

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

Три года без секса

Изоляция, к которой я была готова

НАТАЛЬЯ КРАСНОВА



Сидим дома. Читаем книги

Наталья Краснова

**Три года без секса. Изоляция,
к которой я была готова**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9
ББК 88.52

Краснова Н.

Три года без секса. Изоляция, к которой я была готова /
Н. Краснова — «Издательство АСТ», 2020 — (Сидим дома.
Читаем книги)

ISBN 978-5-17-126863-3

Это самый смешной способ скоротать время на самоизоляции. Тонкий юмор, жизненные ситуации, извечные проблемы и эффективные способы их решения. На страницах этой книги собраны странные, забавные и важные женские (да и мужские) вопросы и ответы, главная задача которых – наполнить вашу жизнь оптимизмом, смыслом и уверенностью, что все непременно будет хорошо.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-126863-3

© Краснова Н., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Три года без секса	6
Я потеряла себя	7
Как стать нормальной женщиной	9
Внешность – не главное	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Наталья Краснова
Три года без секса
Изоляция, к которой я была готова

Серия «Сидим дома. Читаем книги»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Наталья Краснова, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

Три года без секса Изоляция, к которой я была готова

Затяжной карантин, вынужденная изоляция с родственниками на 30 дней – я такое не заказывала у Вселенной. Может, я карту желаний как-то не так составила? Например, приклеила в середину ватмана картинку моей двухкомнатной квартиры, рядом выложила слово «вечность» из льдинок, чуть поодаль – картинку «безработица» и тут же неподалеку изображение своей кукушки, которая медленно едет в сторону ближайшей дурки.

Но нет, я не верю в карты желаний и определенно такого желать не могла. На 2020 год у меня были грандиозные планы: мой мировой стэндап-тур, презентация моего первого сольного альбома, моя свадьба, в конце-то концов, закуп 10–12 душ крепостных... Да, я вру. А чего вы ждали от 39-летней женщины с поехавшей кукушкой?

Идет десятый день моей самоизоляции, и я прочитала всё, что можно достать в пределах своей квартиры: от Жванецкого до освежителя воздуха в туалете. Поэтому, если вы сейчас в таком же положении, что и я: ищите что-то с сарказмом, юмором и что нельзя распылять вблизи открытого огня, – вот вам моя электронная книга.

Точнее, это не вся книга. Я выбрала мои любимые главы из своего двухтомника «Тысяча и один день / одна ночь без секса». Нет, я не была три года на самоизоляции, но складывается ощущение, что я просто тренировалась жить в одиночестве и общаться с людьми в режиме онлайн.

В этом сборнике – самые странные, забавные и важные ваши вопросы, которые вы задавали за все эти годы моей изоляционной репетиции.

Надеюсь, к тому времени, как вы закончите читать эту книгу, карантин тоже закончится и можно будет радостно побежать в книжный магазин и прочесть мой двухтомник целиком.

ПРИЯТНОГО ПРОЧТЕНИЯ!

Я потеряла себя

«Каждый раз, когда я начинаю встречаться с мужчиной, я интересная личность. Но как только вхожу в отношения, я как будто подстраиваюсь под своего мужчину. Становлюсь удобной. В итоге мы расстаемся. Я даже их винить не могу, потому что становлюсь такой психичкой, грустной и зависимой, что неудивительно.

Они начинают встречаться с веселой свободной женщиной, а оказываются в отношениях с унылой бабой. Как прекратить себя терять в отношениях? Ведь я все-таки женщина, мне нужно подстраиваться, а не оставаться самой собой!»

Лина, 23 года

Подстраиваться и менять себя полностью – это разные вещи.

В деревне у моей бабушки была маленькая изба, такая с красной, кое-где покрытой ржавчиной крышей. А недалеко от нее стояла баня. Настоящая, деревенская. Когда бабушка решила подстроить избу к бане, она попросила моего деда сделать крышу между баней и избушкой. Подстроить.

А когда бабушка захотела новый туалет вместо старого, дед просто начисто снес старый в огороде. И построил новый. На другом месте.

Подстроиться – это внести незначительные корректировки в свое поведение. Поменять себя полностью – это снести всё до заводских настроек. А иногда даже больше.

Есть у меня подруга Инна. А у Инны есть особенность: она эмоциональный хамелеон. Полностью мимикрирует под своего мужчину. За годы нашего с ней общения я видела уже три Инны.

Сережина Инна

Инна познакомилась с Сережей лет 15 назад на каком-то студенческом КВНе. Сережа был веселый алкаш и обожал походы в лес. Инна любила черную икру и трехслойную туалетную бумагу. Через неделю их неземной любви Инна вдруг выдала восхищенное: «Доширак такой вкусный, как устрицы, только дешевле!»

