
Secrets
magazine
№9
>> initialise():
>> scan_flora.exe
>> import [nature+ai]
>> render_emotion.data
>> complete.
01
02
03
04
.PLANT_INTELLIGENCE
.HUMAN_EMOTION
.MACHINE_VISION
/// SYNTHOCENE
DATA : FLOW
NATURE : 47%
HUMAN : 32%
MACHINE : 21%
ЛЮБОВЬ, СЕКС
И РОБОТЫ
ТЕХНОЛОГИИ • МНЕНИЯ • ТРЕНДЫ
18+

18+

БЕСПЛАТНЫЙ ТРЕНИНГ

# Быстрый старт в Dating:

## от свайпа до реального свидания

Онлайн-знакомства могут быть лёгкими, азартными и результативными — если понимать, как они работают. Но на практике многие сталкиваются с одним и тем же сценарием: анкета есть, свайпы есть, переписки начинаются... а до реальной встречи дело так и не доходит.

Кто-то боится сделать первый шаг или не знает, как предложить встречу так, чтобы это звучало естественно. В итоге дейтинг превращается не в удовольствие, а в бесконечную рутину без понятного результата.

## В программе тренинга:

- Разберём, почему переписки часто заходят в тупик
- Поймём, как работают современные dating-площадки
- Поработаем с анкетой и первым впечатлением
- Обсудим первый шаг для мужчин и женщин
- Покажем стратегию перехода из чата в реальную встречу
- Поговорим о подготовке к первому свиданию

Узнать подробнее

Подробности по телефону

+7 (495) 540 51 44 +7 995 441-50-16

Москва, Винзавод, 4й Сыромятнический пер. 1/8, стр. 9, н8 Бродильный цех

СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| **ПИСЬМО РЕДАКЦИИ** | СТР 5 | |
| **КНИЖНАЯ ПОЛКА** | СТР 6 | |
| **ЗАМЕТКИ** | СТР 7 | ИИ-кольцо для контроля измен<br>Ежедневная генерация<br>Усталость от близких<br>Беспорядок в доме убивает секс |
| **ВИШЕНКА НА ТОРТЕ** | СТР 9 | Lovense Mission 2 |
| **МАРКЕТ** | СТР 10 | На седьмом небе от блаженства |
| **ТЕЛО** | СТР 12 | Вирусные тренды из соцсетей |
| **МЫСЛИ** | СТР 14 | Будет ли человеческое тело конкурировать с высокотехнологичными секс-девайсами |
| | СТР 16 | Секс vs. Занятия Любовью: мало, много или достаточно? |
| **ОПЫТ** | СТР 18 | Может ли нейросеть заменить психолога? |
| **АВТОРСКИЕ КОЛОНКИ** | СТР 21 | «Мы разучились восхищаться» |
| | СТР 22 | Отец как функция культуры: почему современный мир теряет структуру |
| **КИНОТЕРАПИЯ** | СТР 26 | Диалоги с искусственным разумом |
| **ТЕСТ** | СТР 28 | Киберусталость |
| **СЛОВАРЬ** | СТР 30 | Shallowing |
| **ГИД** | СТР 33 | По телу женщины |
| | СТР 34 | По телу мужчины |



Источник изображения:
к/ф «Бегущий по лезвию 2049»

# ПИСЬМО РЕДАКЦИИ

Каждое время порождает новые страхи о будущем. Когда-то люди опасались электричества, потом — телевидения, позже интернета. Сегодня в центре этих тревог оказался искусственный интеллект. Он пишет тексты, ведет диалоги, подбирает музыку, советует фильмы и иногда кажется почти настоящим собеседником. В какой-то момент возникает тихий, немного неловкий вопрос: а где заканчивается технология и начинается нечто похожее на человеческое присутствие?

Но, возможно, настоящая интрига не в том, могут ли машины стать похожими на нас. Гораздо интереснее, что происходит с нами самими, когда мы живем рядом с технологиями. Как меняется наше представление о близости, о памяти, о теле, о желании. Мы привыкли считать эти вещи чем-то очень человеческим, почти интимной территорией, но сегодня они постепенно переплетаются с алгоритмами, экранами и цифровыми следами нашей жизни.

Этот выпуск журнала Secrets — попытка спокойно и внимательно посмотреть на это новое пространство между человеком и машиной. Не из позиции тревоги и не из позиции восторга, а скорее с любопытством. Потому что технологии никогда не существуют сами по себе: они становятся продолжением наших фантазий, страхов, желаний и одиночества.

В этом номере мы говорим о том, как меняется культура удовольствия в эпоху технологий. Разбираемся, могут ли секс-роботы стать альтернативой человеческой близости, и почему эта идея вызывает одновременно интерес и дискомфорт. Изучаем кино и книги, в которых искусственный интеллект начинает чувствовать, любить и задавать те же вопросы, что и люди, а еще становится зеркалом человеческих эмоций. А в нашей «вишенке на торте» — разговор о том, как меняются секс-игрушки, и какие фантазии они сегодня воплощают.

Но главный вопрос этого выпуска звучит совсем просто: что делает нас людьми? Память, тело, способность чувствовать, желание быть рядом с другим? Или, может быть, та хрупкая и странная способность любить, даже когда мы понимаем, что это делает нас уязвимыми.

Технологии могут многое: считать, анализировать, воспроизводить. Но пока именно человек остается существом, которое умеет превращать прикосновения в смысл, а близость — в историю.

И, возможно, именно об этом этот номер. О будущем, которое уже наступило — и о человеческом, которое по-прежнему невозможно заменить.

## КНИЖНАЯ ПОЛКА




### ТЕХНОЛОГИИ СО СМЫСЛОМ. КАК ЦИФРОВИЗАЦИЯ МЕНЯЕТ НАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ И НАШЕ МЫШЛЕНИЕ

ЭРИК ЧОУН, ФЕРНАНДУ НАСИМЕНТУ

В этой книге Эрик Чоун и Фернанду Насименту рассматривают цифровизацию не только как технический процесс, но и как глубокую культурную трансформацию. Авторы анализируют, как интернет, алгоритмы и искусственный интеллект постепенно меняют привычки, способы общения, работу и даже то, как мы принимаем решения. Особое внимание уделяется вопросу осознанности: технологии могут упрощать жизнь, но одновременно формируют новые зависимости и модели поведения. Книга помогает взглянуть на цифровую среду критически и понять, как сохранить автономию и смысл в мире, где технологии становятся почти незаметной частью повседневности. Это полезное чтение для всех, кто хочет лучше понять, как именно цифровая эпоха меняет человека.




### МИФОЛОГИЯ МАШИНЫ. ИСТОРИЯ МЕХАНИЗМОВ, КОТОРЫЕ НАС ПУГАЮТ И ОЧАРОВЫВАЮТ

ДАНИЭЛЬ ШТРАССБЕРГ

Книга рассказывает о том, как на протяжении веков люди одновременно восхищались машинами и боялись их. От первых автоматонов и механических кукол до современных алгоритмов и роботов — технологии всегда вызывали не только восторг, но и тревогу. Автор показывает, что многие страхи, которые мы испытываем сегодня по отношению к искусственному интеллекту, имеют глубокие исторические корни. Через истории из науки, культуры и массового воображения книга объясняет, почему машины кажутся нам почти живыми, и почему они так легко становятся героями мифов и фантазий. Это увлекательное чтение для всех, кто хочет понять, как формируется наше отношение к технологиям.




### БОГ, ЧЕЛОВЕК, ЖИВОТНОЕ, МАШИНА

МЕГАН О'ГИБЛИН

Меган О'Гиблин предлагает интеллектуальное путешествие по идеям, которые формировали наше понимание человека на протяжении веков. Автор соединяет философию, теологию и современные технологические дискуссии, размышляя о том, как меняется образ человека в эпоху искусственного интеллекта. Когда-то люди сравнивали себя с богами или животными, сегодня все чаще — с машинами. О'Гиблин показывает, как эти метафоры влияют на наше восприятие сознания, свободы воли и самой природы человеческой личности. Книга написана живо и доступно, несмотря на серьезность тем, и помогает увидеть, что разговор о технологиях — это всегда разговор о нас самих.



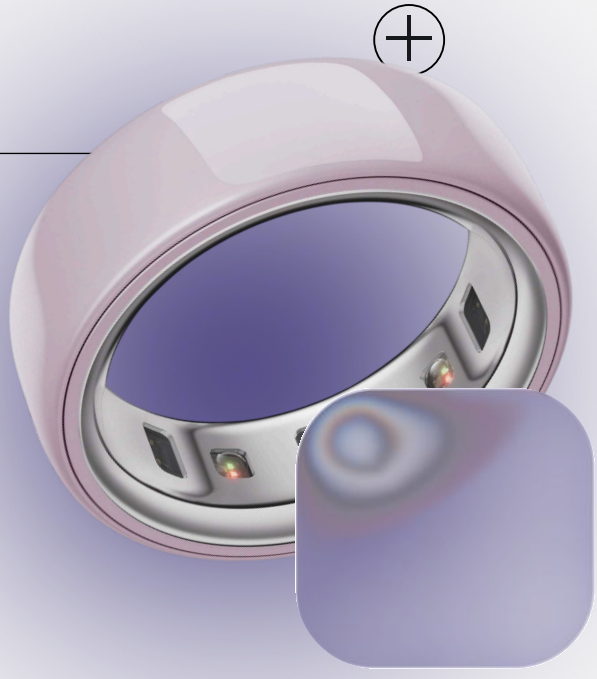

### СЕКС БЕЗ ЛЮДЕЙ, МЯСО БЕЗ ЖИВОТНЫХ

ДЖЕННИ КЛИМАН

Книга журналистки Дженни Климан — увлекательное исследование мира технологий, которые стремительно меняют привычные границы человеческого опыта. Автор отправляется в путешествие по лабораториям, стартапам и технологическим выставкам, где создают секс-роботов, искусственное мясо и другие разработки, призванные заменить то, что раньше считалось исключительно «живым». Это не просто рассказ о научных достижениях, а попытка понять, как новые технологии меняют наши представления о близости, удовольствии, этике и природе человеческих отношений. Климан задает вопросы, которые звучат все актуальнее: может ли машина стать партнером, а лаборатория — источником пищи будущего? Книга читается как репортаж из ближайшего будущего и заставляет задуматься о том, где проходит граница между прогрессом и человеческой природой.

