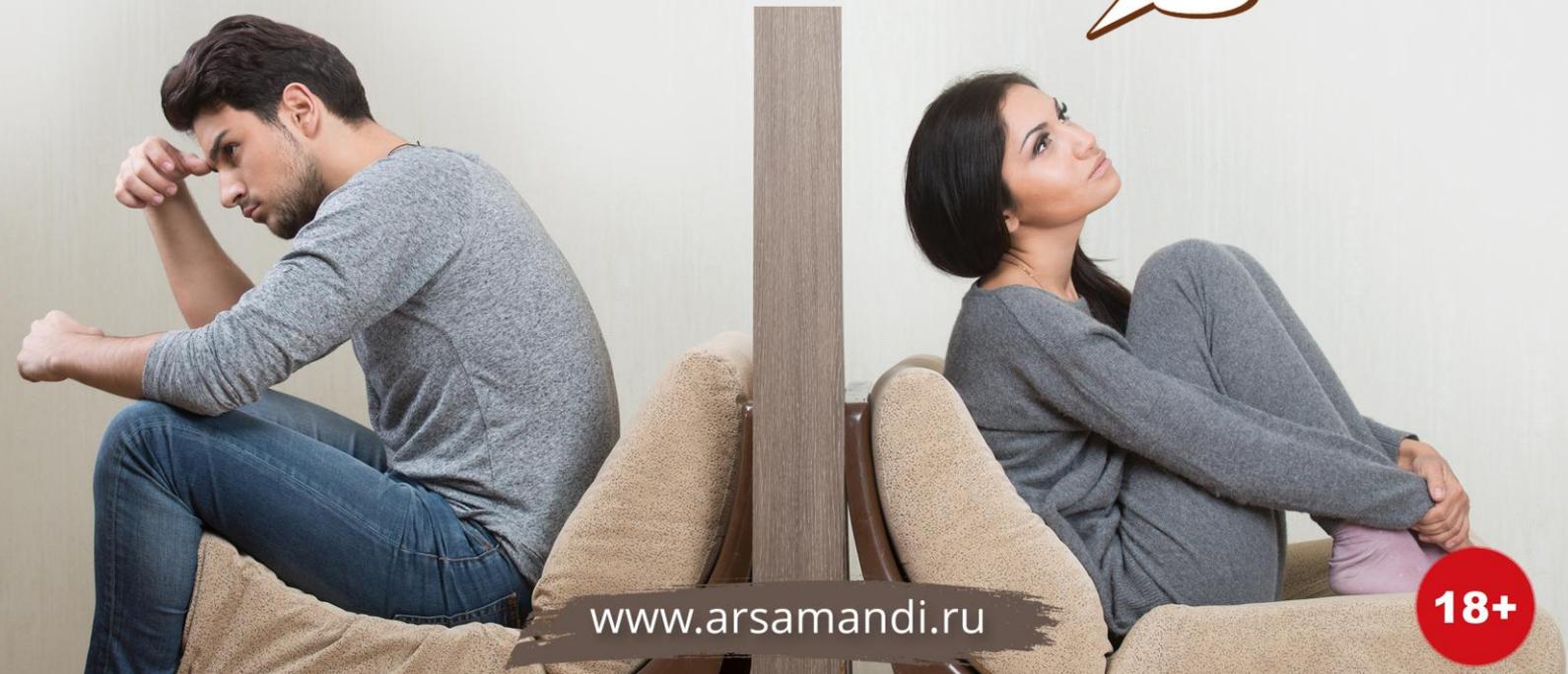


Анна Лукьянова

Аудиокурс

Сложные ситуации

с женщинами



www.arsamandi.ru

18+

ВНИМАНИЕ!

Это — не бесплатная электронная книга!

Любое копирование, воспроизведение, хранение в информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными — любой части данной книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Анна Лукьянова, «Арс Аманди» © 2019 г.

Все права сохранены. Запрещается любое копирование, переработка, распространение и размещение любой части данного контента в информационном пространстве и поисковых системах сети Интернет.

Опубликовано:
ООО «Арнион Центр»
Проект «Арс Аманди»
Автор Анна Лукьянова
Сайт: www.arsamandi.ru
E-mail службы поддержки: zakaz@arsamandi.ru
Телефон: +7 (495) 755-70-02

Содержание

1. Почему личные ситуации такие сложные	4
2. Оскорбительное предложение	7
3. Почему не доходит до секса	10
4. Почему женщины отказывают	14
5. Почему мы всё время ссоримся.....	18
6. Она хочет замуж.....	22
7. Жену люблю, а счастья нет	25
8. Война полов.....	29
9. Почему я до сих пор один	33
10. Секс втроем.....	39
11. Жена ревнивая	44
12. Она мне изменила.....	48
13. Она уходит, что делать	51
14. Разница в возрасте	55
15. Разводиться или нет.....	58
16. Как не попадать в сложные ситуации.....	62
Заключение	64

1. Почему личные ситуации такие сложные

Во-первых, я рада вас приветствовать на этом интересном курсе. Действительно, очень многие мужчины сталкиваются с тем, что не так-то просто с женщинами общаться, не так просто наладить с ними контакт и получить то, чего хочется.

Хочется приятного, регулярного, вкусного секса, хочется душевного контакта, понимания, поддержки от женщины, хочется какой-то легкости. Мужчины часто сталкиваются с тем, что женщины их не понимают, много чего требуют, устраивают разборки; или идешь к ним навстречу с каким-то чувством — натыкаешься на стену холода, отвержения, совершенного непонимания. И каждый раз возникает этот вопрос: **ну почему так сложно, почему не получается? Что с женщинами не так?** Хочется сказать, что всё дело в женщинах, потому что мужчина хочет же прийти к ним и сделать для них что-то хорошее, а с другой стороны — тишина и пустота. Что же не так?

У мужчин несколько уровней желаний, связанных с женщинами.

Первый уровень — это возможность получить просто секс. Есть ситуации, когда у мужчины по какой-то причине совсем нет контакта с женщинами, поэтому секс получить крайне сложно. А если он и случается, то мужчина горы свернул, для того чтобы его заполнить.

Что это могут быть за ситуации?

«Когда девушка подходит ко мне, я теряю дар речи и не знаю, что говорить. Вообще, я парень коммуникабельный, за словом в карман не лезу, но тут подходит она, и я — дурак дураком, двух слов связать не могу, теряюсь. Естественно, она думает: «Что это за дундук такой?», и уходит. Вот так у меня каждый раз с красотками. Что это такое?».

«С девушкой познакомился, взял телефон, она со мной согласилась на свидание, потом я звоню, а она один говорит «не могу», второй раз говорит «не могу». В чем дело? Она же сказала, что я ей симпатичен, нравлюсь. Что же не так? Каждый раз мне отказывают».

«С женщинами всё время дружеские отношения, хорошие, приятные, они со мной делятся секретами, зовут меня на тусовку. Но до секса не доходит».

«Они просят помощи, я им помогаю, но они всегда говорят: «Ты прекрасный друг, но не мой типаж мужчины». Что же мне делать?».

Когда мужчина голоден до женского внимания и совершенно не знает, как его получить, он всё время попадает в непонятные для него ситуации. *«Что конкретно я не то сказал, что не то я сделал? Что не так?».*

Есть другие ситуации, с **другим уровнем желаний** — когда **какой-то секс у мужчины есть, но получить «свой» секс — секс который доставляет колоссальное удовольствие, удовлетворение и ощущение наполненности — не удастся**. И с женщиной очень много проблем.

Например, один мужчина жаловался мне: *«Я женат, у меня трое детей, на мне висит дом, я всё время что-то делаю, кручусь, у меня куча обязательств, я на двух работах, я всё время это тащу. Я жену свою уважаю, у нас с ней прекрасная семья, но как достало, что я всё время выпрашиваю секс, всё время натываюсь на это нежелание! Так надоело это выпрашивать! Что это такое, почему не складывается?»*.

Или есть женщина, мужчина бежит к ней с желанием заняться сексом, но вдруг на пустом месте какие-то разборки, выяснение отношений. *«Что-то я сделал не то, куда-то не позвонил, что-то я забыл»*. И никак нельзя из этого выпутаться, она всё время может повторять фразу: *«Ты что, не понимаешь, что ты меня обидел?!»*. Где обидел? Почему? Что такое она говорит? В чем дело, совершенно непонятно.

А когда секс есть, но что-то не то — как-то тяжело в этом сексе с ней, чего-то не хватает, порой даже сложно выразить чего. Может быть, конечно, какого-то конкретного сексуального желания она не позволяет, а может быть, это нечто, что есть, как кажется, в другой женщине, но как в этой другой женщине это получить, тоже непонятно. В общем, всё время есть какая-то неустроенность с женщиной. Хочется одного, а в результате получается что-то другое.

В чем же проблема, почему же так сложно? В этом курсе мы будем разбирать конкретные типовые ситуации, почему вы в них попали, как из них выбираться. Где была нестыковка, как ее исправить. А ключ, подсказку я дам вам прямо сейчас.

Почему так сложно?

Первое: потому что **вы не учитываете женщину как личность**;
второе: **вы не учитываете секс самой женщины**.

На самом деле это сложные для понимания вещи, но я попытаюсь вам на примерах объяснить, потому что если вы увидите в женщине человека и сумеете наладить общение с человеком, то у вас решится этот вопрос. А уж если вы сможете понять, какой секс нужен женщине, и попытаетесь состыковать ее секс со своим, то вы как раз получите счастливый, классный, приятный контакт, о котором мечтаете.

Конечно, у вас может возникнуть вопрос: а почему всё дело в сексе? Потому что женщины ведь никогда не скажут: *«Мне в сексе с тобой не*

очень», или: «Я не иду на свидание, потому что не хочу заниматься с тобой сексом».

Но ничего важнее секса для женщин не существует (*именно в отношениях с мужчиной*), как это ни парадоксально. Но из-за того, что секс — это очень табуированная тема для женщин, из-за того, что секс не принято ставить во главу угла, говорить о нем, чувствовать свои желания, идти навстречу своим сексуальным желаниям, порой, когда женщина предъявляет претензии и отказывает мужчине, она сама может не понимать, что все дело именно в сексе. Но я вам это покажу, покажу, как вы можете это увидеть. И если вы будете знать ключ, то вы просто берете его и открываете дверку. Тогда для вас все сложные ситуации окажутся очень простыми, вы будете знать, как в них действовать.

2. Оскорбительное предложение

Давайте с вами разберем типовую ситуацию, в которой очень у многих мужчин возникают сложности с женщинами.

Первое свидание, девушка вам очень нравится, она согласилась прийти к вам на первое свидание. Вы прекрасно провели время, где-то посидели, ходили в кино, общались. Девушка открытая, легко с ней общаться, вы ее коснулись, она к вам льнет и даже, может быть, у вас был поцелуй. И в этот момент многие мужчины совершают ошибку, о которой не подозревают. Они предлагают продолжить общение в более интимной обстановке: *«Поехали в гостиницу»*. Или: *«Может быть, в сауну пойдём?»*.

И вот здесь что-то с женщиной происходит, она меняется в лице, оскорбляется и прямо сразу чувствуется, что атмосфера испортилась. Она может спросить, за кого вы ее принимаете, может ничего не спросить, но будет очевидно, что свидание заканчивается и не факт, что она с вами встретится еще раз.

Или часто грешат этим мужчины на сайтах знакомств. С какой-то девушкой наладилось общение. Перекинулись парой слов, фотография ваша понравилась, и мужчина пишет: *«Я люблю делать куни, хочешь, я тебе сделаю?»* И всё, вы попадаете в бан, девушка перестает с вами общаться, а вы не понимаете, что, собственно, произошло.

В чем же здесь подстава, чего вы не понимаете?

