

О чём на самом деле думают британцы во время секса: данные психологии, отвлечённости и цифрового века



Дата публикации: 11.06.2025

Несмотря на то, что сексуальная близость считается одним из наиболее интимных и эмоционально значимых видов взаимодействия между партнёрами, реальность оказывается куда сложнее. Согласно опросу 2000 взрослых британцев, проведённому Asda Online Doctor, около двух третей участников признались, что во время секса их мысли часто отвлекаются от происходящего. И далеко не всегда речь идёт о рутине или тревогах — в списке встречаются и по-настоящему неожиданные ментальные образы.

В частности, 17% признались, что во время секса вспоминали бывшего партнёра, 13% — фантазировали о знаменитости, 12% думали о друге, 9% — о коллеге, а 6% — о лучшем друге нынешнего партнёра. Особенно примечательно, что 4% участников признались, что в голове возникал образ брата или сестры своего нынешнего партнёра, что может вызвать дополнительный дискомфорт при семейных встречах.

Гендерные различия также оказались значимыми: мужчины более чем в два раза чаще, чем **женщины**, мысленно переключаются на знаменитостей, коллег или родственников своей половинки. Женщины же чаще отвлекаются на реалии повседневной жизни — например, деньги, работу или бытовые обязанности вроде похода в магазин.

Некоторые регионы Великобритании выделяются особыми паттернами поведения. Так, жители Манчестера чаще всего признались в мыслях о спорте во время секса, в то время как лондонцы чаще всего вспоминали своих бывших.

Тревожные данные показали, что 41% взрослых британцев хотя бы раз лгали своему партнёру о степени сексуального удовлетворения. Это говорит о распространённой практике сокрытия истинных чувств, что, по мнению специалистов, может со временем разрушать эмоциональную близость.

Технологии также вносят свою лепту. Каждый десятый признался, что проверял телефон прямо во время секса, а 9% мужчин сообщили, что обращались к ИИ за советами по сексу вместо того, чтобы обсудить проблемы с партнёром. Это говорит о том, что даже интимная сфера сегодня подвержена влиянию цифровой среды, что создаёт дополнительные барьеры для искренности и доверия.

Современные исследования сексуальности подчёркивают: ментальное участие в процессе столь же важно, как и физическое. Размытость внимания, тревожные мысли, нерешённые конфликты или даже внешние раздражители, такие как смартфоны, снижают уровень удовлетворения. Более того, тенденция к ментальному блужданию может быть связана с хроническим стрессом, когнитивной перегрузкой и эмоциональной неудовлетворённостью в отношениях.

Клинические психологи указывают, что сексуальное воображение — нормальный процесс, но отсутствие фокуса на партнёре может говорить о глубинных проблемах во взаимоотношениях. Ложь о сексуальном удовольствии часто продиктована желанием сохранить гармонию, избежать конфликта или страха быть непонятым. Однако такой подход ведёт к формированию дистанции и снижению интимной близости.

На фоне растущей роли технологий и меняющихся норм общения исследователи подчёркивают важность честного диалога. Только открытое обсуждение сексуальных потребностей, фантазий и дискомфорта может создать пространство для более глубокого доверия и настоящего удовольствия. Интимность — это не только физическое единение, но и психологическое присутствие, и лишь соединение этих компонентов даёт настоящую близость.

Результаты опроса отражают срез современного общества, где ментальные перегрузки, культурные установки и цифровые отвлекающие факторы становятся всё более выраженными. Разговоры о сексе становятся открытее, но внутренние барьеры всё ещё мешают полной эмоциональной включённости в близость. Осознание и обсуждение этих аспектов — первый шаг к более здоровым и гармоничным отношениям.