Весь наш женский коллектив опешил. Инна обозвала всех нас ханжами и напоследок сказала: «В Турцию я с вами не лечу! Турция – для таких нищих душой плебеев, как вы! Я еду в Кыштым!» И реально уехала.

Все лето Инна мыкалась по озерам Челябинской области, подтирая жопу лопухом. К сентябрю похолодало, и Инна с ободранной лопухами жопой переехала из одноместной палатки под кустом в свою трехкомнатную квартиру в центре. Больше мы Сережу с ней не видели.

Вовина Инна

«Вы живете во грехе, девчонки, вам бы в церковь сходить». Мы не сходили в церковь, мы чуть не сходили под себя от удивления. Инна, которая потеряла девственность в 15 лет и продолжала ее терять при каждом удобном случае, вдруг натурально стала святой. Благодаря Вове, который проповедовал любовь к Иисусу, Инна стала проповедовать любовь к Вове. Инна вдруг начала молиться перед приемом пищи (хотя, если честно, когда ешь в Макдональдсе, помолиться будет не лишним). Инна увлеченно щебетала про Веру и Любовь, которые есть между ней и Вовой. Оставалось только найти Надежду для полного счастья. Надежда пришла через полгода, забеременела от Вовы. Вове пришлось жениться на Надежде и бросить безутешную Инну. Больше мы не видели ни Вову, ни святую Инну. К нам вернулась наша грешница Инна.

Настина Инна

«Я лесбиянка!» – торжественно заявила Инна и представила нам Настю. Месяц Инна старательно была лесбиянкой. Везде ей мерещилось притеснение секс-меньшинств. Она стала носить брюки, отрезала свои длинные волосы, отчего стала похожа на Юру Шатунова. Потом Инна исчезла. Мы думали, она уехала на гастроли с группой «Ласковый май». Оказалось, Инна вышла замуж.

Сейчас Инна замужем за обычным русским мужиком. Поначалу Инна пыталась опять резко изменить себя, подстроиться под него, но мужик оказался без особых странностей. Просто мужчина. Поэтому Инна стала просто женщиной. Весь женсовет облегченно выдохнул.

Если вы хотите в этой главе найти ответ на вопрос: где же все-таки заканчивается обычная адаптация, подстройка под мужчину и начинается потеря себя как личности, то я не знаю. Я знаю только одно: не стоит ломать себя ради отношений с человеком, которому ты не нужна. Которому нужна «другая» ты.

ЧТО ГОВОРЯТ ПСИХОЛОГИ

Если стоит выбор между мужчиной и собой, выбирайте себя. Ни одни отношения не стоят того, чтобы потерять себя.

ЧТО ГОВОРЮ Я

Как найти баланс между «я ради тебя даже ноги брить не буду» и «я душу дьяволу продам за ночь с тобой», знаете только вы и ваш личный психолог. К нему и следует обратиться, когда вы вместо того, чтобы просто адаптироваться, становитесь не собой.

ЛУЧШЕ БЫТЬ СОБОЙ И ПОТЕРЯТЬ МУЖЧИНУ, ЧЕМ БЫТЬ С МУЖЧИНОЙ И ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ.

Как стать нормальной женщиной

«Наталья, вы как-то сказали, что, чтобы найти нормального парня, нужно быть нормальной женщиной. Наталья, подскажите, какие книги прочитать, чтобы стать нормальной?»

Лида, 30 лет

Вот уж точно не эту книгу. После прочтения этой книги вы скорее всего подумаете: ну вот, все бабы – чокнутые. Большинство из нас немного ку-ку. Остальные – совсем ку-ку.

А недавно я заметила, что у меня кукушка тоже съезжает. Она еще окончательно не съехала. Моя кукушка сидит на своих кукушечьих чемоданах, испуганно открыв клюв. Мне даже кажется, я слышу тоненький голос моей кукушки: «Наташа, еще один случай – и я съезжаю отсюда! Я уже на чемоданах!» Такая у меня кукушка, уже на грани кукушечьего нервного срыва.

Просто вот вам пример. У меня есть машина, но нет памяти. И каждый раз, когда паркуюсь в новом месте, я ее фоткаю. Фоткаю свою машину! Клянусь, у меня в телефоне нет столько фотографий моих детей, сколько фоток моей машины. Если вы полистаете мой фотоальбом, у вас сложится ощущение, что я родила машину.

