

# Мы и мужчины. Книга, которую создали 920 000 человек

Виктория Сергеевна Исаева



Woman.ru – самый популярный женский сайт Рунета.

Здесь, на форуме, собраны сотни тысяч историй о любви и ненависти, о зависти и ревности, о новых мужьях и бывших женах, о неожиданных гостях и жадных бойфрендах.

В любое время дня и ночи можно поделиться радостью и печалью, посоветоваться или посмеяться и найти ответ на любой вопрос, начиная от «надо ли читать смс-ки в телефоне мужа» и заканчивая «в каком роддоме лучше рожать».

Ведь Woman.ru – это квинтэссенция женской мудрости.

Самые яркие истории и полезные советы с форума Woman.ru легли в основу этой книги.

Впервые выходит в свет издание, соавторами которого стали тысячи форумчанок, поделившихся своим жизненным опытом. В качестве независимого эксперта выступает известный психолог Юрий Рыльский.

Добро пожаловать на Woman.ru – виртуальный мир реальных историй!

# Оглавление

[Введение](#)

[Глава 1](#)

Истории законных половин

По ту сторону морали, или Истории любовниц

Любовник для беременной

[Глава 2](#)

История № 1

История № 2

История № 3

[Глава 3](#)

Дебют! Или истории о самом первом разе...

Когда тайные желания становятся явными...

[Глава 4](#)

№ 1. Материальные претензии

№ 2. Бытовые претензии

№ 3. Моральные претензии

№ 4. Супружеские претензии

[Глава 5](#)

Жестокий тиран или я виновата сама?

[Глава 6](#)

Бывший нечаянно нагрянет...

[Глава 7](#)

[Заключение](#)

[Примечания](#)

# Введение

Футбол, машина, пиво, бильярд, рыбалка... Почти у каждого представителя сильного пола есть любимое занятие, которое сам он считает «подлинно мужским» и заслуживающим всяческого уважения. Женщины зачастую называют подобное увлечение эгоистическим пристрастием, забывая о том, что «слабости» есть и у них. Кто-то не может пройти мимо витрины с дизайнерскими туфлями, кто-то не в силах отказаться от десерта со взбитыми сливками... А кто-то предпочитает проводить свободное время на любимом женском сайте. Это невинное увлечение, в отличие от двух предыдущих, не просто приятное, но и полезное. Оно не наносит ущерба ни кошельку, ни фигуре. Доступное и низкокалорийное удовольствие – разве не об этом мечтают все женщины?

Женские сайты позволяют экономить, ведь уже не нужно тратить деньги на покупку обычных журналов. По сравнению с бестолковым глянцем сайт намного удобнее: информации больше, а ориентироваться в ней легче. Женский сайт приходит на помощь в самых разнообразных и неожиданных житейских ситуациях: когда есть яичницу уже не вмоготу, а толстая поваренная книга наводит ужас... Когда нужно ознакомиться с новой техникой нанесения макияжа или получить ответ на вопрос о самом сокровенном, интимном.

Женский сайт – это идеальное противоядие от одиночества. Холодным и пасмурным вечером или жарким днем, в офисе и дома он остается с вами, чтобы быть просто развлечением, способом безмятежно провести время или поддержкой в самых непростых жизненных ситуациях.

Именно сомнения, неурядицы в личной жизни часто приводят женщин на форум. Это уникальный островок, где можно без стеснений и угрызений совести рассказывать другим о перипетиях своей личной жизни и вдаваться в интимные подробности чужих романов и интриг.

Общение с другими членами интернет-сообщества – прекрасная отдушина, когда наступает охлаждение в отношениях с партнером, ссоры возникают на пустом месте, а претензии множатся с каждым днем.

Дело во мне или в нем? Это временный кризис или печальный финал? Нужно ли пытаться восстановить взаимопонимание или проще расстаться? Такие вопросы бесполезно задавать подругам: они слишком переживают за вас и, скорее всего, не будут объективны. По-настоящему близкие люди обычно отказываются вникать во все тонкости проблемной ситуации и сводят ее к упрощениям вроде: «Он не заслуживает такой девушки, как ты!»

Психолог в таком случае тоже не гарантия помощи. Многие женщины не могут внятно изложить суть своей проблемы, а когда их начинают расспрашивать об интимной части отношений, и вовсе тушуются.

Но то, что не всегда по силам подругам и профессиональному психологу, могут сделать участники дискуссий на женском форуме.

Во-первых, они помогут переключиться. Когда голова забита проблемами личного характера, очень важно просто отвлечься, и чтение историй, которые происходят в жизни других людей, – лучшее средство для этого. Погрузившись в изучение чужого опыта, женщина быстро понимает, что ее проблемы не уникальны и подобные кризисы регулярно случаются у других пар. На фоне чужих любовных драм собственные переживания часто кажутся надуманными и даже смешными.

Во-вторых, общение на форуме дает возможность выпустить пар. Претензии и обиды на партнера лучше сначала высказывать не ему в лицо, а кому-то другому. Однако подруги после ваших исповедей могут потом долго косо смотреть на вашего приятеля и перешепываться. Существует

риск, что они потом выдадут кому-то ваши интимные тайны. От виртуальных собеседниц таких неприятностей ждать не приходится, поэтому для начала выскажите свои мысли на форуме, и только затем, если желание не пройдет, – своему партнеру.

В-третьих, среди форумчанок обязательно найдется тот, кто поймет, поддержит вас и захочет поделиться своим опытом. Даже если вы в сто первый раз затронете старую как мир проблему, никто не сочтет вас занудой. Аудитория форума огромна, и все новые и новые участницы дискуссий с готовностью посочувствуют и снабдят разнообразными советами: от классически мудрых до провокационно экстравагантных.

Бывают ситуации, когда рассказать о своих интимных проблемах незнакомым, но чутким и внимательным собеседникам куда проще и полезнее, чем близким и родным людям. Виртуальный диалог с ними поможет взглянуть на проблему другими глазами и принять верное решение. Стали чаще ругаться? Это повод не страдать, а работать над отношениями! В каком направлении – обязательно подскажет свежая статья на сайте (минимум два раза в неделю в каждой рубрике есть что-то новое), если ничего не найдется, то на помощь придет архив. Тематика статей самая разная – есть материалы о взаимоотношениях с мужчинами, любви, сексе и т. д. Женский сайт и форум – это настоящий клад самой полезной информации обо всем, что только может интересовать любознательных представительниц слабого пола. Но что еще ценнее – здесь аккумулируется огромный опыт женщин самых разных возрастов и родов деятельности. И этот опыт требует осмысления.

Книга, которую вы держите в руках, и есть попытка такого осмысления. Свершилось! Самые яркие истории и самые мудрые советы, горячие споры и любопытные рассуждения, наиболее актуальные проблемы и способы их решения объединены в руководство для женщин. В его основе лежит не голая теория, а настоящая практика, которую прошли сотни и тысячи женщин.

Но невозможно объять необъятное. Книга не может включить в себя все истории до одной и затронуть все самые животрепещущие темы, на которые пишут авторы в Интернете, а потому в ней решено было ограничиться рамками женского сайта Woman.ru – одного из наиболее крупных и привлекательных для пользователей.

Дизайн Woman.ru оригинален, а интерфейс понятен и прост, так что ориентироваться здесь легко даже ламеру. Особенно важно то, что для общения на форуме Woman.ru не обязательно регистрироваться. Все вместе это обеспечивает сайту самый широкий охват аудитории и делает его представительным и авторитетным.

Для самого Woman.ru создание этой книги – серьезный и смелый шаг. С ее помощью сайт и форум выходят за рамки Интернета, из виртуального мира – в мир реальный! Woman.ru теперь доступен всем – даже тем, кто ни разу не бродил по глобальной паутине. Ежедневное общение на форуме книгой не заменишь, но она фиксирует, систематизирует и обобщит накопленный форумчанками опыт. Важна она и потому, что отныне участницам обсуждений больше не нужно будет создавать архивы историй и копировать особенно интересные дискуссии. Частичку любимого сайта теперь можно взять с собой в метро, на дачу и в горячую ванну.

И я, как равноправная форумчанка Woman.ru, этому искренне рада. На сайте, который быстро стал для меня любимым, я впервые оказалась пару лет назад. Произошло это и случайно, и не случайно одновременно. У меня назрел кризис в отношениях с моим молодым человеком. Что делать, к кому обратиться, я долгое время не знала. Пока однажды вечером, сидя за компьютером в бесплодных попытках написать очередную статью для журнала, не зашла на Woman.ru. Потом я стала частым гостем, а благодаря форуму полноправным членом этого сообщества. Все преимущества виртуального общения, которые описаны выше, я смогла оценить на своем опыте. Сначала я просто читала чужие истории и комментарии, потом стала подключаться к дискуссиям и в конце концов созрела для того, чтобы изложить собственную

проблему. Мне и сейчас очень нравится блуждать по самым разным веткам форума, благо они хорошо продуманы и доступны. К тому же Woman.ru – это тот редкий сайт, где можно общаться без посредников. Модераторы не вступают в пылкие женские дискуссии, и это невмешательство создает очень важное для меня ощущение доверительной атмосферы.

Форумчанки помогли мне преодолеть кризис в личной жизни, а сайт Woman.ru стал моим хорошим другом.

Надо признать, что свою страсть к многочасовому сидению на форуме я довольно долго скрывала от всех знакомых, включая любимого мужчину, родителей, начальницу и подруг. Мне было приятно иметь маленькое, безобидное секретное увлечение! Но все тайное рано или поздно становится явным – постепенно о моей слабости узнали мои друзья и коллеги. И каково же было мое удивление, когда я узнала, что многие из них отводят душу тем же самым способом! Теперь необходимость заходить на любимый сайт украдкой отпала, вместо нее появился интерес к феномену виртуального общения и его растущей с каждым днем популярности.

Когда мне предложили стать автором-составителем этой книги, моя радость не знала границ. Это означало, что в течение нескольких месяцев я смогу сколько угодно сидеть на любимом форуме на законном основании. А на все просьбы моего мужчины освободить компьютер буду отвечать: «Дорогой, я же работаю!»

В качестве профессионального консультанта в создании книги участвовал Юрий Рыльский – психолог, психотерапевт, семейный консультант, специалист по эриксоновскому гипнозу, преподаватель психологии в МГЭИ[1]. В каждой главе вы найдете его комментарии и полезные советы.

...

Комментарий психолога

1. Реальное общение становится все более прагматичным. Мы все чаще обсуждаем с друзьями и родственниками дела и накопившиеся бытовые проблемы, требующие немедленного решения, а душевные разговоры становятся редкостью, чуть ли не экзотикой. Общение в сети тем и хорошо, что очень разнообразно. Здесь люди с легкостью находят себе собеседников, единомышленников и собеседников для разговоров на любые неординарные или типичные, смешные или грустные, глобальные или, напротив, сугубо личные темы.

2. Женские сайты имеют огромную аудиторию, а значит, представляют большой диапазон различных мнений, широту взглядов на жизнь. Ведь, обращаясь за советом к родственнику, мы, как правило, заранее знаем, что нам могут посоветовать, а в Сети можно встретить совершенно неожиданные взгляды на мир, незаурядные подходы к проблеме, необычные рекомендации.

3. Еще одна причина популярности виртуального общения заключается в том, что, излагая ту или иную свою проблему, человек сам осмысляет и переосмысляет ее. У него появляется возможность взглянуть на ситуацию со стороны, беспристрастно и по-новому оценить ее. Современные женщины стали меньше переживать и больше анализировать свои проблемы, следуя известной народной мудрости: «Слезам горю не поможешь». И вместо причитаний на тему: «Ах, какая же я несчастная», женщины все чаще задаются вопросом: «А что я могу сделать, чтобы стать счастливее?»

4. В ближайшем будущем виртуальное общение будет только расширяться, ведь современный человек все сильнее стремится к открытой информации, к возможности заявить о себе во всеуслышание и получить живой отклик огромной аудитории. Однако следует помнить, что

виртуальное общение, как и любая медаль, имеет обратную сторону. А именно – зависимость, при которой такая форма взаимоотношений полностью вытесняет и заменяет человеку реальную жизнь. До этого доводить не стоит. Паутина – это отличная пища для нашего воображения и мозга, но только жизнь, реальная жизнь затрагивает наши чувства и эмоции. Так что духовное прозрение, самоанализ и осмысление жизни – это прекрасно, но не стоит забывать жить этой самой жизнью, делать ее насыщенной, полноценной – чтобы было что потом осмыслять...

## Глава 1

Любовные многоугольники, или «Левая тема»

Истории законных половин

Живет женщина. Обычная счастливая женщина. Она любит и любима. Все в ее жизни идет своим чередом, и какие бы беды и невзгоды ни настигали ее, она преодолевает препятствия с улыбкой на устах. Ведь она не одна. Рядом с ней ее самый близкий человек – муж. Ее брак служит тихой, надежной гаванью, которой нипочем бури и штормы...

Но однажды оказывается, что этот маленький уютный мирок необычайно хрупок. Он внезапно рушится под натиском зловещего вихря, имя которому «Любовница». В Америке ураганы принято называть женскими именами. В семейной жизни ураганы чаще всего тоже носят конкретные женские имена: Маша, Рита, Настя... Для некоторых жен эти имена, случайно обнаруженные в памяти мобильного телефона мужа, оказываются как гром среди ясного неба, другие бессознательно ждут появления соперницы чуть ли не с первой брачной ночи. Но эффект от измены в большинстве случаев один и тот же: женщина, привыкшая решать любые проблемы легко и непринужденно, рассчитывающая на помощь и поддержку любимого мужа, вдруг остается наедине со своей болью, сомнениями, обидой, ревностью и недоверием...

Таково схематичное описание сути проблемы. Вариаций на тему измены в житейских историях, рассказанных на форуме Woman.ru, – множество. Их героини всегда вызывают самое искреннее сочувствие независимо от того, кто они в жизни: заурядные домохозяйки в бигуди, старом плюшевом халате и стоптанных тапочках, занудные жены-пилы или успешные во всех отношениях бизнес-леди. Перед лицом измены все они равны.

...

Как простить, если не можешь забыть...

Айгюн

Мы с мужем живем вместе 16 лет. И любила я его очень-очень сильно, а он, наверное, еще сильнее. Мне даже казалось, что роднее, чем он, никого у меня нет! И мои родители, и детки всегда были на втором месте после него. Мы не только вместе работали. У нас были общие интересы, общие друзья, отдых! Даже совместные роды! Как он переживал и гордился за сыночка своего, которого сам принял на этот свет! А когда я лежала в больнице, сидел возле меня круглые сутки, думал, что я умираю от рака. Все пережили: и беды, и горести, и аварии. Чего только не было в жизни! Но мы были счастливы. Жили полной жизнью!

Перемены начались год назад. У мужа появился бизнес, новая работа и дела, дела, дела. На меня не было времени. А я-то уже привыкла к другой жизни...

Стали появляться новые друзья с любовницами. Ну и завертелось: мальчишники, бани без жен. Мужу было неудобно перед своими товарищами. У них-то у всех молодые любовницы. Мне не было места в его новой жизни. Я не должна была видеть все их гулянки, как, впрочем, и жены других членов этой компании. Поздние встречи с напарниками по работе участились. Муж

приходил домой в одиннадцать, а то и в час ночи. И все же мы старались сохранить в семье нормальные отношения. Я, как могла, старалась не надоедать ему. С неизменной улыбкой встречала и провожала любимого, худела, следила за собой ради него. При этом целый год сама тянула семью, ни копейки не брала у него, оставив ему всего лишь позаботиться о кредитах и ремонте. В общем, я изо всех сил старалась быть самостоятельной, гордой женщиной. Не сидеть на иждивении, не требовать подарков, не заводить себе любовников. Ведь я любила и люблю своего мужа!

И все же я чувствовала, что он меня обманывает. Врал по мелочам, в постели стал другим. Новые позы демонстрировал, интимную стрижку стал делать. Поставила на него «маячок» (определять местоположение по телефону). Не для того, чтобы следить, просто чтоб лишний раз не задавать один и тот же вопрос: «Ты где?» А как-то раз на телефоне у него увидела его фотки с любовницей в разных позах. Оказалось, она у нас в баре работает. Бок о бок целый год, детишек моих знает...

Муж принес домой болячку венерическую. Такая грязь. Клянется, что ничего не было, что любит только меня. Самое обидное, что он не хочет во всем честно признаться и покаяться. Говорит, что это подстава, что фоток никаких не было, мол, мне все приснилось. А она продолжает у нас работать и смотреть на меня глазами невинными. И это при том, что она моложе меня на 12 лет, мужа нет, куча поклонников, жених. Что делать? Люблю мужа, но такого предательства не ожидала. Может, и правда приснилось? Жить не хочется. Выгоняю из дома – не уходит. Может, есть средство потерять память?

Красивая история красивой любви превратилась в фарс, а любимый мужчина предстал вдруг в роли шута, уверяющего, что эротические фотографии с другой женщиной супруге просто приснились. Измена случилась, несмотря на то что главная героиня истории честно старалась быть идеальной женой.

...

Айгюн

Говорят, чтобы муж не ходил налево, нужно стараться, работать над собой, приводить себя в порядок. Да я и так в суперпорядке! Перед мужем ненакрашенная, непричесанная не выйду! В халатах не хожу. Обожаю его! Кормлю лучше, чем в ресторане. Вниманием мужиков я не обделена. Хороша собой, хоть и двоих родила. И, честно говоря, глядя на эту любовницу, я просто диву даюсь: куда ей до меня. В 22 года целлюлитом обросла. И главное, все за мной повторяет. Я сбрасываю вес, она те же таблетки для похудения начинает пить. Я ногти нарастила, и она такие же сделала. Я постоянно собой и своей внешностью занимаюсь. На двух работах вкалываю, детей воспитываю. И мужу всегда время уделяю! Что в ней такого, чего нет у меня?!

То, что пишут форумчанки в этой теме, представляет собой возможные сценарии развития событий после измены.

ШАГ 1. Найти виноватого. Айгюн сама пишет, что первым делом начала искать ответ на вопрос, почему любовница оказалась лучше и привлекательнее ее. Это вопрос риторический. Что можно посоветовать жене, практически не имеющей недостатков? Обращаясь к опыту того же форума, можно сказать, что обычно женщинам в такой ситуации советуют меняться: худеть, хорошеть... А что рекомендовать человеку, который и так строен, хорош собой и постоянно совершенствуется?

Вывод – дело не во внешности и умении вести домашнее хозяйство. Мужу не хватило в Айгюн чего-то другого...

...

Калинка

Автор, сочувствую, но вы сами виноваты. Так растворяться в муже – это слишком. Извините за такие слова, но это так. Ставить мужа выше, чем собственных детей, глупо!

Айгюн сделала для мужа все, ее доброта и забота не знали границ. Но знаменитая турецкая поговорка гласит: «Берегись каждого, кому ты сделал добро». В книгах известного писателя и психолога В. Шейнова развивается такая теория: делая добро другому, человек невольно рискует испортить с ним отношения и настроить его против себя. Тот, другой, отныне будет чувствовать себя обязанным, а это не самое приятное ощущение.

В этом кроется секрет неверности мужей, у которых слишком хорошие и идеальные партнерши. Этим женщинам направить бы часть кипучей энергии, которая ранее шла на удовлетворение потребностей мужа, на решение собственных проблем...

...

Гела

Смешно, до чего все мужики похожи! Мой тоже – только деньги стал приличные зарабатывать, и пошло-поехало! Уход за внешностью по полной программе, маникюр, педикюр и прочая ерунда. А кончилось все звонком любовницы к нам домой в отсутствие мужа. И долгим рассказом об их БОЛЬШОЙ любви. Не надейтесь, что девочка исчезнет из вашей жизни сама, что ей будет стыдно, неловко – это все бред! Мужиков мало, нормальных еще меньше, сей-час идет борьба за ВЫЖИВАНИЕ. Мужа не гоните, его с радостью примут молоденькие девочки. И что останется вам? Поступите, наоборот, так, как от вас не ждут. Ну, запутался мужик, изменил. Это плохо, 100 %-ного доверия вернуть практически невозможно, но время все лечит. Подумайте о себе! Я вот не подумала. Истерила, истерила, руки заламывала. Муж терпел, голову пеплом посыпал, потом устал посыпать. 7 лет как в разводе, я до сих пор одна, без детей. Он женился на любовнице, и их дочери уже 5 лет. Ну и кто выиграл? Вредный совет, конечно, но можете подумать и о своем левачке, легком, ни к чему не обязывающем романе на стороне. Это, наверное, самый простой способ и семью сохранить, и обиду не таить. Должно помочь!

Вывод, который напрашивается из рассказов Айгюн и Гелы: не стоит считать единственной причиной измены свои недостатки или, наоборот, превозносить свою безгрешность, строить из себя мученицу. Если совсем тяжело, вопрос «Кто виноват?» лучше пока оставить без ответа... Гораздо важнее понять, что делать.

ШАГ 2. Задайте себе вопрос: перечеркивает ли измена мужа все его былые достижения, хорошие поступки, добрые слова – словом, все, что он для вас сделал? Вместо того чтобы сокрушаться о том, чего у вас нет (в данном случае верности), нужно сначала оценить то, что есть (взаимопонимание, забота друг о друге, стабильность, достаток и т. д.). Взвесьте положительные и отрицательные качества своего партнера. Если плюсов окажется больше и муж, несмотря на измену, на вес золота – значит, стоит подумать о том, как удержать и наставить неверного на путь истинный.

Муж в истории Айгюн выглядит неоднозначно: с одной стороны, изменник, обманщик, с другой – кормилец, добрый и любящий человек, готовый часами просиживать у больничной постели жены и годами выпрашивать прощения за содеянное.

В такой ситуации есть резон сохранять семью. Хорошими, успешными мужьями разбрасываться не стоит – возможно, вы выиграете куда больше, если простите изменника и дадите вашим отношениям еще один шанс.

Идея самопожертвования во имя благополучия домашнего очага не нова и по-прежнему популярна.

...



Оля

Не стоит драматизировать ситуацию. Все-таки вы вместе уже 16 лет. Никуда ваш муж не денется. От таких жен, как вы, не уходят. Так что смотрите на это проще. Всякое бывает в семейной жизни. Главный совет, который хочется вам дать: подумайте о себе и поберегите свои нервы! Ну и выдайте ему презервативы... или, может, ей. Смотря кто из них более ответственный, чтобы болячки впредь не разносили...

Не каждой женщине хватит железной выдержки, доброты и отходчивости, чтобы следовать этому мудрому совету и «просто» забыть измену, перечеркнув воспоминания о болезненных переживаниях и унижениях.

На форуме дают конкретные советы тем, кто хочет сохранить семью:

...

Истина

Не требуйте от мужа покаяния. Возможно, после его чистосердечного признания вам станет еще обиднее. Деньги дали вашему мужу большую свободу! Мораль проста: тяните деньги в семью. Хватит отказываться от подарков! Раз вы уже столкнулись со всеми тяготами жизни жены бизнесмена, значит, должны иметь и все привилегии! Пусть к любовнице с одной гвоздичкой ходит. Нагрузите его семейными хлопотами! Пусть водит ребенка на кружки, по выходным – футбол, хоккей, КВН и т. д. Ну и по ночам не давайте ему скучать! Пусть любовнице ничего не достается!

Слова Истины основываются на убеждении, что за все нужно платить. И за измены тоже. Слишком часто женщинам для возвращения мужа в семью советуют быть милыми, терпеливыми и все понимающими половинами, ни о чем не просящими и покорно выполняющими малейшие просьбы супруга. Но если такая тактика уже применялась и не принесла результата, стоит попробовать нечто прямо противоположное. Давно известно, что мужчины больше любят стерв – женщин, которые умеют не только давать, но и брать.

...

Мимоза

Постарайся, чтобы его любовницу-барменшу уволили. И лучше, чтобы увольнение барменши сопровождалось огромной недостачей на прощание. Можно завести ее в укромный уголок и как следует выяснить с ней отношения. А после этого поднять шумиху и всем растрезвонить, что она начала с тобой разборки за твоего мужа. Можно сыграть на жалости. После вашей «разборки» начни истерически плакать, чтоб тебя все начали жалеть (и в первую очередь муж). Все эти нехитрые манипуляции настроят твоего мужа против этой сууууки навсегда! Даже если она попытается оправдаться, поверит он, скорее всего, тебе. Лю-бовница станет ему противна. Мужчины не выносят скандалисток. Он сам постарается от нее избавиться, а тебя будет жалеть и оберегать. Данный метод я проверила на себе. Надо быть хитрее! И жизнь станет легче!

Идеальный способ для женщин с выдающимися актерскими способностями! Возвращать мужа в семью подобными методами стоит лишь в том случае, если по натуре вы азартный игрок. Тем, кто считает себя интриганкой, легко плачет «по заказу», умеет тонко манипулировать и играть на мужской жалости, такие «разборки» могут доставить истинное наслаждение. Если же вы ощущаете, что ваше амплуа – искренность и откровенные разговоры, если вы чувствуете, что не сможете убедительно сыграть такую непростую роль, лучше даже не пытаться! Иначе рискуете попасть в неловкое положение, усугубив и без того сложную ситуацию.

...

Ника

А можно и не увольнять барменшу. Попробуйте проигнорировать их роман. Пусть себе развлекаются. Понаблюдайте и поприкалывайтесь. А сами возьмите в другую смену бармена. Только очень хорошенького и сексуального! Чтобы было полное равноправие!

Советы форумчанок направлены на то, чтобы помочь жертве измены облегчить страдания. Они актуальны и для тех, кто будет до последнего цепляться за мужчину и семью, и для тех, кто решил уйти. А таких среди участниц обсуждения нашлось немало. Далеко не все форумчанки считают, что брак нужно пытаться сохранить любой ценой.

Вот лишь некоторые из аргументов, которые они приводят в пользу расставания с изменником:

...

Аноним

Невозможно забыть о случившемся, когда муж вам вместо подарков приносит венерические болезни! Вы, конечно, можете простить, забыть – это ваше дело и ваш выбор. Но, судя по некоторым поступкам вашего мужа (фото на телефоне, болезни и т. д.), он, видимо, не слишком умен или вас считает дурой, раз даже не считает нужным замечать следы. С таким вы натерпитесь!

Одно дело – простить и забыть обиду, а другое – постоянно лечить «неизвестно откуда взявшиеся» венерические болезни. Душевная рана от измены может со временем затянуться, а последствия некоторых болезней иногда остаются с вами навсегда. Стоит ли рисковать здоровьем во имя любви?

...

Злая

А я бы посоветовала просто уйти от него и работать над собой. Одной совершенной внешности и стройной фигуры мало. Любите себя! Займитесь своей жизнью (а не жизнью мужа), вот тогда-то он точно пожалеет о содеянном и поймет, кого потерял! Он ведь фактически жил за ваш счет (хоть и зарабатывал деньги). Вы делали все, чтобы сохранить семью. Он расслабился и обнаглел. Самое время поставить его на место своим уходом! Будет ему урок на всю жизнь.

...

Ника

Многие женщины продолжают терпеть измены, мотивируя это тем, что нормальных мужиков мало. Да бросьте! Вполне достаточно! Нормальная женщина, если захочет, никогда без мужчины не останется. Уж если на то пошло: надо рассматривать иностранцев! Они уважительнее, да и климат там лучше! Лучший способ забыть неудавшийся роман – это новый удачный роман!

С этим трудно спорить: для многих женщин неверность мужа оказалась отличным поводом найти нового возлюбленного! По-настоящему простить и забыть измену можно лишь после того, как обретешь счастье с другим мужчиной...

Несколько лет назад у меня был бурный роман с очень красивым мачо. Беда в том, что его красотой и сексуальностью наслаждались еще как минимум три девушки помимо меня. Однако я не унывала и считала, что если буду самой нежной, заботливой и понимающей из всего его «гарема», то рано или поздно стану для любимого единственной. Как бы не так! На моем лице надолго поселилась вымученная всепрощающая улыбка, но нервы были вконец измотаны ревностью, досадой и раздражением. И тогда для повышения своей самооценки я позволила себе немного развлечься с нежным и заботливым мужчиной, готовым носить меня на руках и сдувать с меня пылинки.

Когдарываешься между двумя мужчинами, времени заикливаться на ком-то одном из них не остается. В результате я стала намного прохладнее относиться к моему мачо и перестала с

прежним рвением выполнять его дурацкие капризы и прихоти вроде ночного массажа или холодного пива к футболу. Я подозревала, что долго в таком режиме мои отношения не протянут. И я оказалась права: через полтора месяца мой мачо сам предложил мне моногамные отношения.

**ШАГ 3. «Уходя – уходи!»** Если вы решили расстаться с партнером, действуйте решительно. Нельзя бесконечно долго проверять правильность старого закона: что имеем – не храним, потерявши – плачем. Если вам действительно кажется, что склеить разбитую чашку невозможно, то стоит попробовать начать новую независимую жизнь и вновь пуститься на поиски любви. Но не следует использовать свой уход как способ напугать и проучить неверного мужа. Такие маневры обычно бывают не слишком эффективны (или теряют эффективность со временем). Чем чаще вы будете уходить и возвращаться, тем несерьезнее муж будет относиться к вашим поступкам и угрозам.

Советы форумчанок разные, иногда – диаметрально противоположные. Но кое в чем их мнения сходятся. Не нужно притворяться, что ничего не было и что все в порядке. Вместо этого следует проанализировать совершенные ошибки. Недаром психологи говорят, что осознание проблемы – это 70 % ее решения.

Забывая собственные просчеты, мы обречены вновь и вновь повторять печальный опыт, наступать на одни и те же грабли...

Когда слезы обиды застилают глаза, сложно понять, зачем вам дано такое испытание. Но пройдет совсем немного времени, вы сможете трезво оценить ситуацию, и печальные события предстанут в совершенно ином свете! Все, что ни делается, – к лучшему. Неверность – не приговор, и измена любимого – это еще не повод думать, что вы неудачница в любви, недостойная прочных и доверительных отношений. Наоборот, подобные перипетии дают женщине шанс пересмотреть свою жизнь и изменить ее к лучшему. Посмотрите на Хилари Клинтон! Еще несколько лет назад она была просто обманутой женой, а сегодня активно борется за первые государственные посты!

Так что не стоит отчаиваться раньше времени. Невозможно знать наперед, какие чудесные сюрпризы приготовила нам судьба. Но одно известно точно: нет худа без добра. Когда немного утихнут бушующие эмоции, женщина должна найти в себе силы осознать, почему это могло с ней произойти.

Итак, в чем причины измены?

1. Вы хронически выбираете «не того мужчину». Для него верность, стабильность семейной жизни, доверие не являются ценностью. Он всегда предпочитает новизну и остроту ощущений. Боясь скуки и рутины, он продолжает менять любовниц, как перчатки. Может быть, он по-своему любит вас. Но любовь не является для него достаточной причиной для постоянства и верности. Если вы столкнулись именно с этим типом мужчин, то вашим козырем должны стать новизна и непредсказуемость во всем. Если, обнаружив его измену, вы отреагируете не так, как он ожидает, то ваша женская привлекательность очень вырастет в его глазах.

2. У вас не получается выстраивать доверительные отношения со своим возлюбленным. Возможно, вы слишком ревнивы и никак не можете совладать со своими эмоциями. Если вы постоянно закатываете мужчине истерики за позднее возвращение с работы, за то, что долго говорил по телефону, за то, что посмотрел вслед красивой девушке на улице, вы сами рано или поздно накликаете себе беду. Ведь если тебя постоянно обвиняют в том, чего ты не делал, начинает казаться, что измена – не такое уж страшное преступление. Все равно доверия нет, а вместо него – постоянные скандалы и обвинения. Так пусть хоть появится настоящий повод.

3. Далеко не все мужчины ищут на стороне секс. Многие реализуют с любовницей совсем другие потребности. Например, муж может изменить своей шикарной, эффектной жене с ничем не примечательной «серой мышкой» только потому, что она проявляет к нему материнскую заботу, встречает горячими котлетами и ласковыми словами, или закрутить роман с глупой девицей лишь по той причине, что она кажется юной и несмышленной: ее можно окружить заботой, опекать, содержать и поучать. Таким образом, ваш муж может изменять лишь потому, что он не получает в браке каких-то важных, необходимых для него эмоций.

4. Не один брак распался из-за простой и банальной причины: скуки. Стоит ей подкрасться к вашему дому, и счастливые деньки семьи сочтены. К счастью, по исследованиям современных психологов, эта причина измен встречается все реже и реже. Все потому, что наша жизнь стремительно несется вперед. И если вы живете в мегаполисе, то на скуку вам наверняка жаловаться не приходится.

5. Страхи... Проще всего притянуть к себе измену, постоянно думая о ней и боясь ее. Дело в том, что страх – очень мощная по энергетике эмоция. Если у женщины постоянно крутятся в голове негативные мысли вроде: «А вдруг он мне изменит?», «А как я тогда буду жить?», «А может, изменить ему первой, тогда хотя бы не будет так обидно» и т. д., то измена не заставит себя ждать. Ведь наши мысли материальны. Постоянно размышляя о неверности, мы отдаем себе команду, создаем неправильную установку и начинаем неосознанно искать себе потенциально неверного мужчину. Или же вести себя таким образом, что наш пока еще верный мужчина становится на путь измен.

Страхи не берутся из воздуха. Мы смотрим ток-шоу, куда приходят обманутые жены, видим, как страдают от измен наши подруги, читаем в глянцевах журналах статьи, посвященные теме адюльтера. И невольно приходим к выводу, что измена – неотъемлемая часть супружества.

Остановитесь! Если семейная жизнь вашей подруги не удалась, если вашей любимой киногероине изменял муж и если глянцевае журналы пишут, что все мужчины ходят налево, означает ли это, что и у вас будет, как у всех? Нет! Поэтому не надо раньше времени опасаться и переживать. Помните, проблемы стоит решать лишь по мере их поступления.

А если это уже случилось и вы пережили измену любимого человека, не стоит отчаиваться. Ситуация, в которой вы оказались, очень болезненна, но если вы сумеете извлечь из нее урок, то печальный опыт никогда больше не повторится, а пережитое сделает вас сильнее и мудрее.

Лучшее, что вы можете сделать в этом случае, – успокоиться, перестать переживать и осуждать. Боль от измены и обида на супруга – не лучшие советчики в любви.

Слишком много семей рушится потому, что жены принимают решение сгоряча ответить на измену мужа изменой из мести. Бросить его, не простив обиды. Или наоборот – не отпускать из страха, хотя ваши чувства давно прошли. Разве вам это нужно? Не позволяйте своим негативным эмоциям становиться хозяевами вашей жизни. Универсальных советов не бывает, а в глубине души у вас уже наверняка созрело то самое единственно правильное решение, которое изменит вашу жизнь к лучшему. Просто вы пока не осознаете и не видите его из-за того, что слишком поглощены переживаниями.

Перестаньте гадать, чего хотел ваш супруг и почему он это сделал. Загляните в себя и спросите, чего хотите вы сами. Чему научила вас эта измена? Какую выгоду вы можете извлечь из сложившейся ситуации? Тщательный анализ поможет вам лучше узнать себя, понять, чего вам хочется. И принять верное решение.

По ту сторону морали, или Истории любовниц

Для большинства женщин любовница мужа – враг № 1 в мире. Куда более грозный, чем лишний вес и приближающаяся старость. Любовниц ненавидят, им завидуют, их считают ловкими девицами, сумевшими построить свое счастье на чужом горе.

Пока законная жена вынуждена сидеть дома, воспитывая детей, любовница, не обремененная бытовыми проблемами и грязной посудой, крутит с мужем ураганный роман. Со стороны кажется, что именно любовнице перепадают самые пышные подарки и нежные комплименты. Но так ли это? Счастливы ли те, кому довелось влюбиться в женатого мужчину? Каково им живется в роли вечных «запасных»?

Жены и любовницы – скорее сестры по несчастью. И тем, и другим приходится делить своего любимого мужчину с кем-то еще. И те, и другие неизбежно оказываются жертвами обмана. И тех, и других сжигает ревность, обида, боль и недоверие. Но непримиримая вражда друг с другом только сжигает их изнутри. Она не дает жене подумать о том, что любовница – такая же жертва, оказавшаяся в трудной ситуации. И сейчас испытывает примерно то же самое, что и она сама.

...

«Я живу с ней ради ребенка!», или Как победил трезвый расчет  
Очередная

Мозг рушится, и винить мне некого, кроме себя, дуры. Примерно два года назад – любовь с первого взгляда, ах! Нас сразу как-то потянуло друг к другу. Он сказал, что женат. Гражданским браком, но давно и прочно. Оговорил условия: ТАМ у меня ребенок, никуда не уйду, хотя, не будь ребенка, ушел бы сразу, потому что люблю тебя, а не жену. Ну ладно... Мы не сразу пустились во все тяжкие, довольно долго сопротивлялись, а потом крышу сорвало – понеслось. И он ничего умнее не придумал, как познакомить меня со своей половиной. А я ничего умнее не придумала, как согласиться. Я себе внушила, что ни на что не претендую, что мне и так хорошо, что я как бы «санитар леса», третье колесо в семейном велосипеде и т. п. В глубине души, разумеется, верила, что я лучше ТОЙ: красивее, умнее, хозяйственнее. И он непременно «сдастся». Ха! Его-то как раз устраивала ситуация, где у него есть крепкий тыл и жаркая любовь на стороне. Он периодически сокрушался, как несправедливо мир устроен, почему мы с ним раньше не встретились и т. д. Но всегда возвращался к жене. А мы с ней почти подружками стали. Прелестно. Не знаю, догадывалась ли она об истинном положении вещей или же настолько ему верила, что съедала все, что он врет... Как бы там ни было, она победила: мне все надоело. Я решила от него уйти. Стала вести себя холодно, избегать встреч, ссылаться на какие-то дела... Он занервничал. Так продолжалось несколько месяцев. И вдруг я узнала, что он женится. Опаньки! На ней, жене своей гражданской – официально. И взбесилась. Ах, ты так?!! (Логика, конечно, сугубо женская...) В итоге у нас начался рецидив. Его прорвало, кричал про любовь, говорил, что женитьба – чисто формальная, ради ребенка, и вообще все только ради ребенка, во вред себе, и как он теперь без меня будет?! Мне было трудно и плохо... А потом я все поняла... И спросила – в лоб: «Не только в ребенке ведь дело, признайся?» Ответил: «Конечно, не только... Я тебя люблю, но я уже не в том возрасте, чтобы начинать все сначала». Победил трезвый расчет. Вот и вся любовь.

Таков один из самых печальных уроков, который приходится усвоить практически всем женщинам в подобной ситуации: мужчины от природы ленивы. Это представительницы слабого пола считают, что никогда не поздно начать все сначала, и верят, что в тридцать (сорок, пятьдесят...) лет жизнь только начинается. Это женщины готовы идти на жертвы и бороться за любовь, а мужчины предпочитают плыть по течению.

В отличие от женщин, которых в условиях любовного треугольника терзает неопределенность и тяготит их «подвешенное состояние», женатые представители сильного пола нередко остаются довольны ситуацией, в которой их любят, хотя и лелеют сразу две женщины.

