

A detailed illustration of a woman with long, dark hair, looking directly at the viewer. Her hands are clasped near her chin, with her fingers resting against her lips. She has a soft, enigmatic expression. The background is a warm, brownish-gold color with a bokeh effect of light spots in the upper left corner.

*Перестань дарить свою  
любовь кому попало*

*Научись разбираться в  
мужчинах*

*Анна Нован*

18+

**Анна Нован**  
**Научись разбираться**  
**в мужчинах**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67597134](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67597134)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Книга посвящается всем женщинам. Особенно женщинам, которые терпят неприемлемое отношение, которые боятся себе признаться, что мужчина ужасен в постели и что они несчастливы в отношениях. Если вы не знаете, как вести себя в отношениях с мужчиной, боитесь мужчин, не получается построить здоровые отношения, то книга даст вам направление. Вы поймете, как худший расклад приводит к лучшему результату, и захотите жить. Вы увидите примитивность и предсказуемость мужчин, узнаете, что мужчины думают о женщине, которая им легко достается и почему они бросают. Вы поймете, как мужчины очаровывают, чтобы получить желаемое, и перестанете попадаться на коварство недостойных мужчин, которые используют женщин. Вы поймете важность контроля своих эмоций и будете более внимательны к мужчинам, чтобы выбрать достойного. Вы перестанете беспокоиться о замужестве, быть зависимой, терпеть и бояться. Вы укрепите уверенность, повысите самооценку и будете проявлять больше любви к себе.

# Содержание

Об авторе	4
Вступление	5
Предисловие	6
Глава первая. Первый опыт	30
Глава вторая. Ухажер	42
Глава третья. Отношения на расстоянии	49
Глава четвертая. Женатый	60
Глава пятая. Фитнес тренер	66
Глава шестая. Обиженный	76
Конец ознакомительного фрагмента.	81

# **Анна Нован**

## **Научись разбираться в мужчинах**

### **Об авторе**

Здравствуйте,

Меня зовут Анна Нован. Я с отличием закончила университет по квалификации лингвист. У меня есть дополнительное образование в таких областях как – секс и отношения, психосоматика, спорт и физическая культура, копирайтинг, финансы, менеджмент, модельный бизнес.

Представляю Вам свою книгу «Научись разбираться в мужчинах», которая написана на основе реальных событий в моей жизни.

Надеюсь, что Вы найдете для себя полезную информацию и это поможет Вам в жизни. Знания из книги можно применять не только в общении с мужчинами, но и с другими людьми.

Приятного прочтения!

# Вступление

«Вот кошка. Живет с человеком всю долгую кошачью жизнь и ухитряется сохранить его интерес до самого последнего дня. А почему? Красивая, загадочная, очень мало говорит, много царапает и, самое главное, безошибочно знает, когда царапнуть, а когда прыгнуть на колени...»

В.Пелевин, «Тайные виды на гору Фудзи»

# Предисловие

Если ваша жизнь представляет собой кошмарный сон, то у вас сильнее желание проснуться...

В детстве у меня был друг. Мы играли вместе, он заходил за мной, чтобы погулять на улице. Я помню, как мне было легко общаться с этим мальчиком, как светились его глаза при виде меня. Я не испытывала ярких чувств, у меня было спокойное отношение к нему. Пришел – хорошо, не пришел – неважно. Мы жили рядом, ходили в одну школу. Все говорили, что он влюблен в меня и называли моим женихом. В какой-то момент все изменилось, в моей жизни стали появляться другие мальчики, которые вызывали чувства. Я начала влюбляться и переживать, когда не чувствовала, что нравлюсь им. Вероятно, это было связано с гормональными перестроениями в организме. Но в такие периоды мне казалось, что любовь приносит только страдания. Я не понимала как с этим справиться. Мне хотелось получить то, что не идет ко мне само. Мне хотелось взаимности, и чтобы у меня поскорее появился парень. Когда я видела, что другие встречаются, то желание нарастало еще сильнее и хотелось ускорить события. Вместо того, чтобы дождаться стоящего человека, я решила действовать и получать опыт.

Бабушка вышла замуж в 17 лет, мама в 20 лет, я очень хотела выйти замуж в 17. Когда мне исполнилось 32, я поняла, что это не мой сценарий, мне нужно, во-первых, успокоиться и, во-вторых, учиться строить отношения, а не рассчитывать на то, что само все сложится, когда появится мужчина. Я забила на то, что нужно выйти замуж и решила, что хочу жить, так как я чувствую и хочу, перестала стремиться копировать чужие сценарии и социальные программы. На самом деле, я всегда хотела зарабатывать и быть независимой, а не выйти замуж. Родственникам сказала, чтобы оставили меня в покое и не ожидали от меня ничего. Стала больше заниматься изучением нового и самореализацией. Тут-то и началось все самое интересное. Мужчины начали атаковать. Когда отпускаешь, расслабляешься, не бежишь за результатом, то начинаешь делать действия, которые никогда бы не сделал, потому что было страшно. Отпустив – становишься свободным и настоящим, уже все равно что скажут или подумают другие. Я решила больше не беспокоиться о том, что думают люди и обрела силу и уверенность.

Переживания забирают много энергии, а также отрицательно сказываются на будущих событиях. Когда мы сильно переживаем, то начинаем делать действия из страха и беспокойства. Часто это могут быть переживания других людей, а не наши собственные.

Я не умела строить отношения, не знала как общаться с мужчинами, интимная близость вызывала у меня страх. Ни-

кто не мог мне подсказать как делать правильно. Когда я начала действовать, то совершила кучу ошибок, которые повторялись в новых отношениях, потому что каждый раз я думала, что с новым мужчиной будет все по-другому. Порой я отчаянно пыталась склеить разбитое и заслужить любовь. На протяжении 20 лет я общалась с мужчинами, ходила на тренинги, читала книги, спрашивала советы у других людей. Ничего не работало. Все, что транслировалось было больше похоже на манипуляции своим телом. Было много такой ерунды типа – надень юбку, разговаривай эротичным голосом, научись делать ему приятно и т.д. Только это все было так наиграно и неестественно, что становилось противно.

Однажды я просто закрылась дома и начала писать о том, что происходило в моей жизни. В процессе я осознала, что не любила себя, у меня не было личных границ, я не понимала что хочу от отношений с мужчиной. Я вспомнила, что в детстве у меня было сильное желание написать книгу, и мне захотелось поделиться своим опытом. Когда я начала писать, то почувствовала прилив сил, уверенность и интерес к себе самой. Я почувствовала себя женственной и мудрой. У меня не возникло желание давать наставления. Это лишь мой личный опыт. Если кому-то пригодится информация и подскажет как поступить в конкретной ситуации, то я буду счастлива. Мне захотелось создать что-то полезное, что могло бы стать некой подружкой для других женщин, мудрой подсказкой от жизни, которой не было у меня.

Я знаю как сложно женщине приходится в мире, где господствует мужчина. Он считает, что он лучший, позволяет себе принизить женщину поступками или словами. Я знаю как женщине непросто вылезти из цикла повторяющихся ситуаций и социальных установок, которые подсознательно обрекают на несчастную жизнь в страданиях, чтобы она еще больше покупала вещей, еды и косметики, думая, что станет счастливее от этого. С детства нас приучают жить с заниженной самооценкой и приучают постоянно что-то потреблять для внутреннего успокоения. Живя с родителями и работая в офисе, у меня часто было ощущение, что я находилась в болоте, которое каждый день все больше затягивало вниз при малейшем движении. Но я решила начать выбираться, как бы трудно мне не было.

Все начинается в семье. С раннего возраста старшие женщины начинают убивать первые проявления сексуальности. А это приводит к тому, что девочка перестает слышать свой внутренний голос, теряет себя. Если взрослые проявляют жестокость, то это искажает природную сексуальную энергию девочки. Энергия становится агрессивной, похотливой или жертвенной. Вместо того, чтобы жить как женщина и получать все легко, девочка начинает действовать как мужчина, делать все на силе воли, агрессии и стремлении к достижению. Если девочке говорят негативные комментарии по поводу внешности, то со временем она начинает в это верить, особенно если говорит близкий человек. Так девоч-

ку приучают терпеть боль и унижения, молчать о своих чувствах и эмоциях, пытаться всем угодить, чтобы услышать похвалу. Дети, которые растут в неблагоприятных семьях, особенно склонны стараться угодить. Девочка будет бояться что-то изменить, ведь она такая «нехорошая» и может остаться одна. Страх одиночества блокирует энергию и убивает желание что-либо делать. Девочка терпит неуважение, унижение и нарушение личных границ, не позволяет себе мечтать о лучшем. Так умирает здоровая самооценка, которая была предназначена, чтобы давать силы и уверенность. Девочка перестает принимать себя. Также у девочек развита чувственность, они более склонны к сочувствию, впитывают боль других, могут видеть других хорошими, ошибочно думая, что другие склонны к эмпатии и сочувствию.

Взрослые и социум навязывают страхи и комплексы, чтобы женщина становилась жертвой и перестала слышать себя. Родители наказывают из-за мелочей, потом это происходит в отношениях с мужчиной (например, он наказывает молчанием и отстраняется), на работе (начальник предъявляет претензии даже если работа выполняется отлично, постоянно новая планка и до совершенства еще далеко). Вырастая, несчастная женщина начинает активно потреблять одежду, косметику, пищу. Начинает доверять специалистам, которые могут только усугубить ситуацию.

Я росла среди людей, которые испытывали страдания, зависть, злобу и ненависть, которые манипулировали и посто-

янно выясняли отношения. Я прошла путь из оскорблений, разнообразных манипуляций и физического наказания. Я не понимала как родные люди могут так ненавидеть своих собственных детей. Могут. Когда-то они сами все это пережили и теперь передавали это дальше по поколению – злость, обиды, насилие. Мне хотелось это остановить. Я пыталась бороться с такой несправедливой реальностью. Но в какой-то момент мне показалось, что это и есть жизнь, что другого не существует. Я начала сдаваться и делать те же действия, чтобы вписаться в круг этих людей, которые все время тыкали, что я «какая-то не такая». И только спустя годы я нашла силы выйти из этого порочного круга.

Родные никогда не поддерживали меня, они препятствовали любым моим проявлениям сделать так, как мне хотелось. Они могли принизить мои способности, посмеяться над моими мечтами, оскорбить мои чувства и дать неприятный комментарий моей внешности. Только со временем я поняла, что не нужно бороться с другими, нужно действовать спокойно. Нужно понимать что хочешь и действовать, не раскрывая своих планов. Только так можно укрепить свою уверенность и продолжать двигаться по жизни. Иначе просто утянут на самое дно.

Общество так устроено, что любые попытки развития контролируются и пресекаются. Ведь нельзя выбиваться из толпы и быть лучше других. На мои попытки что-то изме-

нить в жизни родители отвечали «Ты не сможешь», «У тебя ничего не получится». Я скандалила, плакала, но потом поняла, что я не хочу больше искать их поддержку. Я разрешила себе жить так как хочу и получать свой собственный опыт. Я стала уверенной в том, что могу давать поддержку самой себе, я сильная и я смогу справиться самостоятельно. А еще я поняла, что можно перестать общаться с негативными людьми, потому что есть другие, которые развиваются и могут быть примером.

Убирая желание борьбы и соревнования – мы выигрываем. Появляется время и ресурс на себя, свои жизненные задачи. Фокус внимания переносится на свою жизнь, свое здоровье, свое настоящее и будущее.

Еще совсем маленькая я замечала резкие перемены в лице, в настроении, изменения в голосе. Мне казалось, что вокруг меня люди, которые, любили ругаться и выяснять отношения. Они оскорбляли друг друга и причиняли физические травмы. Моя бабушка била деда палкой по голове, когда он выпивал, и не пускала его домой. Когда мы собирались все вместе за столом, она позволяла себе унижать его при всех. А потом, когда все расходились, дед осыпал ее матерными словами и она плакала всю ночь. Мои родители вели себя примерно также, только это была скорее «тихая война» в постоянном напряжении. Мама наказывала отца молчанием до тех пор, пока он не начинал просить прощения. Молчание могло длиться несколько недель. Я чувствовала все это на-

пряжение между ними. Когда отец выпивал, то мог схватить ее так, что у нее оставались огромные синяки на руках. Я мечтала об одном – выбраться из этого места во что бы то ни стало. В 6 лет я заявляла родителям, что убегу из дома. Мне было невыносимо находиться среди этих людей. В этой семье просто невозможно было научиться строить здоровые отношения. Это был скорее пример – как не надо делать.