И вот недавно я поздно приехала домой, а двор весь уже заставлен чужими автомобилями. Я попыталась применить мое мастерство параллельной парковки, потом мастерство перпендикулярной парковки, потом пыталась припарковаться по синусоиде, потом плюнула на это дело и поехала за дом, поставила машину у леса. И не сфоткала! Пришла домой, лежу, а уснуть не могу. Лежу, ворочаюсь. Думаю, завтра проснусь, выйду во двор, испугаюсь, что машину угнали, снова заявление напишу, волокита эта, потом менты надо мной опять смеяться будут. Ну нафиг!

Я встала, пошла на кухню, оторвала кусок обоев и написала себе в будущее записку, мол, «твоя машина в лесу», чтобы Наташа из будущего не переживала.

Дальше как по маслу! Встаю утром, иду на кухню, смотрю, какой-то клочок бумаги, разворачиваю, а там незнакомым почерком (а в темноте писать знакомым почерком капец трудно!) написано: «ТВОЯ МАШИНА В ЛЕСУ!» Я даже от окна отошла, шторы задернула, это я в фильме про снайпера-убийцу видела.

Потом я, конечно же, все вспомнила, но секунд десять, как Джейсон Борн, собирала жизнь по кускам. Мне кажется, через пару лет я дойду до того, что каждое утро буду читать на кухне бумажки, написанные мною же: «Двое парней в соседней комнате – это твои дети», «Тебя зовут Наташа, и ты быوتي-блогер», «Круглые влажные штуки, которыми ты это читаешь, – это глаза»...

ЧТО ГОВОРЯТ ПСИХОЛОГИ

Нормальных людей нет. Каждый из нас, перенеся определенный стресс в детстве, под воздействием общества и родителей сформирован с определенными психическими особенностями. Кто-то более адекватен, кто-то менее. Абсолютно нормальных людей нет.

ЧТО ГОВОРЮ Я

Просто нужно найти такого же, как и ты, ненормального мужчину, чтобы кайфовать от жизни вместе. И еще неплохо было бы, чтобы он помнил, где вы паркуете вашу машину.

НОРМАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА НЕ ИСТЕРИТ, НЕ ПЛАЧЕТ, НЕ РЕВНУЕТ И НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

Внешность – не главное

«Мой молодой человек говорит, что любит меня и будет со мной, и будет любить вечно. Но когда я спросила, а любил бы он меня, если бы я была не с идеальной фигурой и грудь у меня была бы не третьего размера. Любил бы он меня, если бы мои волосы были не до поясицы, а, например, я была бы лысая. Он задумался. ОН НЕ СКАЗАЛ «ДА»!

Я не могу больше с ним жить. Я хочу жить с кем-то, кому нужна моя душа, а не внешность».

Ли́ка, 18 лет

Ли́ка, очевидно, хочет жить с дьяволом. Дьяволу наплевать на внешность человека, ему нужна только душа. А вот для простых смертных людей в той или иной степени важна внешность спутника жизни.

Поэтому меня изрядно веселят девушки, которые достают своих парней вопросами: «А ты бы любил меня, если бы я была на 100 кг толще, у меня не было бы одного глаза и руки были бы мизерные, как у тиранозавра, и опоясывающий лишай был бы, и я была бы карликом?» Обычно это те же девушки, которые: «Фу, ты че, подстригся? Отошел от меня! Я тебя больше не люблю!»

Нам всем не всё равно, как выглядит наш предмет обожания. Если парень говорит: «Мне не важно, как ты выглядишь», не нужно расплываться в улыбке. Нужно внимательно посмотреть на его лицо и запомнить это выражение. Именно с таким выражением лица он будет тебе врать всю оставшуюся жизнь.

Я сейчас хотела написать, мол, не будьте такими, как Ли́ка. Но потом посмотрела на ее возраст. 18 лет. И вспомнила себя в 25. Вспомнила, как я вдруг повернулась к своему парню и спросила: «А ты бы любил меня, если бы меня не существовало?» Я клянусь, в его глазах мелькнуло желание, чтобы не существовало этого вопроса, этой ситуации и меня целиком, но он собрался и сказал: «Хочешь, я тебе шоколадку принесу?» Это единственный правильный ответ на подобные вопросы.

Скажу сразу: внешность – не главное, но основное. Внешность – это то, что привлекает противоположный (а иногда и не противоположный) пол к тебе. Сначала обращают внимание на то, как ты выглядишь, а потом – на твой «богатый внутренний мир» (если он, конечно, богатый). Сначала обращают внимание на тембр твоего голоса, на увлекательность твоего изложения, на то, КАК ты говоришь, а уже потом – на то, ЧТО ты говоришь.

Я совру, если скажу сейчас всем читающим меня девочкам, что внешность не имеет значения. Но красивая внешность сама по себе ничего вам в жизни не гарантирует (кроме профессии проститутки, хотела я добавить, но, даже чтобы работать в этой сфере, нужны кое-какие навыки помимо внешности).