Для женщины тема секса табуирована. Про секс не принято говорить напрямую, думать о нем, особенно женщинам, это неприлично, нехорошо. Это вообще в целом. Поэтому, когда идет резкий переход и предложение на секс, женщины просто считают, что это неприлично, это какой-то глупый мужчина. Она девушка приличная, а он ей делает неприличное предложение.

Но в чем здесь самый главный ключ? В том, что **вы обратились к женщине, не учитывая ее личность**, о чем я говорила вам в предыдущей главе. Женщины прекрасно чувствуют, что мужчина не видит ее, не общается с ней, а смотрит только на ее грудь или мечтает о том, чтобы залезть к ней в трусы. Они это моментально чувствуют. И вы вот этими предложениями подтверждаете это. Это очень неприятно, обидно, поэтому женщины сразу банят таких мужчин.

Чтобы вы почувствовали, как это в обратную сторону, что чувствует в этот момент женщина, попробуйте представить, что какая-то девушка, симпатичная вам, зовет вас помочь: *«Паша, приезжай, у меня здесь шкаф тяжелый, я затеяла ремонт, пожалуйста, передвинь мне его, мне нужна мужская помощь»*. Мужчина идет помочь девушке, втайне надеясь, что это к чему-то приведет, может не сейчас, потом. А женщине

в этот момент нужна мужская сила, ей мужчина неинтересен, она ничего от него не хочет, не планирует с ним флирт или расплачиваться сексом, ей просто нужна мужская помощь. И когда мужчина приезжает, помогает, она благодарит, обещает позвонить. И вот какое-то в этот момент такое чувство, что немножко использовали.

Вот у женщины, когда ей делают такое предложение в лоб буквально при знакомстве, вот оно тоже такое: *«Я тебе неинтересна, ты со мной на самом деле был рядом, ждал, когда можно залезть ко мне в трусы, до свидания. Раз я тебе неинтересна, то и ты мне тоже»*. Вот так это воспринимается.

Поэтому совет будет такой: **на первом-втором свидании предлагать и упоминать секс не стоит**. Что вы можете делать (*все-таки на третьем-четвертом свидании это можно*), но, опять же, как это делать? Лучше говорить что-то вроде: *«Слушай, а поехали ко мне на работу, я тебе покажу офис, где я работаю»*. Может у вас на работе есть комната, в ней вполне можно заняться сексом. Как это воспринимается для девушки? Если гостиница или сауна — это понятно, что сразу трахнуть, вы ее не уважаете. Но если вы предлагаете поехать на работу, то ей сразу кажется, что мужчина хочет с ней поделиться тем, чем он занимается, она ему интересна как личность, он учитывает ее как личность.

Или: *«Поехали к другу, он недалеко живет, классный парень, хорошо время проведем»*. Девушка прислушивается: к другу? То есть он хочет ее познакомить с другом. И вы прекрасно знаете, что у вас есть ключи от его квартиры, приехали, а друга нет. Или вот позвонил, а друг уехал. Или может быть, даже если друг есть, вы попили чаю, а друг уехал — тоже хорошо. **Нет прямого предложения про секс, а для девушки это звучит как предложение какого-то интересного времяпрепровождения**. Ей, а не ее сиськам — понимаете разницу?

Пожалуйста, можно пригласить и домой, это тоже хорошо, вы же уже ее к себе домой зовете. Ей интересно, как вы живете, вы хотите ее познакомить с тем, как вы живете. И, опять же, как вы это предлагаете: *«А поехали ко мне в гости, я тебя познакомлю со своим котом»*. Отлично! То есть девушка интересна как личность, кота все любят своего, если ты ее хочешь познакомить со своим питомцем, значит, она тебе нравится и тебе интересно ее мнение про кота. Всё замечательно.

По сути своей мы всё равно едем куда-то, в какое-то место, где возможен более интимный контакт, но эти предложения звучат так, что вы учитываете девушку, ее личность. Вы хотите не воспользоваться ей, а как-то провести время с ней. Это хорошо, это вам зачет.

Подытожив, оскорбительным предложением будет для девушки казаться всё, что намекает и напрямую говорит о сексе, особенно в самом начале вашего общения. Всё, что будет учитывать ее как человека, какие-то ее

интересы и предложения именно к ней, как к девушке, которая захочет или не захочет, нравится ей что-то или нет. Все будет в плюс, и не будет считаться оскорбительным, даже если на этом свидании у вас будет секс.

3. Почему не доходит до секса

Есть сложная ситуация с девушками, в которую попадают некоторые мужчины — когда девушка достаточно хорошо реагирует на предложение о свиданиях и идет на них. Мужчина зовет ее в кино, в ресторан, пообщаться, и это происходит продолжительное время. Девушка ходит и считает этого мужчину очень хорошим другом, собеседником, поддержкой, с удовольствием с ним общается. Но попытки мужчины выйти из так называемой френдзоны, перевести отношения в более интимное русло успехом не увенчиваются, женщина всячески уклоняется от этого.

Как она это объясняет? Она может говорить: *«Ты знаешь, я замужем. Я девушка верная, поэтому нет. Я не могу, я приличная»*. Или: *«Я могу заняться сексом только по большой любви. Без чувств для меня это низменно. Я не хочу опозлить наши отношения, такие высокие, красивые, замечательные. Мне так дорога наша с тобой дружба, так дорого наше общение, что я не хочу это портить сексом, который совсем примитивный. И я знаю себя: если я займусь сексом с мужчиной, которого уважаю, то у меня потом пропадает желание как-то открываться, общаться, а мне это очень ценно»*. Или, например, другая причина: *«Ты знаешь, я не уверена в твоих чувствах. Мне кажется, что у тебя много женщин, я для тебя просто знакомая. А мне нужно, чтобы мужчина добивался, и я была уверена, что я для него важна, он меня хочет. и только тогда я могу с ним заняться сексом»*. Такие красивые, разумные оправдания.

Я вам хочу сказать, что не надо относиться к ним очень серьезно и воспринимать их буквально. Всё, что говорит женщина в этот момент: *«Я в данный момент тебя не хочу»*. Женщина не возбуждена и не чувствует в себе никакого порыва, желания заняться с вами сексом. Это непростая задача. Это значит, что **вы не попадаете в ее образ сексуального мужчины**: вы не так говорите, вы не так себя ведете с ней, не так общаетесь, не так ухаживаете, поэтому она всё время смотрит на вас просто как на хорошего знакомого. С этим нужно что-то делать.

Я сразу хочу оговориться. Бывают ситуации немножко другие — когда мужчина только познакомился с девушкой; пара свиданий; мужчина хочет интима, но не получается: она всячески уклоняется, убегает, а потом совсем пропадает. Вообще, достаточно сложно получить от женщины секс, это проблема очень многих мужчин. В этой главе немного о другом (если у вас то, что я только что описала — женщины вообще не дают, — я очень рекомендую вам свой курс [«Почему она не дает надежды»](#), где я описала 12 ошибок, которые вы можете совершать с девушками на начальных свиданиях, поэтому они вам не дают). Здесь мы с вами говорим о сложных ситуациях, здесь — длительное общение с женщиной, когда она вам доверяет, делится какими-то своими тайнами, общается, вы ее хотите, а она воспринимает вас как хорошего друга.

Когда шансов нет совсем, и, наверное, стоит переключаться.

Вы видите, что повторяется одно и то же, даже когда вы что-то меняете (*в своем поведении, словах, местах для свиданий*).

Еще один сильный критерий — когда вы пытались получить какой-то телесный контакт с девушкой — брали ее за руку, держали руки чуть дольше, может быть, пытались поцеловать руки, как-то приобнимали ее. Если на все эти моменты девушка отстранялась, телесно уходила из контакта, сразу же переводила тему на другой разговор («*А вот у меня тут что было...*»), пыталась увеличить телесную дистанцию, и это повторялось несколько раз, то, скорее всего, шансов мало.

У мужчин очень часто возникает вопрос: «*А почему же она тогда идет на встречи?*»

Не стоит воспринимать это буквально: если она идет на встречи, соглашается на свидания, значит, все-таки шанс есть, заняться сексом с ней можно. Нужно учитывать тот момент, что женщинам очень приятно иметь постоянного поклонника.

Что такое постоянный влюбленный поклонник? Это означает для женщины, что она сексуально привлекательна, она красива, ей приятно понимать, что она женщина, что она кому-то нравится. И вот так, время от времени встретиться и почувствовать мужской взгляд, как он на нее смотрит, как он ее хочет, почувствовать свою власть над мужчиной очень приятно. Поэтому часто женщины поддерживают такие связи, несмотря на то, что мужчину они совершенно не хотят.

Можно ли что-то с этой ситуацией сделать?

Еще раз повторюсь: я вам сейчас предложу какие-то моменты, и если вы попробуете и ничего не изменится, значит, эту тему нужно закрывать. Но что вы можете попытаться сделать? Два варианта.

Первый — вы ей говорите о своих чувствах. Некоторые мужчины этого не делают, они надеются, что девушка даст какой-то сигнал, импульс. Скорее всего, этого не будет. Вы говорите: «*Знаешь, давно нужно было тебе сказать, а я этого не делал. Я ценю, что ты мне доверяешь и много чего рассказываешь, но ты мне безумно нравишься как женщина, ты меня возбуждаешь, я еле сдерживаю себя рядом с тобой. Мне хочется с тобой других отношений. Я тебя люблю, я тебя хочу. Ты вольна делать с моими чувствами всё, что хочешь*». Если у вас такая ситуация уже какое-то длительное время, то терять вам уже нечего. Дружбу, если вы ей дорожите, вы не потеряете, но расставьте все точки над «i».

Как такое признание действует на женщин? Во-первых, это безумно приятно. Это же опять получается, что «*я такая классная, что я вызываю*

такие чувства у мужчины». Ей это понравится. Во-вторых, если вы это говорите со страстью, с чувством, то в этот момент вы заставляете ее посмотреть на вас совершенно иначе: «Подождите, это страстный мужчина? Это не друг?». У нее в этот момент происходит смена «А если как-то по-другому?». И у нее мысль пойдет в сторону: «А какой он в постели?»».

Вы немножко собьете инерцию прежних отношений.

Мужчина признается в страстных чувствах — уже волнительно. *«Может быть, я на него посмотрю иначе и из этого может что-то получиться».* Если после признания она сказала: *«Извини, мы с тобой только друзья, и всё»*, значит, всё. А если она скажет: *«Ой, неожиданно. Мне нужно подумать»*, то здесь можно ее обнять, начать ее страстно целовать, чтобы передать ваше чувство. И если это чувство женщина в себе получит, то что-то может измениться.

Второй вариант — кардинально менять тактику. Опять же, достаточно сложно. Мы привыкли себя по инерции всегда вести. Но что здесь можно сделать? Вы можете пропасть на время, совершенно перестать звонить, писать, вообще как-либо проявляться. Можно даже сказать: *«Знаешь, у меня появилась женщина».* Или: *«Я собираюсь уехать на некоторое время. Я тебе сейчас не расскажу, куда. Когда я вернусь, я тебе скажу».* Интригу повесить.

Вы пропадаете на время и возвращаетесь другим. Что это значит? Вы можете кардинально сменить имидж: например, вы ходили всё время в спортивной одежде, а пришли в костюме, с другой прической, с другими духами, то есть «другой» мужчина.

Еще лучше, если вы сходите на сексуальный тренинг. Не факт, что что-то произойдет, но может. Когда вы идете на сексуальный тренинг, там границы немножко раскачиваются. Там другие женщины, специальные упражнения, вы что-то говорите про секс, вы узнаете какие-то фишки, вы по-другому касаетесь женщин, вы видите, что это можно сделать иначе. И вы с этим багажом придете через какое-то время к этой вашей знакомой.