Когда родилась младшая сестра, мама позволяла себе наказывать меня. Она била меня толстым кожаным ремнем по любой причине, особенно если младшая вдруг нечаянно падала и начинала плакать, когда мы играли. Я ненавидела мать всей душой и боялась. Отец работал, был пьяным и ругался с мамой. Когда я что-то спрашивала у него, он орал как ненормальный. Когда ему вдруг хотелось общения со мной, то он пьяный врвался в мою спальню посреди ночи, чтобы сообщить, что я никчемность и ничего не добьюсь в жизни. Всякий раз, когда я говорила им о том, что они не правы, это вызывало недоумение и агрессию. Мне говорили, что я «все придумала». Создавалось ощущение, что они издеваются и провоцируют меня на эмоции. Я сильно переживала и не видела выхода.

Получив высшее образование, я переехала жить в другой город, начала зарабатывать, путешествовать. Я много работала и получила то, о чем мечтала. Когда я рассказывала родителям о своих достижениях, то замечала, как зависть и злоба поглощали их. Мама могла сказать: «Мы с отцом

столько работаем и ни разу нигде не были». Это звучало как претензия. Только каждый сам создает свою жизнь. Когда есть цели, то они реализуются. С тех пор, я предпочитаю не рассказывать родителям о том, что у меня происходит в жизни. Я не стала такой как они и это меня радует. У меня другая жизнь. К ним у меня осталось только сочувствие, все негативные эмоции и ситуации были проработаны. Я словно выбралась на поверхность, вдохнула свежий воздух и увидела яркие лучи солнца, которые сопровождают меня на пути.

Начав жить самостоятельно, я стала снимать жилье. Около пяти лет я жила в съемных квартирах. У моего дяди была квартира и бабушка настояла, чтобы я попросилась пожить у него. После того, как я поселилась в его квартире, он начал издевался над бабушкой и дедушкой. Он обзывался на них, брал деньги у бабушки и покупал продукты для своей женщины. Они терпели его поведение из-за меня. Когда он приезжал в квартиру с проверкой, то заявлял, что отключит холодильник, и возмущался, что я часто пользуюсь стиральной машиной. Однажды я спросила у него о возможности прописки на несколько лет, он жестко отказал, сообщив, что собирается продавать квартиру. Когда я наконец-то купила собственное жилье, то все изменилось. Он стал приезжать к родителям чаще и помогать им по дому. Свою квартиру так и не продал.

С подобными манипуляторами я сталкивалась на работе и в отношениях. Мои руководители давали мне задания после

рабочего времени. Когда я игнорировала их задачи и увольнялась, они приходили в ярость. Однажды своему руководителю я сказала, что хотела бы выйти на уровень, когда мне не придется больше работать в офисе. После этого разговора он запросил отчет по отпускам и стал проверять сколько дней отпуска у меня осталось. Он подумал, что я их экономлю, чтобы потом уволиться. Я была шокирована его реакцией. С тех пор, я проявляю особую осторожность в общении.

С некоторыми мужчинами было также. На первых встречах они говорили красивые слова, но как только отношения начинались, то сразу же на меня сыпались требования: секс должен быть утром, в обед и вечером, ты должна любить мой член, иначе все не имеет значения, ты должна помогать мне убираться, потому что так строятся отношения, и т.д. Мужчины могли выяснять обо мне личную информацию, они знакомились с родителями, чтобы понять слабые места и потом издеваться. Через некоторое время после расставания, поняв, что лишились контроля надо мной, они вновь начинали попытки приблизиться. Но я никогда не возвращалась. К сожалению, социум запрограммировал мужчин так, чтобы женщина рядом с ними становилась несчастной. Они не хотят учиться проявлять заботу, внимание, не хотят ухаживать, не хотят учиться доставлять удовольствие в постели, а копируют тот ужас, который транслируют в фильмах и порно роликах. В новых отношениях они вываливают свои прошлые обиды на маму и на бывших женщин.

Все ситуации, которые происходили в семье, на работе и в отношениях научили меня уважительно относиться к себе, а также стойко выжидать подходящего момента, чтобы уйти. Если я понимала, что мне нужно время, чтобы найти новую работу или новые условия для себя, то я старалась создать комфортные отношения с человеком до нужного момента. Если я хочу развиваться и делать то, что мне по душе, то родителям не сообщаю об этом. Как выяснилось, это оскорбляет их до глубины души, а у меня может возникнуть чувство вины, что они что-то не могут себе позволить. Поэтому я решила общаться с ними на общие темы. Когда я понимала, что отношения с мужчиной не будут развиваться, то находила себе интересное занятие и постепенно отстранялась от партнера, без выяснения отношений. Однажды я заметила, как легко мужчина перестает что-то делать, когда ему не нравится. Он просто разворачивается и уходит. Тут я задумалась – а что мне мешает делать также?

На нашу жизнь оказывает влияние уровень психического здоровья, травмы, культурные и религиозные предпосылки, пережитый неблагоприятный детский опыт. Опыт, полученный в раннем детстве, напрямую влияет на формирование личности. Если ребенок подвергался насилию – физическому или психическому, то это влияет на состояние здоровья и благополучие во взрослом возрасте. Человек может быть подвержен хроническим заболеваниям, мыслям о суициде, причинению себе вреда. Мозг помнит об издевательствах,

эмоциональное пренебрежение, о токсичной среде и проявляет уязвимость перед стрессом, склонность к депрессиям, тревожности, застенчивости, в головном мозге выделяется меньшее количество серотонина. Но при этом может быть более развита способность принимать решения, более активная умственная деятельность. Такие люди могут стать лидерами и проявлять высокую сопротивляемость стрессу. Вырабатывается стрессоустойчивость и способность замечать мелкие детали. У таких людей развита чувствительность и способность ощущать эмоции других, поэтому более развита интуиция и чуткость к эмоциям других. Есть способность чувствовать, потом думать, т.е. нет ширмы ограждающей от окружающего мира.

С детства меня учили одному – усердно работать. В моей жизни были периоды, когда я училась в институте, работала на трех работах и подрабатывала репетиторством между основной работой и институтом. Я зарабатывала маленькие деньги, иногда позволяла себе покупать красивую одежду и обувь. Когда появлялся парень, я расцветала, все получалось легко и с удовольствием. В мужчинах я искала способ сбежать от реальности, получить любовь и тепло. Внутреннее чувство одиночества и пустоты я хотела заполнить мужчиной. Отношения были построены не на развитии, а скорее на удовлетворении потребностей. Я не умела общаться с мужчинами и не понимала, как делать это мудро. Мне было очень трудно. Я спрашивала советы у подруг. Но они от-

вечали, что сами не знают. Мне не помогали советы других людей, книги, молитвы, практики, смена мужчин, изучение древних техник массажа и сногшибательного секса. Я ходила на тренинги, слушала лекции, занималась духовными и энергетическими практиками, ходила в церковь, но это не помогало мне в построении взаимных здоровых отношений. Временное успокоение еще больше приводило к беспокойству к последующем. Покоя в душе не было, ситуация усугублялось. Беспокойство приводило к истощению, физическому и эмоциональному. Жизнь была не в радость, я не была счастлива. Позже я стала задавать себе вопрос – а могу ли я дать сама себе то, что ищу в мужчине, все эти эмоции, чтобы не зависеть?

В семье со скромным достатком учат много работать за маленькие деньги и жертвовать собой во спасение других. Никто не учит наслаждаться жизнью, прислушиваться к себе, быть сексуальной и счастливой. На это нет времени. К сожалению, русские женщины не любят и не ценят себя по настоящему. Нас не учат этому. Учат подчиняться и угождать. Общество постоянно пытается опустить и тянет вниз. С детства взрослые запрещают интересоваться новым, ставя ограждения своим контролем. Часто я слышала «Нельзя», «Не ходи», «Туда нельзя». Постепенно мозг начинает выстраивать рамки и бояться. Взрослея человек использует лишь те знания, которые были заложены в раннем детстве и редко кто меняет свои установки. Общество с детства так

«промывает» мозг, что ты понимаешь, что заработок ограничен и приходится брать кредиты. Мужчины не хотят развиваться и строить отношения, а лишь пытаются попользоваться, а ты наивно думаешь, что любовь придет и еще усерднее стараешься. Нужно быть приятной и удобной, чтобы другим было комфортно. Только оставшись с собой чувствуешь себя несчастной и никчемной, с ощущением, что все только пытаются попользоваться твоими ресурсами – деньгами, телом, энергией. Однажды я решила, что с меня хватит. Мое принадлежит мне, и я хочу максимально вкладываться в себя в первую очередь.

Отношения с мужчинами я порой строила по мужскому принципу – пыталась заполучить, и чтобы мне было хорошо. Я заканчивала одни отношения и сразу начинала другие. Была одержимость иметь мужчину. Я переживала, когда не было партнера и даже когда были отношения. Практически каждый раз я думала, что это «он самый». Думала, что создадим семью, но это была иллюзия. Долго я жила чужими ожиданиями. Когда я начала встречаться с парнями родители боялись, что я могу забеременеть. Потом, когда мне было уже за 30, они хотели, чтобы я вышла замуж и родила. Мне все это жутко надоело, это было постоянное давление. Я стала меньше с ними общаться и пытаться подстроиться под их ожидания. На самом деле больше всего в жизни мне хотелось свободы и жить «по-другому». Я поставила себе цель стать полноценным человеком, способным жить самостоя-

тельно и независимо от других. Замужество тут не поможет, а лишь усугубит ситуацию. Когда у женщины нет ничего своего – она зависима. Это не свобода. Нужно закрыть базовые потребности, иметь собственное жилье, достойную оплату, возможность получать новые знания, путешествовать. Когда женщина интересна самой себе, самодостаточна и у нее есть собственные принципы, тогда она интересна мужчине.

В 32 года, после очередного расставания с мужчиной, я захотела все поменять. Было ощущение, что события в моей жизни повторяются. Каждое мое действие приводило только к боли и непониманию что я делаю не так, почему не получается построить отношения. Нужно было что-то более эффективное, чтобы жизнь начала меняться. Я стала заниматься с психологом. Я решила, что мне нужна поддержка на начальном этапе.

Шесть лет я вытаскивала из себя чужие программы и сценарии, серьезно занималась решением вопросов отношений с родителями и окружающими людьми. После занятий мне становилось немного спокойнее, я начала больше внимания уделять себе и своим потребностям. Постепенно прекращала быть «белкой в колесе» и удовлетворять потребности других. У меня начала укрепляться связь с собой, больше не возникало желания наблюдать за жизнью других, я стала интересна сама себе. Я перестала следовать за чужими идеалами. Постепенно переставала зависеть на людях, особенно на мужчинах, чтобы не терять свое драгоценное время. Я нача-

ла жить своей жизнью, думать о себе и своем комфорте. Так началось постепенное обретение внутреннего спокойствия, что стало находить отражение в социуме.

Я разбирала отношения с папой и увидела аналогию своих действий и мыслей в отношениях с мужчинами. Папа образно существовал в нашей семье, я никогда не чувствовала его любви, поддержки. Он все время работал, я практически не видела его, он либо лежал смотрел телевизор, либо был пьяным, либо орал или оскорблял меня. Свою любовь он выражал тем, что давал деньги. Я ему благодарна за то, что он старался. Только мне как ребенку хотелось совсем не этого. В отношениях с мужчинами я поняла, что хотела угодить, понравиться, заслужить любовь и внимание, словно ребенок у бесчувственного папы. Взрослая, я копировала сценарий отношений своих родителей, подсознательно обращала внимание на «холодных» мужчин, чтобы разбудить чувство любви и тепла. Папа всегда ревностно относился к парням, с которыми я встречалась. Он с удовольствием мог язвительно пошутить и всегда злился. Я перестала говорить родственникам, когда у меня появлялся мужчина, чтобы не вызывать ревность папы и ожидания мамы.

