно искреннее любопытство к человеку и личная скромность — залог по-настоящему глубокой связи.

Мысли вслух для мужчин

А вот как эта ситуация выглядит для вас. Вы наконец-то эмоционально дозрели (ну, почти), обзавелись стабильным доходом и, возможно, даже купили собаку. И тут вы встречаете ее: она роскошна, умна, чертовски забавна... и совершенно очевидно идет на штурм.

К третьему свиданию вас уже придирчиво оценивают, словно вы подержанный автомобиль. Хочешь ли ты детей? Как скоро? Способен ли ты воспитывать бережно, но твердо, поддерживая мои предпочтения в воспитании, и при этом хорошо зарабатывать?

И хотя вы, возможно, тоже не прочь завести детей, для начала хотелось бы, чтобы в вас разглядели человека. Ну там, робко надеетесь на легкий флирт, перед тем как переходить к обсуждению витаминов для беременных и планов на совместную жизнь.

В вашей голове крутится только один вопрос: «Я для нее партнер или донор спермы с хорошим банковским счетом?»

Мужчины вовсе не застрахованы от чужого давления. Многие в возрасте от тридцати до сорока испытывают жесточайший стресс оттого, что от них по умолчанию требуют полного комплекта: успешной карьеры, бешеной харизмы, эмоциональной восприимчивости и финансовой стабильности. Добавьте к этому культурные установки о том, что они обязаны хотеть исключительно молодых девиц, быть смелыми альфа-самцами и, боже упаси, никогда не показывать слабость, и вы поймете, что это реально тяжелый груз.

Одним мужчинам кажется, что они только сейчас наконец входят в свой золотой возраст. Другие же, напротив, чувствуют, что время на исходе. Им нужно успеть доказать свою состоятельность, построить серьезные отношения или создать семью.

Несколько мыслей для мужчин, которые столкнулись с этим жестким прессингом:

- **Включайте эмпатию.** Женщина в возрасте ближе к сорока действует не от отчаяния — ей приходится иметь дело с сухой математикой биологических часов. Уважайте ее за честность.
- **Четко обозначьте ваши временны́е рамки.** Если дети вообще не входят в ваши планы (или входят, но не сейчас), скажите об этом на берегу, чтобы не тратить драгоценное время, которое у нее осталось.
- **Смотрите глубже.** Женщина, которая точно знает, чего она хочет, вовсе не пытается вами управлять — она просто с вами

честна. Если ваши ценности совпадают, дайте этим отношениям реальный шанс.

- **Будьте честны в своих желаниях.** Если вы разрываетесь между погоней за статусом и жаждой душевной близости, скажите об этом вслух. Противоречивые сигналы — это пустая трата времени.
- **Не откладывайте реальную близость ради призрачного совершенства.** Если вы ждете момента, когда у вас будет полный комплект достижений, прежде чем строить серьезные отношения, за это время вы рискуете упустить хороших партнерш.
- **Не переоценивайте собственную рыночную стоимость.** Уверенность в себе — это хорошо, но раздутое эго только отталкивает.

Мы все подсели на интернет

В нашу цифровую эпоху вы соревнуетесь не с реальными людьми — вы конкурируете со смартфонами. Порнография перепрограммирует нейронные пути сексуального вознаграждения, превращая живую близость в сжатую подборку самых сочных кадров в HD-разрешении, и все это доступно в один клик. Соцсети транслируют искаженные сигналы привлекательности, накачивают фальшивые показатели статуса, и получается, что, кого ни возьми, у всех идеальное тело, собственная яхта и персональный шеф-повар. Все женщины сияют здоровьем, у всех спортивные ноги и безупречная кожа.

В реальности у людей имеются недостатки, растяжки и социальная тревожность. Но вас без передышки кормят контентом, который создает ощущение, будто абсолютно каждый сейчас находится в бесконечном лакшери-отпуске. И, когда партнер из реальной жизни не дотягивает до уровня цифровой фантазии, мы испытываем жестокое разочарование. Мы внушили себе, что нам нужен тот, кто «быстрее, выше, сексуальнее», а реальность за нашими желаниями просто не поспевает.