Но и у женского терпения есть пределы. Когда силы надеяться и верить мужским обещаниям иссякают, любовница расправляет плечи и начинает действовать. Но какие выходы есть у женщин, потративших годы своей жизни на любовь «на птичьих правах»?

...

Хильда

Да, автор, история повторяется из раза в раз. Мы, женщины, ведемся на красивые слова, мы раскрываем душу... А они – пользуются, пользуются и пользуются. Бог его знает, что чувствовал ваш мужчина на самом деле. Я вполне готова поверить, что и вправду любил. Но свой комфорт, спокойствие оказались для него важнее. Что ж, для вас это хороший урок. Научитесь у своего бывшего женатого любовника устраиваться поудобнее и думать только о себе. Если не поддаваться эмоциям, а исходить из того, что вам выгоднее и проще, жизнь станет намного удобнее.

Любовный треугольник – ситуация, в которой заведомо невозможна полная открытость, искренность и справедливость. В результате большинство любовниц считают, что с ними поступили не по-человечески. Редко у какой женщины получается любить и наслаждаться любовью без расчета на то, что однажды этот мужчина будет безраздельно принадлежать ей, и чаще всего она просто не понимает: почему недостойна быть единственной в жизни и сердце любимого мужчины?

В такой ситуации неизбежно начинается подсчет: кто лучше и покладистее, кто в паре «дает», а кто «принимает», кто любит, а кто позволяет себя любить... Но такой подход непродуктивен. Отношение других людей к нам – это лишь проекция нашего собственного отношения к себе. Всем женщинам, независимо от статуса, стоит больше любить себя. Нужно заботиться о себе и своих интересах в первую очередь. Адекватная самооценка и здоровое женское самолюбие – вот самая надежная гарантия от «нечеловеческого обращения» со стороны мужчины.

...

Пантера

Автор, если честно, я думаю, что в данной ситуации вас победила другая женщина. Вряд ли он питал к вам истинные чувства. Смеею предположить, что у него связь с вами не первая и не последняя. Просто есть такие мужики – адреналинщики. Им все время нужны страсти и бурные эмоции. Вот они их и находят. С любовью это ничего общего не имеет. Я сама познакомилась со своим мужем, когда он был женат. На развод и решение всех проблем у него ушло месяца четыре после нашего первого свидания (включая нашу свадьбу). Если мужчина вас действительно любит, он не станет держать дорогого ему человека в двусмысленном положении.

Женщины часто отказываются смотреть правде в глаза. Не принимая в расчет очевидные факты, указывающие на равнодушие женатого партнера и отсутствие у него намерений жениться, можно очень много времени потратить впустую. Если мужчина на самом деле собирается разводиться с законной женой, он делает это без избитых отговорок о детях, тяжелой болезни супруги, сложностях с разделом имущества и т. д. Прежде чем поверить в правдивость его признаний в любви, постарайтесь оценить ситуацию трезво и понять: а что он реально сделал для того, чтобы вы были вместе? Если положение любовницы вас тяготит, а отношения не меняются, есть смысл набраться мужества и уйти без всяких сожалений – так, как поступила героиня этой истории. Это экономит время, нервы, силы.

Мало кто из любовниц потом сожалеет о том, что пришлось расстаться с «незаконной» половиной.

...

Очередная

Недавно мы встретились с бывшим любовником. Было забавно... и очень лестно для моего женского самолюбия. Признаюсь, было приятно видеть выражение его лица, когда я рассказала, как прекрасно у меня идут дела после того, как он уже успел поплакаться мне о своих неудачах. И тогда я подумала... В общем-то, потраченный год моей жизни на красивый и страстный роман – это не так уж и много. И не стоит ни о чем сожалеть...

Автору этого поста повезло: она освободилась от связи, которая ее тяготила. Но не каждой женщине это под силу. На форуме множество историй любовниц, которые не хотят бросать женатого мужчину и страдают в такой сложной ситуации. Умом понимая, что едва ли этот роман закончится красиво, они продолжают надеяться на чудо...

...

Устала быть любовницей

Н.

Это продолжается уже почти 3 года. Отношения хорошие, добрые. Не могу сказать, что это только голый секс. Но человек не делает никаких шагов вперед. И у меня нет ни малейших гарантий, что когда-нибудь мы будем вместе официально. Он просто живет в свое удовольствие и делает что хочет. А у меня не хватает сил его бросить. Боюсь остаться одна в четырех стенах и умереть от тоски и одиночества. А мне ведь только двадцать пять...

...

Alina

Я попала в распространенную и вместе с тем непростую ситуацию под названием «Он женат, а я его люблю». Расскажу о своей любви. Мы работаем на телевидении, в соседних отделах. То, что он женат, я знала изначально, но меня это не остановило и не спасло. Началось все с легкого флирта, с интереса друг к другу, а потом засосало... У него молодая жена, да и ему самому всего 27 лет. Их дочке два года. Так больно каждый вечер ложиться в кровать и думать, что вот сейчас они, наверное, ужинают вместе, а потом будут заниматься сексом... невыносимо, но бросить его не могу. Он сам по себе очень хороший человек, жене до меня никогда не изменял, не знает, что ему делать, но вариант бросить семью и уйти ко мне, само собой, даже не рассматривает – ся. Самое ужасное, что мне иногда даже хочется, чтобы его жена все узнала... Низкое чувство... Знаю, что, если она узнает, будет скандал, и он будет спасать свой брак, а на меня ему будет плевать. Одним словом, первый раз у меня в жизни такая ситуация, и я правда не знаю, что делать. Помогите удержаться на плаву. Чувствую, что тону...

Ждать у моря погоды – дело довольно неблагодарное, и, как показывает форум Woman.ru, некоторые любовницы не будут сидеть сложа руки, пока их женатый партнер сам примет решение. Кое-кто готов решительно бороться за любимого мужчину, применяя для этого как общеизвестные, так и самые нестандартные методы. Недаром Мольер говорил, что умная женщина – это дьявол в состоянии интриги. В подтверждение его слов – топики, в которых любовницы делятся своими способами увода мужчины из семьи.

Но всегда ли они приносят пользу? Для того чтобы понять это, отвлекитесь от эмоций и сделайте трезвый прогноз. Взгляните на ваши отношения как бы со стороны. Обратите внимание не на слова любимого мужчины, а на конкретные действия. Определенные поступки могут стать для вас красноречивыми сигналами, что дальнейшие отношения бессмысленны и бесперспективны. Наглядным примером может послужить еще одна невеселая история с форума.

...

Такого унижения я еще не испытывала!

Лана

Четвертый день просто не выхожу из дома! Глаза, как у китайца, узкие от постоянных слез, а внутри все кипит от обиды! 29 декабря в ресторане с моим женатым любовником отмечали Новый год. Все было прекрасно до тех пор, пока в ресторан не ввалилась гурьба людей. Тут же

оказалось, что это знакомые и друзья моего мужчины. Они присоединились к нам. Официанты сдвинули еще два стола. Сначала все были очень вежливы и любезны со мной. Но чуть позже, когда узнали мой статус, начался тотальный игнор. Хотя за весь вечер я, кажется, никому слова грубого не сказала и, разумеется, ничего плохого не сделала, меня прямо-таки обдавало волнами враждебности. Девушка, сидевшая рядом со мной, демонстративно повернулась ко мне спиной и разговаривала со своей соседкой. Женщины брезгливо морщили носики и не общались со мной, в то время как мужики мерзко подмигивали и отпускали сальные шуточки в мой адрес. Ну а мой любовник, с которым мы уже три года вместе, вообще сделал вид, что ничего не происходит! Ужас! Я чувствовала себя половой тряпкой, которая валяется у женатого под ногами. Не выдержала, собралась и ушла. Любовник и пальцем не шевельнул, чтобы меня остановить. На Новый год даже не позвонил! А ведь мы уже строили совместные планы, придумывали имена будущим детям. Не понимаю, как он мог так со мной поступить.

Вот яркий пример отношений, у которых нет будущего. Разговоры о детях и совместных планах на будущее ничего не значат, когда на деле партнер ведет себя, мягко говоря, не по-мужски. Остается только надеяться, что такое положение вещей разозлит любовницу, а злость придаст мужества разорвать этот порочный круг.

Но злость не должна застилать глаза настолько, чтобы пытаться развести мужчину с законной супругой с помощью банальных уловок вроде имитации неизлечимой болезни, внеплановой беременности и т. д. Во-первых, это малоэффективно. Мужчины не так глупы, чтобы столетиями верить одним и тем же женским уловкам. Во-вторых, как показывает практика, мужчина отнюдь не горит желанием быть с женщиной – источником проблем и головной боли. А внеплановые беременности, неизлечимые болезни и прочие сюжетные ходы – это именно головная боль. Женщина – «вечный праздник» куда предпочтительнее и привлекательнее для сильного пола.

Несмотря на разный возраст, социальный статус и жизненные принципы, почти все форумчанки Woman.ru придерживаются общего мнения: женатый любовник – гиблое дело. И женщина, ценящая свою молодость, красоту и время, не станет долго размениваться на заведомо обреченные отношения. Возможно, эти слова кажутся кому-то грубыми и циничными. Но жизнь у человека только одна. Нужно ценить ее. И себя тоже...

Этот совет универсален. Неважно, жена вы или любовница! И той, и другой важно проявить чуткость к своим собственным желаниям, прислушаться к себе. Измена стучится в дом неспроста. Как неспроста женщина становится участницей неразрешимого круга проблем, связанного с любовью к женатому мужчине.

В обоих случаях что-то не так с самооценкой. Поэтому обоим «катетам» любовного треугольника нужно поверить в то, что они достойны лучшего. Как только вы искренне это примете, ваша жизнь начнет меняться на глазах.

Лучшая страховка от мужской нелюбви – любовь к себе! Так пробудите ее. Постарайтесь впервые в жизни сосредоточиться не на своем возлюбленном, а на своих чувствах.

И чем позитивнее будут ваши эмоции, тем лучше. Поделюсь своим весьма приятным опытом любви к несвободному мужчине. Предвижу удивление, но да, мой опыт взаимоотношений с человеком, у которого была невеста, оставил в душе только приятные воспоминания. Я знала, что у нас вряд ли есть какое-то совместное будущее, но... мне было все равно. Мы виделись почти каждый день на работе, и я просто наслаждалась его обществом, не пытаясь его покорить или вмешаться в его отношения с другой девушкой. Когда его не было рядом, я наслаждалась мыслями о нем. На протяжении нескольких месяцев я просто получала огромное удовольствие от самого факта влюбленности. Мне не нужна была ответная реакция с его стороны. Я сознательно



отказалась от любых негативных переживаний, концентрируюсь на приятных ощущениях и радужных эмоциях. И я была очень счастлива. Я впервые поняла психологов, утверждающих, что настоящая любовь не требует взаимности.

Страсть заставляет женщину стремиться к полному и единоличному обладанию человеком, но истинная любовь предполагает умение принимать человека таким, какой он есть.

#### Любовник для беременной

Тема «неверности» не исчерпывается мужскими грехами. Многим женщинам тоже не чуждо желание «сходить на сторону». И они, не стесняясь, говорят об этом на форуме... Откуда в женщине стремление изменять законному супругу и что делать с этим желанием? Особенно если на измену идет женщина, ожидающая рождения ребенка!

Обычно, обсуждая проблемы беременности, люди говорят о токсикозе и прибавке в весе, о возможной депрессии и дороговизне памперсов, о важности правильного питания и необходимости отказа от алкоголя. Мало кто открыто поднимает такую проблему, как неожиданное пробуждение и усиление либидо будущей матери. Но на форуме Woman.ru нет запретных тем!

...

Автор

Девочки, хочу спросить, у кого был любовник во время беременности? Я беременна. Муж в двухмесячной командировке. А я страшно хочу секса. Уже просто не могу выносить этого воздержания. Я с трудом сдерживаю себя. Самоудовлетворение не помогает. Каждую ночь вижу эротические сны, при которых испытываю оргазм. Я считаю, что бурные сексуальные фантазии могут свести с ума. А использовать секс-игрушки, по-моему, небезопасно. Вибратор же может быть вреден для ребенка своей вибрацией. Да и материалы, из которых изготавливаются вибраторы – латекс или силикон, – могут быть токсичными. Сейчас мне нужен естественный секс, человеческое тепло.

Подумываю о том, чтобы завести любовника. Только смогу ли я найти такого? Все ли со мной нормально? Не вредно ли это для ребенка? Я буду честной. Я хочу быть любимой двумя мужчинами. А если уж совсем начистоту, меня и так уже любят два мужчины. Но я хочу большего. Я хочу спать с обоими.

Не будь я в положении, никогда бы не пошла на измену мужу. Считайте это прихотью беременной женщины. Мне кажется, что а) отсутствие мужа и б) беременность дают мне право на неверность. На днях у меня будет свидание с бывшим одноклассником. Возможно, интимное...

Даже в нашем веке, несмотря на прогресс техники и изобилие разнообразных средств связи, проверка разлукой оказывается одной из самых сложных для пары. Когда любимый человек находится далеко, необузданное воображение рисует женщине картины его измен. Мелочи наслаиваются, как снежный ком. Если муж пару раз не ответил на телефонный звонок или просто не сразу успел взять трубку, гнусный вывод напрашивается сам собой. «Да он там с любовницей развлекается!» – приходит в голову жене.

...

Ольга

Кто-то, возможно, назовет измену беременной жены предательством. А я, например, считаю предательством то, что муж автора уехал и бросил ее, такую темпераментную, без секса на несколько месяцев.

Я своему супругу всегда говорю: уедешь в командировку – я за себя не ручаюсь. К тому же мужчины, как правило, в командировках преспокойно заводят себе романы на стороне, это уж как пить дать! Поверьте, они-то себя ни в чем не ограничивают. И не особенно при этом терзаются угрызениями совести и сомнениями относительно моральности своего поступка.

В этом случае женщину толкает на измену страх. А вдруг супруг опередит и сходит налево первым? До чего же обидно будет потом узнать, что муж гулял направо и налево в то время, как она стоически хранила ему верность! Такие женщины, как правило, предпочитают не сдерживать душевных порывов и преспокойно используют отсутствие мужа для встреч с другими мужчинами. Но по посту Автора не скажешь, что она терзается какими-то страхами. Есть и еще одно обстоятельство, говорящее не в пользу этой версии: страх в большинстве случаев блокирует возможность испытывать сексуальное возбуждение.

Проблема, с которой столкнулась форумчанка, может быть вызвана скукой. Многие жены, оставшись на какое-то время в одиночестве, тоскуют по мужской ласке. В отсутствие супруга женщина вспоминает, как весело и непринужденно ей жилось в пору девичества. Можно было сколько угодно болтать с подругами по телефону, приглашать их к себе в дом. Можно было, не боясь последствий, строить глазки симпатичному бармену и возвращаться домой тогда, когда пожелаешь, не отчитываясь никому, где была и что делала.

Легкий флирт в рамках небольших каникул от семейной жизни иногда даже полезен. Ненадолго переключив внимание с мужа на нового поклонника, можно хотя бы на некоторое время вдохнуть прежнюю страсть и нежность в отношения. Но если за время, что муж находился в командировке, вы не соскучились по нему, если флирта и общения с другими мужчинами вам недостаточно и вы по-прежнему не прочь сходить налево – это свидетельство того, что семейная жизнь вас не совсем устраивает или даже совсем не устраивает. Постарайтесь проанализировать: что вам не нравится в вашем замужестве? Можете ли вы это изменить? И если да, то как?

С половой неудовлетворенностью (а очень многие замужние женщины страдают именно из-за нее) может справиться и обычная мастурбация.

...

Аноним

Автор! Будьте смелее и раскованнее в ваших эротических фантазиях! Удовлетворяйте свои инстинкты, раз ваш организм этого требует! Чего хочет беременная – того хочет сам Господь! Подавлять в себе сексуальные желания намного вреднее для вашего организма, поверьте мне как доктору.

Мы вообще рекомендуем беременным, если есть такое желание и возможность, усиленно жить половой жизнью, особенно на последней неделе срока. Матка приходит в тонус, роды протекают благоприятнее и быстрее. Шейка раскрывается без стимуляции. Но вот любовника заводить не советуем!

Сексуальный контакт с новым партнером – это новая флора! И инфекции вам обеспечены!

Судя по посту Автора, ее беспокоит не просто обострившееся во время беременности сексуальное желание. Речь идет об интимном влечении к конкретному человеку. Когда к усилившемуся либидо присоединяются чувства, это уже совсем другая ситуация...

...

Злая

По-моему, автор просто пытается оправдаться, что хочется секса, что беременным все можно, что вибраторы вредны и т. д. Но вы ведь уже все решили для себя! Так делайте, раз решили, или вам нужно общественное разрешение на измену мужу? Так таких разрешений пока не выдают.

В народе говорят, что измена мужа – это плевок из дома, а измена жены – плевок в дом. В этой поговорке есть доля истины. Для мужчин секс часто не связан с любовными чувствами. У женщины, как правило, желание близости диктуется не одним только либидо, а еще и довольно сильными эмоциями, чувством привязанности. Женщины редко или почти никогда не хотят секса «с кем попало». Их привлекают конкретные мужчины. А это уже намного опаснее для спокойствия семейного очага.

...

Аноним

Автор, все предельно ясно. Вы хотите спать с двумя: и с мужем, и с одноклассником, и всегда хотели. Но муж был рядом, изменять просто так вроде «не к лицу», а тут уехал – отличный повод, но вот незадача – бере-менность. Так надо повернуть ее в плюс, и оправданием становится выброс гормонов и прочая лабуда. Вы сами себя накрутили. Ведь влечение и секс начинаются с головы. Так будьте честны перед собой и не приплетайте еще не рожденного ребенка, он здесь ни при чем. Хотите – так занимайтесь сексом на стороне. Главное, не занимайтесь самообманом!

По-своему правы и те форумчане, которые утверждают, что сама измена далеко не так страшна, как попытка обмануть себя. Верность – это прекрасно, но не менее важно быть верным самому себе, своим идеалам, принципам и чувствам. Именно самообман вынуждает оправдываться. Поэтому не стоит списывать происходящее на внешние факторы (вроде беременности, гормонов, командировки мужа, токсичности вибраторов и т. д.). Вместо этого лучше трезво проанализировать свои чувства и отношения с мужем. Только в этом случае можно ощутить себя полноправной хозяйкой своей судьбы, а не жертвой вереницы случайностей.

Измена – это всегда очень больно. Независимо от того, жена вы или любовница, жертва или виновница. И даже независимо от того, женщина вы или мужчина... На форуме Woman.ru много людей, не понаслышке знающих, что такое супружеская неверность. Среди них есть и мужчины, на собственном опыте испытавшие все болезненные и грустные последствия адюльтера и не боящиеся об этом рассказать...

...

Я мужчина, мне изменили  
Обычный муж

Я мужчина, мне 39 лет, и десять из них я провел в браке. Первые пять лет детей не заводили. Потом начались проблемы. Две операции, куча врачей, дважды ЭКО. И вот наконец родилась дочь, сейчас ей полтора года. Пару недель назад, после очередного семейного скандала, я залез в компьютер, нашел историю аськи и узнал, что у жены есть любовник. Их отношениям пять лет. Насколько близко они общались, я не знаю. Но, скорее всего, эти годы секса у них не было. Голову надо иметь на плечах, чтобы при бесконечных врачебных обследованиях любовников заводить. Кстати, у меня секса на стороне не было по тем же самым причинам, хотя, поверьте, возможности имелись. У них интимные отношения начались месяцев 10 назад. О том, как они меня обсуждали, пропущу. Но, поверьте, об этом можно целую книгу написать. Скажу лишь, что читать все это мне было мерзко. Я считаю, это как раз тот случай, который иначе, чем предательством, не назовешь. Были в их переписке и любопытные моменты: например, как сделать так, чтобы муж, то есть я, ни о чем не догадался. Это были не просто измены, что, в конце концов, можно понять. Его познакомили с моей дочерью! Они пытались вместе провести отпуск, который, кстати, я и оплачивал. Жена передавала любовнику приветы от своих родителей и друзей. Короче, знали все, кроме меня. Он из Москвы, более обеспеченный, чем я. Но я не жалею. Судя по фото, он из тех, кого вы, женщины, называете мачо. Каждый раз, когда он приезжал в наш город, мы с женой скандалили. Непосредственно перед его приездом жена находила повод, собирала чемоданы и разъезжалась со мной. Или, наоборот, доводила меня до того, чтобы я сам уходил, хлопнув дверью. Сейчас сказать, что мой мир рухнул, значит не сказать ничего. Были моменты, когда хотел наказать всех: его, ее, особенно ее незамужних подруг, так щедро дававших советы. Сейчас остыл.

Неделя, как подал на развод. С женой не встречался, разъехались, но по телефону выслушал истерику о том, что сам виноват. Слова «прости» я от нее так и не дождался. Разговаривать спокойно она со мной не хочет. Больше всего жалко дочь. Уважаемое женское сообщество, какие бы варианты дальнейших действий вы мне предложили: 1. Наказать всех. 2. Простить всех. 3. Плюнуть на все и уйти в секс-загул. 4. А может, еще какие варианты?

Мужские переживания на тему неверности почти ничем не отличаются от женских. Те же боль, обида, сомнения. Тщетные надежды на то, что провинившаяся половина во всем раскается и попросит прощения. Неуверенность в себе. Недоверие к людям. Желание забыть тоскливое прошлое и пессимистический взгляд в будущее. Неверность не имеет пола. Нет смысла измерять и сравнивать, кто чаще изменяет – мужчины или женщины, кто чаще прощает и кому из них приходится тяжелее. Представители разных полов страдают от предательства партнера одинаково остро. Это не соревнование. Это жизнь...

...

Комментарий психолога

Неверность: что делать?

1. Перестаньте ругать себя, своего возлюбленного, его любовниц и всех третьих лиц. Для этого на какое-то время отвлекитесь от проблемы. Сознательно переключитесь на что-нибудь другое: работу, детей, поездку за границу, ремонт квартиры, изучение иврита, шопинг. Подойдет любое приятное вам занятие, способное отвлечь вас от переживаний, заполнить ваше время и перетянуть на себя все ваше внимание. На какое-то время вам следует усилием воли перестать обмусоливать ситуацию и думать о ней в негативном ключе.

2. После того как вы отвлеклись и первые волны злости поутихли, нужно взглянуть на старую ситуацию по-новому. Для этого возьмите лист бумаги и опишите свою историю в нескольких предложениях (желательно уже без душераздирающих подробностей). Спросите себя: что я думаю об этой ситуации? Как я сейчас могу объяснить то, что произошло? Запишите ответы на вопросы. А теперь хорошенько подумайте и спросите себя: есть ли у этой ситуации другая сторона? Существует ли такой способ интерпретации происшедшего, чтобы вам стало легче?

Если вы выложили свою историю на форуме, то наверняка уже получили огромное количество различных точек зрения и самых разнообразных взглядов на вашу проблему. Кто-то сочувствует вам, кто-то понимает и поддерживает вашего мужа, кто-то во всем винит любовницу, а кто-то вообще не считает супружескую неверность проблемой. Woman.ru – это множество интерпретаций одной и той же истории. И невозможно выбрать правильные или неправильные точки зрения. Их даже нельзя сравнить. Они слишком разные, как и сами люди. А потому постарайтесь спокойно прочитать все комментарии и принять собственное решение. То решение, которое подходит именно вам и за которое вы готовы нести ответственность.

3. Перестаньте сожалеть о былом и забудьте то, что вы потеряли. Начните вести список того, что вы приобрели в результате этой необычной ситуации. Добавляйте каждый день хотя бы два-три пункта, и уже через неделю вы перестанете чувствовать себя жертвой обстоятельств. А через месяц начнете понимать истинный смысл поговорки: все, что ни делается, – к лучшему.

4. Перестаньте осуждать изменника, саму себя и ту, с кем вам изменили. Определите, что именно в ситуации с супружеской неверностью вызывает вашу обиду и осуждение. В чем вы вините любимого и себя? В обманутых ожиданиях? Несправедливости? Предательстве? Подумайте, что задело вас особенно сильно и почему.

5. Вы можете попытаться понять причины поведения неверного мужчины. Если вы поймете его мотивацию, вам будет проще принять ее. Еще один способ перестать критиковать – это подумать: а какие обстоятельства могли бы толкнуть вас на подобный поступок? А может, вы уже поступали

с кем-то подобным образом? В таком случае вам обязательно нужно простить себя, как вы прощаете других людей.

6. Наше тело – это компьютер. Мысли – программное обеспечение. Судьба – текстовая распечатка. Какой вы хотите видеть свою жизнь? Нервной и стрессовой, с изменами, разборками, скандалами и изобличениями? Нет? Тогда как можно скорее меняйте программное обеспечение, то есть свои мысли. Лучший способ получить искренние отношения, полные любви, гармонии и доверия, – это поверить, что такие отношения возможны и что вы их заслуживаете. Измена – это стресс. Скорее всего, после негативной ситуации с супружеской неверностью вашу голову заполнили самые мрачные мысли и недобрые предчувствия. Обратите внимание на то, о чем вы думаете. «Все мужики одинаковые. Все они изменяют. Никому нельзя верить» и т. д... Вы думаете, это наилучшее программное обеспечение? Тогда можете представить, какую распечатку выдаст вам ваш компьютер в ближайшем будущем. Чтобы притянуть в вашу жизнь верного и любящего мужчину, прекрасные и гармоничные отношения, начните активно думать о них, начните искать их в своей жизни!

Домашнее задание на тему «Обретение верности»

1. Проведите небольшое исследование. Подсчитайте, сколько примерно времени вы потратили, обсуждая измены на форуме, с подругами и сама с собой, сколько статей, историй и книг, посвященных проблеме неверности, вы прочитали. Впечатлил ли вас результат вашего исследования? Если в ваших мыслях и в вашей жизни теме неверности отведена такая значительная часть, стоит ли удивляться, что она материализовалась и стала темой вашей реальной жизни?

2. А теперь подсчитайте, сколько раз вы обсуждали верность, сколько думали о верности. Благодарили ли вы жизнь, когда ваш мужчина хранил вам верность? Радовались ли тому, что можете доверять любимому? Обсуждали ли с подругами то хорошее, что было между вами? Сколько примерно времени вы потратили на позитивные обсуждения тем любви, верности, доверия, гармонии и т. д.?

3. Наполните свою жизнь верностью, радостью, доверием. Для этого чаще встречайтесь со знакомыми парами, которые любят друг друга и хранят друг другу верность. Думайте о том, как здорово будет доверять любимому мужчине. Заведите на Woman.ru новую ветку. Предложите форумчанкам поделиться своими позитивными историями на тему верности. Пусть те, чьи мужчины им верны, похвалятся своими вдохновляющими примерами.

## Глава 2

### Любовь с осложнениями

Женщины с детства привыкли верить, что любовь – волшебная страна, восьмое чудо света, прекрасная сказка и вообще самое лучшее, что только может случиться в этой жизни! Но образ принца у каждой свой. Кто-то, подобно Золушке, мечтает о богатом и знатном возлюбленном, который сможет подарить не только хрустальные башмачки от именитого дизайнера, но и прекрасную, беззаботную, обеспеченную жизнь в роскошном замке. Кто-то, как Спящая красавица, ищет мужчину, способного одним поцелуем разбудить в любимой истинные чувства.

Но не у всех сказок счастливый конец. Меняющееся по мере взросления мировоззрение делает женщин героинями куда более печальных историй. Достигнув возраста, в котором должна прийти желанная любовь, девушки начинают воплощать в жизнь совсем другие, иногда трагические, сценарии.

Красавицы с завидным упорством находят себе все новых и новых чудовищ в тщетной надежде, что рано или поздно они превратятся в прекрасных принцев. Другие, как Русалочка, готовы отдать все, лишь бы быть рядом с любимыми, но в итоге совместная жизнь оборачивается непрекращающимися мучениями.

Вступая в отношения, мужчины и женщины мечтают о счастье, стремятся к гармонии и взаимопониманию, но потом на их пути неизменно возникают преграды и трудности. В реальной жизни любовь разбивается о быт, начинает тяготить и порой напоминает тяжелую болезнь со всевозможными осложнениями. Почему так происходит?

Отвечая на этот вопрос, проще всего «перевести стрелки» на партнера. Многие считают лучшей обороной нападение и обвиняют в неудачном браке свою вторую половину.

Идеальных людей не существует, поэтому найти какой-то неискоренимый, непростительный изъян в своем избраннике, как правило, труда не составляет. «Во всем виноваты мужчины! Как я могу строить нормальные отношения с дураком (бабником/жмотом)?!» – заявлять так намного проще, чем искать причины разрыва в себе.

Возложить ответственность за все неудачи в отношениях на партнера, а потом преспокойно начать активные поиски следующего – удобный и легкий выход из положения. Но так может казаться только на первый взгляд. Эта система может работать достаточно долго, но рано или поздно женщина, действующая по ней, начинает понимать, что каждый следующий мужчина окажется не лучше предыдущего. В итоге она разочаровывается в любви и в себе.

Странная закономерность, подмеченная многими психологами: неудачный опыт, из которого не сумели или не захотели извлечь урок, обязательно повторится. Причем столько раз, сколько потребуется для того, чтобы «обучаемый» понял, что именно ему хотели внушить. Это относится ко многим ситуациям, но выбор спутника – наиболее характерная и болезненная из них. Поголовным нежеланием женщин усваивать уроки судьбы объясняется факт, что они раз от раза влюбляются в мужчин, имеющих один и тот же недостаток (алкоголиков, бабников, «неудачников» и т. д.) Они бросают мужей, которые пьют, гуляют, не стремятся зарабатывать больше денег, выходят замуж повторно и очень удивляются, что старые проблемы через какое-то время обнаруживаются в новом партнере!

Такая ситуация знакома многим женщинам, и я – не исключение. Моей «специализацией» чуть ли не со школьной скамьи были «плохие парни»: отвязные, беспринципные, распушенные и не страдающие от избытка благородства. Всякий раз, когда я пыталась отступить от надоевшей схемы и заводила отношения с хорошим, порядочным молодым человеком, он преображался на глазах, превращаясь в эдакого обаятельного, но невыносимого негодяя. И я вновь пожинала все трудности и осложнения, которые приносит в жизнь такая любовь...

Вероятно, есть в мире счастливицы, нашедшие счастье в любви и не знающие в ней никаких трудностей. Другим женщинам тоже хотелось бы стать одной из этих везучих женщин, узнать их секреты. Но пока на форуме Woman.ru почти нет тем с жизнеутверждающими названиями вроде: «Моя идеальная любовь» или «Люблю его таким, какой он есть». Зато есть множество дискуссий по не менее животрепещущим вопросам. Что делать с невзаимной любовью? Как пережить развод? Можно ли изменить супруга? Или влюбиться по собственному желанию?

Форумчанки успели досконально обсудить их и даже пришли к довольно любопытным выводам. Их практические советы помогут превратить свою любовь в настоящую сказку. Возникающие преграды и осложнения будут устранены с легкостью, которая отличает лишь по-настоящему мудрую женщину...

## Невзаимная любовь

...

Яна

Есть мальчик на этом свете, красивый, как Аполлон, шикарное тело, умненький, энергичный, молодой. Ему всего 22 года. И вот я, старая больная разведенка, влюбилась в него. Изредка встречаемся (всегда по моей инициативе), говорим по душам, смеемся, целуемся, занимаемся любовью. Я просто млею. Расстаемся – ни слова, ни полслова про то, когда увидимся и увидимся ли вообще. Когда я звоню – он всегда бодрым голосом отвечает! Так, будто только и ждал моего звонка. Я сначала тешила себя надеждой, думала, это что-то значит. А потом послушала – он со всеми так разговаривает. Просто он человек такой, позитивный, радостный... Он как-то обмолвился, что не хочет стабильных отношений.

А я не знаю, что мне делать. Первый раз со мной такое... Я сижу и тихо люблю человека.

Наверное, звонить ему больше не буду. Зачем? Только любимого человека зря тревожить. Если он почувствует необходимость – сам ведь позвонит, правда? Купила диск ему, который он хотел посмотреть, сижу, смотрю на этот диск и радуюсь. Я счастлива уже просто от того, что знакома с ним. Наверное, он слишком хорош для меня. В том смысле, что я не дотягиваю до его высоких стандартов, не удовлетворяю его требований к женщинам. Или он просто не любит меня. Общается просто так, от нечего делать. Ну и пусть. А я все равно влюбилась!

Эта трогательная история безответной, бескорыстной любви кажется удивительной. Жертвенность автора этого поста восхищает и одновременно заставляет задуматься. Почему взрослая, опытная, мудрая женщина не может завоевать юного красавчика? Не зря ведь говорят: чего хочет женщина, того хочет Бог! Почему же Яна не стремится искушать судьбу? Возможно, в ее поведении как раз и есть ключ к разгадке «идеальной» любви. Яна просто получает удовольствие от нынешней ситуации и в глубине души не хочет ничего менять. Пьянящее чувство влюбленности, прекрасный секс, веселое и беспечное времяпрепровождение – уже само по себе достаточная награда для любой женщины.

До тех пор, пока все ограничивается легким флиртом, женщину очаровывает в ее кавалере абсолютно все: его шутки, его харизматичность, его умение сделать комплимент и по-особому взглянуть на каждую женщину. Но стоит ей представить более серьезные и глубокие отношения, как вся привлекательность этой связи куда-то исчезает: в мужчине, будь он хоть трижды мачо, тут же находится немало черт, которые непременно нужно «переделать». Женщина рассуждает так: «Надо будет сделать его верным, ответственным, внимательным. Надо будет отучить его от бесконечных вечеринок и внушить, что флиртовать со всеми подряд – некорректно по отношению ко мне». Она пока не понимает, что не стоит превращать замечательное увлечение неподходящим мужчиной в неподходящие отношения... Одно дело – красивый, ни к чему не обязывающий роман с молодым красавчиком. А вот серьезные отношения, потенциальная семья и планирование совместного будущего с 22-летним юнцом – это уже совсем другой разговор... Жизненный опыт учит ценить романы с самой широкой гаммой чувств и не рассчитывать на то, что каждый из них завершится свадьбой. Пусть уж лучше романтическая, хоть и невзаимная влюбленность навсегда останется в памяти яркой главой... или, вполне вероятно, одной из ярких глав!

Но у этой истории, рассказанной с легкой грустью, есть хороший шанс и на продолжение. Яна – идеальная кандидатура на место в сердце своего кавалера. Она не торопит события. Она готова принимать молодого человека таким, какой он есть, и радуется отношениям с ним уже сейчас, а не в отдаленном будущем, когда они станут более серьезными, перспективными, страстными и т. д. Проблема (проблема ли?) только в том, что мужчина не хочет (или боится) брать на себя обязательства. Но это только пока. Молодой человек чувствует себя хорошо и комфортно рядом с

Яной, а значит, все ключи от счастья уже в ее руках. Немного терпения, целеустремленности, и happy end не заставит себя ждать...

...

Встретила свою первую любовь, теперь не знаю, куда себя деть  
Кэтрин

Я замужем 5 лет. Муж меня очень любит, я его тоже. Но недавно увидела человека, по которому я когда-то сходила с ума. Это моя первая любовь. Хотя он сам об этом не знает... И все во мне перевернулось. Теперь я просто места себе не нахожу. Думаю о нем без остановки, хотя мы живем в разных городах и довольно далеко друг от друга. И никаких перспектив у нас, естественно, нет. Началась депрессия, муж не понимает, что со мной. Я люблю одного, а думаю теперь только о другом мужчине... Может быть, это просто блажь? Я ведь прекрасно понимаю, что даже, возможно, никогда с ним и не встречусь...

Автор и сама прекрасно понимает, что не стоит рушить налаженную жизнь, гармоничный быт ради романтических иллюзий. Большинство форумчанок тоже предпочитает смотреть на вещи реалистически. Невзаимная любовь часто направлена на человека, которого женщина едва знает. Поэтому лучшее лекарство от такой привязанности – узнать любимого человека как можно лучше! Сходить с ума по фантому, которого богатая женская фантазия наделила всеми мыслимыми и немыслимыми достоинствами, бесполезно. Нужно взглянуть правде в глаза и понять, что он в действительности собой представляет.

...

Аноним

Кэтрин, не делайте глупостей! Я сама чуть не наделала, потому знаю, о чем говорю. Все эти первые любви – игра гормонов, не больше. И наш девичий романтизм. Если муж у вас достойный, не надо пороть горячку. Потом сами себе противны будете. Можете попробовать одно-два свидания с ним, но без всякого интимного продолжения. Даже просто погуляв и поболтав, вы сразу увидите, что все далеко не так, как вы себе напридумывали. А когда после свидания вернетесь домой к мужу, тем более убедитесь. И ваш родной муж станет для вас еще роднее!

Кэтрин повстречала свою первую любовь, и это делает ситуацию, в которую она попала, еще более запутанной. Первая любовь коварна. В большинстве случаев она бывает не очень счастливой, и если в свое время мужчина не оценил женщину по достоинству, то высока вероятность, что спустя годы она не упустит шанс взять реванш. «Теперь мы посмотрим, кто кого, – думает женщина, собираясь на встречу с человеком, разбившим когда-то ее сердце, – посмотрим, устоишь ли ты перед моими чарами?» Беда в том, что может и устоять... Такое разочарование напечет женщине о тех временах, когда она была впервые сильно влюблена, и вряд ли эти воспоминания будут окрашены в светлые тона.

...

Кассиопея

Где-то в подсознании у вас сидит «якорь», то есть эмоции, заякоренные (ассоциирующиеся, приклеенные) на этого человека. И когда вы видите его изображение или слышите голос, у вас эмоции оживают, и время как будто возвращается вспять. И вы снова словно оказываетесь там, где вы его любили. Это такой же рефлекс, как у собаки Павлова. Звенит колокольчик – слюнки текут. Так же и у вас: видите свою первую любовь, сердце вновь начинает колотиться быстрее, и со дна души поднимается чувство, очень похожее на влюбленность.

Первая любовь – драгоценный урок, но стоит ли его добровольно повторять? Если такого желания у вас нет, нужно научиться снимать или перекодировать психологические якоря, о которых писала Кассиопея. Для этого вам потребуется помощь профессионального психотерапевта, но усилия того



стоят: управляя своими эмоциями при общении с человеком, с которым вас раньше связывала неразделенная любовь, можно испытывать совсем другие, «переустановленные» чувства.

Истории Яны и Кэтрин – яркие примеры обычной дилеммы, которую хотя бы раз в жизни приходится решать большинству представительниц слабого пола.

Нужна ли вам взаимность со стороны вашего возлюбленного? Готовы ли вы добиваться ее любой ценой?

Тем, кто отвечает на эти вопросы положительно, следует более четко сформулировать свою цель. Взаимность тоже бывает разная. Кому-то будет достаточно ответной любви; кто-то подразумевает под этим неременное замужество, а многим нужна такая «малость», как стабильные, гармоничные отношения. Определенность тут очень важна. Если вы сами не понимаете, чего хотите добиться в отношениях с любимым человеком, стоит ли потом удивляться, что партнер поступает «неправильно»? Перед тем как покорять мужское сердце, постарайтесь обозначить для себя свои желания как можно более точно. Но именно свои желания, а не желания родителей, подруг или коллег... Стереотипы способны сильно повлиять на отношения. Примеров тому множество.