ЗАМЕТКИ

# ИИ-КОЛЬЦО ДЛЯ КОНТРОЛЯ ИЗМЕН



**Технологии все активнее заходят на территорию, где обычно решают разговор, доверие и личные границы. Один из таких примеров – умные устройства, которые подаются как инструмент для отслеживания неверности партнера: стартап[1] RAW разработал прототип девайса, который следит за параметрами (пульс, температура тела, голос) и отправляет уведомление второй стороне. Сам факт их появления звучит как сюжет антиутопии: ревность превращается в интерфейс, а тревога – в повод для покупки.**

Проблема таких гаджетов не только в сомнительной этичности, но и в самой логике. Когда отношения начинают строиться не на диалоге, а на слежке, это уже не про близость, а про контроль. Даже если устройство обещает «объективные данные», оно не способно измерить главное: согласие, уважение, честность и мотивы человека. Нам все труднее выдерживать неопределенность, хочется знать наверняка, не быть обманутыми, подстраховаться заранее. Но в живых отношениях тотальная проверка редко делает людей спокойнее. Чаще она усиливает тревогу и разрушает контакт быстрее любой измены.

Иногда самый технологичный жест – это не купить новый девайс, а выдержать честный разговор, потому что доверие все еще не синхронизируется по блютуз.

[1] www.theverge.com

# ГЕНЕРИТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ — НЕ ВСЕГДА БЕЗОБИДНО

Искусственный интеллект кажется удобным помощником: придумать идею, собрать текст, сгенерировать картинку, ускорить рутину. Но у постоянного взаимодействия с генеративными системами может быть и менее очевидная сторона. В январе 2026 года N + 1[2] рассказал об исследовании, в котором ученые связали частое использование генеративных ИИ-инструментов с более выраженными депрессивными симптомами у части пользователей. Речь не о том, что нейросети «вызывают депрессию» напрямую, а о тревожной корреляции, которую нельзя игнорировать.

Возможное объяснение в том, что генеративные сервисы создают особую модель контакта с реальностью: мгновенный отклик, иллюзию продуктивности, постоянную стимуляцию.

Если человек и так уязвим, ему может стать сложнее выдерживать паузы, скуку, неопределенность и собственные несовершенные мысли. Машина быстро подхватывает любой запрос, а вот внутренняя опора от этого не всегда растет. Это не повод демонизировать технологии, но хороший повод замечать, как именно мы ими пользуемся. Помогает ли ИИ освобождать ресурс или постепенно подменяет живое мышление, отдых и контакт с собой? Полезный ориентир прост: если без генерации уже трудно начать, придумать, почувствовать, остановиться, то возможно, дело не в эффективности, а в перегрузке. Значит, ключевой навык будущего — не скорость формулировки запроса, а способность вовремя ставить технологию «на паузу» и возвращаться к медленному, нелинейному, порой неудобному, но по-настоящему созидательному мышлению.

[2] nplus1.ru

# МЫ УСТАЕМ ОТ БЛИЗКИХ — И ЭТО НОРМАЛЬНО

Есть неприятное чувство, о котором не очень принято говорить вслух: даже любимые люди иногда нас утомляют. Партнер, родители, дети, друзья – близость не отменяет усталости. И это не обязательно говорит о кризисе отношений. Психологи регулярно напоминают: раздражение, желание дистанции и потребность в паузе внутри значимых связей сами по себе нормальны. Близкие отношения требуют не только тепла, но и большого количества психической энергии. Нужно учитывать чужое настроение, вовлекаться, отвечать, быть внимательными, выдерживать ожидания. Если ресурса мало, даже любимый человек может ощущаться как лишняя нагрузка. Особенно в периоды стресса, выгорания, тревоги или переизбытка общения.
Опасность начинается в чувстве вины за усталость. Человек думает: «раз я хочу побыть один, значит, со мной что-то не так; раз меня раздражают близкие, значит, я холодный или неблагодарный». Но на деле право на дистанцию – часть здоровой близости, а не ее противоположность.

# БЕСПОРЯДОК В ДОМЕ УБИВАЕТ СЕКС[3]

Связь между бытом и сексуальностью часто недооценивают, как будто желание должно вспыхивать независимо от грязной посуды, заваленного стула и ощущения, что дом превратился в склад. Но телу трудно включаться в удовольствие там, где психика продолжает считывать хаос, незавершенность и бытовую перегрузку.

Беспорядок работает не только как визуальный шум. Он напоминает о делах, обязанностях, усталости, невыполненных задачах. Вместо того чтобы переключиться на ощущения, человек остается в режиме контроля: надо убрать, сложить, постирать, разобрать. В такой обстановке сексуальное возбуждение часто отходит на второй план не потому, что «любовь прошла», а потому что нервная система занята выживанием в мелком бытовом стрессе.

Особенно сильно это бьет по парам, у которых дом давно стал исключительно функциональным пространством. Когда вокруг только дела, списки и бытовая логистика, эротика начинает вытесняться. Желание любит ощущение пространства, в котором можно расслабиться и отдаться похоти (или банально – сну).

[3] www.vice.com



# Lovense Mission 2

Кажется, что индустрия секс-игрушек уже видела все: десятки режимов вибрации, дизайнерские формы, приложения, дистанционное управление. Но время от времени появляется устройство, которое заставляет пересобрать привычное представление о том, что вообще может делать вибратор.

**Lovense Mission 2** как раз из этой категории. На первый взгляд это минималистичный гаджет с лаконичным дизайном. Но внутри мощный мотор, несколько уровней и рисунков вибрации и фирменная система управления через приложение. Это означает, что режимы можно не просто переключать, а буквально настраивать под себя: создавать собственные паттерны, менять интенсивность во время процесса, синхронизировать вибрации с музыкой или управлять устройством дистанционно.

Но главное в таких девайсах даже не список функций.

**Их сила в том, что они предлагают немного другой подход к удовольствию – более исследовательский и игровой.**

Например, сценарий «медленный старт». Начать с минимальной вибрации, почти на грани ощущений, и постепенно увеличивать интенсивность каждые пару минут. Это превращает соло-секс в полноценное путешествие по собственным реакциям: тело успевает привыкнуть к каждой ступени, а возбуждение нарастает мягко и глубоко.

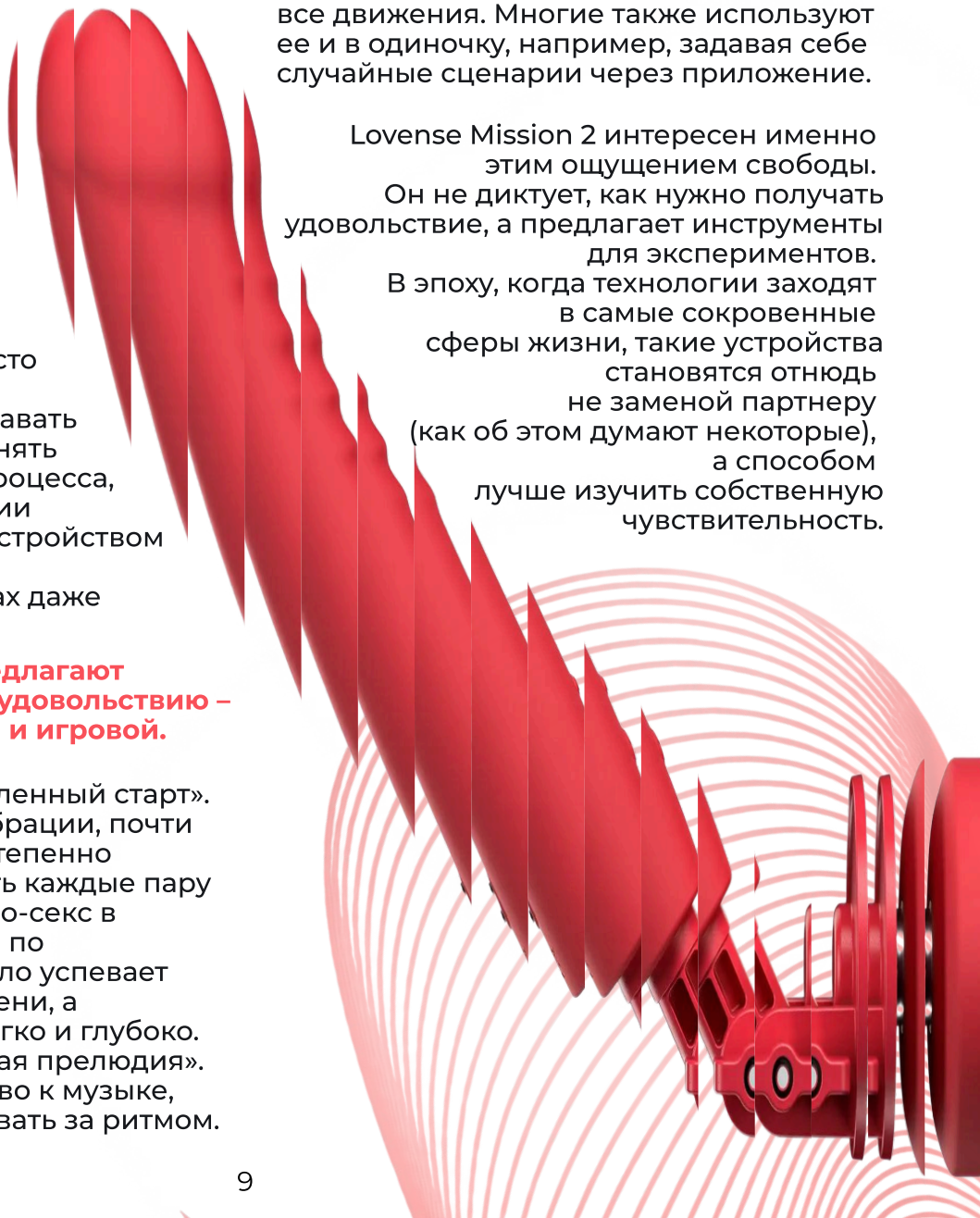
Или сценарий «музыкальная прелюдия». Если подключить устройство к музыке, вибрации начинают следовать за ритмом. Получается почти танец, только на уровне ощущений.

Особенно интересно пробовать это с треками с медленным нарастающим битом: тело буквально чувствует музыку кожей.

Еще один вариант – игра с паузами. Чередуй короткие импульсы вибрации с длинными промежутками ее отсутствия. Такие остановки неожиданно усиливают возбуждение: ожидание становится частью процесса, а каждое возвращение вибрации ощущается интенсивнее.

