

Быть в одном ритме: ученые выяснили, что действительно важно во время секса



Дата публикации: 03.09.2026

Что делает секс действительно хорошим? Массовая культура предлагает довольно механистичный ответ: сильное возбуждение, правильная техника, продолжительность, оргазм, а в идеале – одновременный. Но человеческая близость плохо укладывается в такую систему показателей. Иногда технически все происходит правильно, однако остается странное ощущение, будто два человека находились рядом, но переживали совершенно разные события. А иногда партнеры словно угадывают друг друга без слов – движение вызывает ответное движение, дыхание меняется вместе, пауза оказывается понятной обоим. Сексологи начинают изучать именно это трудноуловимое состояние.

Исследователи Марта Павловска, Лусия Перес Алонсо, Эрик Янссен и Марики Девитте предложили измерять его как воспринимаемую синхронность во время секса. Для этого был разработан PSSQ – Perceived Synchrony During Sex Questionnaire, первый специализированный опросник, предназначенный для оценки того, насколько человек ощущает себя находящимся в одном ритме с партнером. Работа опубликована в Journal of Sex & Marital Therapy в 2026 году.

В исследовании приняли участие 1136 человек, средний возраст составлял около 25 лет, примерно 65 процентов выборки – женщины. Ученые первоначально рассматривали два возможных понимания синхронности. Первое было широким и включало согласованность поведения, эмоций, мыслей и физиологических ощущений. Второе касалось непосредственно сексуальных реакций: совпадения желания, возбуждения, генитальных ощущений и оргазма.

Интуитивно второй вариант кажется очевидным. Если партнеры возбуждаются одновременно и достигают оргазма примерно в один момент, разве это не идеальная сексуальная синхронизация? Однако именно здесь исследование принесло наиболее интересный результат. Узкое, сексуально-специфическое понимание синхронности не получило ожидаемой эмпирической поддержки.

Зато широкая модель оказалась устойчивой. Структура PSSQ включила четыре взаимосвязанных компонента: поведенческую, эмоциональную, когнитивную и физиологическую синхронность. Внутренняя согласованность инструмента оказалась высокой, коэффициент альфа Кронбаха составил 0,89. Иными словами, ощущение быть вместе во время секса оказалось гораздо объемнее простого совпадения сексуальных реакций.

Поведенческая синхронность – это ощущение согласованности движений, темпа и реакций партнеров. Здесь уместна аналогия с танцем: хороший танцор не выполняет заранее заданную последовательность рядом с другим человеком, а непрерывно чувствует его движение и корректирует собственное.

Эмоциональная синхронность касается другого уровня. Партнеры могут ощущать сходное эмоциональное состояние, улавливать настроение друг друга, чувствовать безопасность, вовлеченность и взаимность. Когнитивная связана с субъективным ощущением общего внимания и понимания происходящего. Физиологическая – с восприятием согласованности телесных реакций, например дыхания, напряжения, расслабления или сердцебиения.

Последний пункт требует важного уточнения. PSSQ не измеряет, действительно ли сердца двух людей сокращаются синхронно и совпадают ли их дыхательные циклы с точностью до миллисекунды. Для подобных выводов понадобились бы датчики, физиологическая регистрация и совсем другой экспериментальный дизайн. Опросник изучает феноменологию – то есть переживание человека. Вопрос заключается не в том, синхронизированы ли два организма объективно, а в том, чувствуют ли партнеры эту синхронизацию.

Различие кажется тонким, но для понимания близости оно принципиально. Человек взаимодействует с партнером не через показания приборов. Он видит

выражение лица, ощущает движение тела, слышит дыхание, замечает изменение темпа, прикосновения и паузы. Мозг объединяет множество сигналов в единое переживание: мы вместе.

И это переживание оказалось связано с весьма конкретными показателями интимного благополучия. Более высокая воспринимаемая синхронность сочеталась с большей сексуальной удовлетворенностью, удовлетворенностью отношениями, лучшими показателями сексуального функционирования и меньшим сексуальным дистрессом. Она также была связана с воспринимаемой отзывчивостью партнера и психологическим феноменом включения другого в себя – ощущением, что партнер в некоторой степени становится частью собственного внутреннего мира.

Однако здесь важно не перепутать связь с причинностью. Исследование не доказывает, что достаточно научиться дышать одновременно, чтобы автоматически улучшить отношения. Возможна и обратная зависимость: люди, которые доверяют друг другу, хорошо общаются и чувствуют себя безопасно, легче воспринимают происходящее как синхронное. Скорее всего, процессы способны усиливать друг друга.

Для сексологии это потенциально важный поворот. Значительная часть популярного разговора о сексе построена вокруг функций: достаточно ли сильное возбуждение, достаточно ли продолжительна эрекция, произошел ли оргазм, сколько времени длился контакт. Такие показатели действительно имеют значение, особенно при диагностике сексуальных дисфункций. Но превращение их в универсальный табель качества создает парадокс: человек начинает наблюдать за собой вместо того, чтобы переживать происходящее.

Возникает то, что можно сравнить с попыткой хорошо танцевать, постоянно глядя на собственные ноги. Чем сильнее человек контролирует правильность исполнения, тем сложнее почувствовать партнера. С этой точки зрения сексуальная синхронность предлагает совершенно другую координату качества – не насколько хорошо каждый выполняет свою часть, а насколько хорошо двое воспринимают происходящее как совместный процесс.

Особенно показателен миф об одновременном оргазме. В романтической культуре он нередко изображается высшей точкой гармонии. Новая работа предлагает относиться к этому гораздо спокойнее. Партнеры могут достичь оргазма в разные моменты и при этом ощущать глубокую согласованность. И наоборот, совпадение физиологических реакций само по себе еще не гарантирует эмоциональной близости.

Это открывает интересное направление и для терапии сексуальных проблем.

Вместо исключительно функциональной задачи исправить конкретную реакцию можно работать с вниманием к партнеру, коммуникацией, воспринимаемой отзывчивостью, безопасностью и способностью замечать взаимные сигналы. PSSQ потенциально позволяет оценивать именно тот слой сексуального опыта, который раньше было трудно выразить количественно.

Но в исследовании есть и более широкий философский смысл. Синхронность постоянно возникает в человеческих отношениях. Люди непроизвольно подстраивают темп речи, жесты и позы, шагают в одном ритме, синхронизируются в танце и музыке. Совместная деятельность иногда создает удивительное ощущение временного исчезновения границы между я и мы.

Секс представляет собой особенно интенсивную форму такого взаимодействия, потому что одновременно задействует тело, внимание, эмоции и ожидания. Возможно, поэтому его качество невозможно полностью описать набором индивидуальных показателей. Два человека могут быть функционально успешными по отдельности, но не образовать единого взаимодействия.

В этом и заключается наиболее интересный вывод исследования PSSQ. Хорошая сексуальная близость может быть похожа не на идеально выполненное упражнение, а на импровизацию двух музыкантов. Они не обязаны одновременно брать каждую ноту. Важно другое – каждый слышит второго и меняет собственную партию в ответ.

Сексология постепенно получает инструменты для измерения того, что прежде оставалось почти исключительно областью личных описаний. И парадокс состоит в том, что чем точнее ученые пытаются исследовать близость, тем яснее становится ограниченность идеи технического совершенства. Совпавшие оргазмы можно зафиксировать во времени. Гораздо труднее измерить момент, когда два человека чувствуют, что происходящее принадлежит им обоим. Именно это ощущение общего ритма может оказаться одной из важнейших составляющих сексуальной близости.