...

Злобный анонимус

Для нас значимость штампа в паспорте и прочие формальности имеют огромную роль. Это стереотипы! Если ты долго встречаешься с мужчиной и у вас все хорошо и складно, все вокруг, а особенно родители, пилят: «Ну, когда же он тебе сделает предложение???» – «Да, – думаешь ты, – действительно», и навязываешь себе самый настоящий комплекс неполноценности. Все вроде есть, а вот замуж не зовет... странно... Может, он тебя недостаточно любит или просто гражданский брак его устраивает, и ему не хочется брать на себя дополнительные обязательства. Но чувства не стоит мерить меркой штампов и обручальных колец. Каждый выражает их по-своему. И каждый стремится к чему-то своему в отношениях. Так стоит ли переживать и портить разборками отношения с любимым из-за стереотипного мышления окружающих людей?

Слишком часто женщинам внушают ложные установки. Например: «Надо срочно выходить замуж» или: «Давно пора родить ребенка». Постепенно эти установки настолько приживаются в голове, что сложно отличить их от собственных мыслей. Под давлением – осознанным или нет – женщины бросаются сломя голову выполнять чужие желания. Потом, выскочив замуж и родив ребенка, они недоумевают: почему долгожданный брак и материнство не принесли им обещанного счастья? Все просто: планы, которые были успешно реализованы женщиной на практике, не соответствовали ее истинным пожеланиям и внутреннему состоянию. До семейной жизни, как и до материнства, нужно дозреть. А потому, если цель «женить его на себе во что бы то ни стало» навязана родственниками или продиктована стремлением остановить пересуды о себе, тратить на нее душевные силы вряд ли стоит...

На любой вопрос, касающийся отношений между мужчиной и женщиной, есть как минимум два ответа: «да» или «нет». Вполне может оказаться, что вы и сами не прочь закрутить страстный роман с человеком, который бросил вас много лет назад, или добиться официального предложения руки и сердца от гражданского мужа.

Когда вы твердо знаете, что этот мужчина вам нужен, вы четко сформулировали цель, с которой будете его оболывать, настает время обсудить, как это лучше делать. Психолог Игорь Вагин предложил оригинальный и очень эффективный метод. Представьте, что вы – товар, бренд. Такой, как, например, Persi или Mercedes. Чтобы вас хотели заполучить, чтобы о вас мечтали, чтобы в вас нуждались, вам необходимо понять, КТО ваш потенциальный покупатель (то есть возлюбленный),

ЧТО ему нужно? Чтобы узнать ответы на эти вопросы, попробуйте просто помолчать и послушать, о чем говорит ваш возлюбленный, какие темы затрагивает, на какие высказывания реагирует, что трогает его, а что раздражает. Мудрой женщине, умеющей слушать, даже короткой беседы бывает достаточно, чтобы заметить уязвимые места любимого человека. На первом этапе задача женщины – собрать максимум информации о том, что ее потенциальный партнер любит, чего боится, чего терпеть не может и т. д. Поначалу может показаться, что пустая болтовня не даст никаких результатов, но это не так. Во-первых, каждому человеку приятно выговориться. Каждый хочет почувствовать себя звездой, приглашенной на ток-шоу в его честь. А во-вторых, это просто увлекательно – узнавать о человеке все больше и больше, провоцировать его на откровенный разговор, выуживая из мужчины новые подсказки и составляя пошаговую инструкцию к дальнейшим действиям.

Узнав, чего хочет избранник, нужно постараться дать ему это. В разумных пределах, конечно, не прибегая к заведомой лжи и грубой лести. Если мужчина ведет себя инфантильно, ему наверняка придется по душе женщина, готовая взять на себя обязанности «заботливой мамочки». Партнерам, стремящимся доминировать в отношениях, скорее всего понравится юная, неопытная девушка (или та, кто сможет таковой казаться). Дело совсем не в возрасте – дело в умении смотреть на мужчину так, словно он самый умный, самый сильный, умеющий легко решить любые проблемы. Это беспроегрывный подход. Многих мужчин комплименты воодушевляют настолько, что они действительно добиваются успеха. При поддержке и одобрении женщины мужчина может свернуть горы.

Обольстительная женщина – всегда немного актриса, но не нужно переигрывать! У театральных актеров есть амплуа, у обычных людей – тем более. Пытаться стать той, кем на самом деле не являешься, нелепо. «Роковая красотка», которая ради возлюбленного перевоплощается в неопытную и наивную «Лолиту», покупает леденец на палочке и строит из себя юную глупышку, выглядит глупо.

Вместо кардинальной смены имиджа лучше поискать новые грани своей натуры. Мужчина не должен чувствовать фальшь в поведении партнерши: его «Не верю!» будет равносильно провалу. Доверительные отношения с человеком, который раскусил заигравшуюся актрису, вряд ли потом построишь. На эту проблему можно взглянуть и с другой стороны: самой женщине едва ли будет комфортно долго пребывать в чужом амплуа. Спектакль, который вы готовы разыграть ради обольщения, должен непременно завершиться, и завершиться красиво, логично.

## История № 2

Я боюсь разлюбить

...

Сыроежка

Мы вместе уже целый год. Любовь безумная и, самое главное, взаимная. Но на протяжении всего времени, что мы вместе, мы очень часто ссорились и регулярно выясняли отношения. К чему приведут эти отношения, я не знаю. Ведь для будущей семьи нужно выбирать партнера, который устраивал бы во всем. Пока мы живем раздельно, и, честно говоря, несмотря на наши искренние чувства друг к другу, я не уверена, что мы сможем друг друга терпеть в совместном быту. Сейчас он делает для меня все: встречает из института, помогает с учебой, если болею, то ухаживает за мной, дает лекарства. Недавно делали вместе тест на беременность, он оказался отрицательным, так мой мужчина сильно расстроился, чуть не до слез. И притом абсолютно искренне. Мы очень любим друг друга, я в этом уверена. Но постоянные выяснения отношений просто невыносимы. Я боюсь, что это убьет любовь, хотя в себе я уверена. Обычно мы оба бываем виноваты, потому что оба слишком гордые и негибкие. Я решила, что смогу терпеть все это, потому что безумно

люблю, потому что он родной и самый близкий для меня человек. Он говорит, что не бросит меня, что не отступится. Мы научились с ним спокойно обсуждать наши проблемы, но иногда говорим друг другу просто ужасные вещи. Я запуталась. Я боюсь потерять нашу любовь из-за мелочей. Подскажите, пожалуйста, как жить так? Или как сделать так, чтобы все наладилось?

В отношениях с мужчиной куда легче уклониться от катастроф, чем от досадных пустяков. Именно мелочи, ссоры, разборки, минутное раздражение могут обернуться самым непоправимым – разрывом.

Любовь неизбежно проходит проверки на прочность. В развитии любовных чувств есть несколько закономерных стадий, и за «конфетно-букетным» периодом неизбежно наступает период взаимной притирки. Два разных человека (неважно, живут они вместе под одной крышей или только встречаются) учатся уживаться и подстраиваться друг под друга. Иногда это надоедает, утомляет, кажется ненужным и бесполезным.

Притирка – качественно иной этап в отношениях. Если раньше женщина позволяла себе пустить пыль в глаза и из кожи вон лезла, лишь бы предстать перед избранником в выгодном свете, то теперь, изрядно устав от позирования, она хочет, чтобы ее просто принимали такой, какая она есть. То же самое происходит с мужчиной.

Это нормальная ситуация, которую нужно уметь использовать себе во благо. Чтобы «не разлюбить из-за мелочей», следует продолжать узнавать друг друга поближе. Обольщение – процесс, который не должен заканчиваться с проставлением заветного штампа в паспорте. И через 50 лет после свадьбы нужно уметь быть мужчине благодарной слушательницей и лучшей советницей. А еще нужно идти на компромиссы. Несмотря на гордость и непримиримость.

Хотите, чтобы вас принимали со всеми недостатками и причудами? Тогда для начала постарайтесь относиться так же к своему партнеру. Первым делом следует перестать искать в своем мужчине некий идеал, расстраиваться из-за того, что возлюбленный в чем-то очень сильно отличается от придуманного вами образа. Чем больше шагов навстречу пониманию своего мужчины вы сделаете, тем больше он будет отвечать вам взаимностью.

Общее правило, которое безотказно действует и в этой ситуации, – нужно всегда концентрироваться на позитиве! Если отношения с партнером в общем и целом вполне устраивают, нужно наслаждаться этим, а не фокусировать внимание на ссорах и разногласиях. Радость от встреч или совместной жизни очень легко убить постоянным страхом, что любовь может пройти. Проблемы нужно решать по мере их поступления. Пока все хорошо, ни к чему сидеть и ждать, когда станет плохо. Цените счастливые моменты, радуйтесь тому, что у вас уже есть, и не горюйте о том, чего пока еще нет. Ничто так не украшает, не делает совместную жизнь приятной и разнообразной, как умение видеть во всем только плюсы.

Но не все проблемы во взаимоотношениях с противоположным полом решаются так легко и непринужденно. На форуме Woman.ru встречаются куда более запутанные истории на тему «любви с осложнениями». Форумчанки знают: даже самые идеальные, крепкие отношения иногда омрачаются переживаниями.

### История № 3

Моя странная зависимость

...

Автор

Постараюсь быть краткой! Сегодня опять не спала всю ночь. Думала. Так больше нельзя. Сама уже не справляюсь. Я думаю... я думаю... я думаю. О нем, о том, кто, казалось бы, не должен быть в моих мыслях. И все же я не могу выкинуть его из головы...

Я замужем. И мой муж просто золото. Но когда-то он очень меня обидел, и я до сих пор не могу его до конца простить. Хотела уйти, но не получилось. Тогда-то в моей жизни вновь появился Он.

Его я знаю лет шесть. Были любовниками еще до мужа. Потом в отношениях наступил перерыв на четыре года. Потом была та самая сильная размолвка с мужем, страшное чувство одиночества, и тут опять появился Он, моя боль, моя любовь, мой дружочек. С ним и обида на мужа прошла, и жизнь веселее стала. Так мы и жили, но недавно я начала чувствовать, что стала от него зависима.

Я не могла уделить ему столько времени, сколько ему бы хотелось. У него стали появляться другие женщины. И я решила отойти в сторону, чтобы не усугублять ситуацию, но не смогла... Я не могу без него. Внешне стараюсь поддерживать видимость полноценной жизни. А в душе печаль! Как только он звонит, на душе сразу легчает, сердце поет, даже хорошо на глазах. Но быть с ним и жить, как полноценная пара, у меня не хватает сил. Я знаю это, поэтому и отпускаю его. Но как же утихомирить эту бурю в душе? Я действительно эмоционально от него зависима. Если за день нет эсэмэс от него, настроение к вечеру отвратительное. Внешне стараюсь не показывать своих переживаний, но внутри просто схожу с ума. Начала пить валерьянку, но не помогает. Думаю, спрошу у вас. Может, кто-то это уже проходил и вышел из этого. А то с ума сойду. Как-то странно он на меня влияет. Словно я кролик, а он удав. Устала я, девочки. Помогите, а?

Современная медицина близка к открытию способов борьбы с наркоманией, курением и алкоголизмом. Но вот «закодировать» от чувственной зависимости, избавить от эмоциональной привязанности ей пока не под силу. Ученые еще не придумали антилюбовного пластыря или детоксикации сердца от нездорового чувства. Хотя, судя по сообщениям на форуме, эти средства могли бы пользоваться огромной популярностью.

...

Юля

У моей подруги были похожие отношения. Это как раз тот случай, когда говорят: «Не могу жить с тобой, но не могу жить и без тебя». Три года мучилась. Не могла разорвать порочный круг. Наконец, окончательно устав от ситуации, пошла и сделала себе отворот у колдуна. После этого купила маленькую собачку и вроде успокоилась.

Совет прибегнуть к помощи колдунов, гадалок и экстрасенсов довольно спорный. Для начала можно попробовать и что-то общепризнанное, например, пойти на консультацию к психологу. Однако нельзя не признать: мнительным и легко внушаемым женщинам помощь «сверхъестественных сил» иногда действительно помогает. Женщинам, которые легко поддаются уговорам, или просто суеверным и доверчивым особам можно попробовать применить и такие нестандартные методы. Главное – искренне поверить в чудо, тогда оно действительно может свершиться, и неважно, какие ритуалы советуют для этого выполнять.

Домашние питомцы – еще один проверенный способ забыть о неудачах в личной жизни. С ними не так остро ощущается одиночество, и свободного времени на депрессию и жалость к себе куда меньше. Только не следует заводить огромную сторожевую собаку – чтобы не спугнуть потенциальных ухажеров.

...

Аноним

Автор, возможно, вам кажется, что этот мужчина приносит вам страдания. Но на самом деле вы приносите себе страдания сама! Научитесь любить. Ведь вы замужем за человеком, которого не любите. Откуда взяться счастью? А любовника своего вы вампирите – энергию из него

выкачиваете, потому и хорошо вам, когда он позвонит. Так нельзя жить – надо найти радость в своей собственной жизни, а не вампирить энергию у других людей.

Понятие энергетического и психологического вампиризма действительно существует. Это не просто красивая метафора. Но если женщина просто нуждается в присутствии нравящегося ей человека, в его звонках и эсэмэсках – это еще не значит, что она – «вампир». Хотеть, чтобы рядом был близкий, естественно. И так же естественно бороться за свое счастье. Любые отношения – это обмен энергией. Не стоит скрупулезно подсчитывать, кто в результате общения получает больше, а кто меньше.

...

Крошка

У меня было похожее. Он со мной делал все, что хотел: бросал, оскорблял, девушек менял, как само собой разумеющееся, деньги брал у меня... А когда я уже перестала бегать за ним, перестала звонить, в течение года он продолжал звонить мне и бросать трубку...

Вампирит он вас. Ничего хорошего от таких отношений ждать не приходится. Самый лучший вариант, если он вас бросит... Я помню себя. Конечно, было больно, даже на физическом уровне. Но все прошло! Сейчас места, где он может находиться, обхожу стороной. С глаз долой – из сердца вон!

Известная всему миру психолог и автор нескольких бестселлеров Лиз Бурбо нашла таким отношениям более простое объяснение. Согласно ее концепции, такая любовь-зависимость может возникнуть между двумя людьми, у которых есть «травма покинутого». Таких людей уже, как правило, неоднократно покидали близкие люди (иногда даже родители). В результате этой травмы у них мог появиться сильный, хотя порой и неосознанный страх одиночества. Такие люди очень нуждаются во внимании (даже негативном). Отсюда и желание посильнее помучить любимого (любимую), задеть побольнее, словом, сделать все что угодно, лишь бы обратить на себя драгоценное внимание. Исходя из теории Лиз Бурбо, зависимость не может быть односторонней. Получается, что не только Автор зависим от своего мужчины, но и мужчина, скорее всего, испытывает подобные чувства. Очень часто, сами того не осознавая, люди не хотят расставаться с собственной зависимостью: тогда они вновь рискуют почувствовать себя одинокими и покинутыми. Чтобы решить эту проблему, нужно в первую очередь проанализировать свои страхи. Почему вы так боитесь отпустить этого человека из своей жизни? Зачем он вам? Что дает вам эта зависимость? Честные ответы на эти вопросы заставят вас посмотреть на ситуацию под новым углом...

...

Лукошко

Автор, мне кажется, что у вас тоска, коммуникативный кризис или что-то вроде. Может, вам просто не хватает человеческого общения. Попробуйте найти себе подругу, понимающую, умную, с хорошим чувством юмора, и общайтесь с ней, сколько влезет. Так вы не будете чувствовать себя одинокой.

Разные отношения удовлетворяют разные потребности. Совет найти подругу актуален лишь в том случае, если отношения с «мужчиной-наркотиком» нужны женщине для общения. Если она ищет собеседника, родственную душу, это действительно был бы выход из положения. Но сегодня чисто платонические отношения между мужчиной и женщиной – редкость. Поэтому, тоскуя по партнеру, представительницы слабого пола испытывают потребность и в интимном, сексуальном общении. Подруга, если она близкий по духу, понимающий человек, может заполнить коммуникативный вакуум, но вряд ли заменит ушедшего мужчину.

...

Sun

Автор, милая, я была в похожей ситуации и прекрасно вас понимаю – вроде бы и не любишь, и не нужен, и будущего нет, а не отпускает. Мне помогло следующее: я выбросила все, что напоминало о нем, поменяла телефон, аську... Старалась не думать. Да, это очень тяжело, сначала постоянно ловила себя на мысли, что он делает сейчас, и сразу старалась переключиться на другое. В конце концов помогло: не сразу, конечно, но вот однажды мы встретились, и я поняла (а вернее, с удивлением обнаружила), что больше не завишу от этого человека. Главное – это захотеть от него избавиться.

Такой способ избавиться от любовной зависимости подходит выносливым женщинам с сильной волей и железной выдержкой. Принцип «с глаз долой – из сердца вон» действенный, но многим может показаться слишком сложным. Чтобы облегчить решение задачи, психологи советуют максимально заполнить свой день важными делами, встречами, общением с друзьями. Эта методика помогает людям избавляться от вредных привычек (например, курения). Если уж так случилось, что вы считаете свой роман болезненной привязанностью, почему бы не воспользоваться универсальным средством? Рано или поздно плотный график поможет выбросить из головы ненужные воспоминания и, кстати, значительно сократить список накопившихся дел и нерешенных проблем.

...

Колибри

Предлагаю извлечь из своего нынешнего состояния выгоду для себя. Ведь из вас сейчас так и хлещет бесценная энергия. Направьте ее в мирное русло: наполеоновские планы по обустройству дома, грандиозный карьерный проект или еще что-то масштабное. Пусть этот мужчина перестанет быть вашей зависимостью и станет вашей музой. Пусть в вас проснется здоровый азарт и желание показать всем, ему и в первую очередь себе самой, на что вы способны. Это отличный способ «как жить с этим наваждением». Есть еще способы, «как от наваждения избавиться», но, на мой взгляд, автор к этому не готов.

«Тот, кто нам мешает, тот нам поможет!» – говорил знаменитый герой из фильма «Кавказская пленница». Иными словами, не можешь изменить обстоятельства – измени свое отношение к ним. Хватит воспринимать свои отношения как проблему и говорить себе: «Это не влюбленность, это зависимость. Надо прекращать это безобразие...» и т. д. Гораздо проще и эффективнее сказать: «Да, это влюбленность, и это прекрасно!» Многие женщины, уставшие от рутины будней, мечтают почувствовать себя героиней захватывающей мелодрамы, и любой роман – даже на грани любовной зависимости – это дает. От влюбленности, романтических свиданий всегда веет тайной, интригой, чем-то запретным и незаурядным. Человек, которого только что обвиняли в «вампиризме», может оказаться подарком судьбы, раскрывающим глаза на прелесть жизни. В конце концов, быть безумно влюбленной предпочтительнее, чем быть больной, зависимой и т. д.

Шесть лет назад мой знакомый психолог Ирина Щербакова давала мне интервью. Темой разговора были способы покорить сердце мужчины. Минут пятнадцать Ирина рассказывала мне о различных психологических концепциях, называла «проверенные приемы» и вдруг остановилась.

– Знаешь, если честно, я не вполне согласна с большинством своих коллег. Так много психологов сегодня пишут книги о том, как завоевать мужчину, как себя вести, что говорить, как продумать стратегию, выбрать подходящую тактику. Словом, учат женщин тонко манипулировать, хитро играть и заранее просчитывать свои ходы. А я считаю – это скучно. Отношения – это не нотная партия, где все ходы, трюки и хитроумные ловушки спланированы, продуманы и прописаны заранее. Ведь любую, даже самую хитрую, игру можно раскусить. Отношения мужчины и женщины – это джаз. Искусство импровизаций! Достаточно просто отпустить страхи и довериться своему шестому чувству. Делай так, как велит тебе сердце. Хочется позвонить – позвони, хочется заняться сексом – сделай это и не бойся показаться слишком доступной, глупой, влюбленной и т. д. Главное – получать удовольствие и быть искренней с самой собой!

Импровизация порой дает поразительные результаты. Не всегда после этого вас позовут в загс, не все отношения закончатся классическим хеппи-эндом. Зато любая связь принесет удовольствие и оставит в душе хорошие воспоминания! Чего еще желать?

Попробуйте быть проще и честнее с собой. Следуя зову сердца, а не прописным истинам и скучным инструкциям, можно и в самом деле любить «без осложнений»!

...

Комментарий психолога

Любовь без осложнений: простая инструкция

1. Разочарование в любви приносят в первую очередь обманутые ожидания. Даже если вы считаете себя чрезвычайно романтичным и возвышенным человеком, это не мешает вам практиковать прагматическую любовь. Что такое прагматическая любовь? Это любовь с некими ожиданиями, условиями. Вы словно задаетесь вопросом: «А за что мне тебя любить?» Это неплохая схема отношений, но она неизбежно будет приносить вам разочарования каждый раз, когда ваши ожидания не оправдываются. Здесь важно понять, что у вашего партнера тоже есть свои условия и ожидания. Вы можете начать с того, чтобы просто спокойно их вместе обсудить. Просто сядьте друг напротив друга и спросите: «Чего ты ждешь от наших отношений?» Расскажите о своих ожиданиях, но при этом ни в коем случае не требуйте, чтобы все ваши желания были тут же исполнены.
2. После того как вы узнаете о том, чего хочет ваш партнер в любви, спросите саму себя: «Готова ли я удовлетворить его потребности с радостью и абсолютно бескорыстно? Готова ли я выполнять его желания просто из любви к нему, не ожидая при этом ничего взамен?» Если ответ будет положительным, считайте, что вы вышли на финишную прямую и в ближайшее время ваша любовь полностью преобразится. Если ваш ответ отрицательный, то лучше не насилуйте себя.
3. Если даже после откровенного разговора ваш партнер несколько не изменил своего поведения, этому могут быть два объяснения. Либо он до сих пор не понял, чего вы хотите, либо он чувствует ваше давление. Возможно, вы не говорите ему ни слова, но если вы напряженно ожидаете от него каких-то действий, не сомневайтесь, что ваш партнер почувствует дискомфорт. Лучшее средство в данной ситуации – временно переключиться на что-то другое (например, карьеру, отдых и т. д.). Дайте любимому время созреть.
4. Еще одной распространенной причиной невзаимности и разногласий в паре может быть разница восприятия слова «любовь». Дело в том, что в мире существует пять каналов (или пять способов выражения) любви. Физический (секс, прикосновения, ласки, поцелуи и т. д.), коммуникативный (разговоры по душам, комплименты, признания в любви и т. д.), предоставление времени (когда вы из любви делаете с человеком то, что он любит, например, отправляетесь на рыбалку или на футбол), подарки и служение (когда вы оказываете любые бытовые услуги для любимого человека). У каждого человека есть один-два доминирующих канала. Проблемы возникают тогда, когда в паре они не совпадают. Например, женщина считает, что любовь выражается в словах и подарках, а мужчина предпочитает выражать свои чувства с помощью секса и служения. И вот женщина уверена, что мужчина ее не любит: ведь он никогда не говорит ей ласковых слов. Мужчина же убежден, что женщина его не ценит: а ведь он так старается ей угодить – в сексе выкладывается на сто процентов и каждое утро приносит ей кофе в постель.
5. Для того чтобы ваша любовь была гармоничной, постарайтесь понять, какие способы выражения любви наиболее близки вам, а какие вашему возлюбленному. Если вы обнаружили расхождения, проведите эксперимент: попробуйте выразить свою любовь его способом. Например, приготовить ему ужин (если его доминирующий канал – это служение) или скажите ему нежные слова (если ваш мужчина ориентирован на коммуникацию). А теперь спросите себя:

«Доставило ли мне это удовольствие? Почувствовала ли я радость просто от того, что смогла сделать приятное моему любимому человеку?»

6. Современные отношения часто строятся на силе и соперничестве. Многие из нас в глубине души хотят любой ценой «переиграть» своего партнера, для того чтобы доминировать в отношениях. Увы, там, где бал правят манипуляции, нет места искренним чувствам. Определите для себя, чего вы больше хотите: любить или играть?

7. Если, прочитав все вышенаписанное, вы тут же рьяно взялись «выражать свою любовь на языке вашего мужчины», то спросите себя, какого результата вы ждете. Если ваш ответ: «Никакого, мне просто приятно видеть своего мужчину счастливым», примите поздравления – это и есть любовь! Если, делая что-то для возлюбленного, вы надеетесь на некие ответные действия или чувства, значит, вы снова включились в игру. Это неплохо, это просто говорит о ваших страхах. Спросите себя: «Что мне мешает быть до конца искренней? Что заставляет меня играть?»

## Глава 3

Секс – дело тонкое

Секс – тема одновременно притягательная и пугающая. С одной стороны, телесную составляющую взаимоотношений между мужчиной и женщиной считают великим таинством, волшебными узами, накрепко связывающими двух любящих людей.

С другой стороны, некоторые видят в сексе одни проблемы: его отсутствие порождает комплексы, а избыток – чувство усталости и пресыщения. Секс – это не только поле для эксперимента, это еще очень часто повод для разочарования.

Между красивой картинкой на экране телевизора и реальной жизнью порой лежит пропасть, но... в этом сложно и неприятно признаться. Секс иногда не оправдывает женских ожиданий, однако обсуждение этой темы в открытую проблематично. Женщины привыкли замалчивать интимные вопросы и переживания: никому не хочется признавать себя неудачницей в любви и тем более – в постели. Удел слабого пола – соблазнять, быть привлекательной во всех отношениях, и если вдруг мужчина не оценил эти умения по достоинству, по самолюбию наносится огромный удар. «Плохой» секс отравляет жизнь, повергает в длительную депрессию и создает напряженность в отношениях даже с самым замечательным, умным, красивым мужчиной. А главное – поделиться своими неудачами на сексуальном фронте на первый взгляд не с кем. Окружающие часто строги в своих суждениях, и женщина, попавшая в сложную ситуацию, боится поднять болезненную тему, чтобы не прослыть фригидной, асексуальной, «извращенкой» и т. д.

Многим сложно признаться маме, подруге или психологу, что секса у них не было вот уже больше года. Что уж говорить про отсутствие оргазма? Насмешки или, наоборот, сочувственные вздохи, «понимающие» снисходительные кивки и жалость – все, на что может рассчитывать женщина после подобных откровений.

Секс редко бывает идеальным, а о возникающих шероховатостях не расскажешь кому попало. Но анонимное виртуальное общение в Интернете раскрепощает и делает женщину увереннее. Здесь рисуется совсем другая картина сексуальных отношений – не такая, как в кино и гляцевых журналах. В историях форумчанок Woman.ru тема секса раскрывается без прикрас и лишней мишуры. И очень часто задается вопрос: как превратить «плохой», «некачественный» секс в приятный и удовлетворяющий обоих участников процесс?

Как и в случае с изменой, нельзя вваливать весь груз ответственности только на партнера. Начинать разбираться, откуда взялись проблемы в сексуальной жизни, нужно с себя. Первое, с



чем следует определиться, – собственная мотивация, толкающая заниматься сексом. И среди неопытных девушек, и среди зрелых женщин много тех, кто вступает в интимные связи не из любви и даже не из желания доставить себе приятное. Казалось бы, интим – на то и интим, чтобы посвящать все время себе и партнеру и думать только друг о друге. Но факт остается фактом: на практике дело обстоит иначе.

Вот наиболее распространенные причины вступления в сексуальные отношения:

1. Стремление исправно выполнять свой супружеский долг.
2. Желание иметь детей.
3. Страх измены и использование секса в качестве «профилактики» походов налево.
4. Стремление выглядеть сексапильной, страстной роковой женщиной.
5. Одиночество, желание быть любимой и оберегаемой кем-то.
6. Давление окружающих людей и господствующих в обществе стереотипов. («Я занимаюсь сексом, чтобы не быть белой вороной среди подруг, а то вдруг кто-то подумает, что я фригидная, „извращенка“ или старая дева».)

Секс как часть имиджа взрослой независимой девушки, как средство борьбы с прыщами и лишними килограммами, способ покорить мужчину или забавный эксперимент – такое отношение к интиму в наше время тоже далеко не редкость.

Для многих молодых девушек яркая и насыщенная сексуальная жизнь – предмет не меньшей гордости, чем, скажем, новенькое авто. Женщины порой слишком буквально трактуют понятие «свобода», начиная разглашать захватывающие подробности своей интимной жизни направо и налево и легко превращая стандартный self-pr в более эффективный sex-pr. На деле этот «метод позиционирования себя» быстро превращается в погоню за новыми и новыми сексуальными победами, что умаляет значение близости – как телесной, так и духовной.

Говорить о сексе трудно, но необходимо. Беседы на щекотливые темы дают возможность оценить свою сексуальную жизнь со стороны. Многим женщинам, которые долгое время живут и занимаются сексом с одним и тем же мужчиной, не с чем сравнить собственный опыт. Секс приедается, становится привычкой и чем-то само собой разумеющимся. Усилия партнера, направленные на то, чтобы удовлетворить свою половину, все чаще остаются незамеченными, а отсутствие желания и оргазма, однообразие поз перестают смущать. Разговор с другими женщинами о сексе позволяет взглянуть на свою интимную жизнь по-новому. В результате можно сделать обнадеживающий вывод: «Оказывается, мне очень повезло с моим партнером!» – или на худой конец, задуматься о будущем: «Может быть, я достойна лучшего?» Именно поэтому форумчанки, которые в реальной жизни и помыслить не могли о подобной откровенности, быстро втягиваются в дискуссию о сексе и охотно делятся мельчайшими подробностями своих романов.

Со стороны женские разговоры о сексе могут показаться слишком детальными. Мужчины нередко обвиняют дам в извращенности и озабоченности. Но женские дискуссии о сексе не имеют ничего общего с разнузданностью и невоспитанностью. Просто женщины более искренни. В отличие от мужчин, прозаически перечисляющих своим друзьям, с кем они успели переспать (зачастую удваивая количество бывших любовниц), женщины, которым удалось найти благодарного собеседника, готовы делиться подробностями.

Без преувеличений и приукрашиваний они делятся с подругами страхами, тревогами, сомнениями. Благодаря этому удастся снять груз с души, получить дельный совет или хотя бы простое человеческое сочувствие.

Почему у одних женщин сексуальная жизнь складывается легко и гармонично, а у других не складывается вообще? Почему занятия любовью одним несут радость и удовольствие, а другим тоску и головную боль? Бытует мнение, что любые интимные проблемы берут начало в самом важном и долгожданном первом сексуальном контакте. Так ли это? Действительно ли первый интимный опыт играет такую важную роль или его значимость переоценивается?

Дебют! Или истории о самом первом разе...

Первый сексуальный контакт – событие, окруженное множеством мифов. Сложно найти женщину, которая осталась бы им полностью довольна. Похвастаться идеальным первым опытом не может никто. У одной партнер был слишком груб, пытаюсь произвести впечатление агрессивного самца, у второй – пьян (пришлось принять на грудь для храбрости, потому что без допинга его колотила нервная дрожь), у третьей – просто настолько неопытен, что им пришлось долго разбираться, что к чему. Любой сексуальный контакт – неважно, первый он или нет – вызывает целую гамму разнообразных чувств, эмоций, ощущений. Каждый человек уникален, поэтому измерить успех первого опыта по единой шкале невозможно. Но то, под чем готова подписаться каждая женщина: каким бы ни был первый раз, чему-то он ее все-таки научил.

...  
vici

По-моему, все зависит от того, с какой позиции рассматривать свой первый опыт. Что значит «хороший» или «плохой»? Если считать, что мне было почти не больно, что оргазм наступил сразу и что это было с любимым человеком – так я должна быть на седьмом небе от счастья. А если вспомнить, что это произошло на вонючем матрасе, который хозяйственный отец моего любимого припер к ним домой с помойки, в жутко грязной коммуналке, после долгих попыток затащить моего любимого на себя и в себя (господи, ну откуда мне тогда было всякое такое уметь?). Основным минусом было то, что мой мужчина начал устраивать лицемерные и вульгарные концерты на тему: «Ах, да что ты, что ты, нет, нет! Ты же девственница!» И это при том, что у него самого аж слюнки текли. Кстати, все это происходило в Дагестане. И мой любимый был из тех шовинистов, для кого в порядке вещей вытирать о женщину ноги. Сейчас мне удивительно, что я могла ТАК себя не уважать, не ценить и не беречь! Ненавижу любовь. Ужасный первый раз.

Что еще нужно девушке для первого интимного опыта, кроме любимого мужчины, отсутствия боли и даже (!) оргазма? Оказывается, очень много чего! Уважение, комфортная обстановка, корректное и тактичное поведение партнера играют далеко не самую последнюю роль. Специфика человеческого восприятия заключается в том, что хорошее, как правило, быстро забывается, а плохое помнится очень долго. Писатель и психолог В. Шейнов так объясняет этот «курьез памяти»: когда мы смеемся и получаем удовольствие (в том числе и сексуальное), в мозгу вырабатываются эндорфины, расслабляющие все органы и тем самым резко снижающие нашу способность к запоминанию. Теперь понятно, почему, сопоставляя плохое и хорошее в своем дебютном интимном опыте, vici пришла к выводу, что ее первый раз был все-таки ужасен. Быть максималисткой в подобной ситуации – не самая выигрышная позиция. Секс и людские взаимоотношения вообще не бывают совершенными: какой-то малости всегда недостает. В случае, подобном тому, что произошел с vici, следует отпустить обиду на партнера и постараться сосредоточиться на чувстве благодарности к нему. То, что он смог дать, – оргазм и отсутствие боли – это уже немало! Судить же мужчину за то, чего он дать не смог (а именно уважения и комфортной обстановки), просто бессмысленно.

...  
Аноним

У меня, к счастью, был нормальный первый раз, но я убеждена, что плохой первый опыт может очень сильно повлиять на дальнейшую половую жизнь. Мою подругу пригласил в гости ее парень (ему было лет 17, ей 16, они встречались где-то месяц). Она не хотела идти к нему, так как понимала, что может иметь в виду парень под «походом в гости», а спать с ним пока не собиралась, потому что была девственницей. Он напел ей с три короба. Сказал, чтобы она не переживала, что его мама сейчас дома и хочет познакомиться с его девушкой. Ну она и пошла с ним... Никакой мамы дома, разумеется, не оказалось. Как только они вошли, парень запер дверь и сказал, что не выпустит, пока она не переспит с ним. После чего буквально изнасиловал ее, очень грубо, без презерватива. У нее кровотечение еще пару дней было. Жутко боялась, что забеременеет. Теперь у моей подруги тяжелая психологическая травма. Ей 24. Но она до сих пор не может забыть тот случай. Говорит, с парнями спать ей противно. Она не возбуждается, не испытывает оргазма, в постели скованна, а новых отношений просто боится.

Случаи, когда из-за неудачного первого сексуального опыта у девушки возникает отвращение к интиму, отнюдь не редкость. Все, что связано с близостью, начинает казаться грязным, болезненным и унижительным. Девушка может начать элементарно бояться полового контакта, не говоря уж об отсутствии удовольствия, сложностях с расслаблением и возбуждением. В одиночку справиться с последствиями такой грубой и безграмотной дефлорации, как та, что описана автором этого поста, крайне тяжело. Лучше сразу обратиться к помощи профессионального психотерапевта. Если вы попали в схожую ситуацию, главное – осознать: неудачный первый раз – это еще не приговор для дальнейшей интимной жизни! Не стоит винить в случившемся себя или весь мужской род, думать, что вы заслужили такое наказание, или говорить себе: «Ах, если бы только...» Главное – постараться поверить, внушить себе, что и у вас обязательно будет гармоничная и счастливая интимная жизнь. Работать над собой и своими страхами желательно под руководством профессионала.

...

Первая

Мне было уже почти 17, до этого ни один из парней не смотрел в мою сторону, я даже не целовалась ни разу. Лето, деревня вдали от цивилизации, отдыхаю с подругами. Как городскому жителю, мне пришлось нелегко. Комары просто замучили, к тому же деревенская еда оказалась мне не по вкусу, и я, сильно исхудав, напоминала узника концлагеря. Я сходила с ума от чудовищной антисанитарии в доме, от неналаженного быта и от постоянного голода. Вернуться в город раньше окончания каникул мне не позволяло лишь то, что я влюбилась в мальчика, который даже оказывал мне знаки внимания! Мы целовались, и он мне делал куни уже на второй день знакомства. Я думала, что это мой единственный шанс в жизни лишиться девственности, так как в таком возрасте ее иметь совсем уж несолидно... Я любила его, но сексуального желания у меня к нему не было никакого. Однако решение было принято. Сначала он пытался лишить меня девственности ночью в траве, но мне было больно и ничего не получилось. На следующий день ночью в бане на грязном полу все получилось. Разумеется, кое-как, с горем пополам. Он был пьян. А я так лихо все изобразила, что он даже не догадался о моей девственности. Второй и третий разы (с интервалом в неделю) были просто ужасны. Это было ночью на улице, он (опять изрядно пьяный) мучил меня несколько часов, которые мне показались вечностью. Было ужасно больно, но я терпела ради любви. Я не знала толком, как это все должно происходить, и думала, что вытерпеть – это мой моральный долг. Дура, в общем, была! Прошло много лет, которые мы не виделись, но в итоге стали жить вместе и поженились. Он так и не поверил, что лишил тогда меня девственности.

С другими мужчинами у меня в плане секса было все ОК. И желание было, и удовольствие я получала. Думала, что и с первым своим мужчиной все смогу наладить, но не вышло. Даже в комфортных условиях я испытываю к нему сексуальное отвращение. За несколько лет совместной жизни это не прошло. Секс снова превратился в пытку, в итоге мы развелись. С остальными МЧ в плане секса все замечательно. Только есть постоянный страх: а вдруг мне станет больно или

просто перехочется в процессе этим заниматься, что тогда делать? Терпеть и мучиться? Или попросить прекратить и поругаться из-за этого...

Многие мужчины не только не боятся, но и страстно жаждут лишиться девушку невинности, полагая, что тем самым смогут занять в ее жизни особое место. Каким бы ни был первый раз, женщине он запоминается на всю жизнь, как и тот человек, который поделился с ней эти важные минуты. История, рассказанная Анонимом, несмотря на оригинальный колорит, очень типичная, даже классическая. Ситуация, когда на начало половой жизни девушки оказывают влияние предрассудки и комплексы, очень широко распространена. В этом случае, как и в подавляющем большинстве аналогичных эпизодов, героиню одолевали самые разные чувства, начиная от страха остаться старой девой и заканчивая нежеланием прервать половой акт, несмотря на то, что было больно.

Тот печальный факт, что первый мужчина, даже став законным мужем, не стал ей более приятен в постели, говорит сам за себя. Не все меняются с годами. Кто-то повышает свое сексуальное мастерство, а кто-то застревает на одном уровне. Впрочем, не исключено, что половая жизнь в семье не сложилась именно из-за негативных ассоциаций, связанных с неудачным первым разом. Не так-то просто начать с чистого листа отношения с человеком, который причинил тебе боль в такой важный интимный момент.