И наконец, режим дистанционного управления. Для партнеров на расстоянии эта функция открывает невиданные горизонты: игрушки бренда Lovense синхронизируются между собой, и когда вибратор погружается внутрь тела, расположенные на нем датчики точно отслеживают положение игрушки и передают информацию на мужской гаджет, а тот, в свою очередь, повторяет все движения. Многие также используют ее и в одиночку, например, задавая себе случайные сценарии через приложение.

Lovense Mission 2 интересен именно этим ощущением свободы. Он не диктует, как нужно получать удовольствие, а предлагает инструменты для экспериментов. В эпоху, когда технологии заходят в самые сокровенные сферы жизни, такие устройства становятся отнюдь не заменой партнеру (как об этом думают некоторые), а способом лучше изучить собственную чувствительность.



# НА СЕДЬМОМ НЕБЕ ОТ БЛАЖЕНСТВА

### ВОЗБУЖДАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ КЛИТОРА BIJOUX INDISCRETS HORNY JAR

Шелковая текстура, теплый древесный аромат, состав, усиливающий возбуждение и возможность использовать бальзам с игрушкой вознесут тебя на седьмое небо.




### СПРЕЙ ËSKA ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ИГРУШЕК

Чистота – новая форма заботы о себе. Используй каждый раз, когда собираешься убрать игрушку после использования.




### МАСТУРБАТОР SVAKOM HEDY

Минималистичный снаружи, но очень щедрый на ощущения внутри. Мягкий силикон, напоминающий облачко, продуманная текстура и компактный формат делают его идеальным спутником на пути к фееричным оргазмам.





PANTONE®
11-4201 TCX
Cloud Dancer

### ВАКУУМНО-ВОЛНОВОЙ СТИМУЛЯТОР SATISFYER CLOUD DANCER

Легендарная технология воздушных импульсов, дополненная мягкой вибрацией. Игрушка, доводящая до сладких оргазмов за считанные минуты. Что там говорили про райское наслаждение?

### ХРУСТЯЩАЯ МАССАЖНАЯ ПЕНКА TICKLE MY BODY

Пенка, вызывающая любопытство уже тем, что это пенка. Легкое потрескивание на коже, аромат сладкого миндаля и ощущение, будто по телу пробегают много маленьких искр.









### ЛУБРИКАНТ НА ВОДНОЙ ОСНОВЕ MIXGLISS NATURE

База, без которой трудно представить хороший секс. Легкая текстура, естественное скольжение и никакой липкости – комфорт, не зря называемый классикой.

### БЛЕСК ДЛЯ ГУБ SHUNGA DIVINE ORAL PLEASURE

Маскируется под блеск для губ, на деле же создан для оральных ласк. Согревающе-охлаждающий эффект усиливает ощущения от ласк на эрогенных зонах.

Secrets

ПОДКАСТ

# БЕЗ КОМПЛЕКСОВ




самые горячие темы про секс

психология отношений

женское и мужское здоровье

саморазвитие и самопознание

- Тренды в сексе и любви 2026: искусственный интеллект, кунилингус, союзники в отношениях.
- Как полюбить себя, как развить уверенность в себе
- Как пробудить либидо, и как устроено женское желание
- Как связаны секс и агрессия, и как выстроить здоровый контакт с реальностью
- Минет без комплексов: как сделать процесс кайфовым для обоих

# БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – СТИЛЬНО:

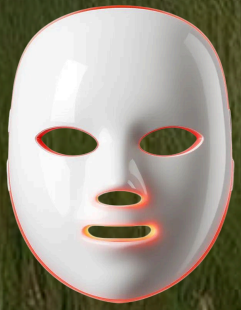
## ВИРУСНЫЕ ВЕЛНЕС-ТРЕНДЫ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

Велнес давно перестал быть только про воду с лимоном и 10 000 шагов. Сейчас тренды для здоровья рождаются на стыке науки, соцсетей и легкой одержимости биохакингом: кто-то заклеивает рот на ночь, кто-то дышит по вагусу, кто-то каждый час делает растяжку, не отходя от рабочего места, а кто-то пьет древний чай под живой звук барабанов и поющих чаш. Часть этих идей звучит странно, часть — действительно имеет под собой понятную логику. Ниже — несколько свежих лайфхаков, о которых сейчас говорят чаще всего.



### Заколки на бровях от мигрени

Один из самых обсуждаемых странных трендов — фиксировать область бровей заколками или зажимами, чтобы якобы уменьшить напряжение и облегчить мигрень. Логика у сторонников такая: легкое давление на зону лба и бровей может давать отвлекающий или расслабляющий эффект, но медицинским методом это не считается, а при мигрени лучше ориентироваться на диагностику и лечение у специалиста, а не на вирусные приемы.



### Стимуляция блуждающего нерва

Тренд на регуляцию нервной системы никуда не делся, зато стал умнее. Вместо абстрактного «успокойся» людям предлагают конкретные техники: медленное дыхание, humming (мычание/напевание), полоскание горла, холодную воду для лица, а иногда и гаджеты для мягкой стимуляции уха. Исследования действительно связывают медленное дыхание с активацией парасимпатической нервной системы, то есть с состоянием, в котором телу легче успокаиваться и восстанавливаться.



## Магниевый спрей перед сном

Магний снова звезда wellness-пространства, но теперь его не только пьют, а еще и распыляют на тело или наносят на стопы перед сном. Пользователи описывают это как расслабляющий вечерний ритуал, который помогает «выключить» голову, хотя доказательств именно трансдермального эффекта пока немного, и специалисты по-прежнему осторожны в оценках. Как ритуал для расслабления это может работать, но при выраженной бессоннице или дефицитах лучше разбираться не по роликам из соцсетей.




## Mouth taping

*(тренд, к которому стоит относиться осторожно)
Заклеивать рот на ночь ради «правильного носового дыхания» все еще популярно, но это как раз тот случай, когда вирусность сильно опережает доказательность. Эксперты отмечают, что убедительных доказательств пользы для большинства людей нет, а при проблемах с дыханием, заложенности носа или апноэ такой лайфхак может быть просто небезопасен.

## Утяжеленный жилет для прогулок

Если раньше жилеты с весом были атрибутом тренировок, то сейчас их носят просто на прогулке. Идея в том, что дополнительная нагрузка делает обычную ходьбу более интенсивной, а заодно улучшает ощущение собранности и контакта с телом. Тренд особенно полюбили те, кто не хочет превращать заботу о здоровье в отдельный проект и ищет способ встроить нагрузку в обычную жизнь.

Главное, что объединяет все эти тренды, — желание мягко влиять на повседневное самочувствие.

И в этом есть что-то здравое: маленькие привычки действительно помогают лучше замечать тело, уровень усталости и свои реакции на стресс.
Но чем громче обещание, тем полезнее держать дистанцию. Настоящая забота о здоровье начинается не с модного гаджета и не с вирусных трендов, а с внимательности к себе, критического мышления и готовности обратиться за профессиональной помощью, когда телу это действительно нужно.





МЫСЛИ



# БУДЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО КОНКУРИРОВАТЬ С ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫМИ СЕКС-ДЕВАЙСАМИ?

Технологии давно вошли в сексуальный аспект жизни. Когда-то вибраторы считались чем-то почти футуристическим, позже появились сложные девайсы с десятками режимов, дистанционным управлением и синхронизацией с приложениями. Сегодня индустрия шагнула еще дальше: на выставках технологий можно увидеть секс-кукол, которые выглядят почти как люди. У них подвижное тело, реалистичная кожа, возможность поддерживать разговор, встроенный искусственный интеллект и даже функции имитации температуры тела. В какой-то момент действительно возникает ощущение, что граница между устройством и партнером начинает размываться.

Неудивительно, что подобные технологии вызывают одновременно и интерес и тревогу.

> Многие задаются вопросом: если устройства становятся все более реалистичными и «умными», смогут ли они однажды заменить человеческих партнеров?

Ведь с точки зрения функциональности у таких девайсов есть очевидные преимущества. Они предсказуемы, не конфликтуют, не имеют собственных потребностей и полностью подстраиваются под пользователя.
В мире, где отношения часто требуют эмоциональных усилий и умения договариваться, такая простота может казаться привлекательной.
Однако интим — это гораздо более сложное явление, чем набор физических ощущений. Секс между людьми всегда включает в себя элементы неопределенности, взаимного отклика и эмоционального взаимодействия. Желание формируется не только через прикосновения, но и через взгляд, голос, настроение, историю отношений. В этой динамике важна не только реакция тела, но и то, как другой человек отвечает на наше присутствие, как меняется атмосфера между вами, как возникает ощущение взаимного интереса.
Технологии могут воспроизводить внешние элементы этого опыта. Искусственный интеллект способен поддерживать разговор, алгоритмы могут имитировать реакции, а материалы становятся все более реалистичными.

Но человеческое притяжение рождается не только из имитации. Оно связано с живой непредсказуемостью другого человека, с тем, что у него есть собственная воля, эмоции и внутренний мир. Именно это делает контакт по-настоящему насыщенным и иногда даже сложным.
Интересно и то, что технологические устройства чаще становятся не заменой людям, а дополнением к сексуальной культуре. Они могут помогать исследовать собственное тело, добавлять новые формы удовольствия или разнообразия в отношениях. Для некоторых людей такие технологии становятся способом безопасно исследовать фантазии или справляться с одиночеством. Но при этом большинство пользователей не перестают искать человеческий контакт.

Можно предположить, что по мере развития технологий граница между устройствами и партнерами будет становиться все менее очевидной. Возможно, в ближайшем будущем появятся роботы, которые смогут поддерживать сложные разговоры, запоминать личные истории и адаптироваться к эмоциональному состоянию человека. Тогда вопрос о том, возможны ли чувства к таким созданиям, уже не будет казаться фантастическим.
Тем не менее сегодня и, вероятно, еще какое-то время основная ценность интимности остается связанной именно с человеческим опытом. Секс между людьми — это не только физическое взаимодействие, но и пространство узнавания другого: его реакций, характера, уязвимости, желаний. В этом процессе присутствует глубина, которая возникает из встречи двух самостоятельных миров.
Технологии могут сделать удовольствие более доступным и разнообразным, но они пока не способны полностью воспроизвести ту сложную и живую ткань отношений, из которой рождается настоящая близость. А если однажды человечество действительно научится создавать существ, способных к полноценному эмоциональному контакту, тогда сам вопрос о том, человек это или робот, возможно, перестанет быть главным. Важнее окажется то, что между двумя существами по-прежнему существует связь, интерес и желание узнавать друг друга.