Выдержите 3-4 месяца, полгода, и через это время вернитесь к ней другим человеком. Не попадайте в то, как вы общались. Меняйте всё — места, куда вы ее звали, манеры, как вы ее приглашали, поведение при встрече — с цветами, сразу обнимайте. Ваше поведение, образ и какая-то внутренняя наполненность должны быть немножечко другими. И тогда есть шанс.

У нее появляется: *«Это какой-то другой мужчина. Это интересно».*

Также хорошо действует флирт с другими женщинами. Если она что-то узнает намеком (*«что какая-то женщина появилась»*), или вы при ней

пофлиртовали с другой женщиной, то это тоже сильно выбивает ее: *«Подождите, это же мой поклонник! Он же ко мне, а тут какие-то женщины!»*. Если она к вам приходит и говорит: *«А ты что, про меня забыл?»*, то вы говорите: *«Разве можно забыть такую женщину? Нет, конечно. У меня же нет шансов с тобой на большую любовь. Что мне делать? Только ты меня можешь спасти»*. Что-то в этом духе. Игра и флирт с другими женщинами тоже может явиться тем подстегивающим фактором.

Давайте подытожим.

Дело не доходит до секса потому, что вы не попадаете в образ сексуального мужчины конкретно для этой женщины. Вы ведете себя не так, общаетесь не так, флиртуете не так, поэтому застреваете в образе друга.

Все **слова женщин о причинах не стоит принимать всерьез**, просто нет возбуждения.

Чтобы появилось возбуждение, нужно менять тактику. Либо говорите о своих чувствах, хватайте ее в охапку, либо пропадайте и через какое-то время появляйтесь немножко другим.

Если ничего не сработало — всё те же отмазки, а когда вы к ней телесно приближаетесь, она отклоняется — значит, шансов нет. И нужно переключаться на другую женщину, в чем, собственно, тоже нет никакой трагедии.

4. Почему женщины отказывают

У вас было интимное свидание, на котором случился очень страстный секс. И женщина извивалась, стонала, говорила, что вы очень энергичный, очень сексуальный мужчина и всё было замечательно. Но когда вы радостный от того, что всё так здорово прошло, звоните ей и зовете на следующую встречу, она почему-то отказывает и так происходит несколько раз. Она может при этом говорить, что сейчас аврал на работе, а потом она освободится и позвонит, но не звонит, не пишет, проходит месяц и ничего.

Или она говорит, что на нее тогда что-то нашло, но она не такая и очень скромная, ей секс редко нужен. Или если девушка замужем, то вообще прекрасная отмазка, что муж усилил контроль и это всё нехорошо, для нее нехарактерно, муж с ней и днем, и ночью.

Может быть огромное количество вариантов, но самое главное, что она никак не появляется и не идет на свидание.

Что хочется сказать, если всё было прекрасно, то даже если ей сейчас, когда вы звали, было некогда, то она сама напишет скоро, что свободна в такие-то дни, попросит не пропадать и будет ждать новой встречи. Всеми способами даст вам понять, что не хочет потерять контакт. **Всё остальное говорит о том, что что-то было не так именно в сексе, поэтому она не хочет новой встречи.**

Вы можете сказать, что нет, всё было хорошо, вы у нее даже спрашивали, понравилось ли ей, и она уверяла, что всё было отлично. Заблуждение у мужчин, что женщина вам скажет, что было плохо. Я еще не видела ни одну женщину, которая бы сказала, что секс был отвратительным, ужасным, поэтому до свидания. Это просто невозможно, это же очень сильно обижает и бьет человека. И женщина интуитивно чувствует, что таких вещей говорить не нужно, зачем обижать и делать больно. Это раз. И второе — если не так грубо, а просто *«всё было нормально»*, это значит ей придется объяснять, что было не так. А она сама не очень знает, что именно было не так, как это можно словами описать.

Она просто чувствует, что не хочет повторения, тело ее не хочет повторения, как это объяснить мужчине? Она хочет избежать всяческих расспросов в эту сторону, поэтому она просто говорит, что всё хорошо с желанием как можно быстрее уйти и всё. И если мужчина говорит: *«Пока-пока, увидимся»*, то можно быстро завершить контакт.

По этой же причине женщины могут симулировать оргазм. Точно так же, если половой акт не доставляет удовольствия, и ей хочется его как можно быстрее завершить, то чтобы мужчина не добывал из нее оргазм, который он никак не получит, она просто имитирует бурную реакцию. Мужчина успокаивается, а она быстро убегает.

Вот как вы можете определить именно после свидания, насколько было хорошо:

- да — если женщина поддерживает контакт, пишет и соглашается на встречи,
- нет — если на контакт не идет.

Опять же, женщине важно в ваших глазах остаться хорошей любовницей, сексуальной, для женского тщеславия это важно. «Я должна быть самой красивой, самой прекрасной в сексе». Поэтому она может изобразить такую вот страсть.

И возникает у вас вопрос: **что же делать, потому что у вас-то желание осталось, вам очень понравилось и хочется повторить.**

Есть два варианта того, что происходило у вас в сексе.

Если было нечто, что для женщины было категорически неприемлемо, здесь вы ничего не сделаете, нужно забыть и не повторять ошибок с другими дамами.

Что это может быть?

Это когда вы женщине делаете реально больно, если вы были грубы и совершенно не слышали, что говорила женщина. Очень часто женщины жалуются, что мужчины грубо хватают их за грудь. Буквально через одну жалуются: *«Что же они щиплют и крутят эти соски, хватают, это же просто невозможно»*. Шлепки по попе, схватить-прижать. Во-первых, мужчины часто не рассчитывают свою силу, такое может быть, но женщина же дает понять. Катастрофа, когда мужчина никак не реагирует и считает, что с ней наоборот нужно жестче, грубее. Это не так.

Женщины — создания нежные, поэтому с ними, особенно на первых свиданиях, совсем нужно быть нежными и смотреть, что происходит, следить за реакцией тела, слышать сигналы, слышать хотя бы то, что говорит женщина. Потому что реально женщина напрямую может говорить: *«Не надо, мне больно»*, а всё равно мужчина продолжает это делать. Вот это женщины не прощают.

И еще женщины не прощают элементы психологического насилия. Что это такое? Когда мужчины дают какие-то оценочные суждения по поводу секса женщины и женщины в целом: *«Я понял, тебя за сиськи не надо трогать, тебе не нравится»*; *«Я понял, жопу ты не любишь»*; *«Ну ты, я понял, дамочка та еще, привередливая»*; *«А может тебе писю полизать, ты как-то странно реагируешь»*. Это всё ужасно. Это такое пренебрежительное отношение и к телу женщины, и к сексу, как к чему-то неприятному и отвратительному. Конечно, осадок остается ужасный, и реально хочется это всё быстрее закончить.

Если вы были грубы, не слышали ни слов женщины, ни реакции ее тела и при этом как-то психологически пытались ее унижить, неуважительно отзывались о ней, о ее теле и чувствах, то всё, женщину вы потеряли, она к вам не вернется. Стоит замечать это.

Еще есть такое у мужчин (*если у вас этого нет, я очень за вас рада*) — рассматривать женщину, как набор отдельных частей тела. Я почему на это обращаю внимание? Вы можете не замечать, как вы разговариваете с женщиной во время секса или во время свидания. Когда вы делаете замечания *«какая у тебя крутая задница»* — это не очень приятно. Потому что, с одной стороны, вроде это комплимент, но это слышится как то, что женщина вам сама не нравится, вам нравится только смотреть на ее задницу. Это неприятно, это очень унижительно. Рассматривать ее составляющие тела отдельно от нее самой — оскорбительно.

Если же у вас были просто какие-то незначительные ошибки, то здесь ничего страшного нет. Когда, например:

- первый возбудился мужчина и кончил раньше,
- или он настолько перевозбудился, что с эрекцией была всё время проблема во время секса,
- секс был не очень удачным, не таким, как хотелось бы красивым, но тем не менее было страстно...

...и у вас осталось ощущение, что женщина хоть и хвалит вас, но вы сами как-то облажались, то здесь у вас как раз шанс есть. Вроде как женщина отказывается и не соглашается встретиться с вами через день или на следующей неделе — не страшно, если она при этом всё равно с вами поддерживает какое-то общение.

В этом случае предлагайте свидание, но не зовите ее домой, а попробуйте позвать ее в какое-то нейтральное место: *«Ты знаешь, мне с тобой было хорошо, давай с тобой сходим погулять в парк или просто попить кофе, у меня есть 10 минут»*. Здесь самое **главное дать понять женщине, что интима не будет, будет просто короткая встреча.**

И если девушка соглашается на нее, то всё отлично, у вас шансы есть, никакого психологического насилия и грубости не было, всё было нормально. И, конечно, если она пришла на свидание, вам может захотеться снова позвать ее на интим, а она отказывает — ничего страшного, пусть. Это как раз будет показатель того, что все-таки в сексе было что-то немножко не то, поэтому не хочется сейчас повторять. Но раз она к вам пришла, значит, вы для нее человек приятный.

Вам нужно выждать время без всякого интима, потому что через время сам сексуальный контакт забывается достаточно быстро. Месяца 2-3 прошло и стерлось, что там было. А если мужчина не настаивал, продолжал переписываться, веселые смс присылал, развлекал, очень

приятный контакт оставил именно в общении, то через какое-то время у женщины появится такая мысль: *«Можно и повторить, были какие-то неудачи, но человек же приятный, хороший»*. И вот здесь у вас шанс появляется. Вы можете следующую встречу провести иначе, быть более чутким, потому что первый секс всегда не самый лучший, но это всё можно исправить.

Подытожим.

Женщина отказывает после бурного секса только по одной причине: в сексе что-то было не так. Именно в сексе, а не в чем-то другом. Поэтому нужно будет посмотреть сюда. Если вы ее не унижали, выждете время и попробуйте во время другой встречи действовать сексуально немножко иначе.

5. Почему мы всё время ссоримся

Мужчины жалуются, что женщины могут очень неадекватно себя вести в домашних ситуациях. Например, на пустом месте женщина может вдруг взорваться, устроить истерику, а поводом послужил какой-нибудь абсолютнейший пустяк — грязная посуда, носки не в том месте. Из этого женщина устраивает целый спектакль, долго об этом говорит, может начать рыдать, хотя, казалось бы, убрали носки, и всё.

Или мужчина чувствует, что женщина всё время раздражена, она ходит и что-то бурчит, всё время ему говорит: *«Люди должны себя так вести, приличные люди — Иванов, Петров, Сидоров — делают то-то, то-то, а ты этого не делаешь, хотя любому человеку очевидно, что это правильно, и так лучше всего поступать. Ты же разумный человек, ты что, этого не видишь?»*. Или *«Как ты мог сказать вот такую фразу? Она совершенно бессмысленная»*.

Или вы сами раздражаетесь. Когда видите, что женщина, с которой вам приятно заниматься сексом, временами очень сильно раздражает: то, как она себя ведет, что она делает, что говорит, вас выводит из себя. Вы даже делаете ей замечание и просите вести себя иначе, но она это игнорирует, и вы в полном недоумении.

И по этому поводу бывают взрывные ситуации. То вы взорветесь, хлопнете дверью или в раздражении пойдете нервничать курить на лестничную клетку, то женщина раздражается, что-то бубнит, а вечером секса не дает. Иногда доходит до взаимных скандалов, люди кричат друг на друга, бьют посуду.

Есть две основные причины.

Первое — это желание перевоспитать. Изначально люди имеют некоторое представление о том, как должен вести себя их партнер в любой ситуации. Мужчина считает, что женщина должна одно:

- быть аккуратной хозяйкой;
- всё время мыть посуду;
- вести правильный образ жизни;
- правильно питаться, а *«не так есть, как она ест»*;
- после того, как постирала одежду, нужно ее погладить, красиво разложить в шкафчики, а не кучей навалить;
- правильно одеваться, например, когда выходим в свет, надевать каблуки, чтобы все видели, как хорошо у мужчины женщина одета;
- не ходить при мужчине в бигудях;
- воспитывать детей нужно правильно, а не так, как она...