Не все женщины могут, как автор поста, справиться с противоречивыми чувствами и довлеющими стереотипами. Многие оказываются надолго выбитыми из колеи и не в состоянии идти вперед без оглядки на прошлое. Для таких женщин эта история может оказаться поучительной: и после неудачного первого опыта можно наладить гармоничную интимную жизнь с другими мужчинами, даже без посторонней помощи.

Многим женщинам хотелось бы, чтобы их первый мужчина стал для них единственным. Это еще одно объяснение, почему первому разу девушки придают столь большое значение. Акт дефлорации связан с надеждой на то, что поиск партнера закончен, и, если эти ожидания не оправдываются, остается горечь обиды, даже поражения. Но жизнь готовит женщине разные, иногда самые неожиданные испытания, и первый сексуальный опыт – не единственный способ проверки отношений на прочность. Поэтому всегда полезно честно спросить саму себя: что лучше – мучиться с первым, но ненавистным мужчиной или наслаждаться сексом со сто первым, но горячо любимым?

...

Зара

О-о-о-ой, мой первый раз был таким, что лучше не вспоминать. Но, к счастью, я не стала заикливаться на неудаче, и в результате это абсолютно не отразилось на дальнейшей жизни. Сейчас абсолютно счастлива в интимном плане со своим мужчиной.

Это очень верный подход и еще одно подтверждение тому, что правильное отношение к первому сексуальному контакту (немного отстраненное, немного прагматичное) застрахует женщину от интимных неудач в дальнейшем. Сложно спланировать свой первый раз в мельчайших деталях, а после того, как все случилось, невозможно повернуть время вспять. И если первый интимный опыт не стал волшебным откровением, это еще далеко не значит, что сексуальная жизнь в будущем обернется сущим кошмаром.

Очень многое зависит исключительно от настроения и веры. Самое правильное – не отчаиваться. В первом разе, пожалуй, самое важное – то, чтобы он не оказался последним. Потом никогда не поздно будет наверстать упущенное и превратить свою интимную жизнь в праздник!

И сколько бы любовников ни сменила женщина, какой бы опытной хищницей она ни оказалась спустя годы после первого сексуального контакта, в ней все равно живет неопытная девушка, для

которой секс – загадочная страна с особыми, не всегда понятными, законами. И чем богаче становится ее интимный опыт, тем больше хочется его совершенствовать и тем больше возникает вопросов...

...

Когда, наконец, сказать «да»???

Пантера

Месяц встречаюсь с парнем... Мне 22, ему 29. После свиданий, в машине или в подъезде, целуемся чуть не до потери сознания.

Он постоянно твердит мне: «Я хочу тебя». И у него, и у меня есть жилплощадь. Можем заняться сексом хоть завтра. Но я хочу продлить этот красивый период! Походы в ресторан, прогулки, поцелуи... Только вот боюсь, как бы не заиграться... В том смысле, что надоест ему моя неприступность... А как было у вас? Я имею в виду, когда парень действительно нравится и хотите с ним серьезных отношений?

Виртуальное общение хорошо тем, что один ироничный комментарий может порой расставить все точки над «i».

...

Персик

Обязательно сделайте это сегодня ночью, в период с часа до полвторого... Шутка! На самом деле, автор, в таких вещах советы неуместны. Все это ОЧЕНЬ индивидуально. То, что вы продержались месяц, – уже неплохо по нынешним временам...

Единого мнения, как поступать с жаждущим секса партнером, на какой срок продлевать платоническую любовь, нет. Сегодня многие женщины легко отдаются и через день, и через час после первого знакомства. На их фоне месяц – вполне пристойно. Но стоит ли хвалить тех, кто долго «держит оборону», и осуждать женщин, которые «сдались без боя»?

Близость – естественный этап отношений между мужчиной и женщиной. Красивый, качественный секс возможен лишь тогда, когда женщина к нему готова. Оценить эту готовность можно, только отбросив в сторону сложную арифметику. Чтобы понять, пришла ли пора заняться сексом, следует просто прислушаться к желаниям собственного тела. Вы хотите этого мужчину? Вам будет комфортно обнажиться перед ним, разделить с ним свои тайные переживания? Тогда нет смысла сдаваться в плен навязанным страхам и предрассудкам. Не нужно думать, что, перейдя грань между платоническими и телесными отношениями, любящий мужчина перестанет ценить партнершу как личность, не захочет больше просто гулять под руку или ужинать в ресторане при свечах. Хороший секс лишь усилит в нем желание «достать для любимой с неба звезду».

...

Плюшка

Зачем сразу спать? Чем ближе вы узнаете друг друга перед тем, как лечь в постель, тем более качественный и комфортный секс вас ждет. Чем мучить сомнениями вроде «дать или не дать», лучше присмотреться повнимательнее, что за человек рядом с вами, какие у вас с ним перспективы, как он себя ведет в разных ситуациях. Чтобы не морочить мужчине голову, можно просто объяснить ему, что все будет, но позже. Адекватный и серьезный мужчина, относящийся к вам серьезно, обязательно подождет. Лично мой возлюбленный терпеливо ждал три месяца.

Вопреки женским страхам с течением времени желание секса у мужчин не пропадает, оно, наоборот, усиливается. Не нужно бояться, что необходимость ждать убьет в мужчине страсть. Когда партнерам удалось узнать друг друга «от» и «до», к их обоюдному влечению прибавляется доверие, взаимопонимание и уважение – важнейшие составляющие гармоничных отношений и

качественного секса! Влюбленным мужчинам не надоедает женская недоступность – она их лишь раззадоривает.

В большинстве случаев продолжительный платонический период – это отличная проверка на прочность чувств. Понимающий, любящий человек (а ведь именно о таком спутнике жизни мечтает любая женщина) обязательно проявит чуткость и терпимость.

Разлад из-за отсутствия секса может произойти лишь в двух случаях: если мужчина относится к женщине несерьезно (едва ли она захочет цепляться за такого ухажера) или когда он чувствует, что с ним играют и делают его объектом сексуальных манипуляций.

Спокойствие, честность и искренность – вот все, что понадобится женщине, которая хочет продлить период без секса. Если вам действительно нужно больше времени, чтобы безболезненно перейти к интимным отношениям, не стесняйтесь открыто об этом сказать и не насилюйте себя чересчур поспешными связями.

...

Ната

Главное – понять, чего вы боитесь... Если опасаетесь, что он сочтет вас легкомысленной, не бойтесь: легкомысленную бы так долго не уговаривал... А если боитесь того, что он уйдет из-за того, что вы не «дадите» вовремя – тоже напрасно. Хотя в этом деле лучше не торопиться и выбрать момент, когда вам ничего не будет мешать и будет подходящее для этого время и место. Пусть то, чего вы так долго ждали, произойдет гармонично и красиво, а не скомканно!

Страхи, отравляющие сексуальную жизнь, как правило, отравляют и жизнь повседневную. И наоборот, общие психологические проблемы проецируются в интимную сферу. Принятие решения, вступать в близость или нет, – прекрасный повод понять не только истинное отношение мужчины, но и отношение к самой себе! Если при этом женщина опасается, что ее сочтут слишком легкомысленной, доступной или, в противном случае, слишком «правильной», значит, в ней живет страх общественного мнения. Боязнь того, что могут сказать или подумать другие люди, вредит не только сексуальным контактам, и от нее нужно избавляться. Зависимость от чужой оценки никому не идет на пользу, так что стоит больше прислушиваться к собственному мнению.

Страх, что после секса мужчина сразу охладает, потеряет интерес, означает, что женщине не дает покоя боязнь одиночества. Страх быть отвергнутой и покинутой, возможно, не беспочвен. Иногда это отголосок того, что уже случалось с женщиной раньше. Но в любом случае тот, кто позволяет страхам управлять своей жизнью и постоянно борется с прошлым, рискует никогда не обрести иного, счастливого будущего.

...

Linda

А зачем чего-то ждать? Вот вы ждете месяц-другой, привязываетесь, доходит дело до секса, а тут бац, он вам не подходит (а это немаловажно в дальнейших отношениях). Я считаю, если есть страсть, взаимная симпатия и притяжение, то для чего откладывать? Если мне парень не подходит в сексе, я даже не буду пытаться с ним строить отношения. С моим нынешним парнем секс был на втором свидании. Через две недели у нас свадьба. Но это только моя точка зрения, и в принципе все индивидуально. Если внутри что-то подсказывает, что нужно подождать, то ждите. А если хочется, то зачем?

Большинство женщин по природе намного сексуальнее и раскованнее мужчин. Если их что-то и останавливает, то это как раз предрассудки и навязанные стереотипы поведения. Считается, что мужчина, легко и быстро получивший от женщины интим, не станет воспринимать ее всерьез и будет считать ее «легкой добычей». Но как показывает опыт автора, это не аксиома. Если мужчина

и женщина хотят одного и того же, не стоит прятать свои желания и усмирять свое тело из-за мифических понятий о приличиях и порядочности.

Секс принято считать зоной абсолютной свободы, но на практике так получается очень редко. Удовольствию часто мешают многие факторы: и психологические, и чисто бытовые. Изучая форум, не перестаешь удивляться многообразию проблем, с которыми приходится сталкиваться парам.

...

Кто виноват и что делать?

Без вины виноватая

Ему сейчас 31, мне 26. Я знала, конечно, что на красивых, успешных мужчин западают женщины. И что мужчины этим пользуются. И что он давно уже не мальчик – по технике видно... Но то, что я узнала, я принять не могу. В общем, у парня была типичная бурная молодость. И пил, и триппером переболел несколько раз, и сифилис, кажется, был. Разве что в тюрьме не сидел и с мужчинами не спал. Рассказал он мне это все в интимной беседе, будучи в подпитии. Меня это шокировало. У него до меня было не десять и не двадцать любовниц! Их были сотни, причем, судя по тому, чем он переболел, мягко говоря, не самые порядочные девушки! И что, мне теперь радоваться? У меня было пять партнеров, и ко всем у меня были чувства. Я не смогу с ним больше спать... А ведь так все прекрасно было. Уже намекал на женитьбу, настроен, судя по всему, серьезно... Дарит кольца, ревнует, звонит по сто раз на дню. А я, честно говоря, теперь очень боюсь, что у меня какой-нибудь СПИД. Скоро пойду на проверку. Даже если выяснится, что он меня ничем не одарил, я, что называется, сматываю удочки. Потому что выходить замуж за человека, который растратил всю свою юность и все свои свежие чувства на черт знает что, не собираюсь! Мне кажется, что он и любить-то уже не может по-настоящему, перегорел весь. А семью решил наконец завести, чтобы остепениться. А мне нужна не просто семья, а любовь. Настоящие, зрелые чувства. Мне обидно, что мне достанутся одни обглодки. Если б я его лет пять назад встретила, могла б настроить на путь истинный. А теперь – поздно уже, поезд ушел. Я дура, да?

На эту ситуацию можно попробовать взглянуть нестандартно, а именно – представить, каково в ней мужчине. Если коротко, то он оказался в положении: хотел как лучше, а получилось как всегда. Ведь мужчины делятся самыми интимными подробностями своей жизни, чтобы продемонстрировать доверие, искренность. Вполне возможно, что он хотел дать женщине почувствовать свою избранность (ведь до этого он менял женщин, как перчатки, и ни одна не волновала его настолько, чтобы так откровенничать), и наверняка признание далось ему нелегко. Но эффект получился обратным: автор поста почувствовала себя обманутой и преданной.

...

Аноним

С одной стороны, это было до вас. Но я, например, не верю, что люди меняются. Во-вторых, такой букет болезней, это надо постараться. Я бы переживала за свое здоровье. Не все болезни проходят бесследно. Сифилис, например. Его как-то очень сложно лечат, а потом долго наблюдают. Я бы, наверное, на вашем месте отреагировала точно так же. Не смогла бы быть с человеком, у которого была такая бурная молодость. Хотя, если бы он вам не рассказал, то вы бы ничего и не знали.

Отбрасывая моральную сторону вопроса, первое, о чем следует позаботиться женщине, попавшей в такую ситуацию, – это о своей безопасности и здоровье. Решение сдать анализы более чем разумно, но вот винить мужчину за его безрассудство в молодости не стоит. Прошлое – это скала: ее ни разрушить, ни с места сдвинуть, а будущее – мягкая глина, из которой можно слепить все, что угодно.

И многие форумчанки были бы не против строить это будущее вместе с тем самым «опытным» ловеласом, от которого хочет уйти Без вины виноватая.

...

То, что надо!

А я, наоборот, люблю таких мужчин. Именно очень опытных. У моего первого мужа в 21 год уже было множество женщин и проституток. А на болезни нужно проверяться независимо от того, сколько у тебя было партнеров.

У каждого человека есть на свете «вторая половинка», и спорить о вкусах и сексуальных предпочтениях бессмысленно. В то время, как часть женщин жаждет быть для своих мужчин первой и единственной, другая часть с ума сходит по «дамским угодникам», сменившим и осчастливившим множество любовниц.

...

Константин

Автор, снимите розовые очки. «Успешный», востребованный мужчина никогда не будет ходить по проституткам и связываться с подзаборными персонажами – потенциальными носителями ЗППП. Если ваш хахаль спал со всем, что шевелится, то мы имеем дело с фатальным сочетанием неуверенности в себе и перманентного спермотоксикоза. «Успешному», уверенному в себе мужику не нужны проститутки, ему любая и так отдастся. Так что советую не переживать и еще раз внимательно посмотреть на вашего кадра – он, скорее всего, не superstar.

Большинство мужчин действительно свято верят, что многоопытность в сексе украшает их в глазах женщины. Неуверенный в себе человек порой намеренно рассказывает женщине байки о своих бесчисленных экс-любовницах, полагая, что сможет этим произвести впечатление секс-гиганта. К подобным мужским исповедам следует относиться со здоровым скептицизмом. Перед тем, как паниковать и обижаться, вспомните народную мудрость: мужчина всегда преувеличивает количество бывших любовниц вдвое, а женщины приуменьшают количество бывших любовников втрое!

Когда тайные желания становятся явными...

Еще вчера Он казался настоящим принцем: заботливым, нежным и благородным. А сегодня вы случайно узнали о его тайных желаниях, и ваше отношение к любимому человеку резко изменилось...

Эротические фантазии и откровенные желания – это прекрасно, особенно когда у партнеров они совпадают. А если нет? Стоит ли переступать через себя ради удовлетворения интимных потребностей любимого? И что произойдет, если на его просьбу вы решительно ответите «нет»?

...

Боюсь, если не сделаю того, что он просит, то навсегда останусь одна  
Катрин

Здравствуйтесь, уважаемые форумчане. Форум читаю достаточно давно, и вот у меня возникла проблема, и я решила обратиться за советом. Дело в том, что я сама по себе человек не очень общительный, мне сложно находить темы для разговора. Особенно с парнями! Порой мне кажется, что с ними говорить вообще не о чем. Внешность у меня обычная. Я не страшная, но и не супермодель. Из-за этих моих качеств у меня всю жизнь не складывались отношения. И только два месяца назад у меня наконец появился первый парень. Сейчас мне 21. До этого я ни разу в жизни не ходила на свидания, никто не держал меня за руку, никто не целовал и не приглашал в кино/кафе. И вот появился ОН. И все было замечательно! С ним произошел первый поцелуй. Мы вме-сте ходим в разные места, видимся по несколько раз в неделю. И вот недавно он на-чал намекать, что любит оральный секс, а, если точнее, то он клонит к тому, чтобы я сделала ему минет. Для меня это неприемлемо! Мне противно от одной мысли, что придется запихивать в рот его орган. (Прошу здесь не писать и не доказывать мне, что минет – это круто, потому что я своего



мнения не изменю, и вопрос не в этом.) Я намекнула ему, что не хочу это делать, и было видно, что он расстроился, причем сильно. Даже есть вероятность, что мы расстанемся. И в связи с этим у меня вопрос: стоит ли мне делать это, пересиливая себя? Я не хочу этого, но боюсь, что если не сделаю, то мы расстанемся. На меня и так никто никогда не смотрел! Боюсь, что, потеряв его, останусь старой девой и другого парня не найду никогда. А если и найду, то наверняка он окажется точно таким же и тоже будет хотеть орального секса (моя подруга говорит, что любой парень будет этого хотеть), и все равно придется делать такой же выбор. Так, может, лучше себя пересилить? Естественно, я его еще не люблю, слишком мало времени прошло с нашего знакомства, но он мне очень нравится. И я девственница. Буду благодарна за советы.

Ситуация, в которой девушка колеблется между желанием доставить удовольствие своему молодому человеку и желанием остаться верной своим принципам, оказалась близка многим форумчанками...

...

Наталья

Не стоит так переживать. Все то, что хорошо и естественно, что происходит по обоюдному согласию, ни у кого не вызовет неприятия. Иными словами, если для вас это неприемлемо, значит, вам нужен другой человек. Человек, который поймет вас и примет такой, какая вы есть. Походите по форуму, оглянитесь вокруг себя, посмотрите на женщин, которые всю жизнь переступают через себя, перебарывают собственное нежелание: «Ему нужен секс, значит, пора в койку, хотя мне это и не нравится». Жить так годами, просто чтобы удержать мужчину, – это мучение! А потому ищите того, с кем вам будет легко и комфортно. Только тогда, возможно, наступит день, когда вы сами сделаете минет просто потому, что на тот момент вам этого захочется. Я постарше вас и могу уверить, что минет – это не то, что нужно всем парням, и не то, чего все они ждут с первых месяцев встреч. Притворяться всю жизнь ради удовольствия кого-то другого – большая глупость и пустая трата времени. Так что найдите СВОЕГО человека. И будьте уверены, что такой в мире есть и ждет вас!

Мотиваций для любого поступка у человека может быть множество, но основных всего две: это любовь и страх. Делая что-то из любви (к себе или близкому человеку), женщина получает удовольствие и радость. Такие поступки обычно даются очень легко: все получается как бы само собой и оставляет только положительные эмоции.

Если же основной мотивацией для поступка является страх (в данном случае – страх потерять любимого), разумнее будет начать искоренять этот страх, а не изменять своим принципам, не позволяющим заниматься оральным сексом.

Важно понимать, что первично: боязнь остаться одинокой старой девой из-за неприметной внешности, неумения общаться и сексуальной скованности или, наоборот, неумение общаться и сексуальная скованность являются следствиями навязчивых страхов? Только ответив на этот вопрос и поработав со своей самооценкой, можно изменить свою жизнь и взаимоотношения с партнером!

...

МММ

Странно, что он Вам намекнул на оральный, а не на обычный секс. Что-то здесь нечисто. Трудно судить, когда не видишь ситуацию со стороны. Может, вашему МЧ для начала самому продемонстрировать вам все прелести орального секса? Вы бы поняли, что ничего противного или предосудительного здесь нет, и сами ощутили бы, насколько такие ласки могут быть приятны. И еще, автор, не держитесь вы так за него! Мужик нынче избалованный пошел – девчонки из всех сил цепляются за мало-мальски нормальных (лишь бы не алкоголик и не наркоман) и на все готовы, а они этим пользуются. Найдете и лучше себе. Парень может быть хоть английским принцем, главное, чтобы любил Вас, а если не любит, то остальное не имеет значения.

Грубоватая народная мудрость гласит: «Нет женщин, которые не дают, есть мужчины, которые плохо просят». Мужчинам порой недостает такта и элементарного понимания женской психологии. Если просьба, касающаяся сексуальных отношений, вызвала у партнерши неловкость и дискомфорт (а в данном случае – еще и испуг, что в случае отказа отношения прекратятся), то она была сформулирована не вполне корректно и внешне напоминала шантаж. Такая психологическая обстановка в паре отнюдь не способствует налаживанию сексуальной гармонии. И даже если женщина все-таки согласится, переступив через себя, выполнить сексуальную прихоть своего партнера, нет никаких гарантий, что завтра его запросы не возрастут и он не потребует чего-нибудь еще более откровенного.

Бояться разрыва с человеком, который просит чего-то неприемлемого, не нужно. Как не нужно бояться того, что «все парни будут хотеть одного и того же». По-настоящему любящий мужчину всегда будет уважать желания своей партнерши, а если понадобится, наберется терпения и будет ждать. Стоит ли жертвовать своими принципами и душевным комфортом ради того, кого вы даже не любите?

...

Мужское мнение

Лично я считаю, что женщину надо не уговаривать, а соблазнять, чтобы она сама хотела, а не «долг выполняла».

...

Настоящий мужчина

Я согласен! В мир интима девушку надо погружать постепенно, а не с места в карьер. Кстати, я считаю, что для начала вполне ДОСТАТОЧНО, если вы его рукой удовлетворите. Любому мужчине нравится, когда минет делается со страстью, с удовольствием. Нам хочется видеть, что женщине это приятно. Ваше отвращение посеет в нем чувство вины. Так еще больше возрастет вероятность того, что он вас бросит. Представляете, как обидно будет тогда? Но вообще сейчас очень мало кто из мужчин готов на чисто платонические отношения с девушкой. Так что его запросы вполне естественны. Может, стоит задуматься, почему вы так противитесь интимной близости?

Каждый человек развивается в своем индивидуальном темпе. Кто-то готов к интиму уже в пятнадцать лет, а кто-то в двадцать один впервые целуется. Тем не менее возникает вопрос: откуда у девушки отвращение к оральному сексу вообще и мужским половым органам в частности? Такое резко негативное отношение может свидетельствовать о наличии опасных скрытых установок. Возможно, в детстве женщине внушили, что «секс – это грязь» или что «заниматься этим до брака стыдно»? В этом случае необходимо внимательно проанализировать свои мысли и страхи, спросить себя: что я думаю о сексе? Хотелось бы мне этим заняться? Что плохого в минете? Чем больше скрытых негативных установок обнаружится в процессе такого самоанализа, тем лучше. Осознание – первый шаг к исцелению. Секс – огромный источник радости и удовольствия для двух любящих людей, он имеет множество форм и воплощений. Если же женщина воспринимает интим как-то иначе, если мысли о сексе вызывают у нее стресс, стыд, страх и другие негативные переживания, лучше не медлить и обратиться за помощью к психотерапевту.

Но не всегда именно девушкам свойственна стыдливость и скованность в постели. Часто бывает наоборот: женщина стремится к сексуальному разнообразию и смелым экспериментам, а мужчина не решается воплотить в жизнь ее фантазии.

...

Олеся

Хотела бы спросить: есть ли у кого-нибудь парни, которые нормально относятся к покупке секс-игрушек? Мой, когда узнал, что я купила вибратор, разозлился и отказывается заниматься со мной

любовью. Мол, иди развлекайся со своим другом на батарейках! Боится экспериментов... А обычный секс, по-моему, уже приелся и стал скучен. К тому же мой МЧ никогда не может им заниматься достаточно долго. Эгоист, одним словом!

Многие мужчины воспринимают такой эксперимент в штыки. Им кажется, будто вибратор приобретается не «в дополнение», а на замену. И нередко в своих опасениях мужчины оказываются правы (ведь автор поста недвусмысленно намекнула, что ей не всегда хватает секса с ее партнером).

...

Аноним

Думаю, ваш МЧ вас ревнует. Он неуверен в себе, не видит теперь свою надобность вам, чувствует, что его хотят заменить. Вы невольно таким образом намекнули ему, что он слаб и не справляется со своими «обязанностями». Вот вы бы смогли с пониманием отнестись к покупке парнем надувной куклы?

Покупка вибратора может восприниматься мужчиной по-разному, все зависит от того, как ее преподнести. Давая при этом понять, что в постели он слабоват, эгоистичен и нуждается в помощнике на батарейках, женщина вряд ли сможет рассчитывать на мужскую лояльность. Но если она скажет что-то вроде: «Ты такой сексуальный, с тобой мне хочется разделить и воплотить самые безумные свои фантазии, например, игры с вибратором» – едва ли ее партнер будет сильно возражать (отказ подорвет его имидж секс-гиганта в глазах любимой).

Лучшая политика в постели – честность. Откровенный разговор с возлюбленным о том, что нравится или не нравится, может стать настоящей панацеей от всех бед.

Тем более что не все мужчины протестуют против секс-игрушек и других смелых экспериментов.

...

Алексей

Я своей девушке, кроме основного подарка, преподнес вибратор на Новый год. Не пожалел! Столько зрелищ новых увидел. Обожаю смотреть, как моей девушке приятно. Столько новых поз, такие эксперименты! Словом, вижу одни плюсы. Я даже влюбился в нее по-новому. Вот что творит кусок пластмассы.

Не слишком закомплексованные и ревнивые мужчины вполне могут выступать обеими руками за секс-игрушки и прочие возможности разнообразить интимную жизнь. Сильный пол любит глазами, и когда эта любовь пересиливает предрассудки, для пары могут открыться новые удивительные горизонты. (Речь только о тех случаях, когда желание обоюдное...)

...

baska

Мой МЧ отнюдь не против секс-игрушек! Даже наоборот! Он сам подарил мне вибратор на день рождения, когда я его попросила. Иногда при сексе используем его, если мне бывает мало обычных ласк. И так как мы не живем вместе, я могу использовать вибратор, когда очень хочется секса, а МЧ нет рядом. Что тут скажешь? Нужная вещь.

Количество откликов в этой теме поражает – как и разнообразие мнений относительно секс-игрушек.

...

Anonymous

Мой просто помешался: купи вибратор! На полном серьезе! Его, видите ли, возбуждает мысль о том, что я буду устраивать ему шоу с вибратором. А я этого не хочу. Мне вполне хватает

натурального, живого члена. К тому же устрашают фаллоимитаторы конского размера со всякими прибабасами вроде шипов.

Нежелание женщины устраивать фривольные шоу вполне понятно. Причины этого могут быть разные: одним не хватает доверительности в отношениях с партнером, другие испытывают комплекс вины, третьи просто не понимают, зачем все это нужно. Единственный совет, который можно дать в этой ситуации: соглашаться на сексуальный эксперимент можно только в том случае, если вы чувствуете себя достаточно раскованной для этого. Индикатором готовности к необычному сексу будет только ваше желание, а не страх, что любимый в случае вашего отказа затеет этот эксперимент с кем-то на стороне. Отсутствие искренности в таких случаях чаще всего быстро становится заметным партнеру, а многообещающее шоу «против воли» заканчивается провалом.

Не все женщины отказываются от подобных предложений. Многих увлекает перспектива испытать легкое волнение перед чем-то новым и неизведанным. Что касается деталей эротической фантазии, то их можно обсудить, найдя компромисс между мужскими и женскими желаниями. Одним словом, учитесь договариваться!

Мужчине и женщине, которым удалось прийти к взаимопониманию по такому важному вопросу, как секс, не составит труда договориться и в любой другой житейской ситуации.

На пути к гармоничной совместной жизни возникает множество препятствий. Счастье пары зависит только от обоюдного желания их преодолевать.

Во всем, что касается секса, невозможно полагаться на разум и чужие советы. Секс – область чувств, желаний и инстинктов, которых не нужно пугаться, а нужно доверять. В постели нужно быть прежде всего самой собой. Ничто так не портит сексуальную жизнь, как ложь. Ложь своему любимому и самой себе.

Каждый раз, изображая оргазм или соглашаясь на пикантный эксперимент, который на самом деле ей не по душе, женщина обижает саму себя и свое тело. Что важнее: подпитать эго и самолюбие возлюбленного или наладить гармоничные отношения? Если второе, то невозможно обойтись без откровенного разговора с партнером о сексе. Количество половых актов за ночь, любовников и испробованных поз не имеет никакого значения, когда речь заходит о том, что чувствует женщина в объятиях любимого мужчины.

Попробуйте позаботиться о своем удовольствии так же, как вы привыкли заботиться об удовольствии своего партнера! Тогда хороший секс по-настоящему сблизит вас и свяжет таинственными, поистине прекрасными узами.

...

Комментарий психолога  
С сексом по жизни

1. Если секс не оправдывает ваших ожиданий и не приносит вам должного удовольствия, не стоит расстраиваться. Дело в том, что женщинам нужно время, чтобы сексуально пробудиться: с годами чувственность прекрасного пола не увядает, а скорее наоборот – расцветает пышным цветом. А потому первая из возможных причин вашей неудовлетворенности – это поспешность. Попробуйте составить что-то вроде своей статистики. Подсчитайте, сколько примерно времени вы тратите на размышления о сексе, разговоры «об этом» со своим любимым, предварительные ласки, на сам половой акт. Спросите себя: вам этого достаточно?

2. Если вы почти не вспоминаете о сексе в течение недели, то, скорее всего, интим в списке ваших приоритетов стоит отнюдь не на первом месте. В этом случае не стоит удивляться, что у вас никак

«не доходят руки» до того, чтобы что-то изменить. Может быть, начать перемены стоит с малого? Постарайтесь осмыслить, какую роль играет сейчас секс в вашей жизни, какое место он занимает. Устраивает ли вас такое положение вещей? Если нет, то что бы вам хотелось изменить?

3. Существует два подхода к сексу: чувственный и потребительский. В первом случае вы воспринимаете секс как проявление, продолжение, кульминацию любви и соответственно занимаетесь сексом только с человеком, которому полностью доверяете, к которому испытываете глубокие, искренние чувства. В этом случае вы ищете удовольствие, копая вглубь, открывая в себе и своем любимом при этом все новые и новые грани чувственности. При потребительском отношении к сексу половой акт перестает быть для вас чем-то особенным. Это – доступное удовольствие, и вы хотите получать его как можно больше и чаще. В таком подходе нет ничего плохого или порочного. Только не стоит ждать от такого секса больших эмоциональных переживаний. Распространенной проблемой является то, что люди ждут от секса сильного всплеска чувств, но не всегда получают его и в итоге чувствуют разочарование и неудовлетворенность. Тогда они начинают расширять горизонты сексуальных удовольствий, «копая вширь»: экспериментируя, практикуя экстремальный секс и т. д. Словом, как могут, охотятся за адреналином и остротой ощущений. Увы, это очень быстро приедается. Так что стоит заранее определить для себя, что вам нужно: встряска чувств и эмоций или адреналиновые всплески? Тогда вы не будете разочарованы.

4. У каждого человека свой диапазон приемлемости. То, что нормально в сексе для одного, может казаться дикостью для другого. В этом нет ничего страшного. Чтобы ликвидировать разницу в темпераментах, желаниях, наклонностях, нужно много и доверительно общаться. Научитесь говорить о своих желаниях, чувствах, страхах друг с другом. Именно так вы можете подстроиться друг под друга и расширить диапазон взаимной приемлемости.

Хорошая новость заключается в том, что многие сексуальные блокировки любящие люди могут снять друг другу самостоятельно, без помощи профессионального психотерапевта. Главное здесь терпение, тактичность и искреннее желание улучшить вашу интимную жизнь.

## Глава 4

Чего хочет женщина, или Хит-парад самых популярных претензий к мужчинам

Желание женщины – закон. Но у современной женщины желаний и претензий очень много, представительницы прекрасного пола знают, чего хотят от жизни и от мужчин. В мире нет ни одной женщины, не имеющей претензий к возлюбленному. Равно как нет на свете и мужчины, сумевшего бы все женские желания удовлетворить.

Когда-то женщин учили быть терпеливыми. И они терпели, годами молчали о том, что их не устраивает в партнере. Но времена альтруизма и слепого преклонения перед возлюбленными постепенно проходят. Новое поколение женщин – самостоятельных, смелых и уверенных в себе – бросило вызов старым предрассудкам. Эти дамы, устав от молчания, могут позволить себе роскошь говорить мужчине обо всем, что их не устраивает, они чувствуют себя более свободными (осталось только научиться пользоваться этой свободой, чтобы стать поистине счастливыми, умиротворенными и удовлетворенными жизнью...).

Но не все готовы последовать этому примеру. Стереотип, отводящий прекрасной половине роль безмолвной и терпеливой слушательницы, пока жив, и среди женщин по-прежнему немало тех, кто готов молчать, когда любимый задерживается после работы, кто не будет попрекать маленькими заработками и однообразием в сексе, кто всегда найдет оправдание изъясам тяжелого мужского характера...

Какое-то время политика дипломатичного молчания прекрасно работает, создавая иллюзию спокойной и гармоничной жизни, полного взаимного уважения и понимания. Но то, что не устраивает женщину в любимом человеке, крайне редко исчезает само собой. Недовольство копится, растет как на дрожжах. И в один далеко не прекрасный день происходит срыв: женщина выплескивает на любимого человека потоки претензий и накопившегося в душе негатива.

Выражать свое недовольство – дело всегда непростое, тонкое.

Слишком велика вероятность услышать встречную претензию или обвинение. Далеко не каждая женщина может подобрать верные, тактичные, деликатные слова для выражения своего пожелания. Иногда за невинным началом в духе: «Милый, не был бы ты так любезен...» – следует рядовой бытовой скандал и утомительное выяснение отношений.

Смело говорить о том, каким женщине хотелось бы видеть ее партнера, – умение, которому нужно учиться. Форум – прекрасная «репетиция», дающая возможность лучше понять саму себя и выявить проблемы, которые нужно устранить во взаимоотношениях с партнером. Женские пожелания – сексуальные, морально-этические, материальные и эмоциональные – крайне разнообразны. Вот только наиболее популярные из них.

#### № 1. Материальные претензии

С тех пор как Мэрилин Монро сказала, что «лучшие друзья девушек – бриллианты», попрекать женщин излишней меркантильностью стало нормой. Но грань между естественным желанием и алчностью слишком хрупка и субъективна. Стремление быть рядом с состоятельным человеком объясняется не только прагматическими соображениями, но и естественным стремлением женщины выбрать самого сильного, самого успешного мужчину из своего окружения.

Умение зарабатывать деньги всегда являлось и является серьезным фактором сексуального притяжения. Деньги и власть делают даже невзрачного мужчину привлекательным. Трудно добраться до вершин в бизнесе и политике, не обладая умением поддерживать разговор, остроумием и быстрой реакцией. Движения обеспеченного, довольного собой мужчины всегда уверенны, в них нет отталкивающей суетливости и заискивания. Дополняют портрет успешного и богатого человека волевой взгляд и решимость. В такого просто нельзя не влюбиться.

Природа в этом вопросе тоже на стороне женщины. Самка всегда стремится найти самого сильного самца для обеспечения наиболее жизнеспособного потомства. В современном мире мужская сила нередко приравнивается к способности обеспечить семью. Отсюда проистекает естественное желание женщины быть рядом с состоятельным, а не с материально зависимым (то есть более слабым) мужчиной.

Это инстинкт, заложенный на генетическом уровне. Но благодаря стремительным изменениям в мире многие люди научились успешно подавлять и игнорировать инстинкты. Женщина может ощущать духовную потребность в общении с человеком не ее круга, менее обеспеченным или имеющим непрестижную работу. Цивилизованные, хорошо воспитанные женщины умом понимают, что деньги – не единственное, за что можно уважать мужчину.

Невольно сравнивая партнера с другими, женщина часто оказывается разочарована его материальным положением. Ситуация, когда уровень дохода мужа не устраивает его вторую половину, попутно вскрывает и другие проблемы взаимоотношений в паре.

...

Узнала, что он зарабатывает в два раза меньше меня

Lera

Просто не могу выйти из состояния шока. Словно погасла лампочка. Не знаю, что со мной, вроде такая любовь была! Настоящая вспышка! Познакомились на дне рождения подруги, отношения развивались очень красиво. Единственное «но»: мои близкие его категорически не принимали и не принимают. Мама говорит, что он альфонс (из-за того, что я его вожу: у него нет машины, да и прав тоже). Он на год младше меня, мы учились в одной школе. Живет с мамой. Мы встречались у него, иногда я оставалась ночевать. Он очень заботливый, внимательный. И я была очень влюблена в него, чувствовала себя самой счастливой. А недавно мне предложили работу в другом городе. С зарплатой 10 000 \$. Когда я ему рассказала об этом, он предложил поехать вместе. Лишь после этого я узнала, что он зарабатывает 12 000 рублей. И говорит об этом совершенно спокойно, как о чем-то само собой разумеющемся. Я в шоке. Не знаю, как можно жить на такие деньги. Я знала, что он разгильдяй. В свои 28 он не получил ни одного диплома, а трудовую книжку завел только полгода назад. До этого чем только не занимался: делал какую-то мебель, сейчас стал торговать задвижками. Короче, ничего не умеет делать! А я очень расстраиваюсь и переживаю оттого, что ему наплевать на свою карьеру. Я так запуталась в этой жизни... любовь ли это? Или я просто ужасно меркантильная? А может, наоборот, практичная?

Даже внешне гармоничные отношения могут дать трещину, когда между мужчиной и женщиной возникает финансовая пропасть. Существенная разница в доходах большинству женщин кажется веской причиной для расставания. Но всегда возникает соблазн: а что, если просто начать содержать мужчину, не делая из этого проблему? Вдруг у таких отношений есть перспектива?

Если в настоящий момент мужчина служит на непрестижной и низкооплачиваемой работе, это не означает, что он проработает там до конца своих дней. Некоторые воспринимают карьерные успехи своей женщины не как немой укор, а как реальный стимул стремиться к чему-то большему. Поэтому перед тем как разрывать отношения, которыми до сих пор по каким-то причинам (любовь или еще что-то – неважно) стоило дорожить, можно попробовать стать для своего возлюбленного «музой». Иногда женской поддержки и веры в любимого человека вполне достаточно для того, чтобы вдохновить его на штурм карьерных вершин. В этом счастливом случае проблема материального неравенства решится сама собой.

Весьма распространенной причиной дисгармонии в отношениях может быть не сам факт разницы в доходах, а разница в образовании, культурных ценностях и духовных устремлениях. Разочарование в партнере наступает не только из-за того, что он приносит в дом меньшую по сравнению с женщиной зарплату. Решающим фактором здесь является то, что с глаз женщины словно спадают розовые очки, и она видит, что ее партнер – словно из другого мира. Например, женщина уже дослужилась до позиции топ-менеджера и намеревается в ближайшем будущем возглавить фирму, а ее возлюбленный счастлив, работая большую часть жизни обычным кассиром на заправке. В этом случае между любящими людьми может возникнуть пропасть. Не потому, что она получает 10 000 \$, а он 10 000 рублей, а потому, что они живут в разных мирах и имеют разные жизненные цели. Людей с кардинально противоположными ценностями удерживают вместе привычка или страх одиночества, с которыми можно и нужно бороться. Чуть реже мужчину и женщину с большим разрывом в доходах и разницей в мировоззрении связывают настоящие чувства.

Еще одна серьезная причина дискомфорта в подобной ситуации – излишняя зависимость от общественного мнения. Оно заставляет женщину переживать по поводу, который, по сути, является не недостатком, а преимуществом. Когда любимая работа приносит такой заработок, что его хватает на двоих, делать из маленькой зарплаты партнера большую проблему как минимум нелогично. У хорошо зарабатывающей женщины есть все основания радоваться и гордиться собой: она независима и может позволить себе роскошь выбирать мужчину, не принимая во внимание его доходы.