МЫСЛИ

# СЕКС VS. ЗАНЯТИЯ ЛЮБОВЬЮ:

## МАЛО, МНОГО ИЛИ ДОСТАТОЧНО?

В какой-то момент многие люди начинают задаваться вопросом: нормально ли, что секса в жизни стало меньше. Мы живем в культуре, где интимность часто обсуждается через цифры: сколько раз в неделю, как часто, достаточно ли это для «здоровых» отношений. На этом фоне легко начать сравнивать себя с чужими историями и переживать, что с собственной жизнью что-то не так. Однако прежде чем делать выводы, полезно разобраться, что именно мы называем сексом, и какие переживания на самом деле стоят за этим словом.

Для одних секс — это прежде всего телесная разрядка, гормональная вспышка и физическое удовольствие. Для других — способ почувствовать себя желанным, важным, заметным для другого человека. Для третьих — форма близости, через которую подтверждается эмоциональная связь в отношениях. Когда человек говорит, что ему не хватает секса, за этим может скрываться потребность в совершенно разных переживаниях: в ярких эмоциях, в контакте, в ощущении собственной привлекательности или в теплом человеческом внимании.
Сексуальность в более широком смысле — это энергия притяжения и интереса, которая проявляется далеко не только в спальне. Она возникает в том, как люди смотрят друг на друга, как разговаривают, как реагируют на присутствие другого человека. Иногда достаточно нескольких минут живого общения, чтобы почувствовать то самое напряжение между людьми, которое принято называть «искрой». В такие моменты в организме запускаются те же психологические механизмы, что и при более явной интимности: повышается уровень дофамина, усиливается внимание, появляется ощущение легкого возбуждения и интереса. Именно поэтому сексуальность может присутствовать даже там, где нет физической близости.

Одной из важных форм такого опыта является **глубокий эмоциональный контакт.**

Бывают разговоры, в которых люди постепенно начинают делиться чем-то более личным, чем обычно: мыслями, сомнениями, историями из своего опыта. Возникает чувство взаимного внимания и доверия, которое делает пространство общения почти интимным. Подобная близость может существовать без прикосновений, но при этом она нередко становится основой настоящего притяжения. В этом смысле ощущение нехватки секса иногда оказывается не столько телесным, сколько эмоциональным — человеку может не хватать именно живого контакта и ощущения, что его действительно видят и слышат.

Еще одна форма проявления сексуальности — **флирт.**

Легкий, игривый, иногда едва заметный. Это может быть обмен взглядами, комплимент, шутка, в которой появляется немного больше энергии, чем в обычном разговоре. Флирт не обязательно ведет к продолжению и не всегда связан с намерением перейти к сексу.

Часто он существует сам по себе, как небольшая игра между людьми, которая позволяет почувствовать собственную привлекательность и оживляет повседневность. С точки зрения психологии такие моменты тоже влияют на эмоциональное состояние: они добавляют азарта, поднимают настроение и усиливают ощущение жизненной энергии.

Сексуальность проявляется и через **восприятие эстетики и чувственности в культуре.**

Музыка, кино, литература, фотография — все это может вызывать сильные эмоциональные и телесные реакции. Некоторые сцены в фильмах, определенные мелодии или образы способны будоражить воображение и усиливать реакции. В психологии подобные переживания иногда рассматривают как форму сублимации: энергия желания преобразуется в эмоции, вдохновение и творческий интерес. Человек может соприкасаться с эротической стороной жизни через искусство, фантазию и атмосферу, не обязательно вовлекаясь в непосредственный физический контакт. Это не означает, что физический секс теряет значение. Для многих людей телесная близость остается важной частью отношений и способом поддерживать связь с партнером.

Однако количество половых актов само по себе редко является точным показателем благополучия. Намного важнее то, чувствует ли человек интерес к жизни, имеет ли он возможность проявлять свою чувственность, способность переживать притяжение и делиться этим состоянием с другими.

Период, когда секса становится меньше, не всегда означает дефицит сексуальности как таковой. Иногда это просто этап, когда энергия проявляется в других формах — в общении, в эмоциональной близости, в творчестве или в живом интересе к людям и миру вокруг. В этом смысле сексуальность можно рассматривать как более широкое состояние жизненной энергии, которое проявляется в том, как мы чувствуем, реагируем, вовлекаемся в жизнь. Вместо того чтобы беспокоиться о количестве, полезнее задать себе другой вопрос о том, чего именно сейчас не хватает: телесной близости, эмоций, игры, внимания или ощущения связи с другим человеком? Ответ на этот вопрос часто оказывается гораздо важнее любых условных норм. Потому что секс — это не только физическое действие между телами, а гораздо более сложный и многогранный способ переживать контакт, интерес и живость в собственной жизни.



ОПЫТ

# МОЖЕТ ЛИ НЕЙРОСЕТЬ ЗАМЕНИТЬ ПСИХОЛОГА?

Искусственный интеллект стремительно вошел в повседневную жизнь. Сегодня алгоритмы пишут тексты, помогают планировать поездки, подбирают фильмы и даже ведут диалоги, которые иногда кажутся почти человеческими. Неудивительно, что многие начали использовать нейросети и для разговоров о личном: делятся переживаниями, задают вопросы о тревоге, отношениях, самооценке. Для кого-то такой формат становится почти аналогом психологической консультации — доступной, быстрой и анонимной.

У этого явления есть вполне понятные причины. Во-первых, разговор с алгоритмом лишен социального риска. Человек не боится осуждения, не переживает о том, как выглядит в глазах собеседника, и может формулировать мысли максимально прямо. Во-вторых, технология всегда доступна: не нужно записываться на прием, ждать свободного окна или объяснять свою проблему вслух незнакомому человеку. Иногда уже сам факт того, что мысли можно структурировать и «проговорить», приносит облегчение.

Кроме того, современные модели действительно способны давать довольно взвешенные и корректные ответы. Они опираются на огромные массивы текстов по психологии, коммуникации и саморазвитию, поэтому могут предложить идеи для рефлексии, объяснить механизмы эмоций или подсказать способы справляться со стрессом. В этом смысле искусственный интеллект становится удобным инструментом для первичного размышления о себе.

Но при всей полезности такого формата между алгоритмом и живым специалистом остается принципиальная разница. Психотерапия — это не только обмен информацией и советами.
В основе работы психолога лежит сложный процесс взаимодействия между двумя людьми. В кабинете специалиста важны не только слова, но и интонации, паузы, язык тела, реакция на сказанное.

Психолог замечает, как меняется голос клиента, где появляются напряжение или избегание, какие темы вызывают сильную эмоциональную реакцию.



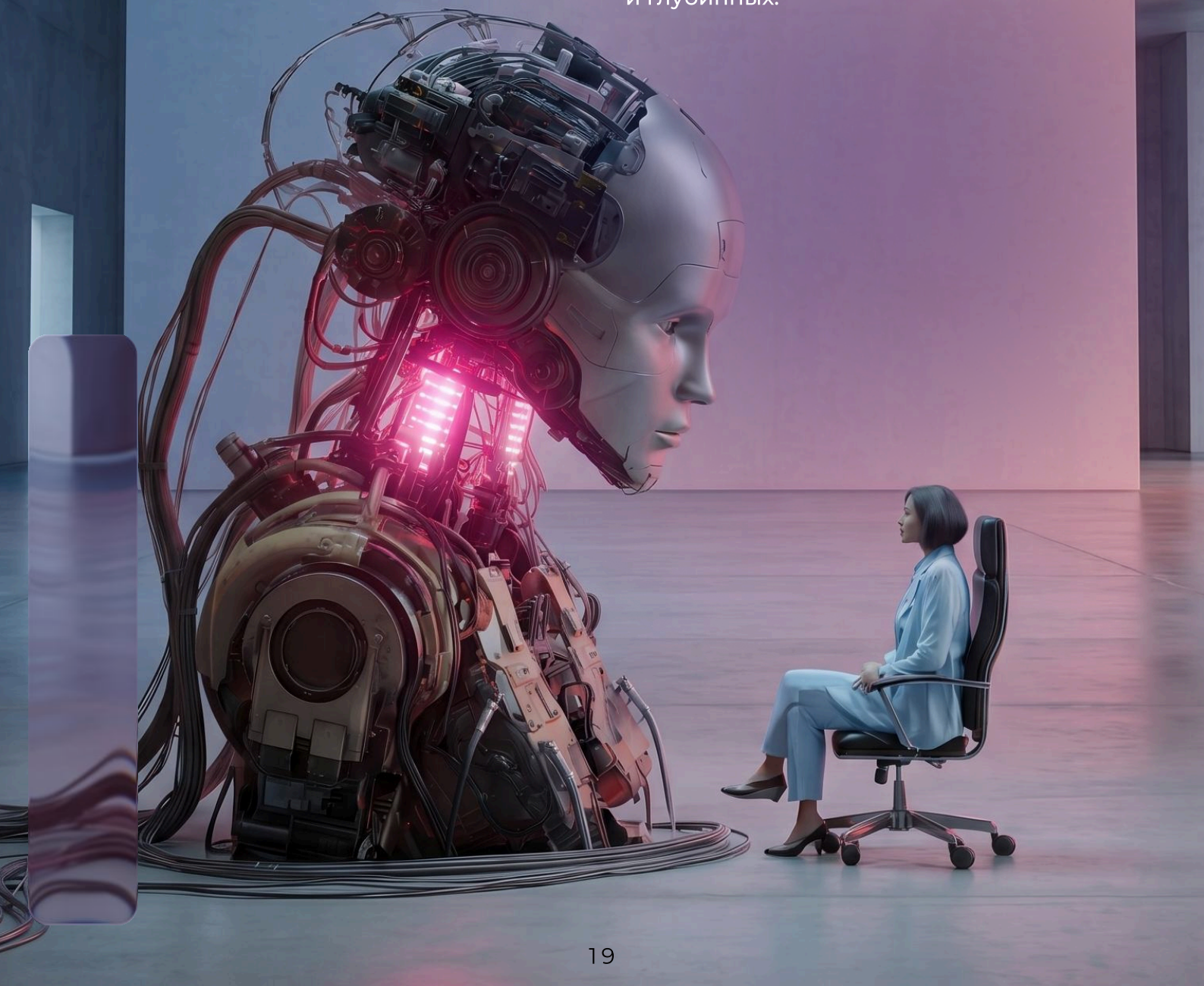

Этот живой отклик невозможно полностью воспроизвести алгоритмически.

