

Можно ли научиться чувствовать себя сексуальнее: что об этом говорит наука



Дата публикации: 31.08.2026

Социальные сети предлагают десятки рецептов, которые якобы помогают человеку почувствовать себя привлекательнее: изменить одежду, принять ванну при свечах, начать медитировать, больше спать или разговаривать с собой доброжелательнее. За некоторыми советами действительно стоят известные психологии и нейробиологии механизмы. Однако ощущение собственной сексуальности гораздо сложнее любой модной интернет-рутины: мозг собирает его одновременно из сигналов тела, эмоций, воспоминаний, социальных установок и текущей ситуации.

С биологической точки зрения здесь задействована целая система. Дофамин участвует в мотивации и ожидании вознаграждения, окситоцин связан с социальным взаимодействием и близостью, серотониновая система влияет на настроение и множество других процессов. Одновременно работают гипоталамус, участвующий в гормональной регуляции, миндалевидное тело, обрабатывающее эмоционально значимые сигналы, и префронтальная кора, необходимая для оценки ситуации и самовосприятия.

Но никакой отдельной кнопки сексуальности в мозге нет. Одному человеку помогает ощущение физической силы, другому — любимая одежда, третьему — внимание партнера или спокойствие после хорошего отдыха. Значение могут приобретать прикосновения, музыка, запах, освещение, окружающая обстановка и даже воспоминания. Мозг связывает эти сигналы с предыдущим опытом, поэтому один и тот же стимул у разных людей способен вызвать совершенно разные реакции.

Особую роль играет отношение человека к собственному телу. Более позитивное самовосприятие часто сочетается с большим сексуальным удовлетворением и уверенностью. При этом речь идет не обязательно о соответствии распространенным стандартам красоты. Человек может объективно не изменить внешность, но начать иначе воспринимать движения, прикосновения и собственное отражение, что меняет эмоциональную реакцию на тело.

Откуда вообще берутся представления о том, что считается привлекательным? Психология использует понятие сексуальных сценариев — усвоенных моделей, которые подсказывают, как якобы должны выглядеть привлекательность, отношения и сексуальное поведение. Они формируются под влиянием семьи, сверстников, предыдущих отношений, культуры, рекламы, кино и социальных сетей. Некоторые из таких сценариев настолько привычны, что человек принимает их за собственные убеждения.

Именно поэтому контент из социальных сетей может действовать двояко. Совет больше спать или уменьшить стресс способен оказаться полезным, а бесконечные требования изменить вес, кожу, волосы или форму тела — усилить неудовлетворенность собой. Чем чаще человек сравнивает себя с тщательно отобранными изображениями других людей, тем легче спутать собственное ощущение привлекательности с необходимостью соответствовать внешнему стандарту.

Физиологическое состояние тоже имеет значение. Хронический стресс сопровождается изменениями гормональной регуляции и способен мешать сексуальному желанию, концентрации и способности расслабиться. Недостаток сна уменьшает энергию и ухудшает настроение. Питание воздействует не только через обеспечение организма энергией, но и через сложные психологические отношения с едой и образом тела. Поэтому сон, питание, движение и управление стрессом действительно могут косвенно влиять на сексуальное самовосприятие.

Интереснее другой вопрос: можно ли сознательно изменить отношение мозга к собственному телу? В определенной степени да. Мозг обладает нейропластичностью — способностью изменять работу нейронных сетей под

влиянием опыта. Повторяющиеся действия и новые эмоциональные ассоциации постепенно способны менять привычные реакции. Именно поэтому некоторые психологические и телесно-ориентированные практики уделяют внимание осознанности, движениям, восприятию телесных ощущений и внутреннему диалогу.

Однако нейропластичность не означает, что достаточно несколько раз посмотреть в зеркало и произнести позитивную фразу. Устойчивые представления о себе формировались годами и обычно не исчезают мгновенно. Более реалистичный подход заключается в постепенном формировании новых ассоциаций: замечать ощущения тела без постоянной оценки внешности, исследовать комфортные формы движения и прикосновения, уменьшать автоматическое сравнение себя с другими.

Полезно учитывать и стыд. Он редко существует изолированно и может быть связан с воспитанием, прежними отношениями, социальными ожиданиями и представлениями о допустимом поведении. Поэтому попытка просто заставить себя почувствовать привлекательность иногда не работает: сначала необходимо понять, почему определенные особенности собственного тела или желания вообще вызывают негативную реакцию.

В результате универсального научного рецепта сексуальности не существует. Медитация, красивое белье, спорт или ванна при свечах могут работать, если помогают конкретному человеку расслабиться, переключить внимание на ощущения и почувствовать себя комфортнее. Но превращать их в обязательную формулу бессмысленно. Для мозга важен не сам ритуал, а значение, которое человек ему придает.

В этом и заключается главное отличие научного взгляда от многочисленных интернет-рецептов. Ощущение сексуальности не сводится к внешности и не возникает после выполнения одинакового набора действий. Это динамическое состояние на пересечении физиологии, психологии, социального опыта и культуры. Поэтому путь к большей уверенности скорее начинается с изучения собственных реакций, чем с попытки стать чьей-то идеальной версией привлекательного человека.