Но в обществе принято, что мужчина должен содержать семью и зарабатывать больше жены. Тех же, кто этого не делает, клеймят и называют альфонсами или неудачниками. Женщину,

содержащую такого мужчину, считают «бедняжкой», «дурочкой» или просто не востребуемой на «брачном рынке». Людям навязывают «единственно верную» гендерно-ролевую модель, в которую не вписываются мужчины, умеющие и любящие хозяйничать по дому, и женщины, стремящиеся делать карьеру.

Все лучшие повара в мире – мужчины! В домашнем хозяйстве найдется тысяча дел, с которыми мужчина справится быстрее и лучше женщины. Если человеку нравится заниматься домашним хозяйством, не нужно его за это осуждать. Одно дело, если мужчина сидит целыми днями дома, ничего не делая и тратя деньги, заработанные женщиной. Тогда он действительно заслуживает название альфонса: его невозможно не считать «обузой». Другое дело, если мужчина использует свободное время с пользой, занимаясь домом, детьми или чем-то еще, снимая с партнерши часть ответственности и тяжелой работы.

Разочарование автора этого поста может быть связано исключительно со страхом быть осужденной собственной семьей, коллегами и подругами. Низкий доход мужа больно бьет по женскому самолюбию, особенно по самолюбию успешной женщины.

Ей сложно будет ввести «неудачника» в круг своего постоянного общения из-за боязни, что люди скажут: «Она что, не могла себе найти никого получше (побогаче, поуспешнее и т. д.)?» или: «Бедняжка, он живет с ней только ради денег». Из-за любви к представителю малооплачиваемой профессии ее статус в глазах других неизбежно падает. Поэтому очень часто зависимость от общественного мнения вынуждает женщину ставить слова других людей выше собственных чувств.

Решать, куда именно качнется чаша весов, может только женщина. Этот выбор должен зависеть от ее собственных ощущений, а не от мнения подруг, родителей или психологов.

Предвззсудки не должны помешать тем, кто чувствует себя комфортно, зарабатывая больше мужчины, и получает удовольствие от ощущения власти и независимости.

...

Звоночки о жадности!

Натали

До 22 лет я как-то не обращала внимания на жадность мужчин (а может, ее просто не было в моей жизни). Но последние четыре года мне попадаются какие-то скупердяи. Вот несколько примеров! Пригласил недавно парень в кино. У него было с собой 500 рублей. И он мне зачем-то об этом сказал: «Я тебя в кино приглашаю, но знай, у меня 500 р.». Я отказалась идти в кино, и мы решили пойти в бар. Я заказала салат и бокал вина, он – пива 0,5. Мы сидели и общались часа два, он заказал еще пива, я – еще бокал вина. Он сказал: «Если что, добавишь!» Я, естественно, добавила. Ну а если бы так получилось, что у меня денег не было? Мне так не понравилось, что парень приглашает, а платим 50х50. Эта наша встреча была последняя. В другой раз я познакомилась с парнем, он все время говорил о деньгах: «Знаешь, я зарплату давно не получал, давай погуляем». И это в двадцать градусов мороза! Я предложила лучше покататься по городу. Он запричитал, что у него бензин кончается. Боже, какие парни пошли!!! Зачем тогда приглашать куда-то девушку, если даже заплатить не можешь?!

Трудно объективно и справедливо судить о поступках человека, когда не знаешь его мотивов. На первом свидании подобное поведение со стороны МЧ действительно кажется несколько странным, если не сказать неуместным. Вместо того чтобы делать поспешные выводы о неминуемости расставания, можно было спокойно и без агрессивных или циничных интонаций спросить его: «Тебе жалко заплатить за ужин? Ты сейчас на мели?» Еще одна вероятная причина, по которой избранники мужского пола ведут себя как скупердяи, – наличие в этом вопросе принципиальной позиции. Открытый разговор на эту тему поможет избежать неприятных



ситуаций, обид и недомолвок в дальнейшем. Женщина в состоянии понять разумное объяснение мужского поступка и принять доводы, которые покажутся ей резонными.

...

Ди

Попала в странную ситуацию. Теперь вот сижу и думаю... Это нормально, когда на первом свидании мужчина долго смотрит на принесенный чек, а потом говорит: «У меня сегодня нет наличных, но ладно, я все карточкой заплачу, а с тобой потом рассчитаемся»? При том, что сумма – 7 евро всего, из них половина – мой заказ. Я, разумеется, вполне могу заплатить за себя сама. Но разве ухаживания уже отменили? Или, может, это шутка такая была? У него довольно интересный юмор. Вроде бы мелочь, а осадок неприятный остался. Сейчас пишет, что очень хочет еще раз встретиться, а я не знаю. В целом он мне понравился, только вот очень не хотелось бы нарваться на жадину.

Гордо отвергнуть кавалера всегда успеется. Если, невзирая на странности в поведении, он сумел вас заинтриговать и расположить к себе, лучше сходить еще на пару свиданий с ним. Если раскусить молодого человека не удастся, нужно самой рассказать о неловкости и неприятных чувствах, испытываемых из-за его непонятных поступков. Некоторые «прогрессивные» мужчины не оплачивают счет за даму, желая продемонстрировать свою европеизированность (американизированность и т. д.). Они могут объяснить свое поведение тем, что в развитых странах женщины более трепетно относятся к идее равноправия полов и оплата совместного ужина мужчиной может быть воспринята как унижение.

У проблемы есть и другой аспект: то, что мужчина платит за спутницу, – это не всегда проявление его благородства. Многими представителями сильного пола руководят при этом не правила хорошего тона, джентльменские или рыцарские побуждения, а желание произвести впечатление, замаскировать и красиво обставить то, ради чего такой мужчина затевает общение с дамой. Циничная шутка: «Кто девушку кормит, тот ее и танцует» – не утратила актуальности и по сей день.

Самой печальной причиной, по которой молодой человек отказывается платить за подругу, является банальное: «У меня сейчас нет с собой денег». Такой ответ чаще всего означает, что денег у мужчины нет ни сейчас, ни вообще. Решение, продолжать ли отношения с таким кавалером, нужно принимать индивидуально. Есть небольшая вероятность, что юноша слишком сильно влюбился и не смог повременить со свиданием до тех пор, пока у него появятся средства.

Великодушие, мудрость и дружелюбие в таких случаях никогда не помешают. Не помешает задуматься и о том, что бережливость некоторых женщин, которую сами они считают добродетелью, другими однозначно рассматривается как скупость.

Прежде чем принять решение, встречаться или нет с поклонником, имеющим материальные трудности, подумайте о том, что такое щедрость и истинное великодушие. То, что один молодой человек не заплатил за девушку в кафе, а другой – подарил ей роскошный автомобиль, еще не значит, что первый – плохой, а второй – хороший!

Лиз Бурбо называет щедростью «готовность давать много, не считая, давать больше, чем от тебя ожидают». Если не ожидать от кавалера ничего, кроме любви, ласки и внимания, он будет всегда казаться щедрым, великодушным и замечательным! Делая что-то для мужчины, не нужно требовать ничего взамен. Делать приятное можно только из душевной щедрости, любви и желания доставить удовольствие. Тогда мир наполнится мужчинами, превосходящими женские ожидания!

Умение решать житейские проблемы, зарабатывать деньги и щедро платить по счетам – только один из атрибутов мужественности. Это сложное понятие включает в себя многие аспекты и

является неременным требованием, предъявляемым женщиной своему спутнику. Мужественность – это врожденное свойство или ее можно воспитать? В чем она заключается и чем измеряется? Какие поступки можно классифицировать как «немужские»?

## № 2. Бытовые претензии

...

Немужские поступки моего мужа

Автор

После четырех лет знакомства мой когда-то идеальный муж стал показывать себя в неожиданном ракурсе. К примеру, решили уехать отдохнуть в жаркие страны на пару недель. Ключи от квартиры отдали нашей общей знакомой из соседнего дома, чтоб цветочки поливала. Вернувшись из отпуска, стоим у нашей двери и вспоминаем, что забыли заскочить к ней за ключом. Между нами возникает спор, кто остается сидеть на чемоданах, а кто мчит за ключом. Я проигрываю. Он сидит спокойно у двери, а я лечу к знакомой. Еще пример: если мы вечером что-то вместе готовим и оказывается, что чего-то из ингредиентов не хватает, то в магазин также бегу я. Можно привести еще сотню таких же мелких примеров. Но меня это сильно раздражает. Я на него могу долго обижаться и молчать, безрезультатно ожидая извинений. В итоге сама иду на примирение. И так изо дня в день. Кстати, зарабатываем мы оба. И еще хочу отметить, что как жена я почти идеальна. Выгляжу – супер, в квартире всегда чистота, готовить очень люблю и делаю это постоянно, секс ежедневный. Очень стараюсь быть лучше остальных, а он-то как раз не старается! Пальто не подаст, двери не открывает, не встречает, не провожает. Я не чувствую себя женщиной. Просто как мама и сын. Скажите, это я больная истеричка? Неужели мужья у всех такие?

Лиз Бурбо писала, что труднее всего выполнять обязательства, взятые на себя не из любви. Когда берешься за дело из страха, вежливости, чувства долга, получается туго, с горем пополам. Мужья могут вести себя не по-мужски в том случае, если стали супругами не по своей воле, если на официальный брак их толкнуло не истинное чувство, а какие-то другие причины: хитроумные женские манипуляции, общественное мнение, внеплановая беременность. Для человека, которого «женили на себе», семейная жизнь – каторга, а забота о жене – тяжкая повинность. В этом случае необходимо перестать давить на партнера и постараться пробудить в нем искреннее чувство. Раз брак заключен, у мужчины изначально был какой-то эмоциональный мотив совершить столь важный поступок. Жене нужно попробовать «воскресить» те чувства, которые он ранее испытывал к ней. Тогда она сможет рассчитывать и на заботу.

История, рассказанная Автором, не совсем вписывается в эту схему, так как раньше ее муж был «идеальным мужчиной». В словах Автора четко прослеживается, что разногласия между партнерами начались из-за бесконечных сравнений: кто в паре дает больше, а кто меньше. Женщины часто жалуются на мужской эгоизм. Якобы они со своей стороны делают для мужчин все, а их благоверные палец о палец не ударят, чтобы сделать приятное партнерше.

В такой ситуации лучше просто немного расслабиться и перестать ублажать своего молодого человека всеми доступными способами.

Этот прием, действующий безотказно, психолог Александр Свияш называет «Наступить на собственную идеализацию». Если женщине кажется, что в семейной жизни она старается больше, и ее такое неравноправие обижает, ей нужно самой «сбавить обороты», не пытаясь добиться от мужа такой же активности. Нельзя быть такой идеальной! Лучшее средство заставить любимого поступать по-мужски – вести себя так же, как он.

Поставив себя на место партнера, легче всего понять, почему ему нравится так жить: не потому, что не любит вас, а потому, что любит себя.

Если такой прием не срабатывает, женщине нужно взять тайм-аут в отношениях, уехать пожить к родителям или к подруге на какое-то время. Супругу этот способ позволит увидеть, какой станет его жизнь без жены, а супруге – каково это – жить без мужчины? Временный разъезд расставит все точки над «і»: жена либо поймет, что ее претензии к мужу были мелочными и несущественными, либо решит, что жизнь без него куда легче и приятнее. Тайм-аут поможет остыть от негативных эмоций и по-настоящему разобраться в себе.

Главное – не допустить в отношения излишнего драматизма и не сделать из мухи слона. В семейной жизни любой пары есть досадные мелочи, но, даже несмотря на то, что несущественные придирки со временем растут как снежный ком и могут выливаться в довольно сильные переживания, не стоит их преувеличивать. Всегда можно успокоить себя тем, что по сравнению с семьями, в которых мужья распускают руки, гуляют направо и налево или пропивают заработанные деньги, все не так плохо. А то, что не все сейчас идет так, как хочется, и муж не оправдывает ожиданий, – еще не повод для нервотрепки и развода. Это только повод для работы над собой и своими отношениями.

Если в разгар приготовления ужина вы обнаружили отсутствие каких-то ингредиентов, а супруг категорически отказывается идти за ними в магазин, зачем покорно плестись за продуктами самой, а потом отчитывать мужчину за нежелание помочь? Вместо этого выключите плиту и отдохните. Каждый сам выбирает, как ему жить. Если вы на данном этапе семейной жизни не можете изменить супруга, измените свое отношение к происходящему, станьте более ироничной и постарайтесь посмеяться над собственными переживаниями.

Все люди разные. То, что одному человеку кажется естественным и само собой разумеющимся, другой считает вовсе не обязательным, и даже если любимый человек не знает обо всех ваших потребностях, это еще не значит, что желания его второй половины ему безразличны! В этом случае нужно доходчиво объяснить мужчине, что для вас по-настоящему значимо и почему (и сделать это следует так, чтобы он не счел это капризами и придирками с вашей стороны). Чтобы муж встречал и провожал на работу, дарил подарки, говорил ласковые слова, необходимо дать ему это понять, и не в истерично-агрессивной форме, а как факт. Мудрая женщина знает: если правильно попросить, мужчина сделает все, что она захочет. Иногда ласковая, беззащитная улыбка действует эффективнее сотни разумных доводов.

Замужних женщин, которые не вполне довольны своими супругами, обычно утешает поговорка: в муже хорошо хотя бы то, что он есть.

Эта шутка отражает то, насколько все-таки важны для женщин заветный штамп в паспорте и стабильные, постоянные отношения. Есть в ней и указание на то, как часто в этом вопросе женщины встречают сопротивление со стороны сильного пола. Незамужние девушки на форуме Woman.ru очень активно обсуждают вопросы мужского нежелания жениться.

### № 3. Моральные претензии

...

Автор

Мне 21 год, а МЧ – 23. Вместе мы уже 4 года. За это время было очень много и плохого, и хорошего. Несколько раз расставались. Мне казалось, что после всего этого мы либо никогда не будем вместе, либо больше никогда не расстанемся. То, что происходит сейчас, трудно описать. Не сказать, что отношения плохие, но в то же время идеальными их не назовешь. Жениться нам еще рано (это мое мнение), хотя мы оба работаем (а я еще параллельно учусь). Спросите, в чем странность отношений? Да в том, что они напоминают отношения людей, проживших вместе уже лет 20 (и это при том, что мы даже вместе не живем, часто ссоримся). В последнее время меня терзают сомнения. Мы редко говорили о совместном будущем, практически никогда. Согласна, что по возрасту жениться нам еще рановато, но все-таки четыре года отношений, по-моему, уже

достаточный срок, чтобы как-то определиться. Недавно набралась смелости и спросила, собирается ли он вообще когда-нибудь жениться (не то что на мне, а вообще), на что он ответил «никогда, а может, лет через 10». Все это было сказано очень серьезно. Теперь эта фраза постоянно крутится в голове, а на душе так мерзко. Я же действительно люблю этого человека, да и с его стороны вижу чувства ко мне. Отчаявшись, сказала ему что, по-видимому, я просто теряю с ним время. Спросила: «Ты вообще видишь меня в своем будущем?» – на что он промолчал. Девочки, он промолчал... Хотелось заплакать после этого, но слез не было, а был какой-то ступор. Человек, с которым нас столько связывает, промолчал, когда мне так хотелось услышать «я тебя люблю, и мне нужна только ты». До этого момента я думала, что у нас серьезные отношения, которые рано или поздно перерастут в нечто большее. Как я ошибалась! Даже когда все вроде как хорошо, я не перестаю прокручивать тот вечер, и все его слова о любви теряют для меня смысл. На День св. Валентина так ничего и не подарил (хотя я купила подарок), а я так люблю цветы. Не подумайте, что вот я решила во что бы то ни стало женить на себе МЧ. Просто обидно сознавать, что все эти 4 года я просто обманывала себя. Даже не представляю, что теперь ждет нас (да и есть ли «мы» вообще?).

Женщины стремятся замуж не столько ради пресловутого штампа, сколько ради ощущения, которое дают им слова: «Я хочу на тебе жениться», «У нас все серьезно», «Ты – моя единственная», «Ты – та самая, с кем я хотел бы разделить свое будущее» или хотя бы просто – «Выходи за меня замуж». Далеко не каждая любящая и любимая женщина слышит эти ласкающие слух слова. Причины этого невезения кроются как в ее собственном поведении, так и в особенностях мужской психологии.

Женщинам кажется, что нет ничего проще, чем сказать: «люблю», «женюсь»... Они знают, что такие заявления любимых сделают их на какое-то время счастливыми. Но мужчины предпочитают стоически молчать. Их так воспитали, что любое проявление чувств кажется им делом недостойным.

Крайне отталкивающе на мужчин действует и женская навязчивость в вопросах замужества. Как говорила героиня романа «Унесенные ветром»: «Мухи слетаются на сахар, а не на уксус». У какого мужчины проснется желание жениться на женщине, которая постоянно выясняет с ним отношения, плачет и упрекает? После попыток разобраться, «какое у нас будущее», приходится слушать не марш Мендельсона, а траурный марш по былой любви. Навязчивое желание знать все наперед и контролировать свою жизнь – это показатель не плохих, нестабильных отношений с молодым человеком, а собственных страхов.

Чтобы самой не впасть в зависимость от навязчивых мыслей о замужестве и не терзать своими сомнениями партнера, нужно больше доверять своей интуиции, почаще полагаться на прошлый опыт. В этом случае внутренний голос – куда лучший советчик по сравнению с голосом разума. Если хочется быть с этим мужчиной, позвольте себе это. Живите сегодняшним днем и получайте удовольствие от любви. Страх неизвестности и навязчивое стремление контролировать окружающий мир покидает человека, как только он уверит себя, что в дальнейшем все будет хорошо.

Если же отношения с неясной перспективой не приносят никакой радости и удовольствия, не стоит за них цепляться. Официальное замужество ничего не изменит и не поможет сделать более приятным общение, которое до этого раздражало.

Расставаться с человеком, с которым многое связывает, страшно. Но еще страшнее тратить жизнь на общение с нелюбимым и нелюбящим мужчиной. Большинство женщин до последнего надеются, что все изменится. Если терпения достаточно, можно и подождать. Но если выдержка и силы на исходе, нужно уходить без оглядки. Находиться в отношениях, которые вас не устраивают, – все равно что есть черствый хлеб, когда холодильник забит деликатесами...

Многие женщины жалуются на нехватку внимания и ласки со стороны мужчин. Compliments – отличное средство успокоить самолюбие. Но не все представители сильного пола пользуются женской особенностью любить ушами. От молодых людей, с которыми хочется связать судьбу, редко добьешься бурных признаний и пылких обещаний жениться во что бы то ни стало.

Народная мудрость гласит: легко говорить лишь о тех чувствах, которых не испытываешь. Поэтому если мужчина молчит о женитьбе и ведет себя сдержанно – это еще не значит, что он не любит. Наоборот, это может оказаться хорошим признаком. Клятвы в вечной любви и предложения руки и сердца щедро раздают мужчины, относящиеся к не самым пригодным для счастливого супружества категориям: мачо, сердцееды, альфонсы, брачные аферисты и т. д.

Иногда мужчины не проявляют брачной активности вовсе не потому, что не хотят жениться, а потому, что при одной мысли о необходимости организовывать такое важное и масштабное торжество у них начинается мигрень. Этот фактор нельзя не принять во внимание. Чтобы вывести человека на чистую воду и понять его намерения, нужно спровоцировать его на какие-то более конкретные действия. Например, заглянуть вместе с ним в салон для новобрачных и примерить самое красивое свадебное платье. Если при виде любимой в необычном наряде он растает, значит, скорее всего, свадьбе быть!

В современном мире мужчинам и женщинам предоставляется возможность строить отношения не только на традиционной основе. Крепость чувств можно проверить в неофициальном, или гражданском, браке. Прежде чем окончательно принимать судьбоносное решение, заключать брак или нет, люди живут вместе по несколько месяцев или даже лет. Во всем мире такой подход стал распространенной практикой, но разные женщины относятся к статусу «гражданской жены» по-разному.

...

В сомнении

Вот посмотрела сейчас: на Woman.ru столько тем развелось о «гражданском браке», «проверке чувств» и т. д. Скажу сразу – сама я не одобряю такие отношения. Я очень люблю своего молодого человека. Мы оба взрослые, состоявшиеся люди. Он сейчас купил квартиру и дает мне понять, что хочет жить там со мной. Совсем скоро он переезжает и наверняка предложит мне совместное проживание. Я хочу быть с ним. Но я такой человек: либо все, либо ничего. Я бы согласилась или сразу на официальный брак, или уж оставить все как есть. Не знаю, как поступить в этой ситуации... Как дать понять, что любите человека и не хотите его терять, просто не очень хорошо относитесь к гражданскому браку... Боюсь его обидеть. Никак не могу подобрать правильные слова.

Гражданский брак может быть неприемлем по нескольким причинам.

Женщине может казаться неприятной сама мысль, что ее будут «оценивать» как потенциальную жену. От гражданского брака подсознательно ожидают стабильности и продолжительности. Получается противоречие: с одной стороны, называя свою партнершу женой (пусть и гражданской), мужчина берет на себя ответственность. С другой стороны, он не уверен, подходит ли она ему. Большинство женщин считают, что по-настоящему любящий мужчина должен сделать предложение руки и сердца сразу, не колеблясь и не размениваясь на проверки.

Некоторых женщин пугает в гражданском браке неопределенность. Тест на совместимость, который он предполагает, могут не пройти оба участника эксперимента. Страх разочарования смешивается у женщины с боязнью, что ее хозяйственность, лояльность, умение вести домашнее хозяйство и другие качества окажутся под пристальным рассмотрением мужчины.

Многие женщины не видят в гражданском браке никакой выгоды для себя. Свидания дают им романтику, свободу от бытовых проблем, личную территорию, свежесть и новизну отношений, а официальный брак – обручальное кольцо, новый статус и уверенность в завтрашнем дне. Пробный брак дает только возможность сожительствовать, что к тому же очень расстраивает близких и родственников женщины.

Консервативный настрой родителей, которые придерживаются старомодных понятий, мешает строить гражданскую семью. Со временем и самой женщине начинает казаться, что сожительство без официального оформления отношений ее унижает.

...

LL

Зачем переживать и мучительно искать «подходящие слова»? По-моему, если мужчина готов взять на себя ответственность, он женится. Вы имеете полное право честно сказать, что вы против сожительства и что мечтаете о настоящем браке, а не о гражданском. Мужчина уважает женщину, если она сама себя уважает. Если ваш МЧ не готов официально оформить отношения, не стоит и вам унижать себя сожительством. Кстати, заодно и проверите чувства вашего мужчины. Если он не видит в вас свою будущую жену, а только сожительницу, то зачем вам это надо?

Готовность к серьезному решению относительно замужества по-прежнему воспринимается женщинами как главный индикатор любви. Они инстинктивно понимают, что новые формы брака могут оказаться новой ловушкой.

...

Пташка

Я в свое время сказала прямым текстом: я лучше останусь просто любимой девушкой, чем сожительницей. Жить в гражданском браке не буду, съедусь только с законным мужем. Мой МЧ не испугался! Правда, вот уже пятый год ездим друг к другу на свидания. Но, надеюсь, в этом году уже наконец распишемся. По крайней мере, мы оба это планируем.

Хорошие свидания лучше плохого гражданского брака (начиная сожительствовать с мужчиной не по своей воле, а под давлением, невозможно рассчитывать на то, что такой пробный брак окажется удачным). По-настоящему любящий и понимающий мужчина не будет настаивать, давить или воспринимать отказ от сожительства как личное оскорбление. Это даст дополнительную возможность проверить, какой человек находится рядом...

...

dine

Я через три месяца после знакомства с будущим мужем переехала к нему жить (по его инициативе). Жили вместе полтора года, потом расписались. Сейчас уже больше года в официальном браке, и все чудесно.

Но пока мы просто сожительствовали, я вытерпела очень много нападок (особенно со стороны родителей). Мне все говорили, что я ему никто, просто сожительница, и что он в любой момент может выставить меня из дома и все такое. Как будто официальный муж не может сделать то же самое, если захочет! Но ничего, все пережила. Конечно, все люди разные. Но лично я, наоборот, не смогла бы ездить на ночь к своему мужчине (пусть даже и любимому). В общем, «каждый выбирает по себе». Автор, главное, чтобы вы сами себя комфортно чувствовали. Только вот разве вам самой хотелось бы расписаться с человеком, с которым вы никогда до этого вместе не жили? Мало ли какие у него запросы в быту могут оказаться? Неужели вас не пугает неизвестность? Здесь многие говорят: «Меня смущает неофициальное сожительство». Зато каждые полгода бегать по загсам, чтобы разводиться, – это, похоже, никого не смущает.

Как и в случае с другими женскими претензиями, поможет «метод зеркального отражения». Dine выбрала наиболее рациональный путь – извлечь для себя из гражданского брака те же выгоды, что извлекает мужчина. Здоровый прагматизм – это залог счастливой супружеской жизни в дальнейшем и полезный урок, который неплохо усвоить еще на стадии пробного сожительства.

...

Кира

Я не буду призывать ни к гражданскому браку, ни к законному. Сама я побывала и там, и там. Только, пожалуйста, не стоит считать, что мужчины, предлагающие пробный брак, все до одного безответственные. У меня, например, мама с отцом уже тридцать пять лет живут в гражданском браке. На вопрос, почему не расписались, отвечают: «Сначала жилья не было. Потом денег не было. Потом ты родилась, и опять денег не было. А сейчас... надо подумать!»! И смеются. Вот так-то.

Если вам предложили «проверить чувства» в гражданском браке, а вы категорически против таких отношений, вам ни в коем случае не следует:

1. Внушать себе, что пробное сожительство – это «не так уж и плохо, другие ведь как-то живут».
2. Скрывать свои мысли от любимого и придумывать глупые оправдания, чтобы не жить вместе.
3. Обижаться и воспринимать предложение о сожительстве как унижение и оскорбление. Для большинства мужчин гражданский брак – это возможность проводить со своей избранницей как можно больше времени. За предложением пожить вместе стоит искреннее желание уже сейчас, не дожидаясь официальных церемоний и решения бесконечных бытовых проблем, просыпаться каждое утро в объятиях любимой женщины. И оно дорогого стоит...

Когда свидания перерастают в серьезные отношения, а серьезные отношения – в полноценную семью, для женщин настает время осуществить свою главную мечту, удовлетворить основную потребность, заложенную в них от природы. Рождение ребенка – самая серьезная претензия со стороны слабого пола, и не каждый мужчина соглашается ее устранить.

#### № 4. Супружеские претензии

...

Эля

Всем добрый день. Ситуация непростая. Мне 30 лет, муж на 2,5 года младше. Мы женаты 1,5 года, а вместе 4 года. Я очень хочу ребенка, а он нет. Раньше я пила гормональные таблетки, но уже полгода как бросила. А муж говорит, что не хочет детей!!! И без презерватива ко мне не подходит. Так что даже «случайно залететь» у меня не получается. А прокалывать презервативы кажется мне подлым делом. Что же делать?!

Одна из самых распространенных причин как мужского, так и женского нежелания иметь детей – элементарная неготовность к этому ответственному шагу. «Надо сначала для себя пожить, оттянуться в свое удовольствие», – говорят потенциальные родители и долгие годы живут в статусе «child free». Когда супруг младше жены, его нежелание (неготовность) взять на себя ответственность за воспитание ребенка объяснимо возрастом. Вместо того чтобы упрямо настаивать на своем, нужно немного подождать и помочь супругу подготовиться к этому шагу морально. Для женщин материнство – естественный и гармоничный процесс: они успевают психологически адаптироваться к новому образу жизни во время беременности. Мужчинам привыкнуть к таким кардинальным переменам сложнее. Поэтому главное, что может сделать мудрая женщина, – отнестись к этому с пониманием и терпением.

Делать мужчину отцом насильно – гиблое дело. Если супруг, несмотря на возраст, в душе сам еще ребенок, а жена, надавив на него, форсировала события, она рискует получить на воспитание не одного, а двух детей. Причем муж, скорее всего, окажется более капризным и проблемным ребенком.

Все это общеизвестные факты, которые большинство женщин прекрасно знают, но не учитывают. Объясняется это не только психологическими установками, но и физиологией. Женщина прекрасно чувствует, как идут ее биологические часы, отводящие на материнство очень ограниченный отрезок жизни. У каждой – свой критический возраст для деторождения. Но определяется он не только наследственностью, экологией и состоянием здоровья, но и убеждениями. Если женщина твердо уверена, что после двадцати пяти лет рожать проблематично, ей будет крайне трудно забеременеть и выносить ребенка. Ее мозг посылает телу заведомо негативную программу. Лучшее, что можно сделать в ситуации, когда партнер медлит с решением родить ребенка, – перестать паниковать. Стресс действует на организм потенциальной мамы не лучшим образом, и если постоянно причитать: «Ах, мне уже 27... 28... 29... 30 и т. д.», то процессы старения в организме только ускорятся. Вместо этого нужно задавать себе положительные установки: «Все в порядке! У меня прекрасное здоровье и молодое тело! У меня еще достаточно времени».

Время может понадобиться не только для подготовки мужа к идее создания потомства, но и для установления точной причины, по которой супруги не могут прийти к согласию по столь важному вопросу. Если муж приведет какие-то конкретные доводы или просто честно объяснит, что он чувствует (например, что он не готов к серьезному испытанию и огромной ответственности), можно прийти к компромиссу. Но если его единственный ответ: «Да зачем это вообще надо? Неужели не лучше просто жить в свое удовольствие?» – ситуация осложняется. Разные жизненные устремления – первый звоночек, который должен заставить женщину задуматься: подходит ли ей ее мужчина? Изменить уже сформировавшуюся систему ценностей другого человека гораздо сложнее, чем найти партнера, близкого по духу и более подходящего для совместной жизни. Иногда расставание становится первым шагом на пути к осуществлению большой мечты, и с новым мужем материнство перестает восприниматься как претензия и становится простой и естественной радостью!

Было бы просто здорово, если то же самое случилось бы со всеми остальными женскими желаниями, касающимися мужчин!

Любовь преображает мир. Влюбленной девушке кажется, что море по колено, горы по плечо, а ее избранник – лучший в мире, идеальный во всех отношениях, и ИМЕННО С НИМ она будет жить долго и счастливо. Но со временем это восторженное мировосприятие исчезает. На смену ему приходит недовольство тем, кто еще совсем недавно казался самым любимым и совершенным. Этому явлению есть как минимум два объяснения.

1. Противоположности притягиваются. Жизнь не случайно сталкивает людей, которые могут стать друг для друга «воспитателями и учителями». В начале романа, когда страсти кипят, влюбленные не замечают никаких противоречий. Но стоит розовым очкам спастись, как они обнаруживают друг в друге все те качества, которых им хотелось бы избежать. Современные психологи отмечают любопытную закономерность: в любви мы очень часто получаем как раз то, чего категорически не приемлем. Расчетливая и бережливая девушка влюбляется в транжиру, ревнивец сходит с ума от ветреной кокетки, «ботаник» не может жить без гламурной пустышки. Претензии возникают, когда эти особенности личности становятся заметны второй половине.



Этого можно избежать, перестав судить людей и стараясь принять их (и в особенности своего любимого) такими, какие они есть. Принимать – не значит одобрять и поощрять. Принимать – значит позволять человеку вести себя так, как он считает нужным, давать ему такое право, не впадая при этом в критику. Даже если мужчина мало зарабатывает и ведет себя неразумно, для его партнерши это не повод положить свою жизнь на перевоспитание взрослого человека. Брать на себя такую ответственность можно только из любви и искреннего желания помочь человеку измениться. Если такая миссия сразу кажется не по плечу, лучше не трепать понапрасну свою нервную систему.

2. Вторая теория, объясняющая рост числа претензий со стороны женщин, выдвинута Лиз Бурбо. Впоследствии ее поддержали Луиза Хей и многие другие известные психологи. Согласно ее концепции, люди являются зеркалами друг для друга. Любимым часто предъявляют те же претензии, что в глубине души предъявляют самим себе. В других людях мы видим только то, что подмечаем и в своем характере. Это касается как положительных, так и отрицательных сторон.

Когда девушка в сердцах кричит своему мужчине: «Я так и знала, что на тебя нельзя положиться!» – в глубине ее души крутится неприятная навязчивая мысль: «Я так и знала, что НА МЕНЯ нельзя положиться». Ветреные мужчины обвиняют любимых в изменах даже вопреки логике и здравому смыслу (они грешат этим сами и обо всех судят по себе).

Этот склад мышления можно преодолеть. Когда у вас возникает очередная претензия к любимому, попробуйте по методу Луизы Хей спросить себя: «Почему я решила, что сама грешу этим? Почему я не могу принять в себе эту черту или простить себе этот недостаток?» Будьте терпимее к другим, но в первую очередь к себе.

Отношения с мужчиной приносят радость и удовольствие. Но чтобы они были гармоничными, прочными и успешными, нужна кропотливая работа двоих. Если мужчина и женщина умеют наладить взаимодействие и анализировать собственные поступки, их претензии друг к другу сведутся к минимуму. На основе постоянной работы с чувствами возникают общие интересы, а это делает отношения еще прочнее, доверительнее и комфортнее для обоих.

...

Комментарий психолога  
Претензии принимаются!

1. Первое, что вы можете сделать для хороших и гармоничных отношений, – не копите взаимные претензии. Старайтесь высказывать друг другу свои пожелания доброжелательно и мягко, как только они появляются. Например: «Дорогой, мне бы хотелось, чтобы ты вынес мусор» или: «Любимый, может, больше не будешь шутить так в мой адрес, меня это задевает». Если вы будете замалчивать свои просьбы, пожелания, мысли, мечты, ожидания, то они довольно скоро скопятся и превратятся в претензии. Вам это нужно?

2. Старайтесь быть более чуткой к тем просьбам и пожеланиям, которые высказывает ваш мужчина. Какие-то из них могут показаться вам ерундой, не стоящей внимания. Может быть, вас даже обижает, что к вам придираются по мелочам. Но постарайтесь воспринять это по-другому. Любимый человек просто делится с вами своими взглядами на то, какой должна быть совместная жизнь (может быть, он делает это не всегда корректно и грамотно, в этом случае вам просто нужно научиться доброжелательному диалогу). На самом деле такие «мелочи» могут со временем накапливаться и выливаться в крупные размолвки. Не допускайте такого разрастания «снежного кома».

3. Если претензии к любимому мужчине уже накопились, постарайтесь их проанализировать и классифицировать. Дело в том, что когда ваше терпение на пределе, вы вполне можете забыть о том, что конкретно вам хочется изменить в ваших отношениях, и все ваши мысли и чувства могут

сводиться к одному: «Ненавижу его! Мы не подходим друг другу! Нам пора расставаться!» От этого негативного чувства можно избавиться, если вы успокоитесь и направите свои мысли в более конструктивное русло. Попробуйте составить список того, что бы вам хотелось изменить в партнере. Теперь взгляните на этот список критически и выкиньте из него мелкие пункты (например, «не выносит мусор» или «любит смотреть спортивные передачи») – ведь наверняка эти основания не могут являться достаточным поводом для разрыва. Сколько серьезных, значимых пунктов осталось в вашем списке?

4. А теперь попробуйте переформулировать ваши пожелания. Напишите, что бы вам хотелось изменить не в вашем партнере, а в ваших отношениях? Ведь отношения – это совместная работа, а следовательно, не стоит перекладывать весь груз ответственности только на вашего мужчину.

5. Задайте себе вопрос: как часто я употребляю в своем лексиконе слово «должна» или «должен»? Например: мужчина должен приносить деньги в семью, женщина должна готовить. Отношения и совместная жизнь – это удовольствие. Почему бы не отказаться от всех этих устаревших гендерных моделей поведения и не разработать свои собственные? Проанализируйте, какие из ваших «обязанностей» в отношениях действительно приносят вам удовольствие, а какие вы несете на своих плечах как тяжкую повинность? Что вы готовы на себя взять с удовольствием, а от чего мечтаете отказаться?

Домашнее задание

Сядьте вместе с вашим возлюбленным. Возьмите по листку бумаги и составьте «хит-лист» ваших ожиданий. Вы напишете список того, что, по вашему мнению, должен делать ваш Идеальный мужчина, а ваш партнер тем временем пусть составит свой список обязанностей Идеальной женщины. Но будьте справедливы и искренни. Не нужно писать сочинений вроде: «Он должен делать за меня абсолютно все». Да и вряд ли вам действительно этого хочется. Потом сравните свои списки. Может быть, вы сможете пересмотреть некоторые устои вашей семьи и разработать более удобный для вас сценарий взаимоотношений. Например, если вы ненавидите пылесосить, а ваш мужчина в принципе не имеет ничего против, или наоборот, вы можете поменяться какими-то обязанностями. И пусть вас не останавливают такие понятия, как «мужская и не мужская работа», «женское и не женское занятие». Ведь каждый человек уникален и индивидуален, и ваша задача раскрыть эту самую индивидуальность и заставить ее работать на ваши отношения, а не против.

## Глава 5

Осторожно, бойцовский клуб, или Все о любви и агрессии!

Любовь всегда связана с надеждами на лучшее и ожиданием счастья. Избранник на первых порах кажется мужественным, решительным, обаятельным – словом, обладающим полным набором положительных качеств... Его недостатки незаметны на фоне достоинств. Влюбленная женщина искренне верит, что на этот раз она нашла того, кто ей нужен, и думает, что успела хорошо узнать этого человека. Но это не так, если она еще ни разу не видела своего мужчину в гневе. Одна стрессовая ситуация, спровоцировавшая мужчину на агрессию, помогает понять его гораздо лучше, чем сотни романтических свиданий.

Человеческая агрессия бывает разная. Одни в приступе злости замыкаются в себе, другие не могут удержаться от циничных, жестоких слов, третьи скандалят и бьют посуду... Самая опасная форма – это рукоприкладство, агрессия, направленная на любимую женщину.

Женщину, которая подвергается агрессии со стороны мужа, жалеют все. Окружающие перешептываются между собой: «Бедняжка! Да она с ума сошла! Как можно терпеть такое?! Как она может жить с ним? Ведь он чудовище!» Любовь и агрессия – два противоположных полюса,

которые считаются абсолютно несовместимыми, взаимоисключающими. Странность в том, что, несмотря на это, любовь и боль в реальной жизни часто идут рука об руку. В подтверждение тому можно привести множество поговорок: «Бьет – значит, любит», «Милые бранятся, только тешатся» и т. д. Откуда взялась эта народная мудрость? Актуальны ли эти присказки и по сей день? И есть ли в них здравый смысл?

У этой проблемы есть еще один аспект: есть женщины, которые хронически становятся жертвами насилия в семье, а есть те, кого эта беда обходит стороной. От чего это зависит: от их собственного поведения или от типа личности мужчин, которых они выбирают?

Понять причины, побуждающие женщин жить с тем, кто поднимает на них руку, сложно. Еще сложнее понять и простить мужчину, который поклялся в любви и позволяет себе рукоприкладство.

Психолог Лиз Бурбо писала, что «физическое насилие – это взрыв плохо управляемой энергии». На побои, как правило, идут те мужчины, чьи внутренние терзания превышают их эмоциональные пределы. Такие мужчины не столько злы, сколько неуравновешенны. Их постоянно обуревают страхи, что им причинят боль, а потому они наносят удар (нередко физически) первыми. Мужчинам, осознающим свою проблему, нужно работать с этим страхом (лучше под руководством профессионала).