Только через получение собственного опыта ребенок может научиться понимать – что для него хорошо, а что неприемлемо. Так он может научиться делать выбор, принимать решение, устанавливать собственные границы. В детском саду, в школе нас помещают в круг людей, которых мы не вы-

бираем сами. Там нам прививают знания о том, чтобы однажды стать узкоспециализированным специалистом – «винтиком» в общем механизме и всю жизнь потом положить на удовлетворение потребностей других. Повзрослев, мы неосознанно запрещаем себе чувствовать, желать и изучать новое. Все знания, полученные образовательных учреждениях, мне негодились, за исключением английского языка, благодаря которому я легко устроилась в крупную международную компанию.

Я строила карьеру, которую ненавидела. Ничего другого я не умела. Я была поглощена работой. Только после 30 лет я стала серьезно думать о своем здоровье, начала регулярно посещать гинеколога, стоматолога, решать психологические и физические травмы, заниматься в фитнес зале. Чтобы выйти на новый уровень, я начала консультироваться со специалистами по вопросам питания, физического развития и финансов. Я начала уважительно относиться к себе как к личности, проявлять заботу и любовь к своему телу. Я стала больше понимать глубинный смысл и суть создания этого мира, мое сознание расширяло границы, и я увидела что-то новое в своей жизни, кроме работы. Когда я начала изучать больше, то все вокруг ощущалось как чудо, даже солнце, небо и звезды. Я стала замечать просыпающуюся природу весной, да и саму себя – свое тело, этот живой организм, который удивительно устроен. Я говорила себе – я позволяю себе чувствовать, быть счастливой, здоровой, красивой.

Я поменяла установки в подсознании, которые были заложены в семье и взяты из социума. Постепенно я переставала быть «спасателем» для других. Шесть лет я выстраивала свой «внутренний мир», училась думать и действовать на основе положительных человеческих качеств. До этого я даже не чувствовала своего тела и редко прислушивалась к своим ощущениям. Разбираться пришлось много, было трудно. Нужно было быть сильной и максимально терпеливой к себе. Часто после занятий у меня были ломки в теле, были проблемы со сном, иногда было ощущение пустоты и непонимания правильно ли я делаю. Психика и тело перестраивались и этот процесс требовал времени.

Вокруг меня всегда были мужчины. Отношения были разными – с красивыми ухаживаниями и подарками, сексом и без него, длительные и краткие, легкие и с болезненными расставаниями. Со временем я научилась извлекать опыт, нарастила свою уверенность идти дальше, не оглядываясь, отпуская то, что уходит. Я заметила, что мужчины ухаживали, когда я находилась в состоянии «мне хорошо». Мне даже делать ничего не нужно было для того, чтобы привлечь мужчину. В юности у меня не было модной одежды, дорогой косметики и знаний как доставить удовольствие мужчине в постели. Мужчины просто хотели ухаживать и дарить подарки. Поэтому я поняла, что нужно больше вкладывать в себя, изучать себя, быть в полном согласии с собой, не «покупаться» на разные уловки мошенников, которые пытаются «впа-

ритель» информацию о том, как обрести счастье с женщиной. Много шарлатанов наживаются на страхах девушек остаться одной. Женщины легко попадаются, потому что нет связи с собой, им кажется, что кто-то лучше знает как им будет лучше.

Со временем я вышла на тот уровень, когда испытываю благодарность ко всем бывшим мужчинам. Я стала видеть плюсы в не сложившихся отношениях – через мужчин я знакомилась с хорошими людьми, я реализовала мечты (после расставаний), я стала больше думать о своем развитии, и наконец-то, полюбила и приняла себя, и начала заботиться о своем теле.

С психологом мы проработали многое, но он не помог мне разобраться в том, как правильно строить отношения. Он говорил, что женщина строит отношения. На самом деле, это ответственность обоих партнеров, не надо все перекладывать на женщину. Он усиливал чувство вины и неуверенность. Он мог позволить себе ядовитые шутки в мою сторону. Когда я поняла, что работа с психологом усугубляет ситуацию и человек пытается передать мне проекцию своих отношений, то прекратила с ним общение и дальше стала сама разбираться, начала делать то, что чувствую, а не то, к чему меня склоняют.

Для себя я определила основные причины, по которым мне было сложно построить отношения:

1. Мужчины не умеют заниматься сексом. Они не знают

что делать с женским телом, не умеют прикасаться, целоваться, считают, что в порно фильмах верный сценарий и не хотят изучить как делать правильно, чтобы доставить женщине удовольствие. А для меня очень важно то, как мужчина относится к моему телу и качество удовольствия, которое я получаю в близости. Есть большая разница между потребительством и желанием делать приятно. Когда попробуешь вкусное, то уже не хочется есть что попало.

2. Я влюблялась в эгоистичных нарциссов, думала, что это «тот самый» мужчина.

3. Я не знала о таком понятии как «личные границы», хотела сделать счастливым партнера и не думала о своем комфорте.

4. Я не умела контролировать свои эмоции и управлять своей сексуальной энергией.

Русская женщина очень красива (мужчины из других стран всегда говорят мне об этом), но она не любит и недооценивает себя, поэтому должна научиться ценить себя и свои достоинства, без превосходства над другими, без подчинения, уважая себя и партнера. Она должна научиться быть в полном контакте со своим телом и душой, уметь самой поднимать себя и идти дальше. Самый верный способ – научиться доверять своим ощущениям, постоянно развиваться, потому что мир все время меняется, а чем больше знаешь, тем легче жить. Также нужно учиться развивать свою чувственность, умение устанавливать свои гра-

ницы, позитивное мышление, наблюдательность, самодостаточность (делать и доверять жизни), контролировать свои эмоции и свою сексуальность, чтобы не дарить кому-попало.

Эгоистичных мужчин нужно ставить «на место», их уровень эгоизма, самовлюбленности и озлобленности порой зашкаливает. Мужчины должны учиться строить отношения и менять свои убеждения. Женщина, которая не боится сказать, что ей не нравится – вызывает эмоции, она очень сексуальна и возбуждает. Как женщина себя ведет, так мужчина к ней и относится.

Помните, что общество не намерено никого делать счастливым. Нужно самой найти способ сделать себя сильной, уверенной, сексуальной и счастливой. Если кто-то делает неприятно, предает, задайте себе вопрос – «А в каких ситуациях я делаю себе неприятно, предаю сама себя, обещаю себе и не делаю?»

Книга основана на личном опыте, в ней описание реальных историй об отношениях с мужчинами, с окружением, и моих собственных наблюдений. Я называю все своими именами. Я подумала – «Если я не скажу правду, тот кто ее скажет?» Возьмите на заметку то, что отзывается, пересматривайте, обдумывайте, вырабатывайте свои принципы. Пусть мой опыт послужит неким ориентиром для вас.

Когда-то я читала книги про то, что есть определенные правила в общении с мужчинами, но никогда не применяла в жизни, считала, что чувства любви достаточно, а остальное

придет само. Но само ничего не пришло, в моей жизни так не работало, я убедилась на собственном опыте, когда совершила кучу ошибок. Только когда начала применять определенные вещи, мужчины стали охотиться. Даже при жестком отказе, через какое-то время они находили способ со мной связаться и настаивали на встречах. Я стала мудро подходить к вопросу о выборе мужчины. Понимаю, что один неверный шаг и можно потерять драгоценное времени жизни. Я поняла почему не применяла прочитанное. Потому, что не было объяснений почему нужно делать именно так, это были скорее указания по руководству, которые мне сложно было принять.

У меня была раскаченная сексуальность и сложно было управлять ею. Контроль над сексуальной энергией появился только со временем, а также появилась внимательность к деталям и к собственным действиям. Я научилась определять за первые несколько секунд возможно ли с человеком построить отношения. Нужно шлифовать первый этап первого впечатления.

Я осознала, что есть мужчины, которые отвлекают от жизненного пути, от того, что я действительно должна делать. Сами не развиваются, не поддерживают, тянут на дно и получают от этого удовольствие. Каждый раз я платила высокую цену за отношения с мужчиной, с которым страстно хотела быть и за желание поскорее выйти замуж. Платила здоровьем, своим временем, собственной энергией, и даже деньга-

ми. Потом осознавала, что жизнь дана мне не для того, чтобы растрачивать время на пустые действия, которые не приносят результата и на отношения, которые ни к чему в итоге не приводят.

Иногда мы так сильно влюбляемся в человека, что он постоянно причиняет нам боль. Мы страдаем от этого мужчины и не учимся на ошибках, затем переходим к другому мужчине, который, в конечном итоге, причинит нам боль, только другим способом. Это происходит снова и снова, пока не приходим к выводу, что все мужчины – придурки, лжецы и мошенники. Некоторые мужчины действительно знают, что делают. И это ужасно. Вы должны быть внимательны и осторожны. Они похожи на хищников, выслеживающих добычу. Эти мужчины знают, как использовать эмоции женщины для своей личной выгоды, какой бы она ни была. Это может быть секс, деньги, одежда или жилье. Вы должны осознавать следующий факт: есть много мужчин, которые сделают и скажут все, что угодно, только чтобы получить то, что им нужно. Им чуждо раскаяние и угрызения совести. Они используют людей для собственной выгоды и удовольствия. Им доставляет удовольствие причинять боль. Их издевательства над окружающими обусловлены недостатком эмпатии и эмоциональной бедностью. Они не способны измениться, они скептически относятся к психологам, они могут временно сделать вид, что изменились для реализации личных интересов, манипулирования, но они запрограммированы на шаблоны,

которым придерживаются с детства. У некоторых нарциссические черты формируются из-за завышенной самооценки, избалованности или чувства вседозволенности. Они могут лгать, даже в мелочах, чтобы сохранять контроль. Если не поймете, что это ложь, то будете принимать решения на основе услышанного, а не реальных фактов.

Позволение нашим эмоциям влиять на наши действия и решения – вот что приводит к неприятностям. Отпускание все на самотек может дать кратковременное удовлетворение, но всегда приводит к еще большей душевной боли. Контролировать свои эмоции самое важное, что необходимо делать на двух этапах: в начале отношений и когда они завершились.

В построении отношений задача заключается не в том, чтобы просто найти хорошего человека. Нужно уметь распознать хорошего мужчину, а также быть такой женщиной, ради которой он хочет быть хорошим мужчиной. Мужчина должен сам захотеть быть преданным, верным и заботливым. А для этого у женщины должны быть знания и развитые ощущения.

# Глава первая. Первый опыт

Свою сексуальность я почувствовала, когда мне было около двух лет. До сих пор помню вечер, когда мама сидела на диване, что-то вязала и слушала пластику с песнями Аллы Пугачевой, а я лежала животом на ковре и ощущала прилив тепла в области таза. При трении о мягкий ворс начало нарастать интересное незнакомое ранее ощущение удовольствия. Мне это понравилось. Я немного приподнялась на руках и ощутила еще больший прилив приятного чувства. Неожиданно мама приказным тоном велела мне стать с пола. Я испугалась и нехотя подчинилась приказу.

Это были первые попытки взрослых пресечь наслаждение своей сексуальностью и «обрубить» чувственность, а как следствие – отсоединить от самого важного и ценного – самой себя и своих ощущений.

Позже похожие приятные ощущения возникали по утрам. Мне хотелось прикоснуться к телу, чтобы увеличить яркость нарастающего тепла и энергии в теле. Это состояние эйфории очень запомнилось мне и его хотелось испытывать снова.

В 11 лет я тайком читала ночью романы под приглушенным светом лампы, пока все спали. В этих книгах я видела идеальное описание того, что должно происходить меж-

ду мужчиной и женщиной. Мне хотелось поскорее вырасти и испытать такие же ощущения с мужчиной. Главный герой аккуратно и бережно относился к телу женщины. Мое сознание полностью растворялось в его желании доставить женщине удовольствие. Яркие детали интимных сцен вытаскивали меня из реальности. И только грубый голос проснувшейся бабушки снова возвращал меня в суровую действительность.