...перечислять я могу бесконечно. То же самое у женщины по отношению к мужчине:

- у каждого мужчины руки должны расти из правильного места, а не оттуда, откуда они растут, чтобы он мог прибить карниз в доме и повесить занавески;
- мужчина как-то должен следить за собой, принимать душ почаще;
- приходить, помочь, а не валяться на диване постоянно;
- побольше денег приносить;
- друзей получше выбирать;
- с семьей побольше времени проводить;
- и так далее, и тому подобное.

Всегда эти проблемы возникают из-за того, что нет принятия человека, который рядом, таким, какой он есть. Очень хочется его переделать и объяснить: *«Я же хочу, как лучше, я хочу очевидные вещи»*. Но это тупиковый путь, это всегда приводит к раздражению.

Каждый из нас считает, что он лучше знает, он умнее, он видит ситуацию разумнее, видит выход из этой ситуации. Здесь колоссальное количество конфликтов. Не нужно. **Выход из этой ситуации, как ни странно, легкий — как можно реже проводить время вместе.**

Мужчину и женщину соединяет нечто приятное — это, конечно, секс. Если секс доставляет вам удовольствие, то это отличная база, чтобы время от времени быть вместе и прекрасно проводить время. Всё остальное время, если вы внутри себя примете мысль, что *«другой человек может поступать и жить, как ему хочется, он имеет на это право, а если мне что-то не нравится, что он делает, то я буду обращать внимание на какие-то свои приятные моменты»*.

Есть пары, которые прекрасно уживаются вместе, из-за того, что они не круглосуточно вместе, и каждый идет в свое занятие. Например, кто-то любит копаться в земле, сажать цветочки, пилить, строгать и выжигать, или возиться с какими-то железками в гараже. И вот одна сажает цветочки, другой — в гараже. Каждый прекрасно понимает, что это нормально. Мы разрешаем друг другу заниматься тем, чем нравится. И они занимаются прекрасными делами, потом собираются вместе вечером. И если они занялись сексом, перекинулись парой фраз, то всё замечательно.

Можно существовать вместе, если вы допускаете, что другой человек может думать и говорить то, что считает нужным. И вы просто разграничиваете свое пространство таким образом. Очень многие люди не замечают, что они были бы намного счастливее, если бы не жили вместе, а встречались. Встречались бы именно в тот момент, когда человек соскучился телесно, сексуально, хочется телесной ласки. В этот момент всё окрашивается в приятные тона — встретились, полюбились, погуляли, занялись сексом, расстались. На следующее утро в блаженстве. Лучше, если вы не в браке, а у вас длительные серьезные отношения, поступать таким образом.

Если вы все-таки в браке, то нужно прямо себе сказать: *«Другой человек может делать, что хочет»*, и разграничить области занятий, не пересекаться на общем пространстве. Каждый делает что-то свое. Это одна группа сложных конфликтных ситуаций, связанных с желанием перевоспитать.

Но есть **другая группа**, менее понятная и заметная для людей, хотя не менее важная. Это **ситуации, связанные с сексом**.

Я вам в предыдущей главе говорила, что женщина может уйти после бурного секса, и вы не сможете ее обратно позвать. Почему? Потому что в сексе было что-то не то, а именно потому, что в сексе не был учтен секс женщины. Вы занимались сексом по мужскому варианту, для себя. Когда возникают конфликты и ссоры по этой причине, это как раз ситуации конфликтов на пустом месте, просто женщина взорвалась. Ходила-ходила, молчала, что-то копила в себе и вдруг взорвалась на том, на что раньше и внимания никто не обращал.

Очень часто причиной является ее неудовлетворение: не учитывались ее сексуальные желания, ее порывы, ее изменения состояния, сексуальность и т.д. Всё было очень рутинно, и ей это надоело.

Если женщина в сексе не включается, а всё время работает, то, конечно, она устает, у нее копится безумное раздражение на это дело. Кто причина такой сексуальной усталости? Это, конечно, мужчина. Это какое-то издевательство над ней — каждый раз терпеть тот секс, которого она не хочет, поэтому в какой-то момент она взрывается.

Или еще сложнее сексуальный вариант — когда есть ее желания, которые она сама не может выразить, они в ней сидят, бурлят. У нее есть какое-то возбуждение, во время секса ей приятно, но **она всегда недополучает**, раз за разом она остается без сладкого. Для кого-то это оргазм: она не может туда идти, для кого-то это что-то другое. А она остается в ситуации, когда ей каждый день предлагают другой секс, но секс, который нужен мужчине. Когда неудовлетворение доходит до невозможного, конечно, женщина взрывается: ругается, кричит, ссорится и т.д. Иногда женщины это чувствуют и могут заявлять: *«Ты меня не касаешься, не гладишь»*, или: *«Давно не было»*. Им кажется, что, может, чаще нужно, и они могут это даже высказать. Но очень часто женщины и сами не могут понять, а взрываются. Ситуация достаточно непростая.

Ваша задача — заметить это. Если вы видите, что действительно не было причины, скандал на пустом месте, то нужно попытаться разобраться.

Самое главное — не ругаться, не хлопать дверью, не влезать в бесконечные разборки, объяснения. Вы будете не о том говорить. Не во

время секса попытаться больше ее обнимать, ласкать (*вне постели, вне сексуальных моментов*). Пришли — обняли, поцеловали, подержали за ручки. И во время секса пытаться что-то сделать по-другому, как-то нащупать другую дорожку.

Вы знаете, как вы всегда занимаетесь сексом, но нужно попробовать что-то другое. Сказать: *«Дорогая, мне хочется сегодня сделать для тебя подарок. Я когда-то давно прочитал вот такую историю: есть практика, которая, как говорят, развивает чувствительность. Закрывай глаза. Я сейчас буду тебя касаться, а ты мне скажешь, какой частью тела я касаюсь, что ты чувствуешь, в каком месте тебе было самой интересно»*. *«Ого, что мне такое муж предлагает? Что это? Такого вообще не было!»*. Но она закроет глаза, и вы, не торопясь, попробуйте поиграть. Я привожу это как пример, но это настолько другое, настолько погружает женщину в свои ощущения, настолько здорово, что что-то может произойти.

Вы можете начать рассказывать о сексуальных фантазиях друг другу, спрашивать у женщины: *«Дорогая, расскажи: наверняка у тебя есть какая-то эротическая сцена из фильма, где было забирающе, вкусно, сладко и замечательно. Расскажи, что это было»*. Я привожу примеры, когда вы начинаете не идти банально, когда всё время один и тот же секс, а **искать варианты сексуальной игры вокруг**, чтобы женщина могла как-то наткнуться на свое желание и пойти в него, хотя бы поговорив, хотя бы почувствовать в теле что-то другое. Конечно, **это будет для нее грандиозным подарком**.

На тему того, как нащупывать другие дорожки, у меня есть курсы: [«12 способов получить удовольствие без секса»](#), [«Горячие приемы в сексе»](#). Они все как раз направлены на то, чтобы найти совершенно иной подход к женщине. Другой подход в сексе, который сможет учесть все-таки ее сексуальные желания.

Если вы не воспитываете человека, принимаете его таким, какой он есть и учитываете секс с женщиной, ищите к нему подходы, то ссор не будет. Особенно если у вас еще у каждого есть свое любимое занятие, и вам необязательно всё время быть вместе.

6. Она хочет замуж

Вы с девушкой находитесь в долгих отношениях: встречаетесь регулярно или живете вместе, занимаетесь сексом, проводите вместе отдых, куда-то ездите, встречаетесь с друзьями общими. И в какой-то момент, приблизительно это срок около двух лет, девушки начинают выяснять, как вы смотрите на ваши отношения и на будущее ваших отношений, потому что они должны как-то развиваться. И этот вопрос, так или иначе, девушка вам задает.

Вы понимаете, что она ведет к браку. Особенно если у девушки детей нет, но она предполагает их завести, ей хочется определенности. Хочется знать, будете ли вы ее будущим супругом.

А вы внутри чувствуете, что совершенно не готовы к браку, вам не хочется ничего менять, вас вполне устраивает всё как есть сейчас. Не важно, какие у вас причины, важно то, что вы совсем не хотите идти под венец. Но девушка прекрасная, обижать ее не хочется, у вас есть к ней чувства, вы не хотите сделать ей больно и потерять. Что же делать?

Некоторые мужчины испытывают чувство вины или неловкости за то, что они неправильно себя как-то ведут. Я сразу хочу вам сказать: всё хорошо, вы имеете право на свою точку зрения и на свой выбор в жизни, как вам строить отношения, поэтому вы ничего плохого отказом девушке не делаете. Это ваша точка зрения. Ее точка зрения — у нее есть желание тоже вполне себе хорошее, разумное, но у вас есть другое желание.

Еще есть такой мучительный момент, почему мужчина чувствует себя виноватым? Потому что он считает, что девушка его любит. Собственно говоря, как же иначе: вы вместе столько времени, вам хорошо, она говорила вам о своих чувствах. Если она хочет замуж за вас, то она точно вас любит. Это червячок поедает внутри, человек же вас любит, а вы своим отказом любимому делаете нехорошо.

Здесь я вас успокою и скажу: она вас не любит. *«Как? Любит и столько для меня делает»* — возмутитесь вы. Смотрите, то, что вы девушке важны — это да, то, что девушке приятно с вами заниматься сексом — да, то, что она испытывает приятные с вами ощущения и чувства — это да. Но не путайте, чувство любви предполагает свободу для любимого человека, комфорт для любимого человека, принятие любой точки зрения любимого человека.

Если любимый человек по каким-то причинам не хочет оформлять отношения, для любящего человека это не имеет значения. Почему? Потому что важен человек, важны наши чувства, что я могу его видеть, с ним находиться, заниматься сексом, общаться, я могу проводить с ним свое время, он мне дарит радость. Это важно. Это предполагается в чувстве любви. Если я хочу получить какую-то выгоду, каких-то

гарантий, хочу заставить человека сделать так, как мне нужно, мне важнее не человек и его чувства, а некоторая правильность — это отношения к любви не имеет.

Поэтому если ваша девушка обижается на то, что вы ей отказываете, устраивает какие-то разборки, надувается, пытается надавить на вас всеми способами, это уже говорит о том, что ей руководит социальная программа, которая встроена в воспитание, особенно у женщин.

Вы сами не путайте чувство любви, желание быть с человеком с тем, что требует общество и социум. Это я вам говорю для того, чтобы у вас внутри не было грызущего чувства вины, что вы что-то плохое делаете. Вы просто учитывайте, что в женщине живет социальная программа, но любви у нее к вам нет.

Как заявить о своей позиции так, чтобы не обидеть и чтобы вы остались вместе?

Самое главное — это всеми силами дать ей понять, что она не причем. Разделить, что вы не то, что не хотите взять в жены именно ее, а что вы в принципе не готовы сейчас к браку. Вы не знаете, когда будете готовы, но не в ближайшие пять лет (*лучше побольше брать срок, чтобы уж наверняка*). Потому что если вы девушке важны, она будет понимать, что такой выбор. Если она хочет быть с вами, то на таких условиях.

Итак, она прекрасна, она вам нравится, но у вас просто такая позиция, что вы в брак не хотите. Если вы в браке были, вам очень просто объяснить: *«Ты знаешь, я в браке был, я знаю все плюсы и минусы. И я сейчас точно не готов и не буду готов в ближайшие 3-5 лет. Извини, но ты (это самое важное) мне очень нравишься, я никогда не испытывал таких сильных чувств, я очень хочу, чтобы мы были вместе, ты мне даришь много радости, любви, счастья, и я тобой очень и очень дорожу, просто пойми мою позицию, брак сейчас не для меня»*. Например, если вы брак вообще не хотите, это тоже можно сказать, что брак считаете неудобной формой отношений, если у вас реально так. Или не готовы жениться в ближайшее время, но вы ее любите. Что-то в этом роде.

