

Когда близость вызывает отвращение: виртуальная реальность раскрывает скрытый механизм сексуальных трудностей



Дата публикации: 04.09.2026

Сексуальное желание принято представлять как своеобразный переключатель: оно либо есть, либо его нет. Но человеческая сексуальность устроена сложнее. Иногда проблема может заключаться не только в недостаточной силе сигнала «хочу», но и в одновременной работе противоположной системы, которая буквально сообщает организму: «избегай». Одним из таких механизмов является отвращение — древняя защитная эмоция, обычно ассоциирующаяся совсем не с сексуальностью.

Исследование, опубликованное в 2025 году в International Journal of Clinical Health Psychology, позволило экспериментально изучить эту связь с помощью иммерсивной виртуальной реальности. Ученые использовали VR-BAT — Virtual Reality Behavioral Avoidance Test, то есть поведенческий тест избегания в виртуальной реальности. Задача состояла в том, чтобы приблизить эксперимент к реальной эмоциональной реакции человека, сохранив при этом контролируемые лабораторные условия.

В исследовании участвовали 70 человек. После периода релаксации в виртуальной среде участники проходили два поведенческих теста: один включал сексуальные стимулы, другой служил несексуальным контролем. Исследователей интересовало, как реакции в VR связаны с различными компонентами сексуального функционирования — интересом и возбуждением, болью во время секса, способностью достигать оргазма, а также лубрикацией или эректильной реакцией.

Результаты оказались избирательными. Сниженный сексуальный интерес или возбуждение и более выраженная боль во время секса были связаны с более сильным отвращением именно в сексуальном VR-тесте. В контрольной несексуальной ситуации такой закономерности не обнаружили. Это важное различие: речь, по-видимому, идет не просто о людях, более склонных испытывать отвращение вообще, а о реакции, зависящей от сексуального контекста.

Обнаружилась и другая закономерность: сексуальное возбуждение было умеренно отрицательно связано с отвращением. Чем сильнее становилось возбуждение, тем слабее в среднем проявлялась реакция отвращения. При этом способность достигать оргазма и показатели лубрикации или эрекции не продемонстрировали значимой связи ни с отвращением, ни с сексуальным возбуждением в соответствующем VR-тесте.

Эта картина согласуется с моделью, согласно которой сексуальная реакция определяется не одним механизмом возбуждения, а балансом между системами приближения и торможения. Машина может плохо разогнаться не только потому, что водитель недостаточно нажимает на педаль газа. Возможно, одновременно нажат тормоз. В сексуальном поведении одним из таких «тормозов» может становиться отвращение.

С эволюционной точки зрения в этом нет ничего удивительного. Отвращение возникло как защитный механизм, помогающий избегать потенциальных источников заражения и других угроз. Особую чувствительность вызывают некоторые телесные жидкости, запахи, повреждения тканей и тесный физический контакт — то есть стимулы, часть которых неизбежно присутствует и в сексуальной близости.

Почему же сексуальный контакт обычно не вызывает желания отстраниться? Одна из гипотез состоит в том, что сексуальное возбуждение способно временно уменьшать значимость некоторых сигналов отвращения. То, что в нейтральной ситуации кажется неприятным, при достаточно сильном возбуждении может восприниматься совершенно иначе. Но если возбуждение невелико или контакт неоднократно сопровождается болью, баланс потенциально способен сместиться

в противоположную сторону.

Особенно интересна здесь связь с болью. Если близость неоднократно сопровождается неприятными физическими ощущениями, организм может начать воспринимать соответствующую ситуацию как предвестник угрозы. Возникает потенциальный цикл: ожидание неприятного опыта усиливает защитную реакцию, отвращение способствует избеганию, а снижение возбуждения может еще сильнее изменить субъективное восприятие контакта.

Однако из исследования нельзя заключить, что отвращение обязательно является причиной сексуальной боли или низкого желания. Работа выявила связи между показателями, но не установила однозначного направления причинности. Возможны разные сценарии: отвращение может тормозить возбуждение, недостаточное возбуждение — усиливать восприимчивость к отвращению, боль — формировать защитную реакцию, либо несколько механизмов могут поддерживать друг друга.

Именно поэтому виртуальная реальность представляет особый интерес для исследователей. Анкета показывает, как человек описывает свои переживания, фотография или видео предъявляют стандартизированный стимул, но VR позволяет создать ощущение присутствия и одновременно точно контролировать ситуацию. Человек оказывается внутри экспериментального контекста, не подвергаясь реальному сексуальному контакту.

Авторы также получили данные в поддержку применимости Sexual Disgust Questionnaire — опросника сексуального отвращения. Сочетание анкетных методов с поведенческими экспериментами может помочь точнее разделять разные компоненты проблемы: отсутствие интереса, боль, тревогу, избегание и собственно отвращение.

Отсюда возникает и возможное терапевтическое направление. Контролируемая виртуальная среда теоретически позволяет постепенно работать с авersive стимулами, регулируя их интенсивность и сохраняя чувство безопасности. В психотерапии подобный принцип используется в экспозиционных подходах и контробусловливании. Но считать эффективность VR-терапии сексуальных дисфункций доказанной на основании этого эксперимента преждевременно: для этого необходимы отдельные клинические испытания.

Работа интересна прежде всего тем, что меняет сам вопрос. Вместо «почему человек недостаточно хочет близости?» можно спросить: «какие процессы одновременно заставляют его избегать ее?» Это принципиально разные точки зрения. Низкое желание перестает автоматически восприниматься как

отсутствие некоторого необходимого импульса — иногда рядом с ним может существовать активная защитная реакция.

В этом смысле виртуальная реальность становится необычным мостом между древней биологией и современными технологиями. Система отвращения формировалась задолго до появления психотерапии и компьютеров, защищая организм от потенциальной опасности. Теперь цифровая среда позволяет наблюдать, как этот древний механизм взаимодействует с одной из наиболее сложных форм человеческого поведения.

Главный вывод исследования поэтому не в том, что сексуальные трудности можно объяснить одним отвращением. Напротив, оно показывает сложность системы. Возбуждение, боль, интерес, избегание и защитные эмоции способны взаимодействовать друг с другом. И если дальнейшие исследования подтвердят эти результаты, работа с сексуальными дисфункциями сможет учитывать не только недостаток возбуждения или наличие боли, но и активные механизмы, заставляющие тело отстраняться от близости.