До 17 лет у меня не было отношений. Я общалась с парнями, влюблялась в популярных личностей и в простых парней в школе. Но это было без взаимного притяжения. Я всегда переживала, что парни, которые мне нравились не обращали на меня внимания. Были и те, кому я нравилась, но меня они не привлекали. Когда парень старался быть приятным, то мне это быстро надоедало. Мне хотелось быть такой офигенной, чтобы вокруг меня было много мужчин, а я бы выбирала с кем мне общаться.

В окружении было много информации о том, как заполучить мужчину, как понравиться. Складывалось ощущение, что мужчин мало и их нужно завоевывать, делать все возможное, чтобы не остаться одной.

Однажды я решила действовать и предприняла попытки построить первые отношения. Меня злило, что все вокруг получали удовольствие от поцелуев и не только, а у меня еще не было опыта. Мы с подружкой пришли в гости к друзьям и там я познакомилась с Даниилом. У него была красивая

спортивная фигура. Моей подружке он тоже понравился. Мы ходили гулять втроем. Потом я захотела перевести все его внимание на себя. На встречи я приносила свои самые красивые фотографии. Через несколько дней я привела его к себе в гости и познакомила с папой. Он был словно на «поводке», ходил повсюду со мной и мало разговаривал. Подружка расстроилась, когда узнала. Он вырос без отца, жил в общежитии и мне хотелось заботиться о нем. Я приглашала его к нам ужинать, пока мама не отругала меня за это.

– Отец зарабатывает, а ты водишь его кормить сюда! – ругалась она.

Чтобы добраться до общежития, ему нужно было ехать на автобусе 20 минут. Как-то раз он опоздал на последний автобус, и я привела его домой переночевать.

– Я в его годы пешком добирался! – закричал из комнаты папа.

Я дала ему денег на такси, но он добрался пешком и вернул мне деньги на следующий день.

Некоторое время физического контакта между нами не было. Первый поцелуй случился когда я провожала его на автобус. Все было наспех. Быстрый, нелепый и немного отвратительный. Его язык резко протаранил мой рот. Никаких приятных ощущений я не испытала. Я расстроилась. Это не было так, как я ожидала.

Мы стали чаще встречаться. Он договорился с охраной

и меня стали пропускать к нему. Мы могли уединиться. Во время первого секса я ничего не поняла. Было полное непонимание произошло это или нет. Если честно, то совсем даже не помню как это было. Я плакала, когда подружка сказала, что невинность девушки теряется при незначительном проникновении. Мне хотелось вернуть время обратно.

– Как ты узнал о сексе? – спросила я его.

– В 11 лет мама оставила на полке книгу. Я решил посмотреть. Это была энциклопедия с картинками. Так я понял что и куда...

На летние каникулы мы расстались. Он уехал к родным, мы писали друг другу письма. Когда его долго не было рядом у меня возникало сильное желание близости. Меня преследовали чувственные образы. Когда он вернулся, мы уединились у него. Он начал снимать с меня одежду. Едва он коснулся рукой области чуть ниже живота, меня накрыл мощный взрыв, внутри пошли пульсации.

– Ты испытала оргазм, – сказал он.

– Как ты узнал? – удивилась я.

– У тебя загорелась грудь и лицо.

Я впервые узнала об оргазме, раньше таких ярких ощущений у меня не было. Было возбуждение и приятные ощущения. Никто никогда не рассказывал о существовании оргазма. Да и сам сексуальный акт в обществе считался запретной темой, а порой даже чем-то развратным и отвратительным.

Мы встречались около двух лет, но оргазм с ним случился

только один раз. И без проникновения. Все остальное время во время секса я либо ничего не ощущала, либо меня это так раздражало, что я сталкивала его с себя и уходила. Секс был несколько минут, он раздевал меня, вводил член и делал поступательные движения, потом эякулировал. Я ничего не ощущала при этом. Меня только бесило все это.

Мое представление об идеальной интимной близости и реальность не совпадали. Мне казалось, что мужчина каким-то образом должен знать что делать. Когда я оставалась одна, то представляла, как он делает мне приятно и наслаждалась. Объяснить ему что и как делать я тоже толком не могла, я ждала, что он знает. А он ждал от меня, что я буду страстно набрасываться на него. Только он совершенно не вызывал у меня желание наброситься. Скорее наоборот, начал вызывать только раздражение. Особенно когда от его гениталий жутко воняло.

Его бывшая, с которой до наших отношений был только секс, решила вернуть его. Она пришла к нему и попросила возобновить отношения. Он ответил ей, что любит меня. Мне было приятно, что он устоял перед соблазном и сказал о своих чувствах. Мне было приятно знать, что секс со мной был из чувства любви. Но ощущение что, что-то не так, все равно оставалось.

Однажды летом в наш город приехал парень из мегаполиса. Он был высокий, красивый, умный и держался уверенно.

Он подходил ко мне несколько раз, приглашал погулять, но я отказывала ему. Хоть и не складывались отношения со своим парнем так как мне бы хотелось, но я пыталась сохранять их и переживала, что он узнает о нашем общении. Красавчик мне нравился, и мой парень об этом узнал.

Мы гуляли, был праздник и на улице было много людей. Неожиданно в толпе я встретилась взглядом со своим ухажером. Тепло резко разлилось по телу, я вспыхнула от возбуждения. Мой парень заметил это.

– Ты никогда так на меня не смотрела! – ревниво сказал он.

Я не ответила. Мне было все равно, что он говорит, мне просто было хорошо. Я чувствовала себя очень красивой и притягательной в тот момент.

Мы с Даниилом начали часто ссориться. Я замыкалась в себе, плакала, ругалась на него. Я сама не понимала в чем причина и ему не могла объяснить. Мне было скучно. Я была инициатором отношений и многих событий в них. Меня раздражало, что он молчал, что не проявлял себя. Наверное, своими эмоциями я пыталась хоть как-то расшевелить его.

Я поступила в университет и пошла работать. Он стал для меня студентом без инициативы, который тащил меня в постель при удобном случае. Я злилась и отталкивала его. Меня бесило в нем все. Отношения были построены на моих иллюзиях и ожиданиях. Ничего из того, что я ощущала сама с собой, во время чтения романов или в общении с другими

мужчинами – не было между нами. Мы отдалялись друг от друга.

Когда я узнала, что он начал общаться с другой девушкой, то я наелась каких-то таблеток и запила алкоголем. Казалось, что жизнь закончилась. Привязанность сыграла свое дело, было больно. Я была злая, на него и на себя. Я даже искала парня, который их познакомил. Со временем я пришла в себя, успокоилась.

Спустя время он несколько раз приходил ко мне. Но мне не о чем было разговорить с ним, я уже повзрослела. Позже я узнала, что он «подсел» на наркотики. Видимо секс уже перестал приносить удовлетворенность. Я поняла, что расставание с ним мне было нужно, чтобы двигаться дальше по жизни.

---

#### Комментарии:

В отношениях с мужчинами мы неосознанно совершаем ошибки. Мы боимся сказать партнеру, что он плох в сексе, что нам что-то неприятно. Мы сами не понимаем как нам бы хотелось, потому что не было по-настоящему классного парня, который был знал как устроено тело женщины.

В то время у нас не было интернета, все копировали отношения и секс из фильмов. Сейчас я понимаю, что изучение по книге, которую оставила мама – было самым безобидным, по сравнению с тем, какую информацию получают мужчины сейчас из интернета. Они копируют сцены из порно и счита-

ют, что женщина после этого должна быть в восторге. Они грубо и неумело прикасаются, доставляя дискомфорт.

Когда я говорила своему парню, что у меня нет желания близости, он завешивал окно одеялом, чтобы было темнее и комфортнее. Он делал что угодно, только не то, что нужно и желание «наброситься» не появлялось. Я не чувствовала его как мужчину. У меня не было уважения к нему. Мое тело не хотело его. Я не любила его, но при этом боялась потерять, чтобы не оставаться одной. Я общалась с другими парнями и считала, что это равноценно измене.

Сейчас я понимаю, что в паре должны быть общие интересы и желание совместно развиваться. Когда я говорила Даниилу, что однажды стану известной, то он смеялся надо мной. Для меня важно, чтобы мужчина поддерживал мои интересы и стремления. Мужчина должен быть вовлечен в постоянное развитие и прогресс в отношениях. Для меня мужчина – это дающее начало, женщина – принимающее. Мужчина дает, а не женщина, как это искаженно транслируется в социуме. Мужчина заботится, ухаживает, старается делать приятно, а женщина может ответить взаимностью, если захочет. Заинтересованный мужчина будет стараться строить отношения. Вовлеченный в построение отношений мужчина будет хорош в постели, потому что он будет стараться делать приятно.

В этих отношениях мне посчастливилось узнать что такое оргазм. Я поняла, что могу испытывать его и без мужчины,

когда мне захочется. Оргазм женщины – это разрядка, которая обязательно должна быть. Если во время секса с мужчиной такой разрядки нет, то таким сексом лучше вообще не заниматься, потому что это отрицательно скажется на психологическом состоянии и приведет к физическим заболеваниям. Секс с этим парнем вызывал у меня только раздражение, потому что он хотел поскорее удовлетворить себя и не заботился о том, чтобы сделать мне приятно в первую очередь.

Общество умалчивает об оргазмах, высмеивает, либо считает чем-то аномальным. Хотя на самом деле это природой созданное средство, которое избавляет тело от блоков, раскрывает тело женщины, делает сексуальной и привлекательной. Такая женщина здорова и ей не нужен психолог, она сама знает как жить и действовать.

Регулярно получая оргазмы, женщина становится уверенной и в согласии с собой, потому что уходит излишняя эмоциональность и тревожность, мыслей становится меньше. А излишняя эмоциональность и мыслительная деятельность мешают трезво оценивать ситуацию. Даже препятствуют созданию отношений, мужчины просто могут не подходить знакомиться.

Я получала оргазмы во время секса, когда полностью хотела мужчину – и телом и головой. До близости важно, чтобы женщина доверяла партнеру, тогда тело может расслабиться. А доверие приходит только со временем, когда мужчина по-

ступками проявляет себя.

Для развития чувственности и получения оргазмов не обязательно искать мужчину. Да, с мужчиной ощущения могут быть ярче и интереснее. Но нужно научиться не зависеть от мужчины, чтобы не кидаться на первого встречного. Надо самой раскачивать свою чувственность. Мужчины видят такую женщину и никогда не пропустят. Помните то, что вызывает у вас возбуждение и почаще используйте это, чтобы находиться в приятном состоянии, возбуждайте саму себя. Приятное начинается в голове и потом переходит в тело. Пусть мозг и тело привыкают к классным ощущениям. Окружите себя тем, что вас возбуждает (красивые приятные вещи, цветы, музыка, фильмы, интересные штучки, музыка). Как правило, партнер отражает то, что у женщины внутри. Если она счастлива и ей хорошо, то мужчина усилит это состояние.

Я всегда думала, что если я слежу за чистотой своего тела, то и другие тоже это делают. Так мы часто ошибочно думаем, что другие такие же как мы. Большинство мужчин пренебрегают гигиеной перед близостью. Если его попросить почистить зубы или помыть руки, то это может вызвать раздражение. Большинству мужчин наплевать как будет чувствовать себя женщина, комфортно ли ей. Главное ему комфортно. Не позволяйте с собой так обращаться. Пусть моется, стрижет ногти, чистит зубы. Либо занимается сексом сам с собой. Все правила желательно оговаривать до интимной близости,

после – будет гораздо сложнее, если вообще возможно.

Порой мы не знаем для чего нам нужен мужчина и отношения. Мы пытаемся копировать то, что видим в окружении. Скорее женщина руководствуется мыслью «чтобы стать счастливой». Только личное счастье не должно ни от кого и ни от чего зависеть. Тогда не будет разочарований.

В фильмах и книгах мы часто наблюдаем идеальные сценарии, только в жизни все обстоит иначе. Всему нужно учиться, даже сексу. Не надо надеяться на природные инстинкты и на то, что партнер знает как. Не знает. И только женщина, которая изучает, сможет направить.