Когда девушка четко понимает вашу позицию по отношению к браку и четко понимает ваши чувства к самой себе, с этим она может жить, она может сделать выбор. Если ей с вами реально хорошо в постели, в общении, то в 90% случаев она с вами останется. А если уже что-то не так и на эти слова она всё равно надулась, я вам хочу сказать, что может оно и к лучшему. Это значит, что у девушки больше внимания на социальной программе, чем на вас. Она была с вами, вам было хорошо, спасибо ей за это. Если она ставит ультиматум — или так, или никак — отпускаяте, это говорит о том, что ей важны не вы, а другие вещи. Кстати, может быть, через какое-то время она всё равно захочет с вами встречаться, если ей было с вами хорошо.

Подытожим. Нет ничего страшного в том, что вы не хотите жениться, а она хочет замуж. Нужно дать понять девушке, что она очень вам нравится, но к браку вы не готовы. Ситуация должна разрешиться в вашу пользу.

7. Жену люблю, а счастья нет

Сразу скажу, что это, пожалуй, самая сложная ситуация, в которую попадают мужчины с женщинами. Выглядит она так: встретил мужчина прекрасную девушку, с ней был замечательный секс, легкое общение, приятно было проводить время, затем мужчина радостно женится, потому что так положено. А дальше мужчина оказывается в ситуации, где очень много обязанностей, появляются дети, секса становится меньше, чувства пропадают.

Я не так давно встречалась со своим знакомым, знаю его очень много лет, и много лет его не видела. Всё очень традиционно, и, вообще, сам мужчина очень традиционный: у него жена, трое детей, хорошая работа, он сделал свой небольшой бизнес, у него есть деньги, есть возможность путешествовать. В общем, всё хорошо. Если его спросить напрямую, то он скажет: *«У меня всё отлично, я счастлив»*.

Но когда я его спросила: *«У тебя романы, женщины, или у тебя любовь-морковь с женой?»*, он говорит: *«Знаешь, у меня была сложная ситуация: как-то я влюбился, долго роман длился. На работе меня одна девушка захватила, я был готов разводиться. Всё это было так тяжело, жена об этом узнала, я мучился. Хорошо, что женщины на меня сильно не давили. Я прекратил роман и понял, что это не для меня. И у меня сейчас только разовые, случайные встречи где-то далеко, когда я езжу в командировки»*.

Пока мы с ним сидели, разговаривали, ему несколько раз звонила жена. Интересовалась, когда он вернется домой, почему он задерживается. И он всё время оправдывался, не говорил, что со мной находится, даже, несмотря на то, что мы просто кофе пили. Я чувствовала, что от жены идет контроль.

Здесь ситуация достаточно традиционная, и многие ее знают. Видно, что мужчина очень сильно себя обманывает. Если ты любишь свою жену, что же ты собирался уйти от нее? Всё бросить и уйти. И это было сильное желание. Хорошо, не ушел, но сейчас у тебя всё равно есть романы, пусть разовые, ты всё равно куда-то ходишь. А что здесь-то с любовью? Теперь жена тебя всё время контролирует, ты всё время ее обманываешь, ты даже не можешь сказать, почему ты задерживаешься. Это сложно назвать счастьем, это сложно назвать хорошими, теплыми, открытыми отношениями.

Другой мужчина, мой подписчик, написал мне письмо: *«У меня трое детей, я очень много чего должен — то справки, то с детьми куда-то сходить, то что-то купить, то отдых организовать. Я всё время что-то должен, я всё на себе тащу; денег не очень хватает. Всё это меня достало»*. Но самое главное не это. *«Жену я люблю, но надоело выбивать секс каждый день, надоело выпрашивать, вымаливать, ждать его. Что же всё так сложно? Может быть, можно пойти мне навстречу? Я*

не прошу так уж много, но когда месяцами нет секса, как вообще жить?». То есть **«жену люблю, а счастья нет»**.

Другой мой знакомый женился в молодости, жена бесконечно пилила, претензий было невероятное количество, а секс — в час по чайной ложке. Надоело, и этот человек решительно сказал: *«Нет»*, в какой-то момент собрал вещи и ушел, несмотря на то, что еще маленькие дети. Ну и, конечно, что еще его подвигло? Девушка. Девушка, совершенно противоположная жене: тонкая, воздушная, целеустремленная, которая хочет сделать свой бизнес, романтичная, не думает про детей, семью и прочее. А самое главное — с ней сладкий, забирающий секс! Когда хочешь, тогда он и есть. Стали жить вместе, но через какое-то время секса становится всё меньше и меньше, он блекнет. Здесь человек почестнее. Он смотрит на свою жизнь и говорит: *«Сейчас у меня опять секса нет, а при этом на шее уже две женщины с проблемами. С бывшей женой всё время по поводу детей общаемся, а с этой женщиной — по поводу того, какой она бизнес хочет, я всё время помогаю ей ресурсами, советами, деньгами и прочим»*.

Сложность заключается в том, что все **мужчины не отдавали себе отчета в том, что всё, что их интересовало в женщине — это сладкий секс**, этот сладкий контакт. Они вступали брак из-за того, что были уверены в том, что этот сладкий контакт у них останется на всю жизнь. Они называли это любовью и считали, что это навсегда. Но, естественно, чувства меняются, рутина много чего съедает. Претензии, истерики, какие-то странные черты характера — это всё остается. Более того, в течение времени из человека вылезает что-то, что совсем *«мама не горюй»*. А секса нет. Получается, счастья нет, потому что секса-то у вас нет. Нет того, ради чего вы хотели бы быть с человеком.

Этот момент тоже очень тонкий, на котором попадают мужчины: некоторые занимались сексом с несколькими разными женщинами, не хочется вернуться и повторить его. А вот с какой-то девушкой секс хорошо зашел, понравилось, что-то закрутилось. Мужчина сделал вывод, что это любовь (*«Секс-то я знаю, а вот это — любовь»*). И дальше на этом затянули серьезные отношения. Пусть не брак, но серьезные отношения с обязательствами.

Еще один мой хороший знакомый после того, как развелся с женой, встретил девушку и решил, что это сейчас у него точно любовь. Прошло время, и он говорит: *«Я нашел свои старые письма к жене и поразился: я теми же самыми словами описывал те же самые чувства к ней, которые сейчас испытываю к новой девушке»*.

Ваши чувства очень сильны, это прекрасно, но нужно понимать, что **это и есть секс**. Просто секс разный, он с разными оттенками, с разной интенсивностью. И нужно понимать, что

- это самое главное в отношениях;
- эти чувства могут измениться.

Вы можете остыть, ваша девушка может остыть, у вас может что-то трансформироваться. Очень сложно найти сексуальную гармонию. Но если акцент делается не на сексе, считая, что он будет сам собой, то вы попадаете в эту сложную ситуацию, попадаете в то, что секс исчез, а проблемы у вас висят на шее, вы не знаете, как из них выбраться.

Возникает вопрос: что же делать? *«Уже с девушкой, уже ее люблю, но хочется же еще и счастья»*. Поскольку мы понимаем, что секс — это самое главное, то нужно искать ответ там. Что-то в сексе нужно менять, смотреть. Если вы сейчас не в браке, но у вас туда дорожка идет, то очень рекомендую, отстранившись от своих классных сексуальных чувств, посмотреть на другие аспекты с этим человеком:

- насколько легко вы друг друга понимаете;
- насколько удобно вам вместе что-то делать;
- насколько у вас общее мировоззрение;
- получается ли у вас договариваться, даже когда спорные ситуации, разные точки зрения, как вы ведете себя друг с другом — раздражаетесь, не раздражаетесь.

Посмотрите на эти аспекты, потому что нужно предполагать, что делать, если секс исчезнет.

Если ситуация, что у вас уже есть отношения, есть брак, что делать?

Опять что-то меняем или делаем с сексом.

Это прямо тема для нескольких курсов, которые у меня есть. Я очень рекомендую вам свой курс [«Женат, но хочется»](#). Он как раз посвящен проблеме, что делать с сексом (*ведь хочется его*), что делать, чтобы он был в вашей жизни.

Диапазон очень широкий. Можно решить проблему вдвоем с вашей девушкой, которая сейчас есть. Там есть несколько вариантов. Нужно и начинать с ней разговаривать, и вместе что-то другое пробовать, экспериментировать в сексе, вести себя совершенно иначе, пробовать куда-то вместе ходить — на тренинги и прочее. Полно вариантов, когда вы можете изменить, переломить сексуальную ситуацию в своей паре, в которой вы есть, и получить совершенно другой секс. Можно, если приложить туда совместные усилия.

Но иногда совместные усилия не получаются, женщина категорически не хочет смотреть в эту область. И всё равно можно, не расставаясь, не разрывая отношений, тоже найти варианты, при которых вашей женщине не будет обидно, а у вас будет секс. Выход из ситуации есть, вариантов несколько.

А вам нужно понимать, что всё дело в интима, всё дело в сексе. И **принимать решения, учитывая всегда важность сексуальных отношений.**

8. Война полов

Есть очень неприятная, неработающая система взглядов на отношения. Несмотря на это, она пользуется большой популярностью. В этой системе взглядов на отношения мужчины и женщины рассматриваются как потенциальные враги, каждый из которых хочет победить. Отсюда мы слышим, что мужчины и женщины с разных планет, что все мужики козлы и им только одно и надо, если им только это надо, то платите хорошие деньги — так женщины рассуждают. Все женщины — стервы, по мнению мужской половины этой системы, им нужны только деньги, дают они только за деньги и всячески мужчин используют.

Есть такие разновидности этих мнений, что женщины — это хитрые манипуляторы, и если мужчина поведется на них, а поведется, потому что ему секса хочется, то тут он и попал. Она будет его использовать по полной: и денег просить, и выполнять услуги он будет должен, она будет держать его на крючке и манипулировать. Поэтому чтобы не попасть на этот крючок, нужно держать ухо востро, нужно смотреть, как она себя ведет и пресекать все попытки. А бабу, если она уже жена, вообще нужно в узде держать, а то она распоясается, на голову сядет, станешь подкаблучником.

Сюда же относятся все высказывания, что есть женская логика, есть мужская. Женщины хуже соображают, тупые, мозг у них устроен как-то по-другому, поэтому мужика она вообще никогда не поймет и не услышит.

Это, конечно, всё интересно, но поскольку мужчин и женщин все-таки друг к другу тянет, то существовать в такой системе крайне неприятно, и результат очень плачевный: никто не может получить то, что он на самом деле хочет.

Почему, собственно говоря, так? Почему эта система прижилась, ее обсуждают на форумах, женщины объясняют поведение мужчин вот этими шаблонными фразами, мужчины объясняют ими поведение женщин?

Прижилось это, потому что **каждый человек считает себя умным**, считает, что он практически не совершает ошибок, что он понимающий, во всем может разобраться, а вот люди вокруг совершенно другие, чаще всего глупее, с трудом понимают. Поэтому, логично, что если в отношениях что-то не складывается, то виноват партнер. Я же замечательный, я же и развиваюсь, и готов услышать, и иду навстречу, я молодец. Но вот партнер не слышит, не делает, не дает и так далее. Это общая склонность у людей обвинять обстоятельства и окружающих людей в своих проблемах и в отношениях. Обидно, что не получается тех прекрасных отношений, которых хочется, отсюда есть желание переложить вину на женщин.

Как заметить вот эту штуку в себе? Многие мужчины этим грешат. Обратите внимание на то, как вы сами формулируете проблему с противоположным полом.