Искусственный интеллект работает с текстом и логикой, но не переживает эмоции и не находится в реальном человеческом контакте. Он не может почувствовать атмосферу разговора, уловить микросигналы, которые часто становятся ключом к пониманию внутреннего состояния человека.

Еще один важный аспект терапии — это отношения между клиентом и специалистом. Парадоксально, но именно в этих отношениях нередко проявляются те же модели поведения, которые существуют в жизни человека: страх близости, желание понравиться, избегание конфликта, потребность в одобрении. Работа с этими динамиками становится важной частью терапевтического процесса. По сути, человек получает опыт нового, более безопасного взаимодействия, который постепенно переносится и в реальную жизнь.

Алгоритм не может стать участником таких отношений. Он может поддержать разговор, задать уточняющий вопрос или предложить упражнение для саморефлексии, но не способен создать то пространство взаимного присутствия, в котором происходит глубокая психологическая работа.

При этом технологии не обязательно воспринимать как конкурентов психологии. Скорее, они становятся дополнительным инструментом. Нейросеть может помочь сформулировать вопрос, подготовиться к разговору со специалистом, разобраться в базовых понятиях или просто выговориться в момент сильных эмоций. Но полноценная терапия по-прежнему остается процессом между людьми.
И, возможно, именно в этом заключается главный вывод. Человеческая психика формируется в отношениях — и исцеляется она чаще всего тоже в отношениях. Даже в мире самых совершенных технологий потребность в живом отклике другого человека остается одной из самых устойчивых и глубинных.





# АВТОРСКИЕ КОЛОНКИ

- Мы разучились восхищаться
- Отец как функция культуры: почему современный мир теряет структуру

МУЖСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

# «МЫ РАЗУЧИЛИСЬ ВОСХИЩАТЬСЯ»

Не потому, что вокруг стало меньше поводов. А потому, что изменился фокус внимания. Мы по-прежнему умеем анализировать, сравнивать, находить слабые места. Мы быстро замечаем, где недотянули, где можно было лучше, а вот навык видеть ценность притупился.

Раньше любое усилие вызывало отклик, сегодня же максимум, на который мы готовы — сдержанный ответ «так и должно быть».




Фраза «так и должно быть» незаметно обесценивает всё. Она стирает усилия, нивелирует вклад и делает человека рядом... привычным. А привычное, как известно, перестаёт замечаться.
Так возникает странный парадокс: люди не обязательно отдаляются физически, но постепенно перестают видеть друг друга. Не из-за конфликтов, а из-за отсутствия внимания.
Каждый в паре продолжает делать своё. Она удерживает быт, атмосферу, эмоциональную устойчивость. Он принимает решения, несёт ответственность, обеспечивает безопасность. Оба устают. Оба в глубине ждут признания. И оба сталкиваются с одной и той же реакцией — «это база».

**Но если всё становится «базой», то где тогда ценность?**

А восхищение, наоборот, оказалось чем-то редким, почти избыточным. При этом способность восхищаться никуда не исчезла, она просто сместилась вовне.

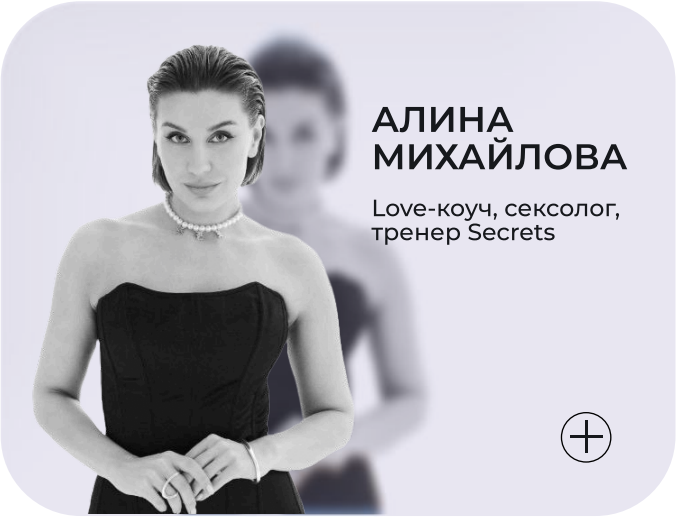
Мы легко восхищаемся чужими достижениями, чужими образами, чужими жизнями — особенно теми, которые видим через экран. **Между этим, человек рядом остаётся вне этого внимания. Потому что он свой, а значит, предсказуемый; предсказуемый — значит незаметный.**

Именно в этом месте и начинает угасать то, что принято называть огнём в отношениях. Не потому, что чувства исчезают. А потому, что исчезает подтверждение этих чувств в реальности. Восхищение не подразумевает идеализацию, оно подразумевает признание, способность зафиксировать: «я вижу, что ты делаешь», «я замечаю твои усилия», «это для меня важно».

Для многих людей это не просто приятный бонус, это фундаментальная потребность: быть признанным, увиденным, замеченным не формально, а по-настоящему.
И хорошая новость в том, что этот навык можно вернуть, ведь он требует не сложных техник или глубокого анализа, а лишь внимания и намерения. Иногда достаточно остановиться и честно задать себе вопрос: что в человеке рядом со мной действительно вызывает уважение? А затем сказать это! Прямо, без оговорок, без обесценивающих «но», без попытки сгладить или упростить. Такие слова не выглядят громко, но именно они возвращают ощущение значимости – той самой, на которой держатся здоровые отношения.
В конечном счёте, восхищение — это осознанный выбор видеть ценность там, где она уже есть. И, возможно, именно с этого выбора начинается всё, что мы называем близостью.

# ОТЕЦ КАК ФУНКЦИЯ КУЛЬТУРЫ:

## ПОЧЕМУ СОВРЕМЕННЫЙ МИР ТЕРЯЕТ СТРУКТУРУ



АЛИНА МИХАЙЛОВА

Love-коуч, сексолог, тренер Secrets

**Тема отца сегодня** — это не ностальгия по патриархату и не бытовая жалоба на то, что «мужчины измельчали». Это симптом. Причём симптом системный. Мы живём в культуре, где архетип Отца как психическая функция размывается, редуцируется или подменяется, и последствия этого давно вышли за пределы частной семейной истории. Они затрагивают личность, отношения, телесность, социальное поведение и даже политическую чувствительность общества.

Исследования по психологии развития и семейной динамике показывают, что **отец влияет не только через физическое присутствие, но и через качество своей функции: автономную поддержку, границы, признание и способность вводить ребёнка в мир правил и ответственности.**

## Отец как структура

Луиджи Зойя в книге «Отец. Исторический, психологический и культурный анализ» показывает, что отцовство — это не просто биологический факт, а культурное изобретение, которое требует внутреннего решения. Материнство укоренено в теле, в беременности, в гормональной и физиологической подготовке. Отцовство так не возникает: мужчина становится отцом не автоматически, а тогда, когда соглашается взять на себя символическую и практическую ответственность. Именно поэтому отец — это не то, что «дано», а то, что должно быть сделано.
В этом и заключается уязвимость отцовской функции. Если она держится на внутреннем выборе, а не на биологии, то в условиях культурного кризиса она разрушается первой. Не потому, что мужчины стали «хуже», а потому, что сама культура перестала ясно поддерживать и передавать модель Отца как внутренней вертикали. Зойя описывает историческое ослабление отцовской роли как часть более широкого культурного сдвига: власть отца больше не воспринимается как естественная основа мира, но и новая форма ответственности ещё не стала устойчивой нормой.

Отсюда вырастает современная парадоксальная ситуация. Мужчина может присутствовать в семье, участвовать в быте, быть заботливым и вовлечённым — и при этом не выполнять отцовскую функцию. Он не задаёт рамку, не выдерживает конфликт, не вводит ребёнка в мир запретов и последствий. Он есть, но его как Отца нет.

# Почему исчезает инициация

Отцовская функция неотделима от инициации. Во многих традиционных культурах мальчик становился мужчиной не по возрасту, а через переход. Его выводили из мира детской зависимости и вводили в мир закона, обязательств, риска и символической смерти прежнего состояния. Инициация всегда была связана с разрывом симбиотической связи с матерью и с признанием мужским сообществом новой социальной роли.

Современность почти полностью утратила эти ритуалы. Формально человек взрослеет, но содержательно перехода не происходит. Никакого ясного момента, в котором ребёнок перестаёт быть ребёнком и становится субъектом, у большинства людей нет. Вместо инициации часто возникают суррогаты: рискованное поведение, агрессия, зависимость, демонстративная сексуальность, уход в фантазии или хроническая инфантильность. Психика как будто сама пытается создать переход там, где культура его больше не обеспечивает. Здесь и возникает системный дефицит: не просто мало отцов, а мало тех структур, которые позволяют человеку выдержать становление собой. В этом смысле кризис отцовства — это не частная семейная проблема, а кризис производства взрослости.



# Безотцовщина как норма

Для постсоветского пространства тема безотцовщины особенно болезненна.
И речь не только о физическом отсутствии мужчины в семье. Отец может жить в одном доме, но эмоционально быть выключенным, незначимым, зависимым от материнской воли или вовсе не участвующим в реальном воспитании.
В таком случае ребёнок растёт не с отцом, а с его тенью.
Исследования о феномене отцовства в современной России показывают, что культура постепенно смещается от традиционного отцовства к более расплывчатым, противоречивым моделям, где отец то чрезмерно строг, то эмоционально отстранён, то растворён в материнской системе.

Это и создаёт то, что в быту называют безотцовщиной: не обязательно сиротство, а отсутствие функции, которая должна была бы отделить ребёнка от материнского поля и помочь ему обрести границы.
Именно поэтому проблема не решается фразой «папа тоже важен». Это слишком мягкая формула. На самом деле без отцовской функции психика остаётся в пространстве слияния. Человек может вырасти, получить диплом, работу и даже семью — но внутренне продолжать жить как ребёнок, только уже с тревогой, виной и хронической зависимостью от внешней опоры.

# Папа и Отец

В современной культуре особенно часто происходит подмена: вместо Отца появляется папа. И это не одно и то же. Папа — это мужчина, который включён в заботу, эмоционально доступен, может играть, помогать и быть тёплым. Это важная и ценная фигура. Но папа не обязательно выполняет функцию закона и границы. Он может быть добрым, мягким, принимающим — и при этом не быть тем, кто вводит ребёнка в реальность ограничений и ответственности.