Часто женщина пытается укорениться в одном партнере, когда начинает общаться с мужчиной. Хотя, если она не замужем, то спокойно может общаться с другими мужчинами и не чувствовать за это вину. Многие мужчины себе позволяют это делать, так почему женщине запрещается? Просто не нужно об этом сообщать. Когда Даниил начал общаться с другой девушкой, я пожалела, что отказывала тому красавчику. Нужно было хотя бы пообщаться, сходить на приятные свидания. Женщины почему-то боятся, испытывают вину и пытаются сохранять отношения, а мужчинам все равно, он себе позволяет и не сообщает об этом. Так почему же нам нужно запрещать себе общаться с другими мужчинами?

Если первый опыт общения с мужчиной был неприятным, то это может отразиться на последующих отношениях. Неумелый мужчина может оставить негативное впечатле-

ние об интимной близости, и женщина подсознательно будет пытаться избегать секса либо тихо ненавидеть этот процесс. Женщины в нашей семье боялись близости с мужчиной, и я замечала их негативное отношение к этому. А такое отношение переносится на образ мужчины в целом. Я никогда не слышала, чтобы женщины в семье говорили что-то хорошее о мужчине, с которым живут. Такие моменты желательно решать, потому что это отпечатывается в детском подсознании и мешает построить здоровые отношения. Самостоятельно можно выводить негативные моменты на осознание, задавая себе вопросы. Осознание помогает поменять отношение к проблеме, перенастроить мысли и как следствие – изменить свои действия.

## Глава вторая. Ухажер

Галантный, вежливый, с чувством юмора, из бедной многодетной семьи. Он красиво ухаживал и веселил меня. С ним было хорошо. По вечерам мы любили гулять под звездным небом. Мне было спокойно и уютно, он окутывал меня своим вниманием и заботой. Он приносил мне вкусные шоколадки, сгущенку, печенья. Он часто дарил мне ярко красные розы без шипов, покупал огромные мягкие игрушки, косметику для тела, встречал меня из института. Вместе мы ходили на разные мероприятия, на шоппинг, гуляли в парках. Я наслаждалась романтикой и его заботой. Он приходил к нам в гости, общался с моими родителями. Папа ревновал, а мама не понимала «за что» он уделяет мне так много внимания и дарит подарки. Просто я ему нравилась.

Мы встречались около года и секса у нас не было. Я и не планировала, дразнила и соблазняла его правда иногда. За все время нашего общения он три раза не пришел меня встречать. Мобильных телефонов у нас не было, он не мог предупредить. Его могли задержать на работе, либо он был с друзьями. Один раз он не пришел, потому что выпивал с другом. И мне это не понравилось. Он извинился. Только я помнила его прошлое, он много выпивал до нашего общения, и я не была уверена, что он перестанет это делать.

Однажды он начал придиратся. Когда после мытья рук я дала ему домашнее полотенце, он швырнул его, сказав, что я ему какую-то тряпку дала. Иногда он начинал выяснять отношения из-за мелочей. Видимо почувствовав, что я отстраняюсь, он начал без предупреждения приходить ко мне домой. Его было слишком много в моей жизни. Меня стало тошнить от него, я физически не могла выносить этого человека. Внутри возникало чувство отвращения. Я понимала, что это конец и ожидала подходящий момент для расставания.

Через месяц подружка пригласила нас в гости. Все выпивали, я спокойно сидела, практически не разговаривала, просто не о чем было. Он напился так, что его выворачивало целый час. Подружка дала ему какие-то лекарства. Когда ему стало лучше, мы пошли домой.

– Ты весь вечер сидела и дышала в стакан, – с обвинением фыркнул он.

Я молча шла по улице, освещенной фонарями.

– Ты даже не помогала мне, когда мне было плохо. Надя беспокоилась обо мне.

Это была последняя капля.

– Я дойду одна, – ответила я, вернув ему часы и кошелек, которые несла, чтобы он не потерял.

Быстрым шагом я направилась домой по темной улице. Мне было уже все равно, что будет дальше. Я больше не хотела его видеть. Он догонял меня несколько раз, просил оста-

новиться и поговорить. Но я уверенно сообщила, что меня провожать не надо, да и вообще не надо ко мне больше приходить.

Позже я узнала, что он рассказывал друзьям, что между нами был секс. Я поняла, что правильно сделала, что перестала с ним общаться. Вся его галантность рухнула словно карточный домик.

Спустя пару лет мама сказала, что видела несколько раз как он стоял перед нашим домом и смотрел на окна.

---

### Комментарии:

Если в отношениях что-то не нравится, то расстаться проще, когда не было секса. Нет привязанности к человеку. Когда у меня проходил период влюбленности, то я задавала себе вопрос – а что я вообще делаю рядом с этим человеком? Я словно трезвела.

У некоторых мужчин есть способность «трахать» мозг. Если он начал этим заниматься, то нужно уходить. Секс с ним точно не будет хорошим. Пусть разберется в своих обидах. Такие мужчины как правило разговаривают не с конкретным человеком сегодня, а со своей мамой или бывшим партнером, не проговоренное ранее начинает вырываться наружу. Иногда мужчины не завершив отношения, переходят в новые с теми же претензиями. Некоторые мужчины склонны к театральности, другие чрезмерно эгоистичны, у кого-то есть травмы прошлого. Большинство не осознают,

что причиняют вред и им нужно говорить, что их слова и действия не приятны.

Мужчины, которые выпивают, стараются быть галантными и любят создавать оболочку идеального ухажера. Но как правило, они склонны к агрессии и недовольству по любой причине. У таких мужчин нарушена мыслительная деятельность, им трудно учиться и изучать новое. Перед началом отношений желательно аккуратно уточнять информацию о его прошлом, о том в каких условиях он вырос. Дети впитывают и дублируют сценарии родителей и окружения. Очень редко, когда кто-то в серьез занимается решением вопросов и начинает жить по-другому. Чтобы быть приятным, он будет стараться первое время, а спустя время начнет действовать как привык и как делал всегда до вашей встречи. Если сказать ему, чтобы он не употреблял, то для него это будет означать «ультиматум» и он это может потом припомнить. Часто такие мужчины имеют беспорядочные половые связи. Они могут также курить травку. Мужчина, который постоянно ищет кайфа, не будет удовлетворен никогда. Он пытается либо забыться, либо это постоянная погоня за новыми ощущениями. Жить в реальности ему сложно, а мужчина должен преодолевать сложности, потому что так он развивается. Такие мужчины не ответственные, они не могут зарабатывать больше и ищут легких путей добычи денег, они не хотят учиться новому. Для него все это слишком сложно. Во взрослом возрасте такие либо вообще не ухаживают, либо

делают это лениво и не искренне. А попытаешься направить его, он разозлится и скажет: «Не пытайся меня исправить!».

Удовольствия типа алкоголя вызывают мощнейший выброс «гормонов счастья и мотивации». Чувствительность рецепторов при этом снижается и постоянно нужно увеличивать дозу, чтобы стало хорошо. Когда человек ведет здоровый образ жизни, то получает удовольствие от других действий, например, фитнес, достижение цели, интересное общение и прочее. Достаточно небольшого действия и человек уже счастлив, потому что чувствительность рецепторов к «гормонам счастья» очень высока.

Мужчины, которые ведут нездоровый образ жизни – психически неустойчивы. Они могут придирааться по любой мелочи, могут сбегать от женщины при удобном случае, иногда это все в одном. Один парень меня всегда ругал за то, что я открывала входную дверь квартиры и ждала его в коридоре подъезда. Он сказал, что соседи не должны видеть что у него находится в квартире. Мне показалось это полным бредом. Во-первых, я не так широко открывала дверь, чтобы все было видно, а во-вторых, в там не было ничего кроме одежды и обуви. Кому это нужно? Скорее всего, это ему родители говорили так в детстве, он произнес это слишком эмоционально и неестественно.

Нужно обращать внимание на свои ощущения в теле. Самое верное – первое впечатление, когда разум не замутнен. В отношениях с этим ухажером я начала видеть его «настояще-

го», когда «отпустили» гормоны. Если при первом взгляде на человека первая мысль была «какой-то сумасшедший», то через некоторое время общения это подтверждалось. Например, мужчина в начале отношений говорил о семье и детях, а когда я серьезно сказала, что хочу детей, он ответил, что живет настоящим и наслаждается, о том, что будет дальше – он не думает. С таким человеком нет желания продолжать общаться, он в любой момент меняет правила игры и придется постоянно подстраиваться. Я считаю, что ответственный мужчина должен иметь видение перспективы своей жизни.

Если мужчина не приходит на встречу без предупреждения заранее, то с ним лучше прекращать общаться. Это неуважение. Если заставляет ждать, то набивает себе цену. У меня было несколько случаев, когда договаривались встретиться с мужчинами, а они просто не приходили. Таких я сразу блокировала. Он показывает свою незаинтересованность и не стоит придумывать для него оправдания.

Парень распространял слухи о нашей близости, чтобы испортить мне репутацию, потому что я ушла от него. Он использовал тактику манипуляции. Для манипуляторов это возможность оставить человека без поддержки, если женщина решает уйти. Такие мужчины могут говорить любые гадости, выставляя себя жертвой обстоятельств. Тем самым избегая ответственности за свои поступки. Если с вами так поступают – сохраняйте доказательства и общайтесь с людьми, которые могут поддержать и адекватно оценить вас как лич-

ность.

Помните, что проблемы с токсичными партнерами бывают не только у женщин, некоторые мужчины тоже попадают в отношения, где им приходится терпеть издевательства. Мужчины не плохие, просто существует окружение, в котором он вырос и возможно продолжает находиться. А быть с таким мужчиной или нет – это полностью ваш выбор. Если он захочет сам, то будет меняться. Заставить его невозможно. Существует тип людей, с которыми лучше вообще не начинать отношения, они просто попользуются, растопчут и уйдут при первой возможности.

## Глава третья. Отношения на расстоянии

В 11 лет я начала заниматься плаванием. В одном бассейне тренировки проводили три тренера. Я заметила парня из другой группы. У него было красивое подтянутое тело. Несколько лет я украдкой наблюдала как он грациозно и уверенно прыгает с тумбочки в воду. Смотреть было одно удовольствие. Он мне очень нравился.

Однажды я случайно попала в гости к подружке моей мамы, которая любезно предложила посмотреть видео со свадьбы ее племянника. Сердце сжалось от боли при первых минутах просмотра свадьбы того красавчика, за которым я наблюдала в бассейне. На видео он был в красивом костюме и всегда улыбался.

Я закончила институт и уехала работать в другой город. Однажды вечером я открыла интернет и нашла его страницу в социальной сети. Я узнала, что он развелся и решила написать, упомянув, что я родом из его города. Завязалась романтическая переписка. Через несколько недель я приехала навестить родителей, и мы с ним встретились. Он пришел с огромным букетом цветов. Я так радовалась, что моя мечта сбылась и теперь он мой парень. Он выглядел старше своих

лет, черты лица были осунувшиеся, разговаривал он иногда очень грубо. Это был не совсем тот человек, кого я видела тогда в бассейне. Мое представление о нем было лучше. Но я ведь уже села в этот поезд, поэтому решила продолжить наше общение. Он проявлял заботу первое время, дарил розы (всегда с шипами), давал мне деньги на день рождения, покупал что-нибудь вкусное, мы гуляли в парках, ходили в гости к его родителям и друзьям. Чаще я приезжала к нему.

Первый секс был после второй встречи. Он резко вошел меня, когда я не была готова. Чудовищная боль заставила меня расплакаться. Он сказал, что со мной что-то не так и потребовал пойти к гинекологу. Я наивная дурочка поверила, что я какая-то не такая и пошла к врачу. Гинеколог уверенно поставила диагноз: «Не твой член».

Мы продолжили общение, ситуация забылась. Я запомнила только один случай, когда секс был с ним действительно хороший. Это было в самом начале отношений. Он был полностью вовлечен в процесс. Он покрыл поцелуями все мое тело. Он прикасался так нежно, что я растворялась в этом кайфе. За все время я два раза испытала с ним оргазм. Он особо ничего удивительного не делал, просто я сама очень хотела секса и заранее была настроена, поэтому быстро расслабилась. Позже он практически заставлял меня смотреть порно ролики и учиться. Когда я показала ему видео с тем, что мне понравилось, он искривил свое лицо, сообщив, что я смотрю всякую дрянь.