Вот, например, была чудесная формулировка вопроса на моем канале. Мужчина так задал вопрос: *«Анна, объясните, как жена до такого докатилась? Я же ее люблю, она для меня королева, почему же она не дает?»*. Смотрите, как интересно: **она докатилась** до этого состояния, что перестала давать. Очевидно, что она виновата. Хотя возникает большой вопрос, что там у них в паре, почему так складывается, что женщина не хочет заниматься сексом с этим мужчиной. Явно проблема совместная, проблема несовпадения сексуальных ритмов, желаний, рисунков и так далее. Но мужчина формулирует это именно так: жена что-то делает неправильно.

Или другой был вопрос чудесный: *«Анна, снимите ролик или напишите рассылку на тему, как женщинам самим избежать ослабления мужского влечения к ним»*. Я даже сама не смогла это сформулировать, поэтому привожу точную фразу.

Понимаете, как интересно:

- у мужчины ослабло желание к какой-то женщине,
- он это формулирует так, что в этом женщина виновата. Это она неправильно себя ведет, не так одевается, не так двигается, не то делает в сексе, не так разговаривает. *«Я же такой замечательный»*.

С таким подходом нельзя услышать партнера и наладить отношения. Если он изначально считается виноватым, то ничего не получится.

От женщин звучат такие формулировки: *«Как заставить мужа себя уважать?»*. Муж виноват в том, что он меня не уважает. Возникает вопрос: *«Дорогая, а как ты себя вела, что мужчина перестал слушать, что ты говоришь и пытаешься до него донести?»*. Что-то было явно не так.

К чему это всё приводит? Если вы ставите своего партнера, в данном случае, девушку, на другую сторону баррикад, считаете, что вы должны именно бороться, обхитрить, обмануть женщину, чтобы что-то получить, то конечно, вы получаете очень неприятные ощущения. Ведь как с врагом можно расслабиться? Вы всё время будете бояться какого-то обмана, подвоха. Когда женщина будет с вами флиртовать, а вы в защите, вам будет это неприятно.

Один мужчина так и признавался, что если женщина сама подходит к нему, то он уже знает, что *«с ней — никогда и ни за что!»*. Она неправильная, не такая, которая ему нужна. Это странная ситуация, если задуматься: женщина заигрывает, приглашает мужчину к сексуальной игре, а мужчине жутко неприятно. Причем, женщина

симпатичная, он даже подумывал о том, чтобы что-то с ней попробовать, но она что-то делает *«неправильно»*, соответственно, очень неприятно.

И существуют форумы мужчин, где они рекомендуют друг другу фразы, действия и поступки, которые приведут к тому, что женщина даст, а они хитро ее обманут, заплатят меньше денег или вообще поставят ее на место.

Это, конечно, ужас и кошмар, потому что, на мой взгляд, **мир мужчин и женщин совершенно другой**. Это удивительный мир чувств, приятных отношений, контакта, секса удивительного. Это источник непрекращающейся радости, разнообразия чувств. Более того, люди хотят одного и того же: всем хочется приятного, душевного секса, принятия и душевного понимания. И это получить просто, если вы поставите женщину не на другую сторону баррикад, а к себе.

Какой же выход из этой ловушки, если вы чувствуете, что в вас эти взгляды живут, есть напряжение и страх, что вас обманывают.

Начать с того, что принять, что **женщины — это обычные люди**. Они точно такие же, как мужчины. Никакой женской логики не существует. Женщины могут более эмоционально реагировать на какие-то слова и ваши поступки, это правда, это нужно просто принять. Они более чувствительны и эмоциональны. Но они прекрасно слышат и воспринимают слова. И когда женщина, на ваш взгляд, говорит какие-то непонятные вещи, за этим всегда что-то стоит. Собственно, и весь курс наш о том, чтобы лучше начать понимать этих прекрасных созданий. Есть какая-то проблема, которую женщина пытается решить. Если вы относитесь к женщинам как к людям, то обо всех вопросах, которые не связаны непосредственно с сексом, нужно договариваться.

Чего на самом деле хотят женщины? Женщины хотят, грубо говоря, двух вещей: они хотят обеспеченной жизни и хорошего секса. Секс они могут называть *«любовью всей жизни»*. У каждой девушки, которую вы встречаете, есть вот эти два желания. И об обеспеченной жизни нужно договариваться. Нужно сразу пытаться выяснить эти вопросы. Если на свидание, то кто за это свидание платит, как женщина на это смотрит, как вы.

Я вас уверяю, вы можете найти абсолютно разных женщин с разными взглядами. Есть женщины, которым нужно обязательно самые дорогие рестораны и несколько свиданий, только тогда она может пойти на сексуальный контакт. Но есть женщины совершенно другие, я всё время поражаюсь тому, что мужчины их не замечают. Если женщина сама зарабатывает деньги, ей уже не нужны такие ухаживания. Если женщина уже взрослая, у нее уже были романтические свидания, она ищет уже другого. **Есть женщины, которые сами платят мужчинам за секс.**

Вспомните свои студенческие вечеринки, встречи, свидания, когда ни у кого денег нет, при этом все прекрасно занимаются сексом; все служебные романы случаются между сотрудниками — как этот пласт выбрасывать и говорить, что всем женщинам нужны деньги? Это не так, обеспеченной жизни и денег хочется женщине, безусловно, и она этот вопрос как-то решает, исходя из своего мировоззрения. Нужно понять, какое оно.

Какая-то женщина считает, что должна зарабатывать сама и делить с мужчиной пополам траты, какая-то считает, что большую часть несет мужчина, какая-то считает, что она сама и ей не нужно от мужчины денег, потому что не хочет от него зависеть. В общем, женщины все разные, **если вы подходите к ним, как к обычным людям и понимаете их взгляд на деньги**, то вы всегда можете выбрать то, что вам подходит. Не ставьте женщину на другую сторону, не выселяйте ее на другую планету. Можно договариваться.

Что касается секса, то здесь и возникает огромное количество проблем из-за того, что мужчины не умеют соблазнять женщин, не умеют с ними флиртовать, не умеют разговаривать о сексе, не умеют чувствовать женщин, находить подход сексуальный. И женщины тоже не умеют ни разговаривать о сексе, ни объяснить мужчине, что им хочется, стесняются флиртовать, стесняются показывать, что они сексуальные и так далее.

Именно поэтому получается, что мужчины и женщины сидят, не умеют чего-то и при этом считают себя самыми умными и очень сексуальными. И обвиняют друг друга. Ребята, нужно договариваться и учиться сексуальному контакту, сексуальному общению, флирту, игре, пытаться найти эти подходы. Потому что мужчины и женщины созданы друг для друга, нас друг к другу тянет, мы способны доставлять друг другу чудесное удовольствие.

Не нужно воевать, нужно вместо «она» и «я» сделать «мы», и вопросы решать вместе. Как мы будем решать вопрос с деньгами, когда мы едем вместе на отдых, как мы на эту ситуацию смотрим, насколько я готов пойти на уступки, насколько она, как мы решаем наши сексуальные проблемы. И не «ее» и «мои» проблемы, а наши проблемы. При таком подходе никакой войны не будет, будут прекрасные дружеско-сексуальные отношения.

9. Почему я до сих пор один

Есть мужчины, которые имеют деньги, абсолютно нормальную внешность (*любая женщина может сказать, что мужчина хорошо выглядит*), умные, при этом у них очень большие сложности с женщинами, не получается продолжительных отношений. Или, если они были и по какой-то причине прервались, то дальше мужчина не может завязать новых отношений, всё время что-то не то. И они, конечно, задает себе вопрос: «*Что со мной не то? Почему я, умный, красивый, у меня есть деньги, остаюсь один?*». Я могу сказать, что всё-таки ситуации у мужчин разные, я условно разделила их на три группы, потому что их проблемы будут отличаться. Причины того, почему они одни, разные.

Первый типаж «робкий». Это мужчина, который, в принципе, с женщинами общается хорошо, ему они интересны, общаться достаточно легко и приятно, но с той женщиной, с которой мужчина чувствует сексуальное возбуждение, к которой его тянет, он моментально чувствует напряжение. И из-за этого напряжения ему находиться с женщиной достаточно сложно. И подбирать темы для беседы становится намного тяжелее, всё время присутствует страх сказать что-то не то, сделать как-то не так и, по большому счету, облажаться в сексе, облажаться в процессе соблазнения. От этого всего мужчина чувствует себя скованно, робеет и производит впечатление зажатого мужчины.

Он абсолютно точно убежден, что с ним что-то не так. Что не так, он объяснить не может, но что-то точно не так. С точки зрения девушек этот мужчина реально выглядит немножко зажатым, и девушки пытаются сами с такими мужчинами контактировать, потому что они приятные, не агрессивные, они хорошо разговаривают. Но женщины всё время чувствуют, что мужчина сам не делает никаких попыток в плане флирта. Поэтому они часто делают вывод, что, скорее всего, этот мужчина лично ее не хочет, потому что так-то парень вполне нормальный. А эти робкие мужчины очень сильно мучаются.

Как правило, что-то неудачное было в первом опыте с девушкой, и мужчина по каким-то причинам записал себя в неудачники. И переломить эту ситуацию перехода от дружеских отношений в интимные очень сложно для мужчины, мешает психологическая проблема. Поэтому в этой ситуации нужно каким-то образом переломить этот барьер, **нужно изменить свою точку зрения по поводу именно сексуального контакта с женщиной.** Сейчас у мужчины представление о себе, с одной стороны, что с ним что-то не так, потому что было что-то неудачное, а с другой стороны, что секс — это что-то настолько грандиозное, настолько важное, настолько важно там не облажаться, сделать всё правильно, — отсюда колоссальное напряжение. Конечно, нужно потихоньку это убирать.

Очень хорошо в этом случае контактировать с девушкой, которая постарше, поопытнее, которая не так страшна. Есть девушка, которая

очень сильно привлекает — там робость, всё перекрылось, там страх облажаться и напряжение колоссальные. Это непосильная задача. Но можно всё-таки немного планку понизить и попробовать с девушкой, которая тоже привлекательна, но не так страшно. С более взрослыми, опытными девушками можно говорить: *«Ты знаешь, у меня опыта было мало, опыт был неудачный, поэтому я стесняюсь, смущаюсь и готов был бы отдаться какой-нибудь женщине, но страшно пугаюсь»*. Обычно женщины на это хорошо реагируют, помогут, подскажут. Можно попробовать и секс за деньги, чтобы убрать момент, что секс — это что-то невероятно сложное, даже пообщаться с этими девушками. Что-то они подскажут, а самое главное, через тело и через чувства можно почувствовать, что ничего сверхъестественного там нет. Потому что как только переход к интимному моменту станет проще, у этого робкого мужчины всё наладится. Нужно найти ту женщину, которая даст ему понять, что секс — это не так страшно, не сверхценность и сверхзанятие.

Есть совершенно другая причина, почему мужчина остается один — это **типаж под названием «человек в футляре»**. Если спросить этого человека, почему он до сих пор не женился или почему один, без подружки, то он скажет что-то вроде: *«Очень сложно встретить человека для души. Может быть, это я с таким критерием, но мне нравятся женщины определенного формата. Но не удастся. Абы с кем и абы как я не хочу, я ищу человека для серьезных отношений, чтобы можно было с ним строить светлое будущее. Поскольку такого человека нет — на «нет» и суда нет»*.

В качестве критерия у мужчины может быть следующее: *«Она должна быть чуть младше меня. Не сильно младше, не старше, а чуть младше. Внешность тоже должна быть определенной. Она должна быть определенного воспитания: с мужчиной должна вот так разговаривать, а не этак, иметь такие взгляды на жизнь, а не вот эти, читать определенные книжки (или не читать)»*.