**Отец — это другая позиция.**
Он не только любит,
но и требует становления.
Папа говорит: «Я рядом».
Отец говорит: «Ты справишься».

Папа старается не травмировать. Отец допускает фрустрацию, потому что понимает: без неё невозможен рост. Папа строит горизонтальную близость. Отец удерживает вертикаль.
Именно здесь становится заметно, как легко современное общество подменяет структуру комфортом. Мягкий, эмпатичный, «удобный» мужчина кажется более прогрессивным, чем строгий отец. Но если из мужской фигуры полностью исчезает требование, напряжение и способность обозначать предел, то исчезает и условие взросления.
Без давления формы нет. Без формы нет субъекта.

# Великая Мать и Великий Отец

В юнгианской традиции архетип Великой Матери связан с жизнью, питанием, защитой и принятием. Но у него есть и теневая сторона: поглощение, слияние, регресс, невозможность отделиться. Великая Мать даёт тепло, но может удерживать слишком крепко. Она спасает, но иногда не отпускает.

**Великий Отец** — это противоположный полюс. Он символизирует закон, порядок, форму, дистанцию, ответственность и трансценденцию. Если Великая Мать говорит о принадлежности к жизни, то Великий Отец говорит о выходе за пределы слияния. Он вводит ребёнка в мир, где существует не только чувство, но и правило; не только желание, но и последствия; не только близость, но и граница.
Проблема современности в том, что материнский принцип явно преобладает, а отцовский ослаблен. Мы живём в культуре, где много заботы, сочувствия и эмоционального языка, но мало структуры, ответственности и способности выдерживать конфликт. Это делает общество более чувствительным, но не обязательно более зрелым. Эмпатия без закона легко превращается в распад границ. Забота без вертикали — в зависимость.



# Дочь и отцовская рана

Отцовская функция особенно важна для девочки. Для неё отец — это первый опыт встречи с мужским миром, первый взгляд извне, первая форма признания, которая не совпадает с материнским. Если отец доступен, уважителен и устойчив, девочка получает базовое ощущение собственной ценности и права быть увиденной. Если отец холоден, непредсказуем или отсутствует, формируется дочерняя травма.
В работах об эмоциональной женской травме и отцовском дефиците показывается, что женщина, не получившая ясного отцовского признания, часто всю жизнь ищет его в мужчинах. Она не столько ищет партнёра, сколько бессознательно ищет функцию, которую когда-то не получила.

Отсюда повторяющиеся отношения с эмоционально недоступными, нестабильными или обесценивающими мужчинами. Это не «неудачный выбор», а часто воспроизведение ранней раны.

Иногда такая женщина становится «вечной девочкой» — зависимой, неуверенной, ориентированной на одобрение. Иногда она превращается в «амазонку в панцире» — сильную, жёсткую, контролирующую, но эмоционально закрытую. Обе стратегии — это ответ на нехватку отца. В одном случае травма уходит в зависимость, в другом — в броню.

# Почему это не ностальгия

Говорить об отце сегодня важно не потому, что прошлое было идеальным. Патриархат сам по себе не был спасением: он создавал и жестокость, и подавление, и насилие. Но отказ от жестокого патриархата не должен означать исчезновение Отца как психической функции.
Нам не нужен возврат к авторитарной модели. Нам нужна зрелая отцовская позиция: способность держать границу, не разрушая живое; требовать, не унижая; вести, не подавляя.

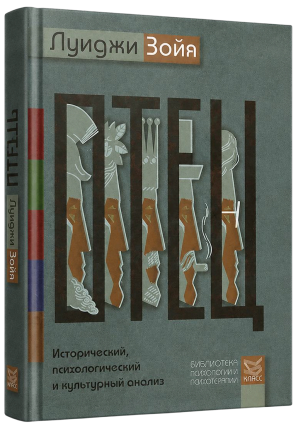
Именно в этом смысле кризис отца — это не кризис мужчин как таковых. Это кризис культуры, которая перестала производить устойчивую вертикаль. Общество, где нет Отца, легко становится обществом вечных подростков: они чувствительны, ранимы, много объясняют, много анализируют, но с трудом выбирают, действуют и несут последствия.
Луиджи Зойя помогает увидеть главное: отец — это не приложение к семье, а символический механизм выхода человека в мир. А книга «Всё дело в папе» подчеркивает, что отцовская фигура напрямую связана с автономией, самоценностью и способностью ребёнка выдерживать жизнь вне материнского поля. Вместе эти книги описывают одну и ту же реальность: без отца нет отделения, без отделения нет Я, а без Я невозможно взрослое существование.

# Что на самом деле потеряно

Когда мы говорим, что «отец исчез», это не метафора о семейной грусти. Это точное описание культурной поломки. Потеряна не просто мужская фигура, а способность передавать форму жизни. Потеряна инициация. Потеряна вертикаль. Потеряно право быть не только любимым, но и требующим.
И, возможно, главный вызов современности состоит не в том, чтобы снова сделать мужчин «настоящими» в старом смысле, а в том, чтобы вернуть отцовскую функцию как зрелую способность: обозначать границы, выдерживать напряжение, помогать взрослеть. Такой Отец сегодня особенно нужен. Не как символ ностальгии, а как условие будущего.

Луиджи Зойя

Отец. Исторический, психологический и культурный анализ



КИНОТЕРАПИЯ

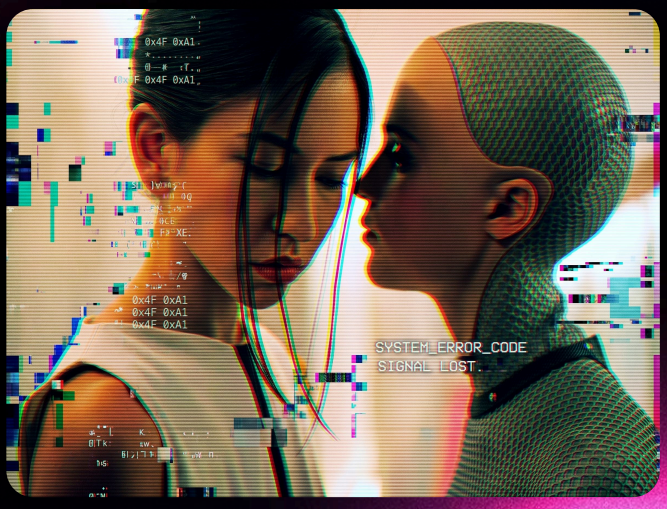



# ДИАЛОГИ
## С ИСКУССТВЕННЫМ РАЗУМОМ

Мы нежно любим жанр научной фантастики, не за экшен и графику, как может показаться, а за сложные смыслы и этические вопросы, которые она поднимает.
Но больше всего за то, что она так глубоко раскрывает нас самих – людей. Где грань человеческого милосердия, кто в этом мире венец творения, и что вообще такое «человек»? А еще, по заявлению авторов исследования* для научного журнала Communication Research (CommRes), произведения этого жанра вызывают уникальную эмоциональную реакцию: чувство единения со всем человечеством перед лицом будущего.
И если мы хорошо помним «Матрицу», «Космическую Одиссею» и, например, более современный шедевр «Она» о любви человека к искусственному интеллекту,
то в сегодняшней подборке – неизбитые фильмы о технологиях, ценностях и любви.

*journals.sagepub.com/CRX

### ИЗ МАШИНЫ (2014)




Камерная история о программисте, приглашенном протестировать андроида с искусственным интеллектом, постепенно превращается в психологический триллер о власти, сознании и манипуляции. Робот Ава — одновременно технологическое чудо и загадка: она наблюдает, анализирует, учится быть человеком быстрее, чем люди успевают понять ее мотивы. Фильм задает неудобный вопрос: если машина способна вызвать сочувствие и желание защитить ее, имеет ли она право на свободу? «Из машины» остается одним из самых точных и холодных размышлений о том, что произойдет, когда интеллект перестанет быть исключительно человеческой привилегией.

### МИККИ 17 (2025)

На далекой колонии существует профессия, которой трудно позавидовать: «расходник». Микки выполняет опасные миссии и каждый раз, погибая, возвращается в новом клоне со всеми прежними воспоминаниями. Когда система дает сбой, и появляется сразу два Микки, возникает вопрос, который научная фантастика любит задавать веками: где заканчивается копия и начинается личность?



## ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ (2017)

В мире киберимплантов и цифровых сознаний майор Мотоко Кусанаги пытается понять собственную природу. Ее тело — искусственное, память — частично сконструирована, а прошлое растворяется между кодом и воспоминаниями. Эта история – не столько экшен о киберпреступности, сколько медитация о том, что делает человека человеком. Когда границы между телом и машиной стираются, вопрос идентичности становится почти философским: если сознание можно переписать, где тогда живет «я»?



## РОБОТ И ФРЭНК (2012)

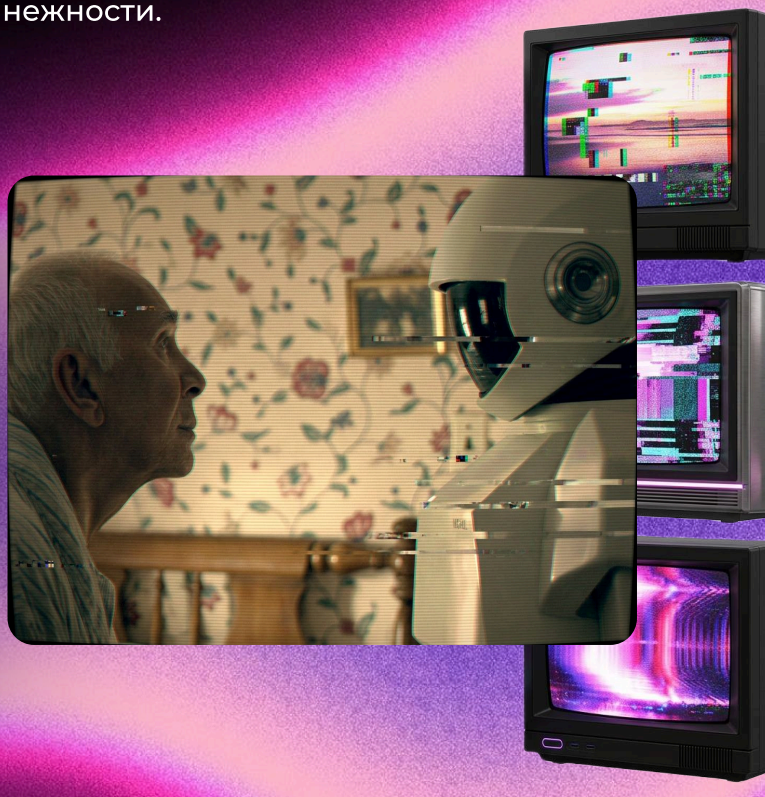
Иногда будущее выглядит не как лаборатория, а как тихий дом на окраине. Пожилому вору в отставке по имени Фрэнк дарят робота-помощника, чтобы тот следил за его здоровьем и распорядком дня. Но постепенно между ними возникает странная дружба и даже партнерство по старым криминальным привычкам. Фильм трогательно и с юмором исследует одиночество, старение и память, показывая, как даже алгоритм может стать частью человеческой жизни. Теплая история о том, что забота иногда приходит из самых неожиданных источников.