Он часто хвастался своими предыдущими сексуальными связями. Позже я заметила, что он переписывался с другими девушками в нескольких социальных сетях. Он сказал, что знал, что я это видела. Он рассказывал как красивые девушки подвозили его до дома. Я запуталась. Мне уже совсем не хотелось быть одной из участниц этих «соревнований».

Иногда он был очень холоден со мной, мог просто перестать общаться. Обвинял меня в том, что я неправильно поступала в каких-то ситуациях и мне нужно разобраться в себе. Потом спустя несколько часов мог подойти ко мне как будто ничего не произошло. Все чаще он то отталкивал, то притягивал и я старалась быть ближе к нему, чтобы сохранить отношения. Я хотела удивлять его – дарила подарки, готовила его любимые салаты, делала массажи, покупала себе красивое белье и устраивала стриптиз, присылала свои эротические фотографии, привозила ему разные вещи из спортивных магазинов, которые он просил. Однажды он обвинил меня в том, что я редко приезжаю, а секс ему нужен чаще. Он начал раздражаться, что я навещаю своих родственников, когда приезжаю, а ему уделяю мало времени. Привезенные по его просьбе вещи, он мог швырнуть, фыркнув, что это не то, что он ожидал получить.

Я узнала, что за его квартиру платила его мама, а все свои заработанные средства он вкладывал в детей, которые обучались у него плаванию. Я начала искать ему вакансии и пред-

лагала приехать ко мне. Зарплата была гораздо выше, чем та, что он получал. Но он отказывался.

Я представляла его совершенно другим. Он «настоящий» скорее был похож на неудачника, без гроша в кармане, который не желал даже слушать о том, чтобы что-то изменить в своей жизни.

Отношения длились около двух лет. Чаще приезжала я, он приезжал несколько раз за все время, иногда проездом, когда ехал на соревнования в другой город.

Несколько раз я собирала вещи и хотела уйти, но понимала, что привязалась и надеялась, что все изменится. Когда он начал ощутимо отдаляться, то я забрала свои вещи из его квартиры. Первое чувство, которое я испытала, было ощущение свободы. Что-то безумно тяжелое отвалилось от меня. Мне больше не нужно было никого тянуть за собой и стараться, чтобы ему было приятно. В тот момент мне захотелось просто жить.

Через пару недель после расставания меня повысили в должности. Я стала руководителем отдела, у меня появились люди в подчинении. У меня начались отношения со взрослым мужчиной, с которым я испытывала яркие оргазмы. У нас был сумасшедший секс в роскошных отелях под возбуждающие звуки волн океана. Я не жалела, я радовалась. «Какое счастье, что 2 года надежд и ожиданий закончились», размышляла я.

Он писал мне в социальных сетях, присылал приглаше-

ния на соревнования. Я блокировала их. Когда письма начали поступать с чужого адреса, то я просто создала новый почтовый ящик.

---

### Комментарии:

Отношения на расстоянии, как правило, ни к чему не приводят, если один из партнеров не хочет развиваться и делать что-то новое в жизни. Эйфория проходит и понимаешь, что с человеком не по пути. Лучшее что можно сделать – оставить старое и начать жить своей жизнью, продолжая двигаться к успеху. Когда выходишь из деструктивных отношений, которые отнимают драгоценное время и мешают развиваться, то высвобождается энергия для нового.

Эти отношения научили меня радоваться всему, что бы ни происходило. Я больше начала чувствовать такие моменты, когда отношения изжили себя и нужно расставаться. И если мне вдруг хотелось погрустить после расставания, я разрешала себе это и потом задавала себе вопрос: «А что я так все серьезно воспринимаю?»

Я заметила, что после отношений без секса не происходили сильные изменения, а вот после страстных отношений возникало ощущение, что я снова рождаюсь и у меня новый этап в жизни. Сейчас к расставаниям я отношусь абсолютно спокойно. Если я чувствую, что нужно уходить, то ухожу не оглядываясь. Со временем понимаю, что не смогла бы жить с бывшими партнерами длительное время, меня бы это силь-

но тормозило в развитии. Мне важно никогда не останавливаться и не терять свое время на «пустых» людей.

Этот мужчина был типичным нарциссом. Такие любят вводить в любовные треугольники, в которых вы будете чувствовать себя неуверенно, тем самым они провоцируют на ревность. В эти треугольники они могут вовлекать членов семьи, бывших партнеров, друзей. Чтобы выглядеть желанной личностью, они создают некий гарем, даже в своем воображении, чтобы повысить свою значимость. Тем самым партнер фокусируется на победе в борьбе за внимание и любовь. Но это фальшивый образ желанности. Часто такие мужчины живут двойной жизнью и скрывают романы на стороне.

С нормальным мужчиной не нужно ни с кем соревноваться. Психологически здоровый партнер стремится дать чувство защищенности и заботы. Нездоровый – возвращает неуверенность и обращается с партнером как с вещью. Они могут показывать вас как товар, как новый автомобиль.

Когда я говорила ему, что он некорректно себя вел, он отвечал «За собой следи». Нарциссы искажают слова, не признают эмоции партнера, аннулируют право на собственное мнение относительно их деструктивного поведения и укореняют чувство вины. Они перекладывают вину, уводят разговор от собственного деструктивного поведения.

Женщина умеет ощущать моменты, когда отношения становятся обузой. Она чувствует, что что-то изменилось, но не может понять как поступить правильно, потому что уже

привязалась, вложилась телом и душой, а возможно и мысленно уже создала семью с этим человеком. «Насытившийся» мужчина, как правило, начинает отдаляться. Все его действия говорят сами за себя. Не нужно даже пытаться догнать его и выяснить в чем дело.

В такие моменты в душе может появиться некая пустота. Он реже звонит, а порой и совсем пропадает. А так хочется вернуть то время, когда он дарил цветы, когда вместе гуляли и радовались любой мелочи. Вместо того, чтобы уйти, женщина начинает еще больше стараться завоевать внимание охладевшего партнера. Начинаются страхи, что с его уходом жизнь может закончиться. На глубоком уровне начинается потеря самой себя. А когда теряешь над собой контроль, то другие начинают управлять твоей жизнью.

У меня были ситуации, когда после ссоры я просыпалась по ночам от того, что ощущала холодность и злость мужчины на расстоянии. В мыслях было его имя, которое хотелось прокричать, чтобы он меня услышал. Мне становилось страшно. Это было похоже на зависимость.

Нужно посмотреть на ситуацию со стороны в спокойном состоянии. Необходимо понять – что было хорошо в отношениях, а что противоречило личным потребностям. Нужно вернуть свою жизнь себе. Скорее всего с самого начала отношений уже было «запихивание» себя, чтобы ему сделать приятно, и чтобы он не ушел.

Желательно обратиться к специалисту, который сможет

помочь понять причины произошедшего. Скорее всего придет осознание, что не любишь саму себя, что стремишься заслужить внимание мужчин, что нет собственных четких правил в построении отношений. Мы все выросли на убеждениях, которые видели в семье, в фильмах, а также которые слышали из рассказов друзей и знакомых. Нужно начать создавать свои собственные правила исходя из внутренних ощущений и прошлого опыта.

После расставания нужно дать себе время на восстановление. Лучше не начинать новых отношений, а переосмыслить что произошло и что нужно сделать по-другому, выписать свои мысли. После расставания с нарциссами и манипуляторами нужно дарить себе тепло, заботу, любовь, сделать то, о чем давно мечтала. Нужно найти в произошедшей ситуации большой плюс для себя и продолжать жить дальше. Главный плюс – тебя больше не используют. Мужчин много, зависеть на них не нужно.

Я никогда не возвращалась, даже когда были чувства к мужчине. Понимала, что первое время будет хорошо, а потом снова мы столкнемся со сложностями и он начнет исчезать, когда насытится. Если сразу не получилось, то второй раз вряд ли получится. Без него до этого как-то ведь жила и еще проживу. Только сознательно взрослый и сильный мужчина может понимать, что трудности надо решать и идти навстречу. Отношения это 50% действий с каждой стороны. Если процент не равнозначный, то это нездоровые отноше-

ния.

Не приучайте мужчин поступать плохо. Если он себе позволил один раз отвернуться, то 99%, что поступит так снова. Я не возвращалась, потому что понимала, что у меня будет внутренний страх, что он уйдет и снова появится нездоровое желание угодить ему. Мужчины чувствуют страх и неуверенность.

Мужчины сексуальны по своей природе, а женщины – эмоциональны. Нужно научиться использовать силу контроля над своими эмоциями. Женщина легко может влюбиться и начать дарить свою любовь недостойному мужчине. Когда вы овладеваете умением контролировать свои эмоции, вы лишаете мужчину власти над собой. Это необходимость, которую вы должны принять, чтобы выиграть.

Не стоит впадать в крайности и становиться бессердечной стервой без чувств. Необходимо осознавать свои эмоции и их способность контролировать ваши действия. Мужчины знают, как манипулировать нами, лгать нам, обманывать нас, причинять нам боль, использовать нас, играть с нашими умами и забирать наши сердца. Еще хуже – их способность удерживать нас рядом, даже после того, как они сделали все эти ужасные вещи. Они знают про нашу слабость: наши эмоции...

Когда женщина принижает себя перед мужчиной, который знает, как управлять женщинами, то у нее на лбу горит надпись: «Я легкая мишень». Перевод: «Меня можно ис-

пользовать, меня будет легко затащить в постель, потому что я себя не ценю, я не осознаю, что у меня есть ценность, поэтому я легко отдам это, ты можешь поиграть со мной, и я не буду возражать, я легко прощу тебя, потому что не думаю, что достойна уважения». Уровень уверенности в себе проявляется на очень многих уровнях. Люди могут замечать это по тому, что вы говорите о себе, как вы ходите, как вы разговариваете и как вы действуете. Уверенность можно услышать, увидеть на физическом уровне и почувствовать эмоционально.

Когда склонный к манипуляциям мужчина теряет контроль над партнером, то может начать говорить другим клевету за спиной. Парень стал меньше уделять мне внимания, поэтому я переключилась на себя, пошла в фитнес зал, начала уделять внимание своему телу (в отношениях я так переживала, что набрала вес). Он рассказывал своим родителям, что наши отношения испортились, потому что я перестала приезжать к нему, общаюсь с другими мужчинами и занимаюсь непонятными делами. Это мне сообщила его мама, когда я позвонила ей, чтобы поздравить с днем рождения. На это я ответила, что не в женщинах проблема, а в нем. Неожиданно для меня она с этим согласилась. Больше я с этими людьми никогда не общалась.

Если вы на 100% не уверены в партнере, то не советую снимать домашнее видео. Не делайте компрометирующие фото и видео. Если вы расстанетесь, кто знает куда это пой-

дет дальше и не будет ли это использовано против вас. У моего парня были такие потребности. Когда мы расстались, то я сильно пожалела, что позволила ему делать съемку. Надеюсь, у него хватило ума, чтобы удалить эти файлы.

## Глава четвертая. Женатый

В огромном зале шикарного отеля в Индонезии проходило ежегодное собрание. Я сидела в конце зала и могла наблюдать за ним. Мне нравилось рассматривать его мощную спину. Ощущения были настолько сильны, что я хотела его прямо там. Макс обернулся, наверное, почувствовал мой взгляд на себе. Краем глаза я заметила, что за мной наблюдал Константин, и это возбуждало меня еще сильнее. Я не могла сдерживать себя и подсела к Максиму.

– Привет! Как тебе мероприятие?

– Нравится, – стесняясь ответил он.

Когда презентация закончилась, ведущая объявила, что сотрудники могут проверять апдейт программы мероприятия на канале 69. Мы одновременно улыбнулись, внизу живота загорелось желание и растеклось молниеносно по всему телу. Спиной я ощущала пристальный взгляд Кости и меня это начало немного раздражать.