Очень много требований к женщине. Мужчина не осознает, что со стороны их реально много. Образ, который он рисует, нереалистичный, под этот образ невозможно найти женщину. А самое главное, что это ему, в общем-то, и не нужно. Еще очень интересно, что сам себя он в этот момент вообще не видит, он не видит, как он выглядит в глазах женщины. Каждый из нас считает, что он замечательный. И мы совершенно не представляем, что порой в глазах других людей мы выглядим совершенно иначе, чем мы думаем о себе. Эти мужчины абсолютно закрыты от контакта с женщиной.

У меня был один знакомый — очень интеллигентный мужчина, он всё время был один. А у нас «лесная» компания, человек 40 — кто-то с парой, кто-то поодиночке; очень веселые, поющие возле костра под гитару, купающиеся. И среди этих людей этот мужчина. Он очень любил фотографировать. Я смотрела на него и удивлялась: здесь есть одинокие

девушки, с которыми можно знакомиться, можно флиртовать; всех объединяют общие интересы; сама атмосфера располагает к романтике, нужно всего чуть-чуть; но он при этом ведет себя очень отстраненно. Он не говорит комплименты, совершенно не флиртует. Он пытается очень серьезно подойти к женщине и показать свой фотоаппарат, как он делал фотографии.

Слушать интересно, но женщина всё время чувствует холод. Создается впечатление, что человек сам в себе, что ему ничего не нужно, он где-то внутри себя крутится. Женщины ждут от мужчины какого-то блеска в глазах, намек на то, что она ему симпатична, нравится, а когда человек уходит в рассказ, какие сапоги лучше в поход брать, это, конечно, интересно, но контакта между мужчиной и женщиной совершенно не происходит. Получаем закрытость от контакта с одной стороны, нереалистичные представления о том, какой должна быть она, та самая, с которой он что-то построит, с другой стороны.

Я так за ним наблюдала, а в какой-то из дней я ему позвонила и говорю: *«Слушай, а давай-ка прогуляемся. Мне хочется тебя увидеть, хочется хорошо провести время»*. Мне было любопытно, можно ли что-то сделать с таким мужчиной. Когда девушка делает предложение на встречу, на свидание, мужчины даже поверить не могут, летят навстречу с цветами и предвкушают что-то радостное. Этот мужчина воспринял это за чистую монету — что мы действительно прогуляемся, отдохнем, поговорим. Я была поражена. И когда я ему сказала уже прямым текстом: *«Может быть, мы к тебе в гости поедим?»*, он говорит: *«У меня сейчас возле дома стройка, и там не очень. В парке даже лучше гулять»*.

Что было удивительно? Когда я сказала: *«Хорошо, в гостиницу здесь рядом завалимся»*, у человека были испуганные глаза, он мне говорит такую фразу: *«Ты знаешь, я не готов к отношениям»*. Я думала, что это только женщины так могут отвечать на предложение о сексе. Но нет, мужчины тоже могут. Я говорю: *«Я тебе не предлагаю отношений!»*. Я понимаю, что для него ситуация непривычная, попыталась его успокоить. Я говорю: *«Просто на улице уже немножко прохладно. Давай где-то погреемся, поваляемся, посмотрим какое-нибудь кино»*. Собрался, пошли мы с ним в эту гостиницу.

У мужчины внутренняя установка, что сначала нужно найти правильную женщину для отношений. А я не вписываюсь в этот образ. С другой стороны, его, конечно, тянет к девушке: *«Что-то в ней есть, она меня притягивает. Притащила она меня на это свидание, но она же не подходит под мои критерии. А как дальше? Как с ней что-либо делать, если никакого будущего у меня с ней нет?»*. Я, конечно, иронизирую, но человек находится в совершенно другом мировоззрении и не видит этой проблемы. Он не понимает, что, даже встретив девушку, может быть, ему покажется, что она соответствует всем его критериям, его ждёт очень сильное удивление, потому что любой женщине всё равно захочется и флирта, и комплиментов, и она всё равно будет выпадать из

его образа, потому что люди живые и не могут соответствовать чужим критериям.

По причине собственной закрытости, не пропускания и нереалистичных представлений о том, какая должна быть идеальная женщина, человек, конечно, перекрывает себе массу возможностей хороших, разных контактов с женщинами (*из которых он может себе что-то и выбрать, может, с кем-то будет забирающий секс*). Но он это от себя отключает.

Что здесь порекомендовать? Нужно себе сказать: **«Да, я буду искать женщину-мечту обязательно, она может мне попасться. Но в данный момент, может, как-то по-другому вести себя с женщинами? Я не говорил никогда комплимент про ее фигуру, а сейчас скажу. Хорошо, если не женщина-мечта, то какие женщины вообще? А как мне их почувствовать? Если я дотронусь, возьму ее руку, что я почувствую?»**. Без всяких критериев, просто наблюдать, что почувствуете от каждой женщины, какой контакт будет с каждой женщиной. И, может быть, там вас ждет удивительное открытие.

Наконец, **третий проблемный типаж мужчины — назовем его «трусливый»**. Этот типаж отличается от робкого мужчины кардинально, потому что он считает, что в том, что у него не получается с женщинами, виноваты женщины. Женщины как класс — не очень хорошие товарищи. Женщины — манипуляторы, жадные стервы, им мужики не нужны как мужики. Соответственно, из-за того, что секса с ними всё-таки хочется, но эти женщины такие нехорошие, нужно придумать нечто, что заставит этих нехороших женщин давать секс этому мужчине.

И на самом деле это достаточно большая группа мужчин, даже есть форумы, где они всерьез обсуждают, что хорошо бы принять законы, чтобы устранить препятствия к сексу, чтобы приструнить женщин и как-то им объяснить, что это святая обязанность — давать мужику по первому его требованию. Очень хочется какую-то внешнюю силу, чтобы женщину заставить. Такое отношение, конечно, появилось не сразу, были когда-то попытки у мужчины (*в подростковом возрасте*), но они оказались не очень удачными. Может быть, женщина грубо послала или было несколько отказов. И мужчина просто возненавидел, закрылся. Теперь рядом с женщиной он ничего не чувствует, у него всё время внутреннее желание убежать. А красивая картинка, мечта — чтобы женщины сами пришли, чтобы носили на руках и раздвигали ноги, а он бы снисходительно на это всё смотрел.

Что сказать? Можно и так относиться, можно жить и с таким взглядом, но возникает вопрос: будет ли счастье с таким мировоззрением? Потому что, конечно, женщина очень сильно привлекает мужчину, мужское тело откликается на женскую энергетику. Очень хочется сдать потону, идущему от женщины, втянуться в водоворот счастья. Но если мужчина назначает женщину виноватой во всех грехах мира, то каким образом он

может ей отдаться? Она же нехорошая, для кого-то вообще исчадь ада, нужно как-то обороняться. Но всё равно тянет, еще больше обидно, еще больше злости и агрессии. Тупиковый путь.

При этом мужчины реально демонизируют женщин и совершенно их не знают. Если где-то у вас откликается то, что я вам говорю, вы чувствуете некоторую обиду на женщин, злобу, желание порой наказать их за то, что они такие стервы, не дают секса (*а секса вам очень хочется, и они знают это*), то у меня следующее предложение. Хорошо, пусть это будет, но **попробуйте пойти пообщаться с женщинами**. Идите в такое место, где будут женщины. Это могут быть курсы кройки и шитья — там нет мужчин, там в основном женщины, и вы туда придите. Или придите в любое другое место, где будут женщины. Посмотрите на них не как из танка, из брони, что это жуткий враг и манипулятор, попробуйте поговорить с ними, выключив вот эту составляющую. Как будто вы не мужчина, а сторонний наблюдатель, вам дано задание: изучить, как женщины между собой общаются.

Нужно попробовать увидеть женщин немножко по-другому. Когда вы увидите, что это абсолютно обычные люди со своими интересами, желаниями, мечтами, запал, что это жуткие, непонятные дамы, пройдет. Самое интересное, что как только вы по-другому посмотрите, даже в этой другой роли, на них, то вы обратите внимание (*особенно если вы пойдете в компанию, где одни женщины*), что они начнут проявлять к вам какое-то внимание, может быть, пойдет флирт и т.д. Вы просто позвольте этому быть, наблюдая без какого-то изначального осуждения.

Я хочу описать **типаж мужчины, у которого достаточно просто получается с женщинами. Это типаж «веселый парень»**. Что он чувствует? Ему женщины очень нравятся сами по себе: они красивые, они хорошо выглядят, они хорошо пахнут, они хорошо смеются, они хорошо глазками стреляют — просто наслаждение за этим наблюдать. Когда он находится в компании женщин, то он расслабляется и пытается их почувствовать. И от каждой женщины идет что-то свое. Если она подошла рядом и стоит, то можно погрузиться и мысленно представить, как бы вы ее обняли, потрогали; у нее такая грудь, а если к ней прикоснуться? И от этого уже можно поплыть, просто представляя. У него внимание к своему чувству и к чувству того, что идет от женщины. И он только усиливает этот кайф.

Каким образом? Если женщину развеселить, то она начинает смеяться, ей становится хорошо, у нее глаза блестят. А если ей предложить стульчик, подать чай, то она начинает улыбаться, она поправит волосы, ногу на ногу закинет. А когда подавал ей чай или стул, приобнял — она навстречу подалась. Да и просто прикоснуться к ней как приятно! А если ей на ушко комплимент сказать?

И этот мужчина от каждого контакта получает невероятное удовольствие. Еще ничего не происходит, он не ставит цель: *«Вот эта*

женщина будет моей женой», он не думает: «Облажаюсь я или не облажаюсь в сексе?». Ничего этого нет. В данный момент времени есть прекрасные женщины, которых можно почувствовать. Поиграть, поговорить, понюхать, попредставлять: «А если прикоснуться? А если с ней потанцевать?». И это на усиление, а женщины же чувствуют мужское восхищение, желание, отсутствие заданности, требований к ней. Она это прекрасно чувствует, ей просто с этим мужчиной хорошо. И если этот мужчина предложит в какой-то момент: «А пойдём-ка с тобой прогуляемся?», то почему нет? Такой приятный мужчина! А что он делал-то? Да ничего не делал особого.

Вам нужно взять за критерий чувство вот этого мужчины. **Отсутствие каких-либо претензий, требований, а просто наслаждение тем, что в данный момент идет от женщины.** Тогда у вас есть все шансы не остаться одному, а очень быстро кого-то себе найти.

10. Секс втроем

Берем другую сложную ситуацию, в которой мечтают оказаться многие мужчины. Действительно, одна из самых распространенных фантазий, причем как у женщин, так и у мужчин — это заняться сексом втроем. И в то же время, это большой запрет и много страхов связано с этим.

С точки зрения мужчины, у которого есть любимая девушка или жена, получить секс втроем — это совершенно нереальная ситуация, но очень хочется. И я решила включить эту ситуацию в этот курс и рассказать, насколько она сложна и как это осуществить, если это возможно.

Первое — **если у вас существуют некоторые душевные терзания, что нехорошо хотеть других женщин**, кроме жены, неправильно мечтать о чем-то развратном. Я вас успокою, если вам хочется других женщин, несмотря на то, что у вас есть любимая, прекрасная и замечательная девушка, это говорит о том, что вы сексуальный мужчина, здоровый и всё в порядке.

Мы — существа очень сексуальные, нам нравятся разные сексуальные импульсы, поэтому это желание вполне естественно. Более того, это желание есть и у вашей женщины, что бы она ни говорила. Это желание — просто попробовать в сексе что-то другое. И будь то секс, где двое мужчин и одна женщина или двое женщин и один мужчина, во всех этих вариантах все хотят попробовать, потому что это просто разные сексуальные ощущения. А когда они еще и запретные, они больше будоражат и привлекают.

Реально ли это? Возможно ли это счастье получить? Да, реально. Реально ли при этом не переругаться, не развестись и получить наслаждение всем участникам процесса? Да.