Насилие в семье – тема настолько болезненная и тяжелая, что многие жертвы не поднимают ее даже в разговоре с подругами или родными. Женщины, чьи лица изуродованы синяками, а губы разбиты, предпочитают прятать свои раны под толстым слоем тонального крема или солнцезащитными очками. А страх, боль и сомнения не хотят разделять ни с кем, даже с самыми близкими людьми. Любопытствующим жертва собственного мужа говорит, что упала с лестницы, наткнулась на дверной косяк или стала объектом нападения бандитов в темном дворе – все что угодно, лишь бы не открылась страшная правда!

На форуме Woman.ru женщины не боятся разоблачения, открывают страшные тайны своей личной жизни и честно, без прикрас, рассказывают о своих травмах и шрамах – как физических, так и душевных.

...

Ударил муж. Что делать?

Грэй

На меня поднял руку муж. Это уже второй случай за последние полгода. И в первый, и во второй раз он был пьян. Я не знаю, как теперь жить дальше. Он просит, чтобы я его простила, говорит, что ничего не помнит. А я не знаю, что делать. У нас маленькие дети. Мы с мужем снимаем квартиру. Мои родители живут далеко, так что уезжать к ним – значит «жечь мосты» насовсем. Сейчас я на это готова. Хотя когда я на днях позвонила в психологическую службу, мне там сказали, что нужно пытаться сохранить семью. А я не знаю, как дальше жить с этим человеком. Сегодня он пытается меня обнять, а я ощущаю острое неприятие, прямо сжимаюсь вся внутри. С другой стороны, не хочется оставаться одной с детьми. Я немолодая уже, и дети без отца будут. В общем, я не знаю, что делать. Если кто-то может дать мне совет, буду очень признательна.

Мария Арбатова как-то сказала: «Если тебя ударили один раз, и ты молчишь – ты пацифистка. Если ударили второй раз, и ты молчишь – ты МАЗОХИСТКА»! Большинство форумчанок тоже не разделяет оптимистического взгляда на проблему. Далеко не каждая женщина подвергалась насилию в семье, но почти каждой есть что сказать на эту тему. Истории, подобные той, что рассказала Грэй, никого не оставляют равнодушными и всегда вызывают массу откликов.

...

Аноним

Сейчас вас ударил, потом будет бить и вас, и детей. Он же не помнит ничего! Очень удобная позиция. Мою подругу муж тоже бил в пьяном виде, а потом ее же обвинял, что она все выдумывает. Она терпела, пока не попала в больницу со сломанной челюстью.

То, что супруг Грэй ничего не помнит после эпизода с избиением жены, настораживает. Временная алкогольная амнезия – это не оправдание такого поступка, а человек, напивающийся до полной потери памяти и контроля над собой, нуждается в квалифицированной медицинской и психологической помощи.

...

Кэт

Ведь это у вас уже не первый случай побоев. Надо самой зарабатывать и содержать своих детей. С мужа – алименты. Иначе и у вас, и у ваших детей будет в дальнейшем страшная жизнь. От безнаказанности он все больше будет распоясываться и сме-леть. Можете остаться с мужем, но сказать ему, что, если он еще раз позволит себе рукоприкладство, вы его посадите: снимете побои – и в милицию. Но имейте в виду, если до этого все-таки дойдет, то действовать нужно решительно и до конца. Пусть его слезы и мольбы вас не остановят. Иначе превратитесь в одну из тех жен, что сначала вызывают милицию с криками: «Помогите, меня убивает муж», а потом, когда они приезжают его забирать, кидаются на милиционеров с воплями: «Сволочи, отпустите его!»

В нашем обществе принято считать, что миссия женщины – любой ценой сохранять семью. Ради приличия, ради детей... Но в случае, когда муж набрасывается на жену с кулаками, единственное, что нужно сию минуту сделать ради детей – это обеспечить их и свою безопасность. Любовь – это важно. Спасать семью – дело благородное. Но еще важнее жизнь и здоровье всех ее членов. О каком психологическом здоровье может идти речь, когда дети видят отца, избивающего мать?

Любую семью можно сохранить, если у супругов есть взаимное доверие и желание что-то менять. В семье, где регулярно случается рукоприкладство, с доверием обычно есть большие проблемы. Наладить отношения с супругом, с которым не чувствуешь себя в безопасности, сложно – почти невозможно.

...

Супруга

Девочки, а меня муж тоже побил в том году. Очень сильно. Все лицо было синее месиво. За то, что я общалась с мужчинами на сайте знакомств. Он узнал, что я общалась, и даже переписку прочитал, а потом накинулся! Но я ему в жизни ни разу не изменила. Он у меня первый мужчина был. Мы помирились, сейчас живем вместе, но в душе такая рана... Самое интересное, что живу я с ним не ради денег. У меня заработок в четыре раза больше, чем у него. Не могу понять, что это: любовь или дурость?

В этом случае женщина добровольно соглашается терпеть жестокое обращение со стороны мужа. Подобных ситуаций, когда жертвы сами себя спрашивают: «Что я с ним забыла? Зачем я продолжаю эти отношения?» – на удивление много.

Одна из возможных причин тяги к агрессивным мужчинам лежит на стыке физиологии и психологии. Биологически агрессивные самцы воспринимаются как первоклассные особи для продолжения рода. Именно такие драчуны, хамы и агрессоры на инстинктивном уровне могут казаться наиболее brutальными и сексуально притягательными.

Еще одна причина, по которой женщина может бесконечно терпеть побои возлюбленного, – ее мазохистские наклонности. Некоторым людям по душе позиция вечной жертвы, поскольку это положение дает им чувство комфорта и защищенности.

Для них в поговорке «Бьет – значит, любит» есть свой особый смысл. Такие женщины в глубине души воспринимают агрессивные отношения с драками, скандалами и разборками как настоящую страсть. Они годами продолжают держаться за странную любовь-войну ради мощнейших адреналиновых всплесков, а отношения с тихими, спокойными и уравновешенными мужчинами воспринимают как «рутину и тоску зеленую».

...

Ksu

Мне 23 года, мужу 26 лет. Живем вместе три года. Меня он бил часто. Говорил, что ревнует. Но, девочки, я ни разу не давала повода для ревности. Я его люблю, мы венчаны. Но это ему не помешало один раз заехать мне так, что мне лоб зашивали. Шрам остался. Я очень хотела уйти, но потом успокаивалась и говорила себе: нужно сохранить семью, что-то изменить. И меняла. Например, мы жили со свекровью, а теперь живем отдельно: переехали в мою квартиру, которую я сдавала. Потом я стала больше времени проводить за своими занятиями: например, я пошла на фитнес, английский. Словом, я стала очень уставать. Сейчас сил и времени на то, чтобы сделать хоть что-то, что может не понравиться мужу, просто нет. Сейчас у нас все хорошо.

Принимая решение продолжать отношения с человеком, поднявшим на нее руку, женщина должна искренне простить его. Это непросто, но еще сложнее – жить с мужчиной, на которого держишь обиду. В мире нет «хороших» и «плохих» людей – есть лишь те, кто страдает. Повторяйте вслух и про себя при каждом удобном случае: «С любовью и благодарностью я прощаю (имя обидчика) и принимаю его таким, какой он есть». Обида, осуждение и неприятие не помогут быстрее зажить травмам на теле и ранам в душе, и ни к чему культивировать эту боль.

Простить агрессора или уйти от него, начав новую жизнь, – не единственный ход, который делали в такой ситуации участницы обсуждения на форуме. Многие женщины считают, что мало бросить обидчика или отпустить ему все грехи – нужно еще дать сдачи. По их мнению, оставлять агрессора безнаказанным – значит, поощрять на большее.

...

Не согласна!

Существуют разные варианты воспитания... Все зависит от того, какие у супругов весовые категории. А вообще, на мой взгляд, бить надо первой, и лучше ногой. Я знаю даму, которая дождалась, когда муж уснет, подошла и ударила его, пьяного, чугунной сковородкой по голове. Поскольку случай был не единственный, драться он постепенно перестал. Если меня ударит муж, я его загрызу, когда он будет спать. И он это точно знает.

...

Аноним

Один раз муж на меня замахнулся: я спустила его с лестницы, следом выкинула сумку с барахлом, потом сменила замки. Два месяца просил прощения. Простила, но не забыла. Прожили еще шесть лет. Ни разу руки не поднял. Но я встретила другого и ушла не оборачиваясь! В душе все равно сидела заноза: поднял руку на женщину – не мужик!

Мужчины потому и проявляют агрессию к женщине – более слабому существу, что не боятся получить отпор. Женщинам редко хватает смелости противостоять мужской силе. Порой малейшее сопротивление со стороны жертвы действительно застает агрессора врасплох, а иногда сопротивление только усугубляет ситуацию...

...

Жертва

Из-за гулянок мужа у нас разразился страшный скандал. Я не из тех людей, которые не разговаривают по две недели, молчать никогда не буду. Начала орать, он просто съездил мне по лицу. Хочу сказать, что никто и никогда меня раньше не бил. Он думал, меня это успокоит, но я в

ответ начала его бить тем, что под руку попало. В итоге получила удар под дых, упала и была избита ногами. Заявление писать нет смысла, у меня нет никаких синяков. Скажите, женщины вообще не имеют права на защиту? Я сама виновата? Он считает, что прав, потому что я его довела. Это оправдывает мужиков? Если хочешь успокоить, то почему просто не сунуть под холодный душ, обязательно бить и показывать свое ничтожество?

Методы борьбы у всех разные. Уметь дать отпор – полезный навык, иметь достаточно мужества, чтобы физически противостоять мужчине, – достойно уважения. Но подобное притягивает подобное. Отвечая агрессией на агрессию, женщина рискует подлить масло в огонь. Давая сдачи, нужно быть предельно осторожной. Безопасность превыше всего, и в особенности превыше желания «отомстить, проучить, перевоспитать или отплатить той же монетой».

Выбирая тактику поведения по отношению к мужу-агрессору, нужно прислушиваться к внутреннему голосу. Только он поможет понять: уйти или остаться, а если остаться – как жить дальше.

Каждый человек имеет право на ошибку: муж, который поднял руку, жена, которая ничего после этого не предприняла, чтобы себя обезопасить... Ошибиться мог и психолог, который посоветовал Грэй искать пути для сохранения семьи. Его задача – помочь человеку разобраться в себе, а не давать инструкцию, как надо жить. Психолог может подсказать технику безопасного поведения, но не решать за женщину, как ей быть: уйти от мужа или остаться. Ни один квалифицированный специалист не возьмет на себя ответственность за принятие таких серьезных решений. Каждый человек в ответе лишь за свою жизнь! Хорошо, если разумные доводы психолога помогли совладать с бушующими эмоциями и посмотреть на ситуацию со стороны. Но окончательный выбор – не за ним, а за пострадавшей стороной. Женщины слишком лгут себе: «Это такая безвыходная ситуация! Я не знаю, что делать». На самом деле они прекрасно знают ответ на этот вопрос – просто не хотят нести ответственность за свой поступок и боятся, что пожалеют о принятом решении.

Агрессия в отношениях между мужчиной и женщиной не ограничивается физическим насилием. Помимо рукоприкладства существует множество форм словесного и психологического давления, которое со временем может перейти в побои. В чем причины этого явления и как с ним бороться?

Жестокий тиран или я виновата сама?

Психологическое насилие – это «всякое нефизическое насилие в форме грубого, агрессивного, несдержанного поведения». К формам такого поведения можно отнести и косые взгляды, и колкие слова, и пренебрежение, и любые другие действия, производимые с целью запугать, унижить, сломить другого человека. Жертва в результате такого воздействия может почувствовать себя настолько униженной, что постепенно смиряется со своей мнимой ничтожностью, незначительностью, бесполезностью. Агрессивное психологическое воздействие делает женщину очень уязвимой и калечит ее едва ли не сильнее физического насилия.

Со стороны кажется, что мужчина, тиранящий свою возлюбленную, – властный и своевольный деспот. Но это неверно: такой человек очень слаб. Интуитивно он выбирает себе еще более слабую жертву. Агрессивное доминирование над женщиной дает ему ощущение собственного могущества. Вот почему мужчины так держатся за любимых женщин-жертв, которые позволяют себя безнаказанно травить и избивать. Тираны часто молят о прощении после каждого случая насилия (и психологического, и физического). Они падают на колени и со слезами на глазах выпрашивают у женщины снисхождение. В этот момент ими руководит страх потерять женщину, над которой у них есть возможность издеваться. Вместе с этой женщиной они утрачивают и источник своей мнимой мужской силы и власти. В большинстве случаев жертву запугивают до

того, что она проникается чувством собственной вины в подобном отношении к ней со стороны возлюбленного.

...

Встречалась месяц с парнем. Он был безумно ревнив, постоянно выпрашивал все о моей прошлой личной жизни. И так получилось, что с самого начала не рассказала ему всего (думала, его это не касается, да и лишних разборок не хотелось). Он переспрашивал: все ли я ему сказала, я говорила: ДА. Потом не выдержала и решила сказать еще про одного парня. На этот раз ВСЮ правду. Получилось, что сначала я соврала. С тех пор он перестал доверять мне. Когда мы не виделись, он звонил каждые 15–30 минут, узнавая, где я. Когда ссорились, мог послать меня на три буквы и вообще обматерить с ног до головы. Порой пощечины давал, за волосы дергал, за шею хватал. После примирения говорил, что я сама виновата, довела его до черты, когда он себя не контролирует. У нас существенная разница в возрасте. Ему почти 30, мне 20. Сначала его поведение было диким для меня, но потом он то ли меня сломил, то ли еще что. Он все время говорил, что это он от меня все терпит, а мне дарит только нежность и ласку. Еще запрещал хоть что-то рассказывать родным или подругам, вообще про него с кем-то говорить. И за очень короткий срок такое отношение с его стороны ко мне стало казаться заслуженным. Он всегда ловко все аргументировал и выставлял себя пострадавшим. В результате я после ссоры сама его жалела.

Налицо умение мужчины ловко манипулировать другими людьми. Он довольно легко заставил девушку, привыкшую к теплым доверительным взаимоотношениям, поверить, что она заслужила подобные издевательства со стороны любимого. Для некоторых мужчин хамство, скандалы, неистовая и необоснованная ревность являются чем-то естественным, само собой разумеющимся, но это еще не значит, что с этими мужчинами обязательно нужно жить! Нельзя забывать, кто вы и чего вы на самом деле достойны!

Решение, обсуждать или нет с новым партнером прежние отношения, – это личное дело каждого. То, что одному человеку кажется приемлемым, другой может не понять и счесть обидным для себя. Есть пары, способные делиться друг с другом предыдущим опытом, не ревнуя к бывшим партнерам, и есть немало тех, кто предпочитает не рисковать с подобным обсуждением. Обычно желание послушать о романах, которые были у партнера до него (нее), возникает в том случае, если человек искренне хочет получше узнать своего любимого (любимую) или боится неизвестности. Узнавая подробности экс-отношений своего мужчины, женщины втайне надеются никогда не повторить фатальных ошибок, сделанных его предыдущими партнершами и заставивших пару расстаться.

Но одно дело – здоровое любопытство, а совсем другое – когда молодой человек устраивает допросы с пристрастием, как это было дальше в истории Малышки.

...

Малышка

Вот и вчера по телефону послал меня матом из-за того, что я на 15 минут дольше домой ехала, чем обычно (не было трамвая), я ему перезванивала в течение часа раз 20. Потом полчаса не звонила, а когда наконец дозвонилась, он взял трубку и сказал, что наверняка я эти полчаса не звонила, так как «трахалась с кем-то во дворе», и чтоб шла и продолжала делать то же самое. В итоге я расплакалась в трубку, что не выходила из дома, что он не прав. А он ответил, чтоб больше ему не звонила никогда. При этом, когда мы не ссорились, он дико извинялся за каждый сказанный мат (например, во время футбола). Еще проводил со мной время почти сутками, если у меня в универе не было пары и я могла поехать к нему, он отменял все дела, чтоб меня увидеть. В общем, когда мы не ссорились, все шло отлично. Все делалось для меня. Я всегда чувствовала, что я самая любимая. Но при малейшем поводе для ссоры начинал материться, выгонять меня из дома, руку поднимать. Потом успокаивался, крепко меня к себе прижимал и говорил, что я смысл его жизни и что он меня любит. Вот сижу и думаю, может, я сама вчера виновата была? Хочется

извиниться, помириться, не ругаться никогда. Девочки, как вы думаете, он еще позвонит мне? Можно ли исправить его вспыльчивость? Как мне быть?

Если мужчина не просто доверительно обсуждает с женщиной подробности ее прежних романов, а скрупулезно выясняет: где, когда, с кем и сколько раз, – это верный признак болезненной ревности. Это сигнализирует о серьезной нехватке доверия и общения в паре.

Ревнует не тот, кто любит, а тот, кто хочет быть любим. Ревнующий человек считает, что его ДОЛЖНЫ любить, и это уже зависимость – болезненное состояние, привносящее во взаимоотношения дисгармонию. Ревнивца нельзя дразнить откровенными, правдивыми признаниями. Если он настаивает, можно отделаться полушуточной, лестной фразой вроде: «Дорогой, все, что было до тебя, не считается» или «Любовь к тебе начисто отшибла мою память».

Если и после этого мужчина продолжает упорствовать, нужно спросить, ЗАЧЕМ он хочет знать все эти детали? Разговоры о бывших возлюбленных стоит избегать, а вот разговоры о чувствах уместны всегда. Откровенные беседы о том, что в душе испытывает партнер, помогут установить друг с другом необходимый для дальнейших отношений доверительный контакт.

Но слово – не воробей, вылетит – не поймаешь. Что делать, если откровенный разговор уже произошел, и возлюбленный сходит с ума от ревности к прошлому женщины, а заодно и ее саму сводит с ума?

В этой ситуации велика вероятность, что события будут развиваться по сценарию, изложенному в предыдущей теме. От психологической агрессии рукой подать до агрессии физической.

...

Сладкая

Вот бывают же такие дурочки... Запомни, если мужчина тебя хоть раз ударил, надо сразу уходить и никогда не возвращаться. Нормальный человек никогда и ни при каких обстоятельствах женщину не ударит. А ты думала, истории про женщин, которых мужья забили до смерти, про инопланетянок писаны? У них тоже так все начиналось... Все, что ты рассказываешь, – бьет, а потом к сердцу прижимает – классическая схема поведения садиста.

Садизм – это склонность, которая представляет угрозу для окружающих всегда, даже когда она выражается в форме грубой брани. От садизма недалеко и до патологических расстройств психики.

...

Шер

Я в шоке от вашей истории. Вариант только один: быть максимально далеко от него!!! Сменить сим-карту, номер домашнего телефона. Хорошо бы хотя бы на месяц уехать куда-нибудь. По-моему, ваш МЧ просто псих. Seriously! У человека, вполне возможно, какие-то навязчивые идеи по статье верности и неконтролируемая ревность. С ним вместе быть опасно для жизни. Расставаться тоже чревато, может «наказать» за непослушание. Короче, надо бежать как можно дальше.

Патологическая ревность – распространенное явление, разбираться в причинах которого должен специалист (психолог или врач-психиатр). Если речь о болезни, женщине нужно сделать сложный выбор – бросить ревнивца или мужественно бороться за его выздоровление. Для полноты картины нужно добавить, что подобные психические расстройства с трудом поддаются коррекции, а постоянно подвергаться нападкам больного человека – удовольствие сомнительное.

Тем, кто твердо намерен исцелить любимого человека и полностью преобразить отношения с ним, придется запастись терпением. Исцеление ревности начинается с осознания ревнивцем



этого факта. Чтобы перестать быть ревнивым собственником и тираном, мужчина должен признать: «Да, я чересчур ревнив. Да, это состояние переходит рамки разумности и причиняет дискомфорт мне и моей женщине. Да, я хочу меняться».

Болезненно ревнивым людям важно осознать: их страдание не является чем-то чужеродным. Ревность – это симптом, указывающий на то, что какая-то часть души человека утратила гармонию и равновесие, отсюда – острый психологический дискомфорт от страха потерять любимого человека. Признание этой истины является первым шагом на пути к исцелению.

...

Анютинны глазки

Автор, перестаньте себя винить, вы ни в чем не виноваты, вы ТОЛЬКО МЕСЯЦ вместе, а он себе уже все это позволяет: руки распускать, шл...ой называть. А что будет через год? А оно вам надо??? У вас вся жизнь впереди, встретите достойного человека... А еще: если он вам не доверяет и думает, что вы постоянно с кем-то изменяете, значит, у самого рыльце в пушку. Короче, хорошенько проанализируйте этот безумный месяц и решите, нужно ли вам это? В то время как нормальных ребят кругом море. Удачи!

Хороших мужчин много, но вряд ли среди них найдется хотя бы один, начисто лишенный чувства собственности. Ревность присуща всем людям. У кого-то она выражается бурно, а кто-то умеет сдерживать эмоции и контролировать себя в любой ситуации.

Ревность – это болезненное чувство беспокойства, основанное на желании владеть любимым человеком монополично, единолично. Но беспокойство по конкретному поводу (например, когда один партнер на глазах другого флиртует с посторонним человеком) существенно отличается от мук ревности, одолеваящих людей по любому поводу и даже вовсе без повода. Если муж устраивает грандиозный скандал по поводу задержки любимой на работе, совместная жизнь с ним превращается в кошмар. Мало какая женщина долго выдержит постоянную слезку за собой и череду ничем не обоснованных упреков и претензий.

Ревность, как навязчивое состояние, создает серьезную угрозу насилия. На этой стадии человек перестает быть самим собой. Им полностью управляют его страхи, подозрения и навязчивые идеи. Поэтому при возникновении первых же серьезных симптомов патологической ревности необходимо обращаться за помощью. Утрата мужчиной контроля над своими эмоциями – это уже повод дистанцироваться от него. Это необходимо ради безопасности и избавления от тягот психологического насилия.

...

Елизавета

Автор, вы точь-в-точь пересказали мою историю! Может, у нас с вами один и тот же МЧ? Как-то раз он выгнал меня на улицу ночью, 6 января, в Рождество. Мороз, слезы превращаются в лед. Спросите, за что он меня выгнал? Да лишь за то, что компьютер выключила до его прихода – якобы общалась по Инету с женихами. Я с ним так мучаюсь уже почти два года. Подруги говорят: «Беги от него». Легко говорить «беги»! Мне кажется, надо разобраться в ситуации. Я как заколдованная. Уходила за два года раз 25. Так было плохо без него, что лучше бы он меня бил. Это была очень сильная душевная боль. Я так страдала, что начиналась рвота, и я плакала 24 часа в сутки на протяжении 3 дней! Словом, не выдерживала, и мы снова сходились.

Как-то он пришел ко мне на работу (я переводчик). У меня сидел пожилой иностранец. Мы с ним просто разговаривали. Он это увидел, сказал: «Езжай в Чикаго, ты мне не нужна, желаю счастья».

Я стала пробовать действовать его методами. Один раз пробовала (правда, это было сложно) послать его на три буквы. Потом он бегал как ненормальный.

Сам он сильно гулящий. А в быту любит идеальную чистоту и порядок, я стараюсь, но он не ценит и все больше наглеет. Вчера пьяный сказал мне: «Уходи. У нас разные судьбы. Когда я буду звонить и пытаться тебя вернуть, не бери трубку».

Однажды мы были на дне рождения у его тети, когда он напился. Подошел ко мне и сильно взял за руку (мне стало больно), сказал, чтобы я ушла из его жизни. Я заплакала. Это увидела его мама, она подошла и спросила: «В чем дело?» После этого он дома меня бил за то, что я якобы его мамку нервировала.

Был случай, когда он меня ударил ночью при друге, я сказала, что уйду, он якобы не хотел отпускать меня никуда. Пристегнул к батарее наручниками. Я просидела всю ночь, а они с другом пили на кухне.

Для меня это как зависимость! Как наркотик... как болезнь... Сама понимаю, что он мне не нужен. Но не могу ничего с собой поделать. С мужем из-за него развелась. Постоянно о нем думаю. Я работаю, хожу на курсы, свободного времени нет. Но все равно в моей голове только он. Решила жить с ним и терпеть до тех пор, пока смогу, плакать, видеть его недовольство, мучиться с ним. Уйду только в самом крайнем случае, и уж тогда навсегда, и сразу же найду себе другого мужчину, совсем не такого, как он.

Красивая, молодая, мудрая женщина выбирает удел терпеть, мучиться и прощать, пока хватает душевных сил и здоровья, потому что забывает: каждый человек рождается для счастья, радости, любви, благополучия и процветания. Но не каждый человек верит в это! Автор поста вызывает не только искреннее сочувствие, но и острое желание сказать: «Опомнитесь! За что вы так издеваетесь над собой? Разве вы не достойны чего-то лучшего?»

Ему нравится мучить, ей – мучиться. Эта болезненная привязанность может продолжаться годами. Воля женщины бывает настолько сломлена, что она оказывается не в состоянии порвать порочный круг, уменьшить боль и устранить источник дискомфорта.

Слова «отдать жизнь за любовь» могут быть не более чем красивой метафорой, но их прямой смысл – совсем иной, зловещий.

Чтобы не допустить трагедии, нужно разрешить ситуацию как можно более спокойно, взвешенно и разумно. Жизнь не дает нам испытаний, которых мы не могли бы выдержать. Сильная женщина сможет многое пережить, и она заслужила право быть счастливой!

Тем, кто страдает от любой формы агрессии со стороны партнера, следует:

1. Отпустить негативные эмоции, переживания, страхи и взглянуть на проблему в отношениях со стороны. Можно описать ситуацию на листе бумаге или на форуме, а потом перечитать ее так, словно речь идет о постороннем человеке. После этого нужно честно ответить себе: как вы оцениваете эту историю теперь? Что вы думаете о поведении своего мужчины? Что можно было бы посоветовать автору такого поста? Такой подход даст объективное видение проблемы и позволит взглянуть на проблему под новым углом зрения.

2. Насилие со стороны мужчины часто заканчивается уверениями, что это больше никогда не повторится. Верить этим клятвам или нет – личное дело каждого. Но если женщина дает агрессору второй шанс и при этом продолжает его бояться, такие отношения ни к чему хорошему не приведут. Боязнь очередного повторения насилия означает, что доверие к мужчине потеряно. А любовь без доверия – все равно что машина без руля. Едва ли запуганную побоями и оскорблениями женщину удерживают рядом с тираном настоящие глубокие чувства. Остаться с нелюбимым человеком, причинившим унижение и боль, ее заставляют страхи. Какие именно? В этом лучше разобраться при помощи психолога. И как можно скорее!

3. Иногда побои вызывают у женщин не только чувство обиды и страха, но и чувство вины. Жертва агрессии начинает винить себя во всем случившемся. Она уверена, что все происшедшее спровоцировала сама и что такое наказание вполне заслуженно. Рассуждать так – это преступление против себя. Всякий раз, чувствуя себя виноватой, женщина бессмысленно страдает, игнорирует свои глубинные потребности.

Негативный опыт, сопровождавшийся побоями и унижением, нужно воспринимать как урок – жестокий, но полезный и эффективный. Вместо того чтобы винить себя во всех грехах, нужно постараться проанализировать этот урок и извлечь из него все рациональное – то, что позволит в дальнейшем построить счастливые, гармоничные отношения.

Агрессия порой выходит за рамки быта и вторгается в самую интимную сферу отношений между мужчиной и женщиной – в секс. Садомазохистские увлечения партнеров придают их жизни недостающую пикантность. Большинство женщин не столько страдают при этом, сколько упиваются оказываемым на них давлением. Судя по материалам форума, любительниц острых ощущений сегодня немало. Но насколько опасны такие отношения? И как агрессия мужчины может влиять на дальнейшую совместную жизнь?

...

Агрессия в сексе. Возбуждает и страшит  
Автор

Мы с моим МЧ вместе 3 месяца. Ему сорок один год, и он женат. Отношения замечательные: сексуальная совместимость, взаимопонимание, общие интересы. Каждый раз мой мужчина в постели разный. Но, как правило, очень нежный, заботливый и веселый. Я несколько раз видела его слегка нетрезвым, и все было нормально. Но во время нашей последней встречи он был довольно сильно пьян. Мы занимались сексом, и он был очень агрессивен и груб. Нет, не просто груб! А настолько жесток, что я его по-настоящему испугалась. Мне было очень больно, но это почему-то возбуждало. Он выдрал мне половину шевелюры, все тело после того раза у меня в синяках. Мой любовник потом долго извинялся, говорил, что не контролировал себя и не чувствовал своей силы. А я до сих пор не могу понять, что это было? У кого так когда-нибудь бывало?

В основе таких игр лежит скорее желание примерить на себя роль господина, чем стремление причинить любовнице настоящую физическую боль. В этом случае и у женщины обнаружилось скрытое встречное стремление очутиться в шкуре рабыни.

...

Аноним

Я считаю, что такие отношения допустимы в разумных пределах. Мне, например, тоже очень нравится, когда в сексе есть нечто грубое, животное. Но когда доходит до синяков, травм и прочих боевых отметин, то это уже страшно. Во всем должны быть какие-то рамки, иначе это может закончиться плачевно, в основном для женщины.

Большинство психологов утверждает: все, что приятно и приемлемо для обоих партнеров, – не извращение. Но в данном случае речь не о моральной стороне вопроса, а о безопасности партнерши. Мужчина, позволивший себе сексуальную агрессию в состоянии алкогольного опьянения, необязательно окажется потом жестоким тираном и садистом во всем. Психологи давно опровергли известную поговорку «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке» и доказали, что в состоянии алкогольного опьянения человек энергетически открывается для негативных эмоций; он запускает в себя злые, жестокие, грязные мысли и чувства, которые в трезвом состоянии ему не свойственны. Увидев однажды своего партнера пьяным и неадекватным, не нужно сразу делать вывод, что «это и есть его истинное лицо».

Но если мужчина продемонстрировал способность напиться до состояния, в котором он не контролирует себя и свою силу, лучше быть начеку. Мало ли, что придет ему в голову в состоянии аффекта в следующий раз? Жестким, агрессивным сексом, сопряженным с риском, лучше заниматься на трезвую голову. Так можно устанавливать границы допустимого поведения и тем самым обезопасить себя. Никакие острые ощущения в сексе не стоят здоровья и жизни.

...

Ромашка

Все зависит от того, что вы называете садомазо. Если вас по попке шлепнули в процессе, это проявление легкой агрессии, но на подозрительный садизм уж никак не смахивает. А вот когда в пылу страсти наносят ощутимые повреждения, при этом не получив предварительно согласия партнерши, – это уже клиника.

Склонность к агрессивному сексу индивидуальна. Один из партнеров может оказаться временно не готов к такому эксперименту. Предложение разнообразить так сексуальные отношения – это тоже тест на совместимость. Если кто-то в паре их категорически не приемлет, а другой давит, настаивает, появляется психологическая проблема, которая распространяется потом и на повседневную жизнь.

...

Лесли

Автор, я вас прекрасно понимаю. Но не только мужчины бывают агрессивными во время секса! Была у меня в свое время страстная любовь. Мою девушку в момент оргазма колбасило со страшной силой, и все, что ей попадалось под руку, она влегкую ломала и рвала. Один раз страсть одолела нас в подъезде, так она оторвала перила! В первый раз я еще не подозревал об этой ее особенности и сунулся под ее руки не теми местами. После выздоровления уже был осторожен. А со временем даже научился гасить у нее эту необузданную энергию.

Преодоление препятствий в виде «необузданной сексуальной агрессии» подруги или друга – необходимый этап «притирки» двух разных людей. Если он пройден легко и непринужденно, это создает между партнерами необычайную близость, которой можно только позавидовать. Но удается это не всем.

...

Алина

Автор, я бы на вашем месте подумала. Да, у всех свои допустимые границы, но они должны быть одинаковы у обоих. По-моему, в понятие нормы не входит, когда тебя хватают за волосы и ставят синяки. У меня был МЧ, который казался очень нежным, а на втором свидании в ресторане мои волосы на руку накрутил и больно дернул назад. Я спросила, в чем дело, а когда он в ответ начал мямлить: «А что, разве больно?» – просто собралась и ушла. Раз человек не контролирует такие вещи, я не обязана с этим мириться.

Настоящая страсть необязательно должна идти рука об руку с насилием. У истинной любви не всегда трагичный, в стиле «Ромео и Джульетты», финал. В жизни прозаичная концовка: «Они жили вместе долго и счастливо» – куда уместнее, чем возвышенно-поэтическое: «Они любили друг друга до смерти»...

...

Комментарий психолога

Бьет, значит...

1. Самый важный совет, который любая женщина должна запомнить на всю жизнь: никогда, никогда не пытайтесь выяснять отношения с пьяным человеком!!! Неважно, сколько он выпил и

на какую тему вы начали препираться. Аксиома № 1 гласит: человек в состоянии алкогольного опьянения неадекватен и некритичен. Вы ничего от него не добьетесь. Во-первых, спорить с пьяным бесполезно (все равно что биться лбом о кирпичную стенку), а во-вторых, просто опасно (потому что значительный процент побоев приходится именно на ситуации, в которых один или оба участника конфликта нетрезвы). Так что никогда этого не делайте.

2. Если ваш мужчина вас ударил, это может говорить лишь об одном: он на это способен. И теперь вы это знаете: он может поднять на вас руку, для него приемлемо «общаться» с позиции силы. Нормально ли это для вас? Может, вы и сами порой общались с кем-то в таком ключе. Например, «воспитывали» сына ремнем, или ваши родители с помощью физических наказаний объясняли вам, что такое хорошо, а что такое плохо. Подумайте, что значит рукоприкладство для него, а что для вас? Существуют пары, в которых физическое воздействие друг для друга – норма, или своего рода ролевая игра, или даже прелюдия в сексе, или способ объяснить друг другу что-то (в буквальном смысле этого слова вбить друг другу в голову). А что значит насилие в вашей паре?

3. Говорят, что мужчина, единожды ударивший женщину, безнадёжен. Это не совсем так. Человек может измениться к лучшему. И здесь требуется его искреннее желание. Не стоит слишком верить его слезным клятвам, что «это было в последний раз». У вашей пары появится шанс в том случае, если мужчина: а) осознает наличие проблемы и признает, что с ним не все в порядке, в частности, что пока он не может управлять своей агрессией, и б) если мужчина согласится поработать над своей проблемой (самостоятельно или с помощью профессионального психотерапевта, который научит его контролировать свое состояние и справляться с приступами ярости).

4. Если вы выясняете отношения и в пылу конфликта начинаете ощущать физическую угрозу, немедленно остановитесь. Просто скажите «брейк», разойдитесь по разным углам. Словом, любым способом прервите перепалку. Потому что плодотворной дискуссии, пока вы взвинчены, все равно не выйдет. Так что лучше заранее принять меры предосторожности.

5. Если же в вашей паре агрессия в большей степени исходит именно от вас и если вы вольно или невольно становитесь инициатором драк, задумайтесь, почему так происходит? Что вам дает рукоприкладство? Может, выброс адреналина или избавление от негатива, ролевая игра или своего рода эпатаж, ощущение собственной власти и силы? А может, вам просто кажется, что по-другому вы не можете достучаться до партнера?

Проанализируйте, какие потребности вы реализуете в драке, и попробуйте удовлетворить их мирным путем. Например, поколотите боксерскую грушу или посмотрите боевик.

## Глава 6

Куда уходит «бывший»? Инструкция по эксплуатации экс-любowników

С ними связаны самые счастливые и самые грустные воспоминания. Они преподносят нам важные жизненные уроки. Они – ошибки нашего прошлого. Они – те, кто давно должен уйти из нашего сердца, освободив в нем место для других, но кто почему-то до сих пор продолжает беречь нашу душу. Они – наши бывшие!

У любой женщины есть кто-то бывший: поклонник, муж, любовник... И хотя женщины редко признаются в том, что думают о экс-партнерах, это действительно так. Понимая в глубине души, что прошлое невозможно изменить, большинство дам продолжает упорно пытаться повернуть время вспять. Думать о прошлых романах, несмотря ни на что, приятно. Поэтому на форуме Woman.ru тема бывших любовников всегда вызывает массу откликов.

Разрыв отношений предполагает, что женщина должна навсегда вычеркнуть мужчину из своей жизни, но на практике так случается редко. Мир тесен, а если связь с мужчиной была близкой и продолжительной, то к этому фактору прибавляются общие друзья и знакомые, общие места досуга (бары, ночные клубы, спортзалы и т. д.), иногда – общие места работы. После разрыва приходится делить «сферы влияния». Но постоянно избегать тех улиц, где можно столкнуться с «бывшим», перестать общаться со всеми, кто поддерживает с ним отношения, невозможно. Чтобы жизнь после расставания быстрее вернулась в нормальное русло, с тем, кто еще недавно считался «настоящей любовью», нужно выстроить цивилизованные и обоюдовыгодные отношения!

Насколько этот процесс будет длительным и мучительным, зависит от того, какие чувства испытывает женщина по отношению к экс-любовнику. Вариантов дальнейшего развития событий множество, в том числе – и самые негативные, о которых не хочется даже упоминать. Вот самые благоприятные и наиболее распространенные способы урегулировать отношения с бывшим:

1. Дружба. Самый желанный и самый непростой вариант взаимного общения. Многие женщины хотели бы сохранить теплые дружеские отношения с человеком, с которым у них связаны приятные мгновения жизни. Что бы потом между партнерами ни произошло, бывший мужчина когда-то разделял взгляды своей подруги на жизнь, был близок ей по духу. Любовные отношения редко соединяют людей, которым неинтересно общаться друг с другом. Бывший любовник – это еще и тот человек, на кого всегда можно было рассчитывать. Любой женщине хотелось бы иногда пользоваться возможностью как ни в чем не бывало позвонить экс-любовнику, когда у машины спущено колесо, сломался компьютер, когда не с кем пойти в кино или просто хочется поговорить.

Для того чтобы подружиться с бывшим, нужны как минимум две вещи: принципиальная вера в то, что дружба между мужчиной и женщиной существует, и расставание без конфликтов, по обоюдному согласию. Когда обе стороны не против эволюции отношений в сторону платонического общения, дело останется за малым: избавиться от чувства собственника, чтобы не ревновать экс-возлюбленного к его новой девушке.

2. Вежливый игнор или железный нейтралитет. Разновидность отношений, когда после расставания бывшие партнеры начинают тактично избегать любых встреч. Случайно столкнувшись лоб в лоб, они лишь приветливо здороваются или ведут светскую беседу о чем-нибудь нейтральном вроде погоды.

3. Любовь. Многим женщинам нравится тешить самолюбие неостывшими чувствами бывшего молодого человека. Им льстит, когда воспоминания о них не меркнут, а эмоции в душе экс-возлюбленного не перегорают. По этой причине многие женщины, сами выступившие инициаторами расставания, подолгу играют с бывшим любовником в кошки-мышки, то подманивая его поближе, то вновь отпуская на все четыре стороны.