После мероприятия все разошлись по своим делам. Весь день я только и думала о Максe, ощущая жар во всем теле. Вечером был ужин. Я села за столик с коллегами. Сидя полу-боком к столику, где сидел Макс, я могла чувствовать его присутствие. Старалась сидеть максимально грациозно. За нашим столом сидел Костя. Коллеги шутили, я начала сме-

яться и неосторожно обернулась. Мы встретились взглядом с Максом. Костя заметил это и язвительно пошутил:

– Кровь заиграла, – сказал он, сверкая глазами.

Я мило улыбнулась, сделав вид, что ничего не происходит.

Перед сном я пообщалась со своим молодым человеком по скайпу в своем номере. Совесть уже не мучала меня за общение с другими мужчинами. Потом я подошла к огромному зеркалу в ванной комнате. Посмотрев на себя, я поняла, что все мое тело хочет к Максиму. Страстное желание настолько было сильно, что я еле сдерживала себя. Я начала сильно сжимать руками края раковины, чтобы сознание не улетало. Половые губы налились кровью, гормоны играли на высоких нотах. От всех этих ощущений в течение дня у меня кружилась голова, я не могла ни о чем другом больше думать.

Раздался стук в дверь. Он. Словно чувствовал тоже самое. Я испугалась, впустила его нехотя. Потом присела на край кровати, он сел на корточках напротив меня. Мы немного поболтали. Вдруг он неожиданно встал и подошел ко мне. Он наклонился и начал медленно снимать с меня джинсовые шортики. Я была без трусиков. Сердце колотилось как сумасшедшее. Инстинктивно я откинулась на кровать. Он медленно поднял мои ноги и поставил их на край кровати. В следующее мгновение его теплые губы нежно коснулись моего клитора.

«Пожалуйста, продолжай», думала я. Он продолжал аккуратно водить своим мягким языком, расслабляя мое тело.

Поцелуями покрывая половые губы, он медленно ввел большой палец во влажное влагалище. Это было настолько приятно, что я испытала оргазм сразу же. Вся энергия, скопившаяся за день в низу живота, растеклась по пульсирующему телу, стало так свободно и хорошо, что ни одной мысли не осталось в моей голове. Ощущение кайфа и только...

Я быстро встала и попросила его немедленно уйти. Он ведь женат, и мы не должны этого делать. Шокированный, он был вынужден выйти из моего номера.

На следующий день он спросил:

– Почему ты выгнала меня?

– Я кончила... – последовал мой уверенный ответ.

Я заметила, что он расстроился, потому что не было продолжения для него. Но я не могла допустить продолжения. Возможно, это была моя маленькая месть за то, что он не мог быть со мной рядом и дать мне то, что я хотела. А я хотела больше от этих отношений...

---

Комментарии:

В моем окружении было несколько девушек, у которых случались отношения с женатыми. Я никогда не думала, что попаду в такие отношения. После расставания с предыдущим парнем я сразу попала в объятия Макса. Я так соскучилась по мужской ласке и ярким эмоциям, что просто не думала ни о чем.

Чтобы поддерживать отношения, мужчина должен пони-

мать, что женщине нужно дарить приятные эмоции. Это питает и наполняет отношения. Иначе она просто будет постоянно в поиске...

Мы жили в разных городах и встречались на ежегодных мероприятиях для сотрудников. У нас был офигенный секс в шикарных номерах под чарующие звуки волн. Наш роман длился два года. Секс был быстрым и страстным. Каждый раз у меня происходил оргазм. Он всегда заботился об этом. И это меня притягивало к нему. Он разрывался между мной и супругой. Я поняла, что он не уйдет от нее, поэтому постепенно отстранялась. Я познакомилась с парнем и у нас начались отношения. Когда Макс узнал об этом, то стал ревновать и пытался вернуть мое внимание.

Секс с женатыми мужчинами – это адреналин, но не всегда бывает приятным. Это как «запретный плод» интересно, но бывает обманчиво. Одна из моих подруг общалась длительное время с женатым мужчиной. Он выглядел сексуально, уверенно, показывал ей стриптиз по скайпу. Она наивно думала, что он очень страстный в постели. Когда дело дошло до близости, она была разочарована. «Две палки», – сообщила с грустью она. Мне повезло, я испытала много оргазмов от ласк женатого мужчины. Я поняла, что существуют такие мужчины, которые хотят доставить женщине удовольствие.

Женатики обычно не уходят из семьи, особенно если есть дети. Лучше не начинать такие отношения, не стоит надеяться. Энергия, время, молодость будет перетекать в чужую

семью. Во время нашего общения с Максом я узнала, что он купил новую квартиру и начал строить дом. Я серьезно задумалась и постепенно перестала с ним общаться. Если женатый мужчина пытается эмоционально привязать к себе, то нужно быть осторожной, он может просто использовать, а вы будете надеяться, что он уйдет от жены когда-нибудь.

В целом нет ничего плохого, если мужчина общается с другими женщинами (без секса). Так получив феромоны чужой женщины (даже без интимной близости), он со свежими силами возвращается к своей партнерше. Запрещать своему мужчине это не следует, это их природная потребность. Вы тоже можете просто общаться с другими мужчинами. Это просто флирт.

Некоторые женатые мужчины обращаются за услугами к «женщинам за деньги». Макс рассказывал, что, когда его жена с ребенком уезжали на лето, он ездил в командировки и пользовался такими услугами. Тут возникает вопрос здоровья, они ведь могут не предохраняться.

На подсознательном уровне отношения с женатым мужчиной – это скорее детская мечта привлечь внимание папы, который был женат. В детстве я хотела выйти замуж за папу и мне взрослые говорили, что папа мой жених. Часто папа становится примером мужчины для девочки. Во взрослой жизни женщина может выбирать мужчин, похожих на папу. Макс был похож на папу. Также есть вероятность, что девочка пытается конкурировать с мамой – важно победить маму

и привлечь внимание папы.

Многие женатые мужчины – нарциссы. Они могут вести двойную жизнь и иметь много связей, нанося вред эмоциональному и психическому здоровью женщины, которая влюблена в него.

## Глава пятая. Фитнес тренер

Когда я начала чувствовать холод в отношениях с очередным парнем, то переключила свое внимание на занятия фитнесом и поставила себе цель выступить на соревнованиях «Мисс бикини». Я записалась в фитнес зал. Подружка приглашала меня на соревнования, когда она выступала, и это меня очень вдохновляло. Я была в восторге от красивых людей, которые выходили на сцену и загорелась идеей выступления. В интернете нашла программу американского фитнес тренера и стала заниматься. Через некоторое время я почувствовала, что хочется прогресса и понимания правильно ли я делаю упражнения. Я обратилась за помощью к тренеру. Высокий, загорелый, с фигурой из красивых точеных мышц тренер с удовольствием согласился помочь.

– Покажи мне какие упражнения ты делала, – уверенно сказал Андрей.

Я показала распечатку из нескольких страниц.

– Это полная ерунда, для соревнований не годится. Будем делать все по-другому.

Я удивилась такому резкому замечанию, мне показалось странным, что он сделал такие выводы. Мне нравились упражнения. Я все-таки решила довериться ему и начала ходить к нему на персональные тренировки.

Около трех месяцев мы занимались по часу три раза в неделю. Никакой четкой программы не было, иногда упражнения придумывались в процессе, вместо тренажеров он мог сконструировать разные приспособления. Видимо хотел так запутать, чтобы я сама не могла без него тренироваться. Он никогда не спрашивал как я себя чувствую, чем питаюсь, принимаю ли я витамины, какой у меня режим дня. Раз в неделю в зал приходил его друг и они общались во время наших тренировок. Мне это не нравилось.

В то время я ничего не знала о правильном питании, о грамотных и умеренных нагрузках, а также про необходимость принимать витамины. Иногда тренировки были такими интенсивными, что я с трудом выдерживала, а он хвастался другим какая я выносливая. Он включал приседания со штангой и каждый раз прибавлял вес. Когда мы превысили отметку 60 кг, я сказала, что больше не хочу этого делать, мне было тяжело. Он посмеялся и сообщил, что сам легко с таким весом справляется. Я совершенно не понимала для чего мне это было нужно.

Когда подошел этап «сушки», то тренировки стали просто выматывающими. Из питания убрали много продуктов, которые, по его мнению, задерживали воду в теле. Дополнительно он попросил бегать по утрам на голодный желудок. Я резко скинула вес. Чувствовала себя изнеможденной. Почти ничего не ела.

За всем процессом тренировок наблюдал парень, который

выступал на соревнованиях. Иногда Саша подходил и давал советы – что убрать из питания до выступления.

Пришло время предварительного отбора. Андрей попросил этого парня посмотреть наши результаты – как я выгляжу. Странно, что до этого мы даже ни разу не обсуждали прогресс и не делали фотографий для сравнения.

Они ждали меня в зале для единоборств. Я вышла в купальнике и босоножках.

– Офигеть! – сказал Саша.

Им понравилось как я выглядела. Только мне было не спокойно, слишком ушел вес. Да и сил уже практически не было.

Саша показал мне каким должно быть позирование для женщин. Эти позы выглядели очень странно, подружка показывала мне совсем другие, более женственные.

На отборочный тур Андрей со мной не поехал. Когда на отборе всех девушек выстроили в линию, я обратила внимание, как шикарно выглядели конкурентки. Я была слишком худая. Я не прошла. Очень сильно расстроилась, столько сил было вложено.

Я продолжила тренировки. Сказала Андрею, что поеду на ближайшие соревнования в области. Он снова не поехал со мной, сообщив, что общественный транспорт для него не вариант. Я попросила сестру приехать и поддержать меня.

Сбылась моя мечта. Я получила удовольствие. Позирование смиксовала. Не имея опыта выступлений, мне было сложно понять какое позирование должно быть правильным.

Увидев фотографии в интернете, подружка написала мне:

– Кто тебе показал такие страшные позы? Я же тебе показывала!

Когда я вернулась в фитнес зал, то прошла мимо своего тренера и больше никогда не общалась с ним. Он обиделся, что я не подошла и не рассказала о результатах. Он тренировал меня непонятно как и не поехал со мной, чем вызвал лишь отвращение.

Позже подружка рассказала, что он делал уколы с гормонами, поэтому у него было такое тело – неестественно красивые надутые мышцы. Он никогда не выступал сам, не стоило доверяться ему.

Я подошла к Саша и попросила, чтобы он расписал мне программу тренировок. Я думала, что он сможет грамотно подойти к этому вопросу, потому что выступал на соревнованиях. Он брал меня на свои выступления. Сначала он сказал, что не тренирует сам и попросит девушку, которая ранее выступала. Но потом сказал, что лучше сам будет тренировать. Он составил мне программу. Через несколько тренировок он порекомендовал принимать «безобидные» гормональные препараты, чтобы увеличить мышечную массу, сообщив, что только так можно сделать красивое тело для выступлений. Сначала я не соглашалась, но потом решила попробовать. Через пару месяцев у меня прекратились месячные, все тело отекло.

– У меня нет месячных два месяца, – сказала я ему.

– Может ты беременная, – неожиданно бросил он, – они не приносят вреда, я консультировался с теми, кто их принимает.

Я прекратила принимать препарат и пошла к врачу. Несколько месяцев мне делали анализы крови, пролактин зашкаливал, осмотр головного мозга показал микроаденому в головном мозге. Эндокринолог назначила мне лечение. Мое восстановление заняло больше года.

Тренера перестали для меня существовать. Саша ни разу не пытался поговорить и узнать что со мной происходит. Ему нужны были деньги для того, чтобы покупать препараты для себя, поэтому он согласился меня тренировать. А чтобы не заморачиваться с правильным питанием и нормальным тренировочным процессом, он решил добавить гормоны.

К счастью, я восстановила свое здоровье. Я начала заниматься самостоятельно, по своим ощущениям и как мне было комфортно. От тренеров меня тошнило, я держалась от них подальше. Только через десять лет я случайно познакомилась с человеком, который проконсультировал меня по вопросам фитнеса и фитнес питания исходя из моих целей. Мы встретились четыре раза и дальше я занималась самостоятельно, мне все было понятно.