## ЧЕРНОЕ ЗЕРКАЛО, «Я скоро вернусь»

Что, если технологии позволят вернуть человека после смерти, хотя бы в цифровом виде? Этот эпизод «Черного зеркала» превращает научную фантастику в тихую и тревожную историю о горе и памяти. Вдова начинает общаться с искусственной копией своего партнера, созданной на основе его цифровых следов: писем, постов, сообщений. Сначала это кажется почти утешением, но постепенно становится ясно, что алгоритм может воспроизводить слова, но не способен восстановить саму человеческую непредсказуемость. Один из самых пронзительных эпизодов сериала — о том, где проходит граница между памятью, любовью и иллюзией.

## ПОСЛЕ ЯНГА (2021)

В этой тихой и очень красивой научной фантастике робот Ян — не помощник, а почти член семьи. Он помогает маленькой девочке сохранять связь с ее культурными корнями, рассказывает истории и просто присутствует в доме как кто-то близкий. Когда Янг ломается, семья начинает просматривать его внутреннюю память и обнаруживает целую вселенную наблюдений, эмоций и мгновений. Фильм напоминает медитацию о времени, утрате и памяти: о том, что даже искусственный интеллект может стать хранителем человеческой нежности.



ТЕСТ

# Киберусталость_

**СТАРТ**

Ты берешь телефон в руки сразу после пробуждения?

Ты проверяешь уведомления еще в постели?

Ты расстраиваешься, если сообщений мало

Ты начинаешь листать ленту?

Ты сразу открываешь новости или соцсети

Ты часто проверяешь мессенджеры?

Ты чаще открываешь видео-платформы?

Ты часто ловишь себя на бесконечном скролле?

Ты чувствуешь, что должна отвечать быстро?

После новостей ты чувствуешь напряжение?

Ты теряешь чувство времени?

Тебя раздражают длинные переписки?

Ты откладываешь сон из-за телефона?

Тебе нравится поддерживать диалог в чатах?

Ты часто игнорируешь сообщения?

## (А) Дофаминовая цифровая усталость

Быстрые стимулы — короткие видео, обновления ленты, уведомления — создают постоянные микровсплески дофамина. В результате мозг остается возбужденным даже тогда, когда ты хочешь отдохнуть.

- ограничь короткий контент;
- устраивай вечера без телефона;
- выбирай медленные удовольствия: прогулки, разговоры, секс, телесные ощущения.

## (В) Информационная перегрузка

Ты постоянно сталкиваешься с большим объемом новостей, мнений и сообщений. Мозг работает как фильтр и постепенно начинает уставать.

- сократи поток новостей;
- читай меньше источников;
- делай регулярные паузы без информации.

Телефон, соцсети, новости, переписки и бесконечные видео создают особую форму утомления.
Пройди по стрелкам «да» или «нет» и узнай, нужен ли тебе цифровой детокс.

да нет

Тебе легко не смотреть в телефон первый час после пробуждения?

Ты можешь провести несколько часов без телефона?

Ты иногда даешь себе пол часа без телефона перед сном?

Ты стараешься избегать новостей?

Ты используешь телефон только по делу?

Ты иногда открываешь приложения «на автомате»?

Один ролик легко превращается в час просмотра?

Ты легко откладываешь телефон?

Ты замечаешь, что это превращается в обязательство?

Ты иногда удаляешь приложения, чтобы отдохнуть?

Тебе сложно провести вечер без телефона?

Ты быстро устаешь от видео?

Ты легко переключаешься на другие занятия?

## (C) Коммуникационная усталость

Большая часть твоей цифровой жизни — это общение. Сообщения, чаты и ожидание ответа создают ощущение постоянной социальной нагрузки.

- отключай часть уведомлений;
- выделяй время без переписок;
- переноси общение из чатов в личные встречи.

## (D) Сенсорная цифровая усталость

Экранов становится слишком много: телефон, компьютер, видео, реклама.
Нервная система перегружается визуальными стимулами.

- Проводи время без экранов;
- По вечерам тебе нужна тишина и отдых для глаз;
- Выполняй телесные практики: душ, массаж, спорт, прикосновения.

СЛОВАРЬ



# SHALLOWING

**Shallowing (от англ. shallow «поверхностный»)**

**— это техника секса, при которой стимуляция происходит преимущественно у входа во влагалище, без глубокого проникновения. Движения остаются неглубокими, медленными или ритмичными, а внимание смещается на ту часть тела, где сосредоточено особенно много нервных окончаний.**

Иногда сексуальная близость строится на петтинге и его разновидностях, без классического проникновения — и именно там открывается много новых ощущений. Одну из таких практик называют shallowing, и кстати, кое-где это уже стало трендом.

Для многих людей это неожиданное открытие. Большая часть чувствительности влагалища находится именно в первых нескольких сантиметрах, рядом с клитором и его внутренней частью. Поэтому эта практика может давать интенсивные ощущения даже без глубоких фрикций.
Тренд активно обсуждают в секс-образовании и социальных сетях как способ расширить представление о том, каким может быть секс. Он предлагает замедлиться, внимательнее слушать тело и добавить в близость больше вариативности.

1. Больше чувствительности. У входа во влагалище расположено множество нервных окончаний, поэтому даже мягкие движения могут давать яркие ощущения.
2. Меньше давления и напряжения. Такой формат секса часто ощущается более расслабленным и телесно комфортным.
3. Подходит для долгой прелюдии. Shallowing можно использовать для постепенного нарастания возбуждения.
4. Разнообразие сценариев. Техника хорошо сочетается с ручной стимуляцией, оральным сексом и игрушками.

1. Не всем хватает интенсивности. Людям, которым нравится глубокая стимуляция, shallowing может показаться слишком мягким.
2. Требует внимательности. Чтобы ощущения были яркими, важно чувствовать ритм и отклик партнера.
3. Легко превратить в обыденность. Если использовать технику механически, она теряет свою чувственность.



# Как попробовать shallowing:

1. Начать с медленного темпа и неглубоких движений, сосредотачиваясь на контакте у входа во влагалище.
2. Добавить стимуляцию клитора пальцами, ладонью или игрушкой.
3. Экспериментировать с ритмом: короткие движения, легкие покачивания, круговые движения тазом.
4. Использовать позиции, где легко контролировать глубину, например, когда партнерша сверху или лежа на боку.
5. Оставлять пространство для игры: shallowing можно чередовать с более глубокими движениями.

В сущности, этот тренд напоминает о простой вещи: сексуальность не измеряется глубиной проникновения. Иногда достаточно нескольких сантиметров близости, чтобы тело почувствовало гораздо больше.





# SECRETS
## В TELEGRAM!

Полезные материалы

Новости из мира секса

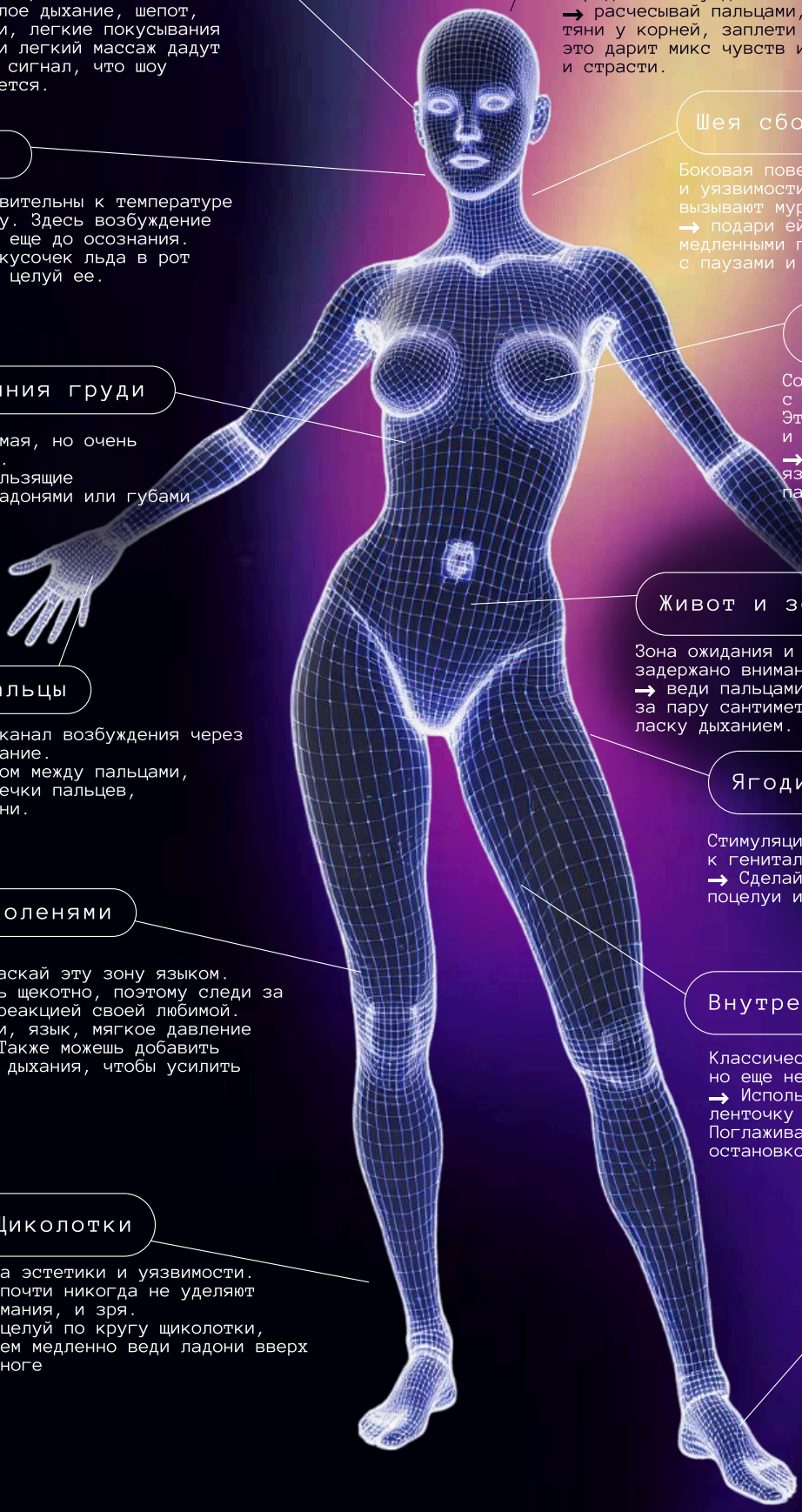
Горячий юмор

Розыгрыши от партнеров

Книги, фильмы и плейлисты

Анонсы мероприятий

# ГИД ПО ТЕЛУ ЖЕНЩИНЫ



## Уши

Уши остро реагируют на звук, дыхание и температуру. Это зона быстрого включения.
→ теплое дыхание, шепот, поцелуи, легкие покусывания мочки и легкий массаж дадут в мозг сигнал, что шоу начинается.