Но так бывает редко. Более распространена ситуация, когда бывший мужчина уже с головой ушел в новые отношения, а женщина продолжает питать к нему тайную пылкую страсть. Человеческие чувства – не водопроводный кран. Их нельзя открывать и закрывать по своему усмотрению. Поэтому чаще всего отношения с мужчиной уже заканчиваются, а любовь остается. Как быть, если прошлое никак не отпускает и не дает начать строить будущее?

...

Помогите забыть  
Автор

Милые форумчане! Нужна ваша помощь. Два года у нас были отношения. Это была настоящая любовь. Он младше меня на 4 года. Я была уверена, что это все не всерьез и ненадолго, что он скоро найдет себе кого-нибудь помоложе. Но с каждым месяцем я все больше убеждалась, что мы подходим друг другу и что вместе нам может быть просто прекрасно. Мы строили планы на

будущее. Он покорял меня своей настойчивостью. Он все время убеждал меня, что все у нас получится. Мы делали друг друга очень счастливыми. А перед Новым годом все изменилось. Может, я была слепа со своей любовью. Но на меня посыпались его негативные признания. Например, он говорил, что ненавидит детей. В этот период в моей жизни как раз появился мужчина старше меня, готовый к семье, любящий мою дочь и меня. Я ушла к нему. Мой экс-сказал, что получил наконец ту жизнь, о которой мечтал: семнадцатилетние девушки, море времени, которое он посвящает машинам и дурачествам с друзьями. Он признался, что рад тому, что я нашла свое счастье с другим. Сказал, что говорил мне о планах и уверял в том, что мы будем вместе всю жизнь, т. к. сам верил в это, а теперь все встало на свои места. И вот я с другим, а он с другой. Он вычеркнул меня из своей жизни насовсем. А я ОЧЕНЬ тяжело это переживаю. Хотя понимаю, что так правильно и эта жизнь мне нужна. ПОМОГИТЕ ЗАБЫТЬ его! Подскажите, сколько времени нужно, что мне делать, чтобы не думать о нем? Я очень его люблю. Я забила свой распорядок дня делами, работой, друзьями. Это не помогает, я стала выглядеть ужасно, хотя продолжаю ухаживать за собой. Два месяца прошло. Стало только хуже в душе. Помогите мне разлюбить, пожалуйста!

Расстаться с любимым всегда сложно. Еще сложнее смириться с мыслью о том, что теперь у него другая жизнь, новые перспективы, планы, друзья и знакомые. Человек, которого женщина считала чуть ли не своей собственностью, вышел из-под контроля, и к этому тоже сложно привыкнуть.

Разрывая прежние серьезные отношения, женщина страдает от боли и внезапного одиночества. В такой ситуации ей трудно как-то определить и классифицировать свои чувства. Когда женщина говорит, что любит своего бывшего партнера, она может подразумевать иное. Любовь – слишком сложное, иррациональное понятие, которое легко подменить. Люди привыкли называть любовью многие не имеющие ничего общего между собой чувства и эмоции. Испытывая боль разлуки, женщины часто приравнивают ее к не прошедшей любви.

Помимо тоски, причиной сильных переживаний могут быть следующие обстоятельства:

- Произошедшее сильно задело болезненное самолюбие женщины. Ей тяжело сознавать, что бывший смог так легко ее забыть и построить отношения с другой, пока сама она еще не оправилась от разрыва и не чувствует себя готовой к новым отношениям.
- Женщина болезненно переживает внезапное одиночество, не зная, чем заполнить образовавшуюся пустоту.
- На почве разрыва партнерша испытывает глубокое разочарование и недоверие к мужскому полу. После расставания ей начинает казаться, что все мужчины одинаковые, что она – неудачница в любви и ей не дано найти свое счастье.
- Разрыв с любимым подорвал уверенность в себе, а самооценка женщины перестала быть адекватной.

Чтобы не стать заложницей этих обстоятельств, нужно объективно разобраться в причинах волнений. Только поняв, какие именно чувства и эмоции заставляют ее страдать, женщина найдет способ от них избавляться.

На форуме нашлось немало постов, свидетельствующих о справедливости этого суждения.

...

Солнечная

А может быть, вам плохо именно оттого, что вы не можете отпустить эти отношения? Посочувствуйте своему неразумному, непутевому, несерьезному эксу и отпустите его на все четыре стороны. Неужели вам хочется упиваться своими страданиями всю жизнь? Такие люди, как ваш бывший, никому счастья не принесут, они разрушители. И еще подумайте о дочке своей, зачем ей такой отчим, который ненавидит детей вообще? Никто не знает, сколько времени понадобится, чтобы вы забыли бывшего. Я вот, например, три года страдала. Мой экс-возлюбленный **ВООБЩЕ** пропал. Сам перестал звонить и приезжать: исчез, словно его и не было никогда. Но, к сожалению, не из моей памяти. Я тоже просыпалась каждое утро в слезах: он снился мне часто. Все напоминало о нем. Помогло мне справиться со своей депрессией новое чувство, новый человек. А еще я дневник вела, «выговаривалась» и плакала над ним. Не поверите, но сейчас, читая его, смеюсь над тем, какая я была наивная.

Понять причины странного, обидного поведения со стороны бывшего любовника еще сложнее, чем понять саму себя. Но этого и не нужно делать. Заниматься копанием в прошлом стоит только в том случае, если женщина, столкнувшаяся с подобной проблемой, по природе аналитик, любящий вникать в причинно-следственные связи между людьми и событиями. В остальных ситуациях попытки уяснить для себя, почему экс ведет себя так, а не иначе, бессмысленны. Для женщины важнее усвоить **УРОК**, который заключают в себе любые завершившиеся отношения. Чтобы задать дальнейшей жизни новое позитивное направление, нужно успокоиться, перестать переживать по поводу чувств бывшего и ломать голову над тем, что он имел в виду, что хотел сказать и т. д. Вместо этого предпочтительнее задать себе вопрос, какую пользу можно извлечь из разрыва с таким партнером, каких ошибок нужно избегать в дальнейшем и т. д.

Многие девушки после расставания с любимым намеренно не отпускают ситуацию и продолжают ее переживать. Постоянное оплакивание ухода любимого создает иллюзию сохранения связи с ним. Такой женщине важно выплеснуть свои негативные эмоции. Неважно, на кого обрушится этот шквал чувств: на подругу, психолога или дневник. Главное – побыстрее переварить переживания и избавиться от навязчивой идеи во что бы то ни стало вернуть мужчину.

Излагать переживания на бумаге – отличный способ справиться с эмоциями. Описывая все детали отношений и разрыва с партнером на бумаге, немного приукрашивая при этом действительность, добавляя в нее забавных подробностей, со временем начинаешь воспринимать ее как художественный вымысел. После этого переживания уходят. По своему опыту знаю, как полезно превращать свои эмоции в искусство. Дневник, который я вела во времена своей первой любви, впоследствии лег в основу моей книги.

Но у такой формы работы над собой есть ограничения. Избавление от боли и обид не должно превратиться в их многократное «перемалывание» и культивирование. Как бы плохо и трудно ни было, нельзя упиваться страданиями. Процесс реабилитации пойдет туго, если к нему вовремя не подключить чувство юмора и самоиронию! Только позитивный настрой ускорит процесс «выздоровления».

Один из самых сложных моментов расставания – попытка привести в равновесие разум и чувства. Порой женщина умом понимает, что расстаться необходимо и что эти отношения не имеют будущего, а сердце упорно отказывается подчиниться приговору разума...

...

Аноним

А у меня еще сложнее ситуация. Я со своим МЧ встречаюсь больше полугода. Летом планируем свадьбу. Мне с ним достаточно хорошо: легко, приятно быть вместе. Я чувствую себя полностью расслабленной. Только вот ощущения счастья почему-то нет. Я постоянно вспоминаю своего бывшего. Он был меня старше на 12 лет.



Наши отношения можно было назвать «друзья-любовники». Мы виделись не очень часто, но при каждой встрече сердце трепетало, а от каждого звонка хотелось петь и летать. Конечно, было и много слез, так как он постоянно повторял, что никогда на мне не женится из-за разницы в возрасте. Потом я познакомилась с нынешним МЧ и просто поменяла номер телефона, а его номер стерла, чтобы не было искушения позвонить. Я решила строить свою жизнь заново с человеком, который меня по-настоящему любит. Только вот мой бывший никак не выходит у меня из головы: он мне постоянно снится, я все время сравниваю его со своим новым МЧ, вспоминаю, какой праздник мне дарил экс-любовник. А с нынешним бойфрендом у нас просто семья: телевизор, кухня, родственники, ремонт, взаимопонимание и, наверное, даже любовь. Он меня очень любит, мечтает о нашей свадьбе, а я ее уже дважды откладывала...

Страсть и любовь – не одно и то же. Лиз Бурбо считает, что страсть – это «аффективность, чувствительность, сильные и продолжительные эмоции, иногда доминирующие даже над здравым смыслом и рассудком». Страсть основывается на желании быть любимым. Поэтому женщина, пылающая страстью к любовнику, чувствует себя счастливой только в его присутствии. Стоит ему уехать в офис по делам или к родственникам на выходные, как она начинает считать себя глубоко несчастной.

Определенная доля страсти присуща любым отношениям на начальном этапе. Но когда период «любовного обострения» немного спадет, появятся предпосылки для развития настоящей любви.

Настоящая любовь – это способность с радостью принимать человека таким, какой он есть, даже если не всегда понимаешь его. Настоящая любовь – это умение дарить без ожиданий, делать что-то для любимого мужчины не потому, что он может оказать тебе ответное внимание, а просто потому, что хочется сделать ему что-то приятное. Истинная любовь – это умение любить другого человека так же сильно, как самого себя.

Истинная любовь теоретически не противоречит страсти. Но чтобы развить это чувство к партнеру, вызывающему лишь сильные аффективные эмоции, нужно много терпения. Любить – это «думать с душой». Страсть опасна тем, что из-за нее и женщины, и мужчины теряют способность думать. Но страсть можно осознать. В ситуации, когда женщина мечется между любовью и «расчетом», ей придется самой выбирать, что важнее: сильные эмоции и острые ощущения или теплота, уют, спокойствие и гармония.

...

Маргаритка

Мужчина-любовник и мужчина-муж – это две большие разницы. По-моему, всех мужчин мира можно поделить как раз на эти два типажа. Из одних выходят отменные любовники, из других – хорошие мужья. С первыми петь и летать можно, а потом (большую часть времени) рыдать в подушку, со вторыми – спокойно и в меру счастливо жить да детей воспитывать (иногда при этом мечтая оказаться рядом с любовником). Делая свой выбор, очень важно помнить: мужчина-любовник хорошим мужем НЕ БУДЕТ НИКОГДА! В любви разум иногда так же важен, как и чувства... По-моему, это просто здорово, когда женщина находит в себе силы сделать разумный выбор. Главное – потом радоваться своему решению, а не жалеть...

Мужчина-муж – это порядочный, умный, добрый и положительный во всех смыслах человек. Молодых людей, относящихся к этому типу, всегда хочется как можно скорее познакомить со своими родителями. Таким можно позвонить посреди ночи, чтобы поплакаться в жилетку. Таким можно верить, когда они говорят: «Я люблю тебя» или: «Ты для меня единственная». Мужчина-муж сочетает в себе надежность и преданность, верность и мягкость.

Мужчина-любовник – это тот, кто будит в женщине необузданную страсть. Тот, из-за кого она теряет голову, тот, кто дарит неземное блаженство, доводит нас до иступления и из-за кого потом дамы проливают слезы. Мужчина-любовник – это тот, кто никогда не будет принадлежать

женщине целиком и полностью. Неважно, красив он или уродлив, богат или беден, успешен или неудачлив – частичка его души всегда остается не разгаданной женщиной. Он умеет разбудить сильные эмоции, но не позволяет ими управлять.

Единственное, что утешает, так это время – лучший лекарь от всех душевных невзгод! Какие бы страсти ни пылали раньше, через месяцы и годы после расставания с любимым они превращаются в обычную ностальгию. Некоторые женщины и вовсе забывают тех, с кем встречались раньше, умело вычеркивая их не только из своей жизни, но и из своей памяти. Жизнь продолжается так, словно этих отношений никогда не было... до тех пор, пока женщина вдруг не сталкивается со своим бывшим на улице или на веб-сайте. Как вести себя в такой ситуации? Как реагировать на неожиданный «вызов из прошлого»?

Бывший нечаянно нагрянет...

Убеждаясь на собственном опыте в том, как тесен мир, женщина бывает озадачена. Что делать, когда на горизонте появилась возможность возобновить отношения с бывшим мужем (любовником и т. д.)? Бежать? Игнорировать? Улыбнуться и сказать: «Привет!»

...

Автор

Девочки, у меня вопрос! Что вы делаете, когда неожиданно встречаете своих бывших? Я тут лазила по Интернету и на одном сайте наткнулась на его профайл. Увидела его фотографии с женой и ребенком. И вот теперь думаю: стоит ли появляться на его горизонте? Нужно ли ему что-нибудь написать? У меня хорошая семья. Я люблю своего мужа. Но сейчас я терзаюсь сомнениями. О своем бывшем я ничего не слышала много лет. Стоит ли возобновлять общение? Беречь или не беречь прошлое? А как поступили бы вы на моем месте?

Желание пообщаться с бывшим мужчиной вполне естественно. Причин ему может быть много: извечное женское любопытство, нехватка общения или желание вспомнить прошлое. Но в данном случае причина не играет большой роли. Значение имеет лишь то, какую цель преследует женщина, возобновляя приятельские отношений со своим «экс». Варианты ответа могут быть такие:

1. Женщина вспомнила о том, как весело она когда-то проводила время с этим внезапно замаячившим на горизонте человеком, как много общего было между ними (помимо любви и секса), как интересно было поболтать. Она поняла, как сильно ей не хватало все время этого человека, и что, расставшись, она потеряла в его лице не просто любовника, но и хорошего друга. Желание побольше узнать о том, как сложилась судьба старого друга, – понятная и безобидная цель.

Отношения между мужчиной и женщиной часто не складываются из-за сексуальной несовместимости. Во всем остальном люди могут отлично ладить, чудесно проводя время везде, кроме постели. Духовное притяжение к экс-возлюбленному, возникшее даже годы спустя, в этом случае тем более легко объяснимо. С позиции опыта прошедших лет женщина осознала, что это не просто ее бывший мужчина, а родной человек, с которым можно попытаться стать добрыми друзьями.

2. Встретившись с бывшим, женщина почти всегда хотя бы ненадолго понимает, что скучала по нему. Но скука – абстрактное понятие. Тоска может быть связана с желанием возобновить романтические отношения. Поймав себя на мысли, что скучаешь не по другу, а по интересному и желанному мужчине, нужно хорошенько взвесить все «за» и «против». «Войти в одну реку дважды» может оказаться целью, нереализуемой в принципе. Много в подобной ситуации зависит от причин, по которым люди расстались. Если повод для разногласий исчез или больше не кажется таким значительными, можно попробовать начать все заново. Готовность к новым

(вернее – хорошо забытым старым) отношениям определяется способностью женщины простить, отпустить и забыть разногласия, которые возникали до того. Но даже в этом случае проблемы и недопонимания могут возникнуть еще раз, и женщина сильно рискует наступить на старые грабли. Эмоции, которые заставляют ее думать о возвращении к прежнему партнеру, могут оказаться «игрой памяти». С бывшим мужчиной ее связывает много прекрасных воспоминаний. Стоило его увидеть, как все хорошее, что ассоциировалось с ним, всколыхнулось в душе. Лучший способ трезво взглянуть на него и оценить шансы возобновления близких отношений – вспомнить те основания, которые когда-то были для расставания с ним. Если причиной была полная несовместимость, не стоит портить те радужные воспоминания, что еще остались, навязчивыми попытками склеить разбитую чашу.

3. Желание пообщаться с бывшим может спровоцировать эмоциональная пустота. Если у женщины на личном фронте царит затишье и ее сердце открыто для стрелы Амура, она легко восплает чувствами к бывшему партнеру. Но эти чувства вряд ли будут глубокими. Экс в этом случае является заменителем любви, промежуточным вариантом, который может очень быстро оказаться ненужным и даже лишним. Если не с кем пока коротать дни и вечера, лучше сосредоточить все силы на поиске новой любви, а не на воскрешении старой. Не беда, что какое-то время придется пожить в одиночестве. Лучше быть в гармонии с собой, чем в дисгармонии с другим человеком. Быть одной не так страшно, как терпеть угнетающие, запутанные и бесперспективные отношения. Нельзя обманывать себя и имитировать любовь, которой давно нет. Цепляясь за прошлое, невозможно обрести будущее. Особенно если прошлое состоит из воспоминаний о нанесенных обидах и поражениях.

...

Лиса

Я спустя много лет нашла своего первого МЧ, с которым мы очень плохо расстались. Когда встречались, я сходила с ума от его эрудиции, и благородства, и тактичности. А закончилось все тем, что он просто кинул меня «по-английски» и ушел, не прощаясь, в утренний туман. Все эти годы думала, что стоит мне вновь его встретить, как я не сдержусь и сразу вино ему на голову вылью. А может, просто посмотрю ему в глаза и спрошу: «Ну зачем же было так со мной поступать?» Но когда жизнь столкнула нас вновь, я его едва узнала. Мой экс очень изменился в худшую сторону. Ему 32 года: ни семьи, ни детей. Весь его круг общения – какие-то малолетки. Меня чуть не стошнило. Возможно, он никогда и не был таким уж выдающимся. И все мои чувства к нему, в общем-то, были наивными и детскими. Как в песенке: «Я его слепила из того, что было, а потом что было, то и полюбила».

Встретив свою первую любовь спустя годы, приятно бывает сказать себе: «У меня уже тогда был отличный вкус». Если по прошествии времени возлюбленный стал краше и успешнее, чем был, у его бывшей женщины есть все основания похвалить себя за прозорливость. Получается, она уже тогда знала, что в этом мужчине что-то есть! Но так бывает не всегда.

Чаще бывает так, что женщины, увидев мужчину спустя годы, недоумевают: что я могла в нем находить? Как я могла так страдать по этому человеку? Да разве он стоил хоть одной моей слезинки? Не стоит корить себя за слепоту. Влюбленность иррациональна, она не поддается логике и не подчиняется законам. Зато ошибки юности могут послужить превосходным уроком на будущее. Если отношения не принесли удовлетворения и радости, если женщине приходилось плакать чаще, чем смеяться, нужно делать соответствующие выводы и постараться на будущее избегать таких связей. А встреча спустя годы – финальный аккорд, помогающий окончательно понять: мужчина, доставлявший столько неприятностей, не стоил переживаний.

Есть у этой проблемы и общечеловеческий аспект – умение прощать нанесенные обиды и унижения. Нельзя злорадствовать, когда дела у бывшего мужчины идут неважно. Сочувствие, сострадание обогащают женщину как личность и помогают ей достойно справиться с жизненными испытаниями.

Когда прежние отношения исчерпаны, боль утихла, пришла пора выстраивать новые отношения. Если предыдущий этап пройден с достоинством, если женщина сумела извлечь из него все полагающиеся уроки, она заслуживает счастья и новой любви – такой, которая вытеснит из души все чувства, мысли и воспоминания о бывшем возлюбленном. Женщина обязательно встретит такого мужчину, который заставит ее потерять интерес к эксу и его нынешней жизни без нее...

...

Аноним

Скажу абсолютно верную фразу: если у вас есть мысли насчет «посмотреть, как там поживает мой экс», то это значит только одно: вы к нему равнодушны! Просто боитесь пока это признать. Скорее всего, в вашей семье (или новых отношениях) все не слишком-то гладко, а может, и вовсе прошла любовь. Я безумно любила шесть лет одного человека. А потом, когда мы расстались, я полюбила другого мужчину еще сильнее. После этого у меня ни желания дружить, общаться – вообще никаких чувств к предыдущему мужчине не осталось. Ни ненависти, ни безразличия – ничего, как будто его и не было никогда. Вот это называется «забыла». А если, несмотря на новые отношения, вам любопытно и небезразлично, как идут дела у экса, значит, скорее всего, что-то к нему еще осталось.

Иногда боль от расставания настолько сильна, что человек подсознательно блокирует, отсекает травмирующие психику воспоминания о прошлом. Нечто похожее происходит при тяжелой физической травме, например, при переломе. Первой реакцией бывает болевой шок, когда тело лишается способности чувствовать что-либо. Это защитная реакция, направленная на то, чтобы дать возможность запуститься резервным силам человеческого организма. Если с момента расставания прошло много времени, а у женщины по-прежнему нет эмоций по поводу утраты некогда любимого человека, это может означать, что она просто «перегорела». Пылая страстью, люди расходуют эмоции бурно и щедро. Если отношения были насыщенными и драматичными, с безумной любовью и крайним отчаянием, неземным блаженством и попытками суицида, значит, женщина, не скупясь, отдавала запасы как положительных, так и отрицательных переживаний, и теперь лимит ее чувств по отношению к любимому человеку иссяк. В этом случае ей действительно будет все равно, как он живет без нее.

...

Умная

А для меня многие бывшие – теперь хорошие друзья. Наверное, это потому, что они сами были влюблены в меня. У мужчин это проще: они не стесняются. Если им хочется пообщаться с экс-девушкой, они просто звонят ей или пишут мейл. Как ни в чем не бывало спрашивают, как семья: муж, ребенок, как вообще дела и т. д. Это женщины завистливые. Их просто прет, когда у бывшего что-то не клеится. А если у него есть семья, то они бесятся так, словно после расставания с ними мужики должны были в монастырь уйти... Будьте проще, давайте бывшим мужчинам право на счастливую личную жизнь без вас, и люди к вам потянутся!

Многих женщин с бывшими не связывает ничего, кроме собственнического инстинкта. Таких обычно называют «собакой на сене» («ни себе, ни людям»). Пока бывший одинок и никому не нужен, «собаке на сене» он не нужен тоже, но стоит какой-то девушке обратить на него внимание, или хуже того: стоит ему влюбиться в кого-то другого, как она мигом активизируется и начинает отвоевывать утраченные позиции.

Такие девушки продолжают общаться с бывшим и даже выстраивают с ним настолько тесные и близкие отношения, что у экс-партнера не остается возможности построить новую любовь с кем-то еще.

Лиз Бурбо считает, что «собственничество – это стремление завладеть, обладать, господствовать; потребность сохранить что-то или кого-то для себя».

Но мужчина – не игрушка. Женщине он не принадлежит ни во время отношений, ни после их завершения. Человек не может принадлежать другому на правах частной собственности. Так что не нужно себя обманывать. Попытки женщины вести себя так, словно мужчина ей принадлежит, указывают на ее эмоциональную зависимость от него.

Такая потребность контролировать бывшего возлюбленного часто возникает из-за неадекватной самооценки у женщины. Собственнический инстинкт может проявляться и по-другому: дама все делает для того, чтобы бывший партнер почувствовал, что без нее он – никто, ноль без палочки. Такая женщина – не всегда плохой, эгоистичный человек. Она сама – жертва, испытывающая постоянную боль и душевный дискомфорт.

Общение с экс-возлюбленными – деликатный момент (особенно если эта проблема накладывается на отношения с новым партнером). Если женщина решила поддерживать приятельские отношения с бывшим мужчиной, возникает серьезная дилемма: сообщать ли об этом нынешнему молодому человеку? Кто-то предпочитает не травмировать хрупкую мужскую психику пикантной информацией о дружбе с «эксом», другие считают, что у любящих людей не должно быть тайн друг от друга. А если отношения с бывшим не выходят за рамки приятельских, получается, что и скрывать-то особенно нечего...

Уделив достаточно внимания ситуации, когда женщина поддерживает связь со своим бывшим возлюбленным, невозможно не упомянуть о случаях, когда мужчина изъявляет желание поддерживать отношения с бывшей любовницей. Бывает, что и сам мужчина тут ни при чем: он никаких решительных шагов не предпринимал, а экс преследует его, забрасывая звонками, сообщениями и мейлами.

...

Атака бывших девушек!

Марьяна

Дорогие форумчанки, помогите, пожалуйста, разобраться. Я очень красивая, нет, не думайте... на самом деле красивая. Никогда у меня не было проблем с ухажерами и мужским вниманием. Моя внешность всегда производила впечатление на мужчин, и у меня не было оснований сомневаться в своей привлекательности. Но мой молодой человек почему-то абсолютно не ценит меня. Он постоянно звонит бывшей девушке, а когда мы ссоримся, он тут же хлопает дверью и уходит к ней. Какое-то время он пропадает у нее. Но принять его обратно насовсем она, видимо, не соглашается, и он возвращается ко мне. Я ничего не могу с собой поделать. Я люблю его и всегда принимаю обратно, словно ничего не случилось. Как вы думаете, чего ему не хватает?! Я умная, красивая, самодостаточная, у меня много друзей. Со мной сотни мужчин хотят быть, а мне нужен только он. НУ ЧТО ЕМУ ЕЩЕ НАДО????????????

«Чего хотят мужчины» – такая же дилемма всех времен и народов, как и «чего хотят женщины».

Самая простая, очевидная причина того, почему мужчина вновь и вновь уходит от нынешней девушки к экс-возлюбленной – его до сих пор не остывшие чувства. Мужчина будет слеп и бесчувствен к чарам и красоте одной девушки, пока его сердце и мысли заняты другой. Такая ситуация складывается, когда мужчина действует по старой проверенной методике «клин клином вышибают». Пытаясь забыть одну женщину, он находит себе другую. Полюбить ее у него не получается, несмотря на все старания. Но и разорвать замкнутый круг отношений, где все несчастны, не удается.

...

Донжуан

Знаете, у мужчин не всегда все упирается в пресловутое «люблю – не люблю». Может, у него и не осталось чувств к бывшей девушке, но она недоступна, а потому желанна и интересна для него. Но, скорее всего, наоборот: он хочет быть с ней, но так как она не позволяет, он вновь и вновь возвращается к вам под бочок. Лично у меня так было. Я потерял девушку, которую действительно любил, и потом довольно долго жил с «просто хорошей, милой, доступной девушкой». Это была ошибка! Даже спать с нелюбимой мне было неприятно. Так что мои соболезнования.

Есть и другие причины, по которым, встречаясь с красивой, любящей и заботливой девушкой, мужчина продолжает искать повод встретиться с бывшей. Форумчанки, как всегда, не скупятся на советы и щедро делятся возможными версиями.

...

Бесплатный сыр

Автор, без обид, но дело не во внешности! Встречаясь хоть с самой мисс Мира, в скором времени перестанешь замечать ее красоту. Привычка. И потом, бросить и предать могут любую: и топ-модель, и кинозвезду, и обычную девушку. Скорее всего, ваш МЧ с вами от безнадёжности. Пока бывшая его не зовет и не принимает, он убивает время с вами. Согласны ли вы быть запасным вариантом? А может, не стоит время терять на него? Удачи!

У женщины, оказавшейся в положении запасной, которую пытаются использовать как «временный заменитель настоящей любви», есть несколько вариантов дальнейших действий.

Первым делом нужно отпустить злобу и обиду на мужчину. Он сам злится и наказывает себя своим двусмысленным поведением. Женщине переживания по этому поводу не дадут ничего, кроме морщин, а скандалы и выяснения отношений только оттолкнут от нее и без того не питающего к ней любви партнера.

Далее необходимо решить: нужно ли бороться за такого мужчину или проще завязать новые, более перспективные отношения?

Если решено отвоевать любимого, нужно кардинально изменить образ мыслей с негативного на позитивный. Отношения – это игра. В подобной ситуации она напоминает азартные соревнования с другой женщиной. На кону ценный трофей – любимый мужчина. Вместо того чтобы тратить время на размышления, почему он к ней ходит, что его во мне не устраивает, что ему еще нужно, следует четко определить свои преимущества, понять, чем и как можно переиграть соперницу. Отказавшись от роли несчастной жертвы, которую использует любимый мужчина, в пользу женщины-вампа, роковой красоты, умной и хитрой интриганки, можно добиться гораздо большего успеха. Азарт и уверенность в своих силах помогут стать для мужчины самой желанной и единственной. Если женщина по натуре не авантюристка и не расположена к вступлению в такую игру, ей лучше не мучить себя и подыскать более подходящего мужчину «без багажа» в лице бывшей возлюбленной.

...

Виктор

Глупая девушка по комплиментам оценивает себя, умная – того, кто говорит. Мало ли, какие комплименты отвешивают вам другие мужчины, или подруги, или родственники. А как вас оценивает ваш мужчина? Вы в его вкусе? Вы и есть девушка его грез, удовлетворяющая все его потребности? Еще важнее то, как вы оцениваете сама себя. Все говорят вам, что вы красивы и умны. А что вы сама думаете о себе?

Самодостаточность предполагает независимость. Мой совет: не пытайтесь его бросить. Это тяжело. И главное – чем больше стараешься, тем труднее. Лучше начать с того, чтобы найти какое-нибудь интересное занятие или увлечение по душе. В жизни так много всего. Оглянитесь по

сторонам и перестаньте замыкаться на своем молодом человеке и его бывшей. Так и с ума сойти недолго...

Большинство женщин не могут выбросить непутевого, запутавшегося в своих чувствах мужчину из головы и задаться вопросом: «А чего, собственно, хочу я?» Если мужчина явно пренебрегает своей нынешней партнершей, ей не стоит печься о его душевном благополучии. Пусть об этом радеет другая – бывшая, которая никак не идет у него из ума.

Общение мужчины с его экс-любовью – все равно что прогулка по тонкому льду или минному полю. Если женщина позволяет молодому человеку поддерживать отношения с бывшей девушкой – это признак зрелых и доверительных отношений, женской мудрости и уверенности в себе. Но чувствами управлять нелегко, и в таких скользких вопросах, как отношения с бывшими женами, любовницами и т. д., всегда есть доля риска. Об этом наглядно свидетельствуют некоторые печальные истории с форума.

...

Олис

Вот мой муж (теперь уже бывший) пообщался как-то со своей первой любовью, а потом собрал вещи и ушел. Она тоже ради него мужа оставила. Сейчас они вместе отдыхают за границей, а я осталась «отдыхать» с двумя детьми после семи лет супружеской жизни.

...

Аноним

А у меня как раз наоборот. «Бывшая» мужа меня достает. Муж, когда я ему рассказала, даже говорить о ней не захотел. А она все унять не может. Семьи у нее нет, детей тоже. Вот недавно пыталась мужа моего на свидание уговорить. Даже родственникам его звонила, плакалась. Я со своими бывшими общаюсь нормально. Мы часто созваниваемся и по-дружески встречаемся. Вот и думай после этого... Одни могут после расставания нормальные отношения поддерживать, другие – нет.

Постоянное вмешательство в отношения между мужчиной и женщиной их бывших спутников – это серьезный повод задуматься. Взаимоотношения между мужчиной и его бывшей девушкой могут складываться по-разному. В одном случае они представляют прямую угрозу паре, в другом – безобидны, но заставляют женщину нервничать и совершать необдуманные поступки, которые тоже серьезно влияют на отношение к ней со стороны нынешнего партнера.

1. Мужчина и его экс-любовница остаются просто друзьями. Поскольку ничего «криминального» в таких отношениях сам мужчина не видит, он не будет скрывать их от нынешней женщины, которой в подобной ситуации стоит проявить рассудительность и лояльность. Препятствовать платоническим отношениям не нужно. Если женщина начнет в открытую возмущаться и протестовать, мужчине придется скрывать от нее свое общение, а это повод для развития недоверия в паре и дополнительный фактор риска. Идеальный вариант – составить бывшим любовникам компанию, тогда у мужчины отпадет надобность делать что-то тайком, и все останутся довольны.

2. Бывшая девушка продолжает преследовать мужчину. Она звонит, пишет, назначает ему встречи и всячески пытается возобновить отношения. В этом случае нужно понять причины ее поведения: не является ли оно следствием того, что молодой человек дает ей повод надеяться? Не относится ли бывшая к типу женщин «собака на сене»? Возможно, мужчина, уходя, недостаточно внятно объяснил ей, что все кончено. Наблюдая за тем, как на любимого мужчину ведут охоту, сложно не раздражаться, не паниковать и не впадать в негативные переживания. Но это только усугубляет ситуацию. Очень важно откровенно поговорить с любимым мужчиной, объяснить ему, что звонки экс-любовницы неприятны и нужно как-то решить этот вопрос. Если, несмотря на все старания

мужчины, бывшая не желает исчезать с горизонта, нужно начать просто игнорировать ее. Если в паре есть взаимопонимание и доверие, навязчивые поклонницы таким отношениям не помеха.

3. Мужчина сам не может забыть экс-возлюбленную. Он продолжает поддерживать отношения, писать, звонить и встречаться с ней тайно либо демонстративно, игнорируя недовольство нынешней партнерши. В отличие от ситуации с дружбой между экс-любовниками мужчина предпочитает не афишировать близкие отношения с бывшей. Если налицо тревожные симптомы продолжающегося романа с экс-возлюбленной, женщине нужно честно ответить самой себе на вопрос, нужен ли ей именно этот мужчина. Бороться за него, покорять его сердце и поражать его воображение может оказаться неблагодарным делом. Чаще всего гораздо проще начать новые отношения, в которых не будет витать призрак бывшей возлюбленной.

Прошлое есть у всех. Бывшие девушки, жены, любовницы есть почти у каждого мужчины. Это не хорошо и не плохо. Это факт, который нельзя игнорировать. Нельзя судить ни мужчин, ни себя за то, что было когда-то. Жизненный опыт ценен и уникален. Кто знает, как сложился бы пазл судьбы, вытащи из него хоть одну маленькую частичку личной жизни? Не будь той ненавистной бывшей, мужчина мог попросту не встретить ту нынешнюю, которая стала для него по-настоящему любимой. Прошлое по своим тернистым дорожкам ведет людей в будущее, расставляет их на те или иные позиции в нынешних отношениях. Сексуальное прошлое мужчины и женщины заслуживает одинакового уважения. У каждой был самый разный опыт: хороший и плохой, замечательный и ужасный, странный и смешной. Любой опыт одинаково важен и ценен.

Изменить прошлое невозможно. Зато можно и нужно изменить свое отношение к нему. Восприятие пройденных этапов жизни сказывается на том, каким будет будущее. Если в памяти женщины всплывают лишь негативные переживания прошлых лет: отвергнувшие ее любовники и брошенные ею мужчины, это не отразится позитивно на ее самооценке и мировосприятии. Воспоминания нужно учиться перекодировать, обращать в свою пользу. В любом печальном опыте при желании легко найти забавные и светлые моменты. Любовную трагедию всегда можно обернуть в фарс или комедию положений, а время и так все расставит по своим местам.

...

Комментарий психолога  
«Прости и отпусти»

1. Если по прошествии длительного времени после расставания вы все еще не можете освободиться от тягостных чувств к бывшему МЧ, вам обязательно надо отпустить прошлое. Видимо, вы выбрали некий яркий этап вашей жизни и «зависли» на нем. Таким образом, все, что происходит с вами сейчас, вы рассматриваете через призму прошлого. Неудивительно, что от этого любые, даже самые светлые, события вашей настоящей жизни обесцениваются.

2. Чтобы по-настоящему отпустить бывшую любовь и попрощаться с ней, нужно выплеснуть эмоции. Мысленно беседуйте с вашим бывшим мужчиной. Рассказывайте ему, что вы чувствуете, что переживаете. Просите прощения за то, в чем чувствуете свою вину (и главное, прощайте себя). Можно писать ему письма. Можно просто вести мысленные диалоги. Продолжайте это до тех пор, пока вы не почувствуете себя лучше. В один прекрасный день вы поймете, что вам больше нечего ему сказать. И вы с удовольствием посмотрите в будущее.

3. Все мы в той или иной степени зависим от прошлого. Если предыдущие отношения были плохими, то мы боимся вступать в новые – из страха, что весь этот кошмар повторится (а то и хуже будет). Если же прошлый роман был прекрасным, мы боимся предать былую любовь и вновь топчемся в нерешительности на одном месте. Однако разрыв отношений – прекрасный повод поработать со своими страхами. Найдите в себе смелость взглянуть им в лицо. Составьте полный



список того, что вас пугает и страшит. Обратите внимание: в каких еще сферах жизни эти страхи вас тормозят? Чем они вам мешают?

4. Если ситуация обратная и вас, несмотря на разрыв, продолжает преследовать бывший, то ни в коем случае не играйте с ним. Это чревато. Будьте дружелюбны, тактичны, но тверды. Отстаивайте свою позицию. Не стоит давать мужчине ложную надежду или общаться с ним из жалости. Верьте, что честность и доброжелательность – ваш самый лучший выбор, который пойдет на пользу вам обоим.

5. В ситуации, когда бывшая жена/любовница/подружка вашего мужчины продолжает докучать вашей паре, постарайтесь не выходить из себя. Напротив, такой расклад является замечательным тестом для вашего мужчины. Вы увидите его с совершенно новых сторон и проверите искренность его чувств к вам, а также его намерения. Постарайтесь по максимуму не впускать в себя эту ситуацию. Позвольте вашему мужчине проявить себя и свою любовь к вам. Все, что вы можете сделать, так это спросить, что он планирует делать в сложившихся обстоятельствах. Его слова, как, впрочем, и его действия обо многом вам скажут.

Домашнее задание

Попробуйте поиграть в «Охотников за привидениями». Ведь наши бывшие – все равно что призраки. Они остаются в нашей жизни в том случае, если у них есть некая «незаконченная миссия». Вспомните и выпишите всех своих экс-возлюбленных. Кто из них бесследно ушел из вашей жизни, а кто продолжает оставаться в ней? С кем вам приятно и радостно общаться, а кто, напротив, вызывает у вас негативные эмоции? Проанализируйте всех, особое внимание уделив тем «бывшим», которые до сих пор присутствуют в вашей жизни (или ваших мыслях) и это присутствие вам неприятно. Представьте себе такого «непрощеного бывшего» и мысленно спросите его: «Зачем ты в моей жизни? Чему ты хочешь меня научить?» Ответ на этот вопрос сможет многое вам поведать. И вы поймете причины того, почему призраки былых отношений продолжают вас терзать.

## Глава 7

Необъяснимо, но факт, или Парадоксы в мужском поведении

Мужчины и женщины настолько разные, что порой кажется: это жители разных планет, не понимающие языка, обычаев, ценностей друг друга.

Мужчины – с Марса, женщины – с Венеры. Это оригинальное сравнение хорошо отражает реальную ситуацию во взаимоотношениях полов. Но женщины часто не возражают против появления рядом с ними некоторых «марсиан» – тех, кто настроен благодушно и миролюбиво. Общение с ними помогает наладить контакт с представителями сильного пола, лучше понять, чего они хотят, что думают и т. д. У женщин всегда много вопросов о мужчинах, которые разумнее всего адресовать им самим. На женском форуме темы вроде «Вопрос к сильному полу» остаются самыми посещаемыми на протяжении многих месяцев.