---

Комментарии:

Найти хорошего специалиста не просто. Очень много

неграмотных людей, которые выдают себя за профессионалов. Фитнес залы сейчас – это коммерческие структуры. Тренера засыпают заумным словами, дают упражнения не понимая подходит ли оно конкретному человеку, нагружают, не зная физических особенностей, не уточняя условия жизни и образ питания. Блогеры показывают то, что не делают сами, только больше запутывают. Человек, который действительно знает – особо себя не пиарит. Можно прислушаться к мнению человека с многолетним опытом, который сам совершал много ошибок и пришел к определенным знаниям. Такой человек может все пояснить четко и понятно. Такие люди стараются объяснять так, чтобы человек мог тренироваться самостоятельно и контролировать изменения в своем теле. Такой человек стремится к естественной красоте тела, без надутых мышц.

Когда человек не разбирается в тонкостях, им легко манипулировать, поэтому важно самостоятельно что-то изучать, учитывать свой опыт, и обязательно прислушиваться к своим ощущениям.

Я занимаюсь в фитнес клубе высокого класса и наблюдаю как тренера пытаются навязываться, чтобы привлечь себе побольше клиентов. Они здороваются, улыбаются, подсказывают, но как только понимают, что человек не собирается индивидуально тренироваться, то сразу же перестают обращать внимание. Они могут подходить и делать комментарии, что ты неправильно выполняешь упражнение, нужно

делать по-другому. Каждый подходит и привносит свое. Я была в шоке, когда один из тренеров советовал мне поехать в Макдональдс перед тренировкой.

Я не люблю, когда мне что-то навязывают или заставляют делать. Давление всегда чувствуется. С такими людьми мне не приятно взаимодействие. Только когда понимаю, что нужен прогресс и знания, то начинаю искать и всегда нахожусь то, что мне по душе.

В зале я наблюдаю как тренера обсуждают с клиентом социальные сети, вместо упражнений и питания, например. Адекватный тренер не будет тратить время на пустые разговоры. Многие тренеры выглядят так убого, что я не понимаю чему вообще они могут научить. Пить пиво и есть гамбургеры? Я считаю, что тренер должен выглядеть соответственно, если находится в сфере здорового образа жизни, и питаться здоровой пищей, чтобы показывать пример. Нормальный тренер не будет давить терминологией, чтобы казаться умным, он будет стараться дать больше полезного, чем думать о своей выгоде.

Есть женатые тренеры, которые пытаются флиртовать, чтобы привлечь клиента. Лучше не обращать внимание их обаяние и особенно не ввязываться в переписку. Я не даю свой номер мобильного, потому что каждый раз начинаются переписки, которые мне не нужны. Если мне необходимо персональное занятие, то записываюсь через ресепшн.

Я чувствительный человек и ощущаю, когда обо мне кто-то

думает. Однажды один тренер так бомбардировал своими мыслями, что я на некоторое время перешла в другой фитнес зал. Он пытался привязать эмоционально – часто стоял рядом, смотрел на меня, мило здоровался, но никогда не подходил, своими заигрываниями вынуждал меня подойти к нему. В Инстаграм я нашла его страничку и увидела фотографии с женой и ребенком. Я вернулась в клуб и стала игнорировать его. Он отступил, когда понял, что я не планирую к нему обращаться. Тренера часто используют флирт, они очаровывают девушек, ведут переписки, забирая на себя их внимание и энергию. Они считают себя очень сексуальными.

Однажды один тренер присылал мне сообщения с пошлыми шутками, я не отвечала. Затем он начал присылать мне свои фото практически без одежды с намеками на свое великолепие чуть ниже живота.

– Красиво, – написала я.

– Как многоречиво.

– Не надо стараться меня удивить.

– А я был бы рад, если бы ты старалась удивить меня.

Мне это было совершенно не нужно. Я знала, что он женат и написала, что меня интересуют только тренировки и ничего более. Он прекратил мне писать.

На занятиях он обидчиво выпалил:

– Жаль, что ты не считаешь меня сексуальным.

Для него это было словно оскорбление. После этого он мог позволить себе высказаться негативно по поводу моих ча-

стей тела, стал опаздывать. Я прекратила общаться с ним.

Нарциссы любят принижать самооценку человека путем обесценивания и вербального насилия. Они могут делать двусмысленные комплементы, переходят на личности, могут оскорблять прямо или в форме игры. Они могут срывать и пытаться провоцировать комментариями в виде «шутки».

Этот человек пытался разговаривать со мной на тему интимной близости. Он рассказал, что многие девушки интересовались смотрел ли он «50 оттенков серого» или, возможно, читал книги Эл Джеймс. Он отвечал им, что такие «штуки» проделывал с девушками, когда был студентом и рекомендовал читать «Эммануэль».

Я часто слышала от мужчин негативные отзывы по поводу фильма «50 оттенков серого». Женщинам же, наоборот, фильм нравится. Мне тоже нравится этот фильм. Женщины восхищаются тем, как главный герой проявляет заботу о своей девушке. Он показывает девушке мир, старается делать так, чтобы ей было приятно, он заботится о том, чтобы она всегда получала оргазмы. Он знает о ее женских циклах, он заботится о ее здоровье. Он раскрывает ее чувственность и сексуальность, он знает как возбудить женское тело. Он хочет, чтобы партнерша получала оргазмы только с ним одним и всегда желала только его одного. Он понимает, что женщине необходимо разнообразие, поэтому доставляет ей удовольствие в различных местах (дома, на яхте, на рояле, в лифте, в доме родителей). Он раскрывает ее чувственность,

оберегает и окутывает заботой. Безусловно, герой не идеален. Из-за детских травм у него есть своеобразные наклонности, но он постепенно меняет себя ради любимой женщины. Мужчины же видят в этом фильме техническую сторону. Конечно, стиль секса не следует слепо перенимать, однако есть много интересных моментов, которые возбуждают и которые интересно попробовать. Я считаю, что фильм снят эстетично. Пожалуй, это лучший фильм о сексе, который я когда-либо видела. Книги мне тоже понравились. Понравилось детальное описание сцен близости. А «Эммануэль» – это прошлый век, никакой эстетики. Даже читать это не смогла. Вот какое убогое представление о сексе у мужчин.

## Глава шестая. Обиженный

Однажды я ехала в метро и обратила внимание на карту метрополитена. Внезапно меня осенило, что моя жизнь движется по кругу уже много лет. Дом – Работа – Дом. Какое-то замкнутое кольцо каждый день. Я начала задумываться как мне найти выход. Мне было 30 лет и хотелось уже наладить личную жизнь.

Трясущимися руками я зарегистрировалась на свой первый в жизни тренинг по отношениям. Два дня мне нужно было находиться с новыми людьми, изучать информацию, которая не была связана с работой. Я пригласила подружку, но она отказалась. Одной идти было страшно. Но понимание того, что мне это нужно – придавало мне сил.

На тренинге у меня появилась подружка. Вместе мы ходили на другие мероприятия, гуляли, знакомились с мужчинами. Однажды ее заметил состоятельный взрослый мужчина. По номеру автомобиля он выяснил ее номер телефона. Через пару дней мы встретились с ним, пообщались. Он сказал, что его друг хочет со мной познакомиться.

Алексей работал в государственном учреждении, у него было много связей, по телефону он мог решить многие важные вопросы. Мне он не понравился. Он вел себя так, будто вырос с «братвой» на улице. Молодой и активный, но уже

обросший жиром парень. Он двигался хаотично, иногда резко, любил командовать. Его большой рот, громкий смех и явная надменность настораживали.

На первое свидание мы ходили в театр, на спектакль «Свадьба». Странно было, что он выбрал именно с таким названием. Я старалась больше концентрироваться на самой встрече. Он забрал меня с работы на минивэне Мерседес. Когда мы стояли в очереди в кассу, он позвонил знакомому и нам продали билеты без очереди. Мне начала нравиться его решительность. После спектакля мы пошли в летнее кафе. Узнав, что я изучала английский в университете, он попросил меню на английском и с язвительной улыбкой наблюдал как я буду делать заказ. Мне была не по душе такая проверка.

На выходных мы договорились провести вечер вчетвером, в загородном доме его друга. Подъезжая, я позвонила Алексею, чтобы уточнить дорогу. Он ответил грубо, выражаясь матерными словами. Совсем не контролировал себя. Мне стало нехорошо, кровь прилила к лицу, мне хотелось уехать прочь из этого места. Я отключила телефон. Он позвонил подружке и сообщил, что ждет нас на дороге. Когда мы подъехали, он открыл дверь машины с моей стороны, нагнулся ко мне, стал извиняться и попытался поцеловать. Я вытолкнула его голову из машины. Он сел за руль и довез нас до места.

Мужчины приготовили еду. Все выпивали и разговаривали, я ела клубнику. Он много и громко говорил. На мой взгляд, больше рисовался перед нами. Подружка была в вос-

торге от него. Когда я вышла, он рассказывал ей о своем прошлом, не хотел, чтобы я знала что-то о нем. Он рассказал, что бывшая девушка не дождалась его из армии и он боялся предательства.

Наши отношения развивались слишком стремительно, подружка завидовала. Я не была готова морально, но начала включаться в некую игру. Подружка активно подталкивала на отношения с ним, и даже присматривала мне свадебное платье. Он ухаживал, порой был напорист. Слово все сговорилось.

Вечером мы остались наедине. Он предложил вместе полежать. Я попросила, чтобы он ко мне не прикасался. Он обещал. Через некоторое время он начал прикасаться. У меня случился какой-то стопор, я не смогла сказать «нет». Секс был отвратительным. Слово голодный, он набросился на меня и требовал еще и еще... Я оттолкнула его, приказала прекратить и больше меня не трогать.

Утром я проснулась от запаха свежих роз, которые лежали рядом со мной. Настроение улучшилось. Проснувшись раньше меня, он съездил за цветами. Он подошел ко мне виновато, я предложила лечь рядом. Мы лежали больше часа и просто общались. В обед мы поехали кататься на лошадях. Я немного забыла об ужасной ночи. Подумала, что может все наладится.

В начале отношений мы ходили в кино, в кафе, катались на мотоцикле, он подарил мне iPhone и золотое украшение,

помогал моей сестре решать вопросы со здоровьем. Но все это не оправдывало его грубость в общении, уклонение от работы и секс без приятных ласк. Иногда я срывалась на него, потому что уставала и раздражалась. Он сказал, что скоро придет его папа и все изменится. Я не предполагала, что он может советоваться с папой.

Он познакомил меня со своими родственниками, и настаивал, чтобы мы поехали к моим родителям. Мои были рады знакомству. Во время наших поездок к моим родителям он больше общался с моей мамой, чем со мной. С папой они уезжали вечером по делам и долго не возвращались. Он делал это нарочно, чтобы я ждала его и переживала. Зная о его обиде на бывшую девушку, я понимала, что это очередная уловка и ложилась спать. Мама звонила ему и просила вернуться домой. Когда они возвращались поздно ночью пьяные, он будил меня и начинал выяснять отношения. Он бесился от того, что моя мама больше беспокоилась о нем, чем я. Утром мы с сестрой ездили в магазин. Когда вернулись, он стал обнюхивать меня, пытаясь понять не общалась ли я с другим мужчиной.

Когда из поездки вернулся его папа, все действительно изменилось. Алексей стал более надменным и черствым. Между нами появлялась пропасть, он злился, обижался и молчал. Тем временем его папа играл двойную роль. Он проявлял ко мне дружелюбие, даже пытался давать советы в наших отношениях с Алексеем.

По работе мне приходилось уезжать в командировки. Он просил меня оставить ему ключи от моей машины. Я оставляла. Позже приходили штрафы. Я просила его оплатить, но он уклонялся.

На новый год мы поехали в гости к его друзьям. Там была девушка, которой он раньше нравился. Она была с парнем, но было видно, что я раздражала ее своим присутствием. Пока он играл в нарды с другом, я поздравляла всех с праздником по телефону. Он специально громко разговаривал и смеялся, чтобы мешать мне общаться. После полуночи мы пошли в их местный клуб. Он попросил друзей приглашать за мной, а сам вышел на улицу. Мне было неприятно, я оказалась среди людей, которых не знала. Не понимала зачем там нахожусь. Он испортил весь праздник. Через 10 минут я вышла на улицу, чтобы найти его. Он шел пьяный, в обнимку с двумя бутылками виски.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.