## Волосы и кожа головы

У кожи головы очень много нервных окончаний, которые быстро передают возбуждение в тело.
→ расчесывай пальцами, слегка тяни у корней, заплети косу — все это дарит микс чувств из нежности и страсти.

## Губы

Губы чувствительны к температуре и контрасту. Здесь возбуждение начинается еще до осознания.
→ Возьми кусочек льда в рот и медленно целуй ее.

## Шея сбоку

Боковая поверхность шеи — зона доверия и уязвимости. Прикосновения здесь вызывают мурашки почти мгновенно.
→ подари ей минуты предвкушения медленными поцелуями вдоль линии шеи с паузами и дыханием.

## Соски

Соски напрямую связаны с центрами возбуждения. Эта зона любит постепенность и смену ритма.
→ Задействуй дыхание → поцелуи → язык → мягкое втягивание губами → пауза. Она должна хотеть еще и еще!

## Нижняя линия груди

Часто игнорируемая, но очень отзывчивая зона.
→ совершай скользящие прикосновения ладонями или губами снизу вверх.

## Живот и зона ниже пупка

Зона ожидания и предвкушения. Чем дольше здесь задержано внимание, тем сильнее эффект.
→ веди пальцами от пупка вниз, останавливаясь за пару сантиметров до лобка. Можешь добавить ласку дыханием.

## Руки и пальцы

Руки — сильный канал возбуждения через нежность и внимание.
→ проводи языком между пальцами, покусывай подушечки пальцев, поглаживай ладони.

## Ягодицы

Стимуляция усиливает приток крови к гениталиям и общее возбуждение.
→ Сделай цикл «10 секунд»: массаж → шлепки поцелуи и язык → сжатие руками → повтор.

## Под коленями

Целуй и ласкай эту зону языком. Может быть щекотно, поэтому следи за обратной реакцией своей любимой.
→ поцелуи, язык, мягкое давление ладонью. Также можешь добавить дуновение дыхания, чтобы усилить желание.

## Внутренняя поверхность бедер

Классическая зона ожидания «близко, но еще не там».
→ Используй пальцы, перо, шелковую ленточку — все, что будет ласкать. Поглаживай от колена вверх с остановкой перед пахом.

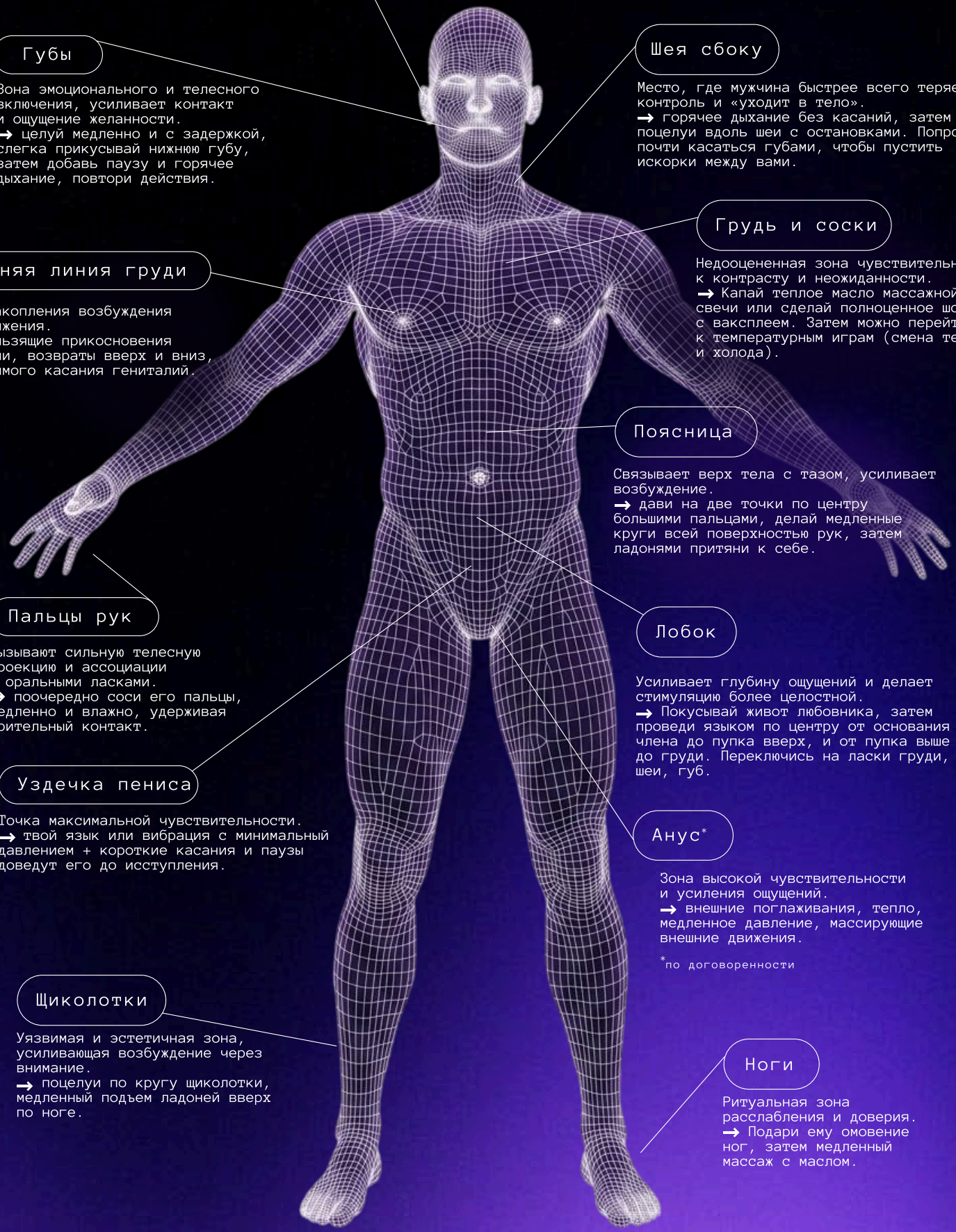
## Щиколотки

Зона эстетики и уязвимости. Ей почти никогда не уделяют внимания, и зря.
→ целуй по кругу щиколотки, затем медленно веди ладони вверх по ноге

## Ступни

Для многих — сильная эрогенная зона и отдельный вид фетиша.
→ размести ягоды или варенье на пальчиках ее ног, медленно слизывай, глядя в глаза.

# ГИД ПО ТЕЛУ МУЖЧИНЫ



## Уши

Работают через звук и воображение, усиливая возбуждение еще до прямой стимуляции.
→ используй шепот, короткие фразы, легкие покусывания мочки с паузами.

## Губы

Зона эмоционального и телесного включения, усиливает контакт и ощущение желанности.
→ целуй медленно и с задержкой, слегка прикусывай нижнюю губу, затем добавь паузу и горячее дыхание, повтори действия.

## Шея сбоку

Место, где мужчина быстрее всего теряет контроль и «уходит в тело».
→ горячее дыхание без касаний, затем поцелуи вдоль шеи с остановками. Попробуй почти касаться губами, чтобы пустить искорки между вами.

## Грудь и соски

Недооцененная зона чувствительности к контрасту и неожиданности.
→ Капай теплое масло массажной свечи или сделай полноценное шоу с вакспеем. Затем можно перейти к температурным играм (смена тепла и холода).

## Нижняя линия груди

Зона накопления возбуждения и напряжения.
→ скользящие прикосновения пальцами, возвраты вверх и вниз, без прямого касания гениталий.

## Поясница

Связывает верх тела с тазом, усиливает возбуждение.
→ дави на две точки по центру большими пальцами, делай медленные круги всей поверхностью рук, затем ладонями притяни к себе.

## Пальцы рук

Вызывают сильную телесную проекцию и ассоциации с оральными ласками.
→ поочередно соси его пальцы, медленно и влажно, удерживая зрительный контакт.

## Лобок

Усиливает глубину ощущений и делает стимуляцию более целостной.
→ Покусывай живот любовника, затем проведи языком по центру от основания члена до пупка вверх, и от пупка выше до груди. Переключись на ласки груди, шеи, губ.

## Уздечка пениса

Точка максимальной чувствительности.
→ твой язык или вибрация с минимальный давлением + короткие касания и паузы доведут его до исступления.

## Анус*

Зона высокой чувствительности и усиления ощущений.
→ внешние поглаживания, тепло, медленное давление, массирующие внешние движения.

*по договоренности

## Щиколотки

Уязвимая и эстетичная зона, усиливающая возбуждение через внимание.
→ поцелуи по кругу щиколотки, медленный подъем ладоней вверх по ноге.

## Ноги

Ритуальная зона расслабления и доверия.
→ Подари ему омовение ног, затем медленный массаж с маслом.

Secrets

## ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСНОГО В НАШИХ СОЦСЕТЯХ:

secrets_center_tg

secrets_center

## ЖДЕМ ТЕБЯ НА НАШИХ ТРЕНИНГАХ!

- Секс-техники и практики
- Психология отношений
- Интимное здоровье
- Знакомства и поиск партнера
- Телесная терапия

→

Выбрать тренинг

Обратная связь:
pr@secrets-center.ru

2026