«И что, ты предлагаешь выглядеть всем женщинам одинаково, как под копирку, чтобы привлекать мужчин?»

Ася, 24 года

Обожаю такие вопросы, они зарождают веру в человечество: люди без мозга в состоянии задавать вопросы. Мужчины РАЗНЫЕ, и понятие о женской привлекательности у них тоже РАЗНОЕ.

Доктор психологии Дэвид Фредерик с помощью своего эксперимента выделил черты, которые стоят на первом месте при выборе партнера.

- Привлекательная внешность важна для 92 процентов мужчин и 84 процентов женщин.

- Стройное тело – для 80 процентов мужчин и 58 процентов женщин.

Но по факту, когда начинаешь спрашивать, какое тело считается стройным или какое лицо следует считать красивым, мужчины и женщины засыпают тебя такими подробностями и характеристиками, что эталон получается весьма неконкретным.

Если собрать все комментарии мужчин, мы имеем такое определение привлекательной женщины. Это «блондинка, брюнетка, рыжая, лысая, с татуировками, без татуировок однозначно, худая, пухленькая, с прессом, с животиком, с огромной попой, как у Ким, спортивная, без ярко выраженной пятой точки»... На этом месте я закончила составлять портрет идеальной женщины, опираясь на описания, данные мне знакомыми и друзьями.

С мужской внешностью та же беда. Нам всем нравятся разные типажи, и это круто! Иначе бы мы поголовно были влюблены в Тома Харди и мгновенно устремились бы к нему. А его жена сошла бы с ума, отстреливая нас из окна своего особняка, как в фильме про зомби апокалипсис.

Внешность настолько главное, что вот вам история. Мой очень хороший и очень холостой (до недавнего времени) друг Антон живет в Москве и работает в своей фотостудии. На вопрос, почему нет девушки, отвечает: да ну их, они все одинаковые. Потому что всё, что приходит к нему на фотосет ню, – это губы на пол-лица, волосы до попы, попа до затылка и сиськи третьего размера две штуки.

Если вы сейчас загорелись желанием познакомиться с Антоном – Антон занят, он гуляет со своей Машей: невысокой худенькой брюнеткой с огромными глазами и короткой стрижкой. Если вы сейчас скажете: «Наверное, потому, что все эти красавицы были тупыми и эгоистичными, а Маша – кандидат наук», вы ошибетесь. Маша окончила ПТУ и на данный момент безработная. Просто Антону нравится этот типаж чисто внешне: его первая девушка была похожа на Машу. И вторая девушка была похожа на Машу, полагаю, что и десятая девушка будет похожа на Машу.

Раньше я думала так: «У мужчины есть одна настоящая любовь, а остальные женщины – лишь жалкие тени этой настоящей любви». Это порождало в отношениях дикие проблемы на тему: «Ты просто не можешь забыть свою первую любовь и поэтому встречаешься со мной, потому что я похожа внешне на твою бывшую!» Самое страшное, что мне однажды даже удалось убедить в этом своего парня, он позвонил бывшей и попросил вернуться (лишь бы не жить рядом с такой истеричкой, как я).

Чтобы вы не вляпались в такую же истерику, напишу тут прямым текстом. Девчонки, запомните: у каждого мужчины (и женщины тоже) есть определенный фетиш: цвет глаз, цвет кожи, длина волос, пышность груди, объем попы, форма ступни, да мало ли еще внешних признаков, которые могут включить в мозг мужчины сигнал: «Вот эта мне нравится!»

«Я всё это понимаю, но у меня нет ни одной красивой части тела. Ни одной! Нос – большой, сиськи – наоборот. Ноги короткие, туловище длинное. Я как чудовище Франкенштейна среди своих подруг! Как будто меня собрали из ненужных частей тела...»

Если вы думаете, что это письмо от моей подписчицы, вы ошибаетесь. Эту фразу я нашла в своем дневнике, который я вела с первого курса университета (нет, я не была отсталой, это было одним из заданий на каком-то практическом занятии по психологии). Я нашла эту запись у себя в дневнике, а потом нашла свои фотографии с первого курса. На меня смотрела прехорошенькая девушка с каштановыми волосами и голубыми глазами, чистой светлой кожей, милой улыбкой и хорошей фигурой. Почему 18-летняя Наташа свято верила в свою уродливость? Вот тут есть научное объяснение: мы все необъективно оцениваем свою внешность.

Исследователь Моше Фельденкрайз предположил, что в среднем наше восприятие себя отличается от реальности на 20–25 процентов. Представляете? Мы не замечаем 1/4 нашей красоты!

Чтобы было более наглядно, я теперь просто представляю, что каждая четвертая претензия к своей внешности у меня надуманная.

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.