Душа мужчины – не просто «потемки». Это увлекательная книга, написанная на незнакомом языке. Хочется докопаться до истины, понять саму суть, но незнание «марсианского диалекта» позволяет разве что уловить поверхностный смысл! Мир мужчин – загадочный, непостижимый, странный, но увлекательный и волнующий. Чтобы понимать мужчину, нужно родиться мужчиной. Но реинкарнация пока вряд ли возможна, поэтому нужно пытаться постичь загадочную мужскую душу здесь и сейчас.

Женщину до глубины души поражает убийственная мужская логика, принципы, которым неотступно следуют представители противоположного пола. Дамы проводят бессонные ночи в

размышлениях о том, что их партнер имел в виду, поступая так, а не иначе, а мужчины в это время спят и видят десятый сон, полагая, что действуют рационально, и считая свои поступки легко объяснимыми.

Мужская природа и ее отличие от женской – предмет постоянных дискуссий психологов и других исследователей. Сильному полу свойственна полигамность, меньшая, по сравнению с женщинами, эмоциональность. Мужчины крепче, разумнее, подготовленнее ко многим сложным ситуациям. Считается, что прекрасному полу не понять их «железную логику», но от этого не легче. Как женщине научиться понимать своего возлюбленного? Как выстраивать взаимоотношения с ним в повседневной жизни?

Мотивы многих мужских поступков хотелось бы узнать хотя бы во имя этой конкретной цели. Чем больше знаешь о причинах тех или иных (по мнению женщины, абсурдных) действий, тем проще принять человека таким, какой он есть, наладить и упрочить отношения с ним.

Детальное, почти научное исследование мужской природы не должно строиться на избитых мифах и клише, наподобие «все мужчины – бесчувственные эгоисты» или «ни один мужчина не способен всю жизнь хранить верность женщине». Категоричные утверждения и грубые обобщения относительно душевных качеств мужчины не выдерживают никакой критики.

Психолог Николай Нарицын пишет: «И вовсе не оправданно то, что мужчины и женщины относятся друг к другу как враги или, по крайней мере, как несовместимые противоположности. На самом деле и психологического сходства между мужчиной и женщиной намного больше, чем различий. Двое мужчин и две женщины по структуре личности могут различаться гораздо больше, чем среднестатистический мужчина и среднестатистическая женщина... И взаимопонимание в паре порой утрачивается только потому, что партнеры не могут понять друг друга исключительно в силу своих личностных, а не половых различий».

Лиз Бурбо считает, что независимо от пола у каждого человека есть и мужское, и женское начало. У женщины психологически может преобладать мужское начало, а у мужчины, даже брутального и гетеросексуального, – женское.

Мужское начало (по терминологии психоаналитика Карла Юнга – «анимус») характеризуется стремлением действовать, анализировать, организовывать что-то, логически мыслить, выражать силу, настойчивость и смелость. Человек с ярко выраженным мужским началом старается добиться ясности, точности, конкретики во всем. Разум у него в большинстве случаев преобладает над чувствами.

Женское начало («анима») характеризуется вниманием к внутренним переживаниям и интуиции, чувствительностью к окружению, спонтанностью, поиском красоты, мягкостью и умением делать несколько дел одновременно. Люди, у которых преобладает женское начало, легко меняют свое мнение, если увидели нечто лучшее для себя, с удовольствием участвуют в коллективной работе, оказывают эмоциональную поддержку и помогают людям объединиться.

Таковы обстоятельно аргументированные психологами, общепризнанные теории, объясняющие разницу между мужским и женским мышлением, способом восприятия действительности. Психологи сходятся в том, что у мужчин и женщин куда больше общего, чем различного. Вместо того чтобы сосредоточиваться на невозможности взаимопонимания между полами, нужно постараться постичь некоторые особенности «анима» и «анимус», разобраться, какие черты мужского и женского начала присутствуют в характере партнера, и только затем делать выводы, объясняющие его «странное» поведение.

...

Он вдруг замкнулся...

Автор

Муж совершенно замкнулся. Ни с того ни с сего. Из телефона он регулярно стирает все входящие и исходящие звонки. SMS отправлять не умеет, а «нужные» входящие, видимо, стирает. Внешне никаких признаков измены нет. Обычно вечером после работы мы едем домой вместе, непринужденно болтаем, а за ужином решаем семейные проблемы. В общем, у нас полное взаимопонимание и доверие. Но вчера его словно подменили. Мы поели и разбежались по разным комнатам, потому что ему хотелось фильм смотреть, а я читать пошла. Чувствовала себя пустым местом: он вообще не обращал на меня внимания. Подозрительно рано отправился спать, хотя потом долго ворочался, видимо, от бессонницы. Ночью ко мне даже не подвинулся. Утром мы всегда уезжаем вместе. Но в этот раз он дождался, пока я уйду, лежа в кровати (я видела, что муж уже проснулся). Попыталась ласково спросить, что случилось. Сквозь зубы, глядя мимо меня, буркнул: ничего. Больше приставать не стала, в итоге он меня просто игнорирует. Оба взрослые, по 37 лет. Не понимаю, что происходит...

Нежелание делиться внутренними переживаниями с женой может быть обусловлено многими причинами: неприятностями на работе, появлением соперницы, кризисом среднего возраста и т. п. У форумчанок всегда наготове множество различных версий происшедшего.

...

Эрика

Автор, а сколько это длится? Не стоит сразу придумывать себе всякие ужасы вроде тайных любовниц, измен и т. д. Мне по вашему рассказу почему-то показалось, что у него скорее проблемы на работе, а не другая женщина. Ощущение, что его что-то очень сильно тревожит, а вам рассказывать не хочет, чтобы не грузить понапрасну.

Мужчины часто кажутся женщинам замкнутыми, холодными и безразличными. Но сильный пол не бесчувственный. У мужчин и женщин просто разные способы мировосприятия, на возникающие проблемы они реагируют по-разному.

По мнению психолога Игоря Вагина, большинство женщин обладают эмоциональной гибкостью. Это значит, что им проще выплеснуть негативные переживания, разрыдавшись или закатив истерику, а потом, когда они освободились от тягостных чувств, им легче восстановить душевное равновесие. Мужчины из всех сил стараются сохранить эмоциональное равновесие (особенно внешнее), все чувства и переживания они загоняют вглубь. Отсюда и замкнутость.

...

Аноним

У нас было нечто подобное, когда у мужа на работе дошло до увольнения. Он в семье один работает, у нас двое детей. Боялся, что я его брошу, т. к. он не сможет нас содержать. Звонки и SMS удалял, чтобы я не узнала о проблемах. А я уж решила, что у него другая, даже страдать начала потихонечку. Когда все выяснилось, стало гораздо легче и мне, и ему. Теперь он, наоборот, старается говорить мне о своих проблемах, потому что понял, что его всегда поддержат и никогда не упрекнут в неудаче.

Открытость и доверительность в отношениях должны цениться превыше всего. Исходя из описанного случая, можно сделать вывод: любую трудную ситуацию можно использовать себе во благо.

...

Жанна

А вы не допускаете, что у него все же есть другая женщина? Возможно, они только встретились, понравились друг другу. Вот он и мучается, не знает, что выбрать: привычный образ жизни и спокойствие или что-то новое, влекущее своей запретностью.

Хотя с тем же успехом это могут быть неприятности на работе. Симптомы-то похожи. Автор, попробуйте пока сильно на него не нажимать, оставьте мужа в покое. Возможно, ему нужно какое-то время, чтобы обдумать свои проблемы, как-то разложить все по полочкам для себя. Мне кажется, многим людям (а не только мужчинам) нужно личное время и пространство, чтобы разрешить какую-либо ситуацию. Я сама, когда у меня что-то происходит, могу сначала долго отмалчиваться, прежде чем объяснить любимому, что со мной происходит. Хоть это и раздражает, тут уж ничего не поделаешь – люди разные.

Мужскую скрытность нельзя всегда рассматривать как камень в свой огород. Не всегда его молчание и стремление избегать откровенных разговоров означает намеренную попытку отстраниться от женщины или обидеть ее. Мужчина не посвящает вторую половину в суть своих проблем и переживаний, потому что искренне любит ее, заботится и желает ей душевного спокойствия. Жена не имеет отношения к неприятностям на работе и никак не сможет помочь мужу в этой ситуации. Мужчине в голову не приходит просто пожаловаться на проблемы и освободиться от части эмоционального груза, который его тяготит. Именно поэтому, а не потому, что он считает свою женщину недостойной или ненужной, он стоически молчит, не желая перекладывать трудности «с больной головы на здоровую».

...

Жена со стажем

Мало ли что может происходить с человеком. Вполне возможно, что у него весеннее обострение, или авитаминоз, или депрессия, или кризис среднего возраста. Может быть, он и сам не понимает толком, что с ним происходит. Вот и огрызается: «Ничего». Не стоит «пасти» его: проверять телефон и отслеживать каждый его шаг. Лучше старайтесь все недопонимания устранить на месте. Не надо философских допросов на тему: «Что происходит с тобой и нашими отношениями?» Лучше выясняйте более конкретные вещи, которые вас беспокоят или озадачивают. Например, можно напрямую спросить: «Почему ты не поехал со мной на работу, как обычно?» Может, у него есть этому какое-то простое, логическое и совершенно бытовое объяснение. А вы начинаете себе придумывать!

Лучший способ не накопить друг к другу претензии – разбираться со всеми разногласиями «по горячим следам». Лучше задавать конкретные, а не риторические вопросы (вместо «почему» лучше использовать более эффективное «зачем»). «Почему» заставляет человека искать причинно-следственные связи своего поведения. Это приводит к тому, что он начинает придумывать себе оправдание. Спросив: «Почему ты так груб со мной?», женщина рискует получить резкий ответ, вроде: «Да потому что ты меня уже достала со своими дурацкими вопросами». Конструктивного диалога явно не получится. Спрашивая: «Зачем ты сейчас повышаешь голос? Чего ты хочешь этим добиться?», девушка мягко провоцирует мужчину на осознание своего поведения. Такой вопрос скорее даст понять бессмысленность совершенного поступка и сбавить тон!

...

Аноним

А может быть, он вас в чем-то подозревает? Лично я вот так замыкаюсь в себе, когда мне что-то кажется. Возможно, он узнал про вас что-то нелицеприятное, и его это оскорбило. Может, вас кто-то оклеветал? Или какой-то доброжелатель преподнес вашему мужу «неприятный сюрприз»: компромат на его жену?

Партнер мог замкнуться и не рассказывать о проблемах, которые связаны непосредственно с любимым человеком. Но такой уход от открытого диалога – плохой признак. В зрелых парах с налаженной гармонией отношений люди должны уметь делиться любыми сомнениями и страхами. Без этого сложно сохранять доверие, взаимопонимание и настоящую близость. Если мужчина ведет себя с женщиной так, словно она его чем-то обидела, но при этом наотрез

отказывается объяснять, в чем дело, – такая ситуация дает повод для размышлений. Но слишком сильно переживать и постоянно думать, в чем причина обиды, тоже не нужно. Поиск собственной вины не должен превращаться для женщины в мучительный процесс. Чтобы не затягивать выяснение отношений, лучше один раз напрямую спросить любимого: «Я тебя чем-то обидела?» Если ответ будет положительным, тема не повиснет в воздухе надолго. Сказав «А», партнер рано или поздно скажет «Б», объяснит причину своей нервозности. В случае отрицательного ответа нужно на какое-то время оставить человека в покое. Красноречие и умение грамотно вести расспросы – ценный навык, но еще более важное умение – брать паузу и быть тактичным, чутким слушателем. Важно дать мужчине время успокоиться и дозреть до откровенного разговора. Каким бы странным и непонятным ни казалось поведение мужчины, время обязательно поможет прояснить не совсем понятные эпизоды отношений и расставить все по своим местам. Время эффективнее допросов и расследований позволяет расставить все точки над «і».

...

Дело в сексе или в мужчине?

Автор

Никогда не думала, что это произойдет со мной. Со своим мужчиной я встречалась более трех лет. Я его очень любила, думала, он чувствует то же самое, хотя я теперь не уверена. У меня была подруга-однокурсница. Она все время мне повторяла, что мой мужчина меня недостойн, постоянно напоминала о мелких проблемах в наших отношениях и раздувала из них слона. «Какой он гад, раз не дарит тебе каждый день цветы! Вот мне Вася-Петя такой бриллиант недавно подарил!» и т. п. Недавно у нашего общего друга был день рождения. Я сразу сказала, что у меня не получится прийти из-за аврала на работе. Я была уверена, что слишком устану и поеду домой, но обстоятельства сложились так, что я освободилась рано и решила все-таки поехать за город на ДР. Думала сделать друзьям сюрприз.

И вот я приезжаю и обнаруживаю мужа в постели с лучшей подругой. Я убегаю, сажусь в машину и еду домой. Так плохо мне еще никогда не было. Через 15 минут приезжает муж, извиняется, плачет, клянется в любви и говорит мне, что не хотел и это ОНА ЕГО СОВРАТИЛА АНАЛЬНЫМ СЕКСОМ (он всегда мечтал попробовать, а я всегда была против). Я его не простила, не могу забыть предательство. Еще и «подруга» ежедневно оставляет сообщения, что я его была недостойна, что я уродина и дура, которая испортила все их отношения и помешала их счастью, но, несмотря на это, он будет с ней. От общих друзей я узнала, что она все время названивает моему мужу, говорит, как хочет быть с ним, а он ее посылает. Вот я и думаю о парадоксах мужского поведения: неужели правда ради осуществления эротической мечты они готовы пожертвовать настоящей любовью? Неужели для любого мужчины, даже самого положительного, так важен АС? Почему он так поступил со мной?

Почему мужчины с такой легкостью причиняют женщинам боль? В чем причина горьких разочарований, которые постигают жен, подруг и любовниц спустя годы после начала отношений? Пока кипят страсти, мужчина может казаться идеальным. Какой он на самом деле, можно понять только с опытом общения.

Для любой измены существуют причина и повод. Повод может казаться сколь угодно ничтожным, но если под него подведена основа, измене ничто не помешает. Истинные причины измены кроются в нехватке взаимопонимания в паре и часто – в дефиците чувств. Равнодушие толкает мужчин на многие «странные», необъяснимые с точки зрения женщины поступки.

Мужчина любящий и мужчина равнодушный – два разных человека. От мужчины равнодушного можно ждать чего угодно: хамства, холодности, эгоизма. Что с него взять? Он не испытывает никаких чувств, а значит, не горит желанием брать на себя какие-либо обязательства. Но аморальный поступок может совершить и мужчина любящий, и это уже настоящий парадокс.

Ни в первом, ни во втором случае убиваться, жаловаться на несправедливость судьбы и пытаться повернуть время вспять непродуктивно. Вместо этого следует «включить» мозг и сиюминутно начинать искать причину.

...

Злая

Думаю, речи вашего гражданского мужа про анальный секс – просто разводка, нелепая попытка оправдаться, когда его поймали на месте преступления. Это все полная ерунда. Просто захотел мужик гульнуть, да не вышло. С вашей стороны очень глупо винить себя и думать: «Вот если бы я не отказала ему в анальном сексе, этого бы не произошло». Тогда бы он просто придумал другую отговорку. Так что дело не в экзотических разновидностях секса и не в вас, а в вашем мужчине.

...

Даная

Вот и мне интересно, как она могла его СОБЛАЗНИТЬ АНАЛЬНЫМ СЕКСОМ? Подумайте сами! Минимум, что должно было предшествовать их анальному сношению, это весьма откровенный разговор, в ходе которого ваша подруга дала вашему МЧ понять, что она не против такого эксперимента. Они что, так свободно говорят о сексе, что могли это обсудить в ваше отсутствие? По-вашему, это нормально? Таким образом, едва ли их сексуальный контакт ограничился АС. Так что пусть ваш мужчина «не лепит горбатого». Он просто переспал с ней за вашей спиной, и никаких оправданий тут быть не может.

Мужчина вряд ли мог поставить под угрозу серьезные отношения с любимой девушкой ради однократного сексуального эксперимента. Для измены нужен мотив посерьезнее. Автору поста нужно сделать соответствующие выводы из этой истории. Соглашаться на неприемлемые сексуальные эксперименты или винить себя в том, что не выполнили каких-то требований мужчины, не нужно. Тем более что дальнейший печальный опыт показал, что он не стоит таких жертв. Вместо этого нужно проанализировать причины отсутствия доверия и взаимопонимания в семье.

Автора подвела и чрезмерная доверчивость, идеализация близких людей. Не нужно впадать в другую крайность и проникаться убеждением, что мир насквозь лжив и лицемерен. Но впредь следует тщательнее выбирать свое ближайшее окружение, прислушиваясь к себе, своим ощущениям и принципам. Как бы близка ни была подруга, она не вправе указывать, какой мужчина достоин вас, а какой – нет.

...

Джулия

Сегодняшние молодые мужчины очень избалованны. Просто регулярного секса с любимой женщиной им уже недостаточно. Но измена – она всегда измена, как бы ее ни называли и как бы ни преподносили. Молодым людям действительно тяжело отказаться от секса, когда некая шустрая девушка предлагает им свое тело на блюде с голубой каемочкой. Но как бы велик ни был соблазн, мозгами каждый мужчина должен понимать возможные последствия своего поступка и брать на себя ответственность за свое решение. Это был его сознательный выбор. Так пусть расхлебывает.

Слова об инстинктах, природной мужской полигамности и т. д. – любимое оправдание сильного пола, используемое по любому поводу в самых разных жизненных ситуациях. «Это не я! Это все мои инстинкты! Она сама навязалась, ну, а я же мужчина, в конце концов...» – слова, подобные этим, можно услышать из уст многих молодых людей. Справедливо ли это оправдание?

Известный психолог Александр Свияш утверждает, что нет. Для человека первичен все-таки не инстинкт, а разум. В идеале разум управляет желаниями и инстинктами тела. Он помогает

принимать правильные решения, основываясь не только на пресловутых инстинктах продолжения рода, выживания и т. д., но и на основании собственного и чужого опыта, приобретенных знаний.

Но в мире есть немало людей, у которых блок разума совсем не востребован...

Основная сложность заключается в том, что разум работает довольно медленно. Инстинкты в людях включаются легко – как обычный светильник. Разум включается долго, как компьютер, которому нужно время, чтобы загрузиться. Чтобы принять взвешенное решение, нужно подождать, пока к эмоциям и первым импульсивным желаниям присоединится голос разума. В описанной выше ситуации мужчина не дал себе достаточно времени, чтобы обдумать свой поступок и его возможные последствия. В аналогичных случаях женщине важно дать себе какой-то срок, чтобы успокоиться и принять решение, основанное не только на негативных переживаниях или инстинктах, но и на доводах разума.

Еще один необъяснимый парадокс мужского поведения – синдром «раздвоения личности». Вчера партнер был безупречно галантный, обаятельный, заботливый и нежный, а сегодня ни с того ни с сего превратился в бесчувственного эгоиста, которому плевать на свою женщину и ее чувства. Подобные перевоплощения женщины часто объясняют очень просто. Считается, что на период ухаживаний мужчины надевают на себя маску «принца на белом коне», а когда цель достигнута (то есть женщина покорена), они ее сбрасывают за ненадобностью и показывают себя во всей красе.

...

Он меня бросил после секса?

Любовь

Все начиналось как в сказке: я летала в облаках. Он, казалось, был безумно заинтересован мною. Конфетно-букетный период длился несколько месяцев. Потом решили поехать на выходные с его друзьями на дачу. Он был очень внимателен, представил меня своим друзьям как любимую девушку. При этом его друзья – уже семейные пары с маленькими детьми. Отдыхали, катались на лыжах – все было замечательно. Тогда, на прошлых выходных, все-таки случился секс, несмотря на мои критические дни. Мы оба хотели друг друга и не возражали. Это было прекрасно! Вернулись домой счастливые и отдохнувшие. Но на этой неделе что-то изменилось. Он перестал мне уделять внимание, как раньше, я спрашивала, что случилось, он отвечал, что все хорошо. Но при этом перестал звонить мне и писать. Я писала ему в аську, он отвечал сразу, но как-то холодно. Говорил, что просто немного простудился, но все в порядке. На этих выходных не появился и не позвонил. Я решила не надоедать ему. Теперь сижу дома и плачу. Что мне делать? Неужели все так быстро закончилось? Не могу поверить! Он совсем не похож на мужчину, которым нужен лишь секс. Тогда почему он так себя ведет? Непонятно. И главное, как теперь вести себя мне?

Обычно секс сближает людей, делая их союз еще прочнее. Женщинам неясно, почему мужчина охладевает к девушке после секса, да еще после хорошего секса. Впоследствии у женщин не один день уходит на то, чтобы интерпретировать такое подозрительное мужское поведение.

...

Lucky

Девушки, да вы почитайте другие ветки. Такое сплошь и рядом! Встречались, до секса был весь такой шоколадный, песни пел про совместное будущее, цветами задаривал – а после холоднее айсберга становился. Да я сама недавно была в аналогичной ситуации. Тоже все думала: а чего это он мне первый не звонит/не пишет после секса, а чего это он не предлагает встречу? А он меня кормил баснями об аврале на работе. Рассказывал, что все будет хорошо и мы поженимся, как только напряженка в офисе пройдет. Короче, все закончилось тем, что через три недели вот такой вот «кормежки» я перестала вовсе напоминать о себе (ну, гордости во мне больше, чем

мазохизма). Не могу я позволить так с собой обращаться. И что вы думаете? Он тоже по-тихому сидит и о себе не напоминает.

Быть отвергнутой очень больно, но врать самой себе еще больнее. Если все в поведении молодого человека указывает на то, что он хочет прекратить отношения с женщиной, лучше не тянуть кота за хвост и не питать пустых иллюзий, а сразу расставить все точки над «і».

...

Nat

Неужели вы не видите, ему просто самому духа не хватает сказать: «Все кончено». Вот он и надеется, что вы сами все поймете. Считаю, что мальчик наконец показал свое истинное лицо, а до этого была всего лишь красивая маска. Он совсем не тот человек, за которого себя выдавал. Исходите из этого. А нужен ли вам подобный тип, который может отстраниться от девушки сразу после секса, оставить ее в подвешенном состоянии? Думаю, что нет. Если вы только не мазохистка. Когда человек любит – он наслаждается каждой минутой с любимым. А теперь посмотрите, как ведет себя он! Болезнь – просто отмазка!

Если все-таки хотите попытаться его вернуть, попробуйте пропасть на недельку-другую! Пусть побегаёт. Не будет бегать – ну и не надо! Понимаю, для таких маневров нужно терпение и выдержка. Но все же стоит попытаться. Ведь насильно мил все равно не будешь. Это факт.

Для брошенной женщины намного важнее понять себя и свои чувства, а не чувства любовника. Причиной навязчивого стремления узнать, почему мужчина вдруг охладел, может быть чересчур сильное доверие к мнению окружающих и отсутствие доверия к собственному мнению.

Чужая точка зрения всегда субъективна. Зависеть от чужого мнения и оценки окружающих людей – дело неблагоприятное. Сегодня мужчины превозносят вашу немеркнущую красоту, а завтра не обратят на нее ни малейшего внимания.

Для того чтобы с достоинством выйти из сложившегося положения, женщина должна искренне полюбить себя такой, какая она есть. Высокая самооценка – ключ к успеху и лучший способ добиться гармонии с собой и окружающим миром.

...

Принцесса

А мне кажется, что далеко не каждая влюбленная женщина может спокойно вынести, если ей в лицо честно скажут что-то вроде:

«Спасибо за секс, больше нам встречаться незачем». Перед тем как затевать расспросы, подумайте: готовы ли вы услышать реальные причины его охлаждения к вам? Когда бросают, всегда больно. Возможно, лучше, когда это делают «по-английски», чем в лоб. Скорее всего, вам будет неприятно услышать правду, это лишь травмирует вас еще сильнее и добавит новых комплексов. Поэтому я считаю, что ни в одной из таких ситуаций не надо париться насчет причин.

Помочь прояснить ситуацию может только откровенный разговор. Если девушку не устраивает подвешенное состояние, ей лучше спросить любовника напрямую: «Ты больше не хочешь меня видеть?» Выяснять отношения и допытываться о причинах поведения горе-любовника необязательно. Если тяготит неизвестность, можно попробовать расспросить его о том, почему он потерял интерес к девушке, которую называл своей любимой. Но перед этим нужно спросить саму себя: зачем это нужно знать? Чтобы извлечь из этой истории урок или удовлетворить любопытство? Многие женщины в такой ситуации надеются на то, что мужчина выдаст им какую-то гуманную версию его охлаждения к ним. Даже явный обман может послужить бальзамом для раненого самолюбия, и женщина втайне рассчитывает услышать что-то малоправдоподобное,



зато очень лестное, вроде: «Ты нравишься мне слишком сильно: я боюсь в тебя влюбиться, так что нам лучше расстаться, прости. Ты слишком хороша для меня».

Такой ответ брошенной женщине может показаться нелогичным – с точки зрения мужчины. Но именно нелогичность, непредсказуемость, неординарность выделяют мужчину в глазах девушек. Они в первую очередь выбирают тех, кто не живет по общепринятым шаблонам, тех, кто готов порвать с условностями и играть по своим правилам. Но некоторые истории с форума Woman.ru наглядно свидетельствуют, что мужская непредсказуемость может быть очень серьезным недостатком и большой проблемой для влюбленной женщины...

...

Он пытался подложить меня под своих друзей!

Anna

Мы с моим молодым человеком познакомились на Новый год. Шумная вечеринка, шампанское рекой: словом, в эту же ночь мы и переспали. Честно говоря, после такого поворота событий я даже не надеялась на продолжение наших отношений, но он стал мне звонить. После нескольких встреч я поняла, что влюбилась. Все было замечательно, пока в один прекрасный день мне не позвонил его друг. Он пригласил меня на свидание. Разумеется, я отказалась и рассказала все своему МЧ. Он перевел это в шутку. В следующий раз, когда мы гуляли с его друзьями, он оставил меня со своим братом и пошел в магазин. Брат начал приставать ко мне, да так, что я еле вырвалась. После вопроса, зачем он это сделал, брат ответил, что мой МЧ не только в курсе, но и сам предлагает меня на ночь своим друзьям. Я была в шоке и даже не помню, как уехала домой. Прошло три дня с того случая, а я до сих пор не могу прийти в себя... А самое страшное, что я люблю этого МЧ. Пожалуйста, помогите. У кого было нечто подобное и как вы с этим справились? Как забыть этого человека?

Поведение человека зависит от многих обстоятельств. Поступки любого человека могут быть интерпретированы как глупые, агрессивные или странные. Каждый из совершаемых поступков уместен и полезен в определенных ситуациях. Люди ВСЕГДА действуют в своих интересах, выбирая оптимальный вариант из имеющихся у них в распоряжении.

Намерение «подложить» девушку в постель к другу или брату иначе, как жестоким, не назовешь. Но прежде чем осуждать молодого человека, нужно понять, какие мотивы подтолкнули его на это. Секс на первом свидании очень часто пугает мужчин с недостаточно высокой самооценкой. Мужчина, чье самомнение в норме, подумает что-то вроде: «Надо же, какая страстная и раскованная девушка!» или: «Вот это да! Похоже, я здорово вскружил ей голову, раз она не смогла устоять передо мной». Менее уверенный в себе человек рассудит иначе: «Она так легко со мной переспала. Означает ли это, что и с любым другим она так же легко займется сексом?» Такой мужчина хочет продолжить отношения, но терзается сомнениями и недоверием. Он боится, что сработает правило: легко пришло – легко уйдет, и поэтому устраивает женщине проверку на преданность и верность. Для этого он специально просит своих друзей попытаться соблазнить ее.

Решать, остаться ли с этим мужчиной, несмотря на неприятный эпизод, – дело индивидуальное. Лучшим выходом в подобном случае будет искренность. Женщине необходимо честно рассказать мужчине все, что она чувствует, объяснить, насколько ей больно и неприятно такое пренебрежительное отношение с его стороны. Девушка не должна стесняться собственного чувства вины и смущения. Нужно дать человеку понять, что секс с кем попало – не ее стиль жизни, что она переспала с ним, потому что действительно выделила его среди других мужчин и не в силах была бороться с желаниями.

...

Spy

Чтобы иметь какие-то интимные отношения с женщиной, надо, по крайней мере, его знать и любить! По-моему, не стоит удивляться такому печальному исходу, ведь вы этого человека совсем не знаете. Может, он маньяк, садист, сутенер? Не стоит идеализировать мужчину всего лишь после одной ночи и пары встреч! Вам еще повезло, что вы раскусили его сейчас, а не через большой срок, когда уже наступит привыкание и настоящая привязанность друг к другу. Я понимаю, жизнь скучна и однообразна. Понимаю, что хочется драйва и новых ощущений! Но только не в ущерб себе! Может, одноразовые приключения тем и хороши, что они заканчиваются на рассвете и ты больше никогда не видишь этого человека, но всегда сохраняешь хорошие воспоминания о нем. А пытаться из хорошего секса сделать плохие отношения... не знаю. Зачем?

Большинство женщин сегодня свободны от предрассудков. Представительницы слабого пола в открытую декларируют, что в сексе на первом свидании нет ничего предосудительного. Но в реальности многие из них не настолько свободны в вопросах морали, как хотелось бы.

Отношение окружающих людей к женщине – это проекция ее собственного отношения к себе. Если мужчина после интима на первом же свидании стал относиться к ней как к девушке легкого поведения, нужно взглянуть правде в глаза и понять, не воспринимает ли себя так сама женщина.

Почему автор поста написала, что после секса в день знакомства она «даже не надеялась на продолжение отношений»? Если между двумя людьми проскочила сильная искра, если секс был по-настоящему хорош, то почему бы новоиспеченным любовникам не продолжить приятное общение? Причиной этого могут стать имеющиеся у женщины барьеры и негативные установки наподобие: «секс без чувств – это очень плохо», «в первую же ночь мужчине отдаются только проститутки» или «секс на первом свидании никогда не приводит к серьезным отношениям». Эти предрассудки сама женщина часто не осознает. Она может стараться всеми силами себя переубедить в этом, но не удается.

Если в сложившейся проблеме виноваты предрассудки, нужно задать себе вопрос: чувствую ли я себя виноватой за тот секс? Если была бы возможность повернуть время вспять, поступила бы я по-другому? Если ответы на эти вопросы утвердительные, нужно поработать со своим чувством вины: подойти к зеркалу, взглянуть на себя и повторить несколько раз: «С любовью и благодарностью я прощаю себя за этот случай. Я благодарю жизнь за этот ценный урок».

Это здорово – быть способной контролировать свои эмоции, уметь анализировать свое поведение и поступки мужчины. Видеть партнера насквозь, читать его мысли как открытую книгу, разбираться во всех тонкостях его мотиваций – дело непростое, но стремиться к этому необходимо. Порой «марсиане» поступают глупо (странно, подозрительно, нелогично и т. д.). Но разве «обитательниц Венеры» нельзя упрекнуть в том же самом? Пока девушки взхлеб обсуждают на форуме Woman.ru странности мужского поведения, молодые люди делают то же самое, собравшись на мальчишнике.

Ключ к взаимопониманию в отношениях – это разговоры. Искренние и спокойные, страстные и увлеченные, шуточные и серьезные. По мнению многих психологов, большинство союзов распадаются из-за того, что партнеры не могут найти общий язык друг с другом. Вот что нужно для установления элементарного взаимопонимания:

1. Научиться не только слушать, но и слышать своего партнера. Быть чуткой и к его, и к своим потребностям.
2. Вести беседу с мужчиной так, словно он VIP-гость популярного ток-шоу, расспрашивать его не как на допросе, а тактично, уважительно и корректно.
3. Научиться высказывать свои сомнения, пожелания и особенно страхи так, чтобы это не звучало как упрек.

4. Не копить в себе вопросы, сомнения и недопонимания, разбираться во всех недоразумениях по горячим следам и задавать волнующие вопросы напрямую.

5. Принимать друг друга такими, какие есть, стараясь понять причины и мотивы поступков любимого человека.

Каждый человек уникален и непостижим. Чужая душа – как хитрая головоломка. Женщине из-за этого не нужно переживать: это здорово, если спустя годы мужчина все еще кажется интересным и непредсказуемым. Стремиться к разгадке всех тайн его разума не стоит, потому что легкий ореол загадочности делает мужчин особенно сексуальными и привлекательными. И если женщине дается право быть сложной, непонятной, непредсказуемой и неуловимой, так почему бы не наделить этим же правом представителей сильного пола?

...

Комментарий психолога  
Годеи или свободен?

1. Если вам что-то непонятно в поведении вашего возлюбленного, для начала стоит спросить его об этом. Многие девушки предпочитают играть в игры и додумывать, домысливать поведение своего МЧ, наделяя его слова скрытым смыслом, а действия – каким-то подтекстом. Результат один: вы сами себя накручиваете. Чтобы этого не произошло, просто обратитесь к любимому с беспокоящим вас вопросом. Спрашивайте так же непринужденно, как ребенок спрашивает родителей о том, что ему непонятно. Не бойтесь показаться глупой. Это и есть искреннее общение.

2. Старайтесь формулировать вопросы так, чтобы они не подразумевали однозначного ответа. То есть это должны быть открытые вопросы, на которые нельзя сказать просто «да» или «нет». Например: «Почему ты поступил так-то в такой-то ситуации?», «Зачем ты сделал это?» (когда, отчего, чем, как и т. д.).

3. Если мужчина категорически не идет на разговор, не спешите обвинять его. Для многих представителей сильного пола разговор – проявление недостойной мужчины слабости (он может бояться выглядеть нытиком или слабаком, если начнет рассказывать вам о наболевшем). Однако делать вид, что ничего не происходит, – это тоже далеко не лучшая политика. Если он отказывается обсуждать недопонимание, а у вас не проходит ощущение того, что в вашей паре что-то не так, начинайте говорить первой.

4. Если диалога пока не получается, начинайте свой монолог. Честно расскажите мужчине о том, что вас беспокоит. О том, чего вы не понимаете и чего боитесь. Будьте искренни, передавая ему свои мысли и ощущения, но при этом сохраняйте доброжелательный тон. Будьте обезоруживающе дружелюбной. Даже если мужчина не ответит с первого раза ничего вразумительного, по крайней мере, он будет в курсе того, что с вами происходит. Так постепенно вы выйдете на диалог.

5. В ситуации, когда мужчина молча терзается какой-то проблемой, постарайтесь сделать что-нибудь, чтобы ему стало легче. Что? Это уж вам решать, ведь вы знаете этого человека лучше, чем кто-либо. Наверняка вы знаете, что может привести его в чувства. Используйте все свои знания, чтобы ему стало легче.

6. Если что-то в поведении мужчины вас задело и обидело, постарайтесь понять его мотивы, причины его поступка. Вряд ли, делая что-то, на ваш взгляд, плохое, он ставил своей целью сделать вам больно. А раз так, не стоит подолгу затаивать зло. У любых, даже самых подлых,

поступков есть свои причины. Их стоит учитывать, прежде чем выносить вердикт: «Годеи» или «Свободен».

## Заклучение

Бывают дни, когда все валится из рук, и одинокие холодные вечера, когда не с кем поговорить и нечем заняться. Бывают проблемы и ситуации, которые кажутся безнадежными и безвыходными.

Признайтесь честно, вы когда-нибудь:

1. Плакали из-за мужчины?
2. Влюблялись в придурков?
3. Мечтали улучшить интимную жизнь?
4. Страдали от низкой самооценки?
5. Прощали предательство?
6. Чувствовали себя одинокой?
7. Радовались сущим пустякам?
8. Начинали «новую жизнь»?
9. Делали глупости, о которых потом можно будет с мечтательной улыбкой рассказывать внукам?
10. Любили по-настоящему?
11. Обсуждали все вышеперечисленное на Woman.ru?

Женщины, ответившие «да» хотя бы на половину этих вопросов, могут себя поздравить. Им хорошо знакомо, что такое жить полной жизнью.

Такие женщины освободились от страха быть смешной, нелепой, поступить неправильно или сказать что-то не то. Жить полной жизнью – значит давать себе право на ошибки. И принять себя такой, какая вы есть, любить себя в любых ситуациях.

Не бывает правильных или неправильных советов, плохих и хороших подруг, перспективных или бесперспективных женихов. Все испытания и уроки, которые посылает нам жизнь, уникальны и драгоценны. Женщины всегда будут переживать из-за мужчин, обсуждать любовь, стремиться улучшить свои отношения и т. д. Woman.ru помогает найти правильный выход из непростой ситуации, развеселиться, когда на душе скребут кошки, и учит замечать приятные мелочи.

Очень важно принимать счастье из каждого источника. Тех, кто сегодня радуется по пустякам, завтра судьба может порадовать неожиданным, большим подарком. Так любите жизнь, любите себя и верьте, что впереди вас ждет только хорошее!

Опыт форумчанок Woman.ru показывает, что самый короткий путь к счастью – это вера в свою счастливую звезду!

...

Мне тридцать лет. В моей жизни постоянно происходят ситуации, когда кому-то из родных нужна моя помощь и поддержка, причем не только моральная, но и материальная. Два года назад в семейных проблемах вдруг неожиданно наступило долгожданное затишье, и я оглянулась на свою жизнь. В хлопотах о других я совершенно забыла о себе. И вот наконец-то я взялась было устраивать свою жизнь и свое счастье, но неожиданно заболел мой кот, парализовало заднюю часть тела. В клинике сказали, что при очень тщательном и хорошем уходе такие животные живут и год, и два, а то и больше. Усыпить его не поднялась рука. Я вышла из клиники, села на лавочку и просто разревелась. Я так устала от постоянных стрессов, от невозможности состояться как женщина, от жалости к себе, от того, что ОПЯТЬ ВСЕ деньги уходят на лечение, а не на себя (я мало зарабатываю). И вот сижу я и реву. И тут подошла ко мне бабуля. Она стала меня расспрашивать, почему я тут плачу, а я взяла ей и все рассказала. Бабуля мне сказала только одно: «Дочка, не переживай, всему свое время, надо уметь ждать и верить. И все проблемы, которые у тебя есть, не будут помехой для счастья. И если тебе суждено создать свою семью, родить ребенка, то это обязательно произойдет». Потом она встала и ушла.

Кот прожил еще полтора года. За пару дней до его смерти я шла из аптеки просто вся черная от переживаний. Я буквально ползла по улице. Я уже знала, что ему осталось максимум несколько дней прожить. И вдруг ко мне подошел познакомиться молодой человек. Я на автомате, не соображая, что от меня хотят, дала номер мобильного и попросила его оставить меня в покое на время. Но получилось так, что этот едва знакомый парень был вместе со мной, пока умирал кот, он помогал мне, поддерживал. Прошло уже полгода. Скоро у нас свадьба. Я вспоминаю слова той бабули: «Всему свое время, и если судьба, то неважно, что в твоей судьбе будет происходить, если это твое, то никуда оно от тебя не денется». Девочки, миленькие, я написала свою историю только для того, что если кому-то сейчас плохо, тяжело, одиноко, кто не видит смысла в жизни, кто не хочет жить, просто потерпите немного, принимайте жизнь такой, какая она есть. И все наладится! Чудо может произойти тогда, когда вы уже совсем ничего не ждете от судьбы, когда поставили крест на себе. Главное, не терять надежду и верить. Несмотря ни на что!

## Примечания