Нам приходится существовать в агрессивно-визуальной среде, где внешность значит гораздо больше, чем устойчивые качества, необходимые для крепких и успешных отношений.

Давайте проясним одну вещь: вашим первоначальным влечением по большей части рулит биология — именно поэтому вам просто необходима проверка реальностью.

Мы постоянно путаем влечение и совместимость. Влечение реактивно: оно вспыхивает мгновенно, работает на гормонах и обычно держится на внешности, статусе или харизме. Совместимость требует времени: это история про общие ценности, мировоззрение, эмоциональную восприимчивость и единые цели.

Но биология всегда бьет первой. И, когда она наносит удар, мы благополучно закрываем глаза на любые красные флаги. Ваш мозг по старинке первым делом обращает внимание на генетические преимущества: сексуальность, уверенность в себе и высокий статус. Вот только для создания по-настоящему глубоких отношений нужен принципиально иной набор характеристик: скромность, доброта, трезвая самооценка и умение вести диалог.

В переводе на понятный язык: вы вовсе не сумасшедшие, если западаете на людей в онлайне. Вы просто биологически запрограммированы вожделеть то, что далеко не всегда ведет к глубокой близости или взаимности. Главное — научиться вовремя нажимать на паузу и спрашивать себя: «А сможет ли этот человек поддерживать те отношения, которые я пытаюсь построить? И соответствует ли он моей брачной ценности?»

Ваши предпочтения должны эволюционировать вместе с вами. То, что манило вас в двадцать пять, может не отвечать вашим эмоциональным потребностям в тридцать пять (или в шестьдесят пять). Если вы до сих пор бегаете за тем же архетипом, что и в студенческие годы, значит, вам пора обновить как ваши методы, так и критерии отбора.

Чрезмерное увлечение интернетом приводит к нереалистичной деформации ожиданий при выборе партнера.

Тайные узы случайного секса

Давайте поговорим начистоту о краткосрочных связях.

С точки зрения эволюции они оправданы, особенно для мужчин. Максимально распределить свои гены при минимальных инвестициях — отличный способ повысить репродуктивный успех.

Именно поэтому мужчины в среднем демонстрируют гораздо больший интерес к случайному сексу, даже если их глубинные потребности лежат в эмоциональной плоскости. Для женщин краткосрочные союзы исторически несли повышенные биологические риски: беременность, одиночество, социальные издержки — вот почему в качестве противовеса у них выработалась эмоциональная избирательность. Впрочем, большинству мужчин легкий доступ к сексу выпадает крайне редко.

Но что мы имеем сегодня? Краткосрочные брачные стратегии больше не сводятся только к сексу. Теперь они выглядят так:

- настойчиво добиваться взаимности, а после бесследно испариться;
- изображать готовность к серьезным отношениям, чтобы побыстрее затащить кого-нибудь в постель;
- раз за разом повторять один и тот же паттерн: соглашаться на случайный секс, втайне желая настоящей близости.

Это неизбежное противоречие. Во время секса наш организм выделяет гормоны привязанности, как мы уже разбирали в прошлых главах. Окситоцин, особенно у женщин, подпитывает эмоциональную близость и доверие. У мужчин вырабатывается вазопрессин, который отвечает за чувство верности, желание защищать и формирование устойчивой пары.

Можете сколько угодно твердить, что вы просто развлекаетесь, — ваша нервная система все равно расценивает это как тест-драйв долгосрочного союза.

Секс без обязательств почти всегда оставляет эмоциональный осадок. Именно поэтому игнор ощущается как предательство, даже если вы оба договорились «не усложнять». Вот почему культура случайных связей никогда не даст вам обещанной свободы. Потому что настоящая близость — это слияние (к тому же химически подкрепленное), которое требует уязвимости и открытости, а не безразличия. Сорян, пацаны, бесплатного сыра не бывает.

Даже секс без обязательств свяжет вас узами гормональной привязанности.

Что не так с сожительством?

Ни колец, ни детей — что не так?

Исследования показывают, что пары, которые просто съезжаются, расходятся чаще, чем те, кто официально регистрирует брак.

Объяснения социологов варьируются от страха перед обязательствами до отсутствия юридических скреп. Однако эволюционная психология нашептывает нам совершенно иную гипотезу: «Если мы вместе спим, а детей как не было, так и нет, значит, что-то здесь не так».

С точки зрения эволюции секс без продолжения рода может считаться признаком плохой генетической совместимости или крайне низкого репродуктивного успеха. Добавьте в это уравнение контрацепцию и годы совместной жизни без детей, и внезапно ваше подсознание начнет панически вывешивать красные флаги, даже если логический мозг абсолютно всем доволен.

Вам знакомо это подспудное ощущение *неправильности*? Возможно, это программа продолжения рода, которой уже тысячи лет, недоумевает, почему ваши идеально отлаженные отношения не генерируют тот единственный сигнал, ради которого они эволюционно создавались, — детей.

Сожительство, не приводящее к рождению детей, заставляет ваши инстинкты подозревать, что с вами что-то не так.

Контрацепция, влечение и выбор партнера

Гормональная контрацепция стала революционным событием в борьбе за женскую независимость. Отныне женщины сами решают, когда им рожать и рожать ли вообще. Но у каждой победы есть своя цена и скрытые издержки:

Контрацептивы могут нарушать механизм влечения — влиять на то, к кому вас влечет и кого вы в итоге выбираете.

Когда вы не принимаете таблетки, ваш организм поддерживает естественный цикл. Ближе к овуляции происходит мощный

скачок эстрогена, который разгоняет либидо и обусловливает приоритетный выбор партнеров с высокой генетической ликвидностью: волевой подбородок, симметричные черты лица, низкий голос и признаки доминирования. Женская биология сканирует окружение на предмет альфа-генов, чтобы получились сильные дети.

А если вы на таблетках? Овуляция не происходит. Ваши гормоны *имитируют состояние беременности*: фертильность на нуле, сексуальное желание снижено, а тумблер влечения полностью отключен. *Ваш организм искренне считает, что вы уже беременны*, поэтому голосует в пользу эмоциональной безопасности в ущерб сексуальности.

Без таблеток: женщины отдают предпочтение мужественным, генетически ликвидным партнерам. Физическое влечение резко повышается в период овуляции.

На таблетках: приоритеты смещаются в сторону более женственных, заботливых мужчин (из которых получаются отличные отцы). Либидо падает. Естественный половой отбор отходит на задний план.

Но главная сложность впереди: женщины, принимающие контрацептивы, как правило, предпочитают мужчин со *схожим набором генов иммунной системы* (главный комплекс гистосовместимости), что отрицательно влияет на долгосрочную сексуальную химию. И, когда женщина перестает принимать таблетки, она обнаруживает, что этот мужчина ее больше не привлекает.

Простыми словами: вы можете по уши влюбиться в человека, пока ваши гормоны стоят на беззвучном режиме, а потом слезть с таблеток и задуматься: «Почему мне больше не хочется сорвать с него рубашку?»

Дело не в вас. За вас снова говорят ваши гормоны.

Еще больше проблем возникает, когда женщина перестает принимать контрацептивы, чтобы завести ребенка. Внезапно партнер, которого она выбрала, пока ее организм имитировал беременность, подвергается оценке со стороны ее фертильного, незамутненного «Я». И порой... химия между ними исчезает.

Появляется все больше доказательств того, что прием таблеток в подростковом возрасте может навсегда сбить заводские настройки гормональной системы, даже если вы впоследствии от них откажетесь.

Современная любовь и без того штука сложная. Но гормональная контрацепция добавляет в уравнение невидимый фактор системной ошибки, о котором вас никто и никогда не предупреждал.

Начало или прекращение приема противозачаточных таблеток способно существенно изменить степень привлекательности вашего партнера.