Где многие допускают ошибки? Ситуация выглядит примерно так: мужчине приходит в голову идея — попробовать секс втроем. И поэтому он решает, что надо как-то свою половину уломать, уговорить, затащить, он начинает искать какую-то девицу (*или он ее знает, и она ему нравится*). И дальше у него сладкая картинка, что он окажется в объятиях двух женщин, они будут его всячески холить, лелеять, любить, две женские прекрасные вагины, грудь и они еще вдвоём вокруг его члена...

Ему так хочется, он подходит и говорит: *«Слушай, давай попробуем секс втроем, надо разнообразить нашу сексуальную жизнь. И давай позовем подружку твою. Будет у нас всё замечательно»*. Если женщина хмурится, закатила скандал, мужчина недоумекает, что произошло, или начинает давить: *«Да что ты, всё хорошо, хочется какого-то разнообразия»*. И всё, дальше этот процесс заходит в тупик и долго мужчине приходится вымаливать прощение. Мужчина делает вывод, что всё, катастрофа, ничего никогда не получится, женщины этого не хотят.

Какие страхи существуют в голове вашей девушки? На предложение секса втроем, первое, что у нее возникает: *«Он меня не любит!»*. Дальше у нее возникает страх: *«Он ту девушку хочет больше меня»*. Дальше: *«Та девушка лучше меня, красивее, у нее лучше фигура, она моложе, у нее лучше грудь, попа, талия, ноги»*. Дальше: *«Обычным сексом мы уже вообще не сможем заниматься, он меня не будет хотеть»*. От вашего предложения в голове у девушки вот этот весь кошмар. Естественно, у нее возникает только одно — всё, ей больно, обидно, неприятно, ей хочется забиться в угол и рыдать. Это совершенно неверный подход.

Этот подход вытекает из той ошибки, что люди не вместе идут в секс, а по отдельности. Каждый пытается у другого выбить тот секс, который ему нужен. Или чтобы тот догадался о чем-то и сделал мне хорошо. Конечно, в такой ситуации это невозможно.

Как поступать правильно?

Во-первых, вы намекаете. Нужно начинать с девушкой беседовать на сексуальные темы. Не так, что вы сидели, пили пиво и тут: *«Давай займемся сексом втроем, зови свою подругу»*. Нужно: *«Дорогая, мне очень хочется узнать, что тебе в сексе нравится, мне очень нравится твою грудь целовать, а когда ты попочкой ко мне поворачиваешься, то я вообще теряю рассудок»*. Когда вы в течение вашей совместной жизни что-то такое говорите о сексе, какие-то сексуальные комплименты делаете, рассказываете свои чувства, что вам понравилось, вы тем самым приучаете свою подругу тоже говорить о сексе и делиться с вами. У вас возникает атмосфера располагающая в принципе к беседе о сексе.

Если вы этого не делали, вам нужно начинать говорить хоть что-то о сексе.

Но если вы разговаривали уже на какие-то темы и может даже использовали какие-то игрушки или ролевые игры, или обсуждали какой-то секс, то уже намного лучше. Из этой ситуации можно обсудить секс втроем в каком ключе? Посмотрели вы какой-то эпизод или порно, если вместе смотрите, если не смотрите, начинайте: *«Давай-ка посмотрим, дорогая, какой-то кусочек из порно, который меня очень возбуждает, надеюсь, что тебе тоже понравится. Или покажи, что тебе нравится»*. Это совместный процесс. Так вот можно сказать: *«Слушай, у меня последнее время всё время мысли приходят к сексу втроем, где ты в центре, рядом с тобой какая-то девушка, она тебя обнимает, и я от этой картинке просто схожу с ума»*.

Обратите внимание, когда я об этом говорю, я говорю, что я, мужчина в данный момент, представляю, что ты, моя любимая, в центре, что вокруг тебя девушка, что она с тобой что-то делает, меня эта картинка заводит. В такой подаче у женщины не возникает, что он ее не любит. Где здесь

взяться? Этого нет. Вы делитесь сексуальными переживаниями, что-то эротическое рассказываете и говорите, как она вас возбуждает тем образом. Всевозможные рассказы своих эротических фантазий, совместные просмотры порно, вы начинаете немножечко намекать в эту сторону вот такими шажочками.

Можно предложить сделать фотосессию с двумя девушками. Если не делали, могу порекомендовать сделать своей девушке фотосессию ню и при этом присутствовать. Представляете, она будет обнажаться, а вы будете на это смотреть. И можно предложить, например: *«Из меня, конечно, фотограф никакой, но я очень хочу тебя фотографировать, а еще больше хочу сделать композицию двух приятных девушек, давай позовем какую-то модель или кого тебе приятно будет, с кем тебе приятно будет, я как фотограф, хочу этому поучиться»*. Понимаете, фотосессия — это классно.

В этот момент две девушки, если вам удастся подобрать модель, будут взаимодействовать, играть, и тогда можно сказать: *«Вы такие прекрасные, а если мы похулиганим? Давайте оденем вас в какую-нибудь кисею, чтобы вы были в полупрозрачном»*. Таким образом, вы уже ведете к игре около секса, при этом у вас уже две девушки, если они полуобнаженные, вы их фотографируете, ребята, я поздравляю, у вас уже есть секс втроем, просто в такой форме. И кстати, очень часто это перетекает в секс, если вы всё сделали правильно, и у вас есть контакт. Можно не торопить события, просто часто случается, что разделись, можно обниматься, целоваться и уже покатались.

Дальше что вам нужно понимать? **Не вы выбираете вторую женщину для секса втроем, эту женщину должна выбирать ваша супруга или любимая девушка.** Потому что если вы выбираете, конкуренция — страшно и нереально. Даже если у вас есть такие знакомые, нужно это делать не в лоб, пусть эта знакомая придет с каким-то мужчиной к вам в гости, посидеть, поговорить, чтобы ваша подруга ничего не заподозрила. Главное, чтобы здесь две женщины друг другу понравились.

Может быть, у вашей девушки есть подружка, которую та обожает, это хороший вариант. Или, если у вас доверительные отношения, вы про секс втроем разговаривали, намеки делали, и реакция вашей девушки была очень даже положительная, то в какой-то момент можете спросить: *«А вообще секс втроем Мы бы с тобой хотели попробовать? Как ты на это смотришь?»* И она начнет: *«Ты знаешь, вообще хочу, но переживаю»*. Это уже разговор и из него что-то может получиться.

Если вы вот так разговариваете, девушка говорит, что хотелось бы попробовать, но совершенно не знает, что, как и где, это совершенно другая ситуация, это вы найдете, при этом выбирать девушку будет она. Некоторые выбирают вдвоем, смотрят фотографии, но девушка говорит: *«Да, вот эту давай, а эту не будем»*. Ваша задача соглашаться. Выбрали

на каких-то свингер-сайтах, на сайтах знакомств, клубов. Когда уже стадия, когда вы можете об этом открыто говорить, вы какие-то варианты уже подыщите.

Еще один способ для мужчин — не собственников. Был у меня один знакомый, который взял жену-девственницу, ему тоже в какой-то момент хотелось секса втроем, но он пошел другим путем, сказал: *«Да, безумно возбуждает секс втроем, очень хотел бы посмотреть на тебя в этом процессе, но чтобы был еще мужчина»*. Ему хотелось секса втроем с женщиной, но он для своей подруги решил пригласить мужчину, чтобы ей было приятно. Женщина, конечно, переживала, сопротивлялась, еще что-то, потом согласилась, они занялись сексом втроем с женщиной и отсюда попробовали секс втроем с женщиной. Он пошел таким путем, это тоже вариант, если вы не ярый собственник, это тоже может сработать. Там много еще нюансов, но для этого у меня есть отдельные сексуальные тренинги, где я поподробнее рассказываю, как и что, какие подводные камни, как разговаривать и как действовать в самом сексе — это уже отдельная тема.

В этом курсе мне хочется сказать, что эта ситуация сложная. Если у вас нет с человеком контакта, на тему секса вы с человеком не разговариваете, не понимаете, сколько сложных моментов у женщины (*потому что она боится быть для вас второсортной, что вы ее перестанете любить, хотеть и желать, а она должна будет кого-то там обслуживать в постели и терпеть*), то это не секс. Сложность в неправильном подходе к сексу в паре. Но если вы наладите общение интимное и поставите в центр секса втроем вашу женщину, скажете, что это для нее, что она выбирает девушку, что вы ее любите, обожаете и хотите, то проблем в общем-то не будет, она наоборот войдет во вкус.

Не бойтесь, что она выберет какую-то не ту женщину, женщины же тоже хотят получить удовольствие в сексе. Она выберет ту женщину, которая ее возбуждает, и в 95% случаев это классный вариант.

Забыла **еще про одну ошибку** сказать. Некоторые мужчины предлагают снять проститутку и заняться сексом втроем, так же не будет же никакой ревности. Но я общалась с несколькими девушками за денежку, которые с парами занимаются сексом втроем, и все как одна говорят следующее: *«Это кошмар, мы отказываемся, несмотря на то, что это дороже, потому что хрен знает, чего ожидать»*. Пока он к ней пристаёт, его девушка сидит в уголочке и может кинуться на нее в любой момент и такие случаи были. И они же говорили, что бывают пары совершенно чудесные, когда люди **вместе** идут в секс, потому что им хочется какого-то разнообразия.

Если вы тащите свою женщину в секс втроем и надеетесь, что к проститутке она ревновать не будет, это ошибка. Ни вы, ни она не получите кайфа, это будет какая-то подделка. Девочка за денежку обрабатывает, жена терпит, вы напряжены и не получаете кайфа.

Но если вы разговариваете и идете вместе в процесс, то в какой-то момент вы можете так попробовать, если у вас будет на то желание. Поэтому всё это возможно, я вам дала подсказки, просто нужно действовать и не торопиться.

11. Жена ревнивая

Женская ревность — это очень сложное явление. Мужчина, у которого ревнивая жена или жена, которая время от времени проявляет чувство ревности, прекрасно понимает, что ситуация очень неприятная и очень сложная. Вот давайте с ней и разберемся.

Главное, что нужно понять — **в чувстве ревности вашей супруги (вашей девушки) вы не виноваты**. В нашей культуре принято считать, что если люди в браке или просто серьезные отношения у людей, то никакие чувства с другим человеком, не говоря уже о сексе, невозможны. Это будет считаться преступлением. Поэтому человек, который испытывает какие-то чувства к другим партнерам, помимо основного, или флиртует с ними, или случился секс, может испытывать чувство вины, которое его изнутри очень сильно гложет и мучает. Он изначально чувствует себя виноватым, поэтому попадает в ситуацию, когда всё время происходит выяснение отношений на эту тему. А он внутри себя чувствует: *«Да, есть, за что меня поругать»*. Так вот, вы не виноваты.

Во-первых, потому что вы живой человек, чувства приносят нам счастье, радость, удовольствие, а запреты *«здесь мне можно радоваться, а здесь нельзя; сюда можно смотреть, сюда — нельзя»* приводят только к обратному эффекту. Нам хочется быть свободными хотя бы в наших чувствах. И то, что вам нравятся другие женщины, совершенно естественно, осуждать себя за такие вещи не стоит.

Во-вторых, даже если вы будете вести себя идеально и никоим образом — ни намеком, ни словом, ни движением — не дадите повода для ревности, то ревность всё равно возможна. Ревность — это внутреннее невротическое состояние человека, оно совершенно не зависит от вашего поведения.

Следующий момент, который нужно понимать — что ревность сродни болезни, и это очень сложное чувство, очень сложно с ним справиться. В нем намешано сразу несколько негативных вещей. Когда есть только одна неприятная мысль, то с ней еще как-то можно справиться, партнер может помочь, как-то успокоить и т.д. Но чаще всего в ревности намешано три составляющие, каждая из которых очень сложная, поэтому, когда она запускается, просто невозможно справиться, тут партнер практически бессилён.

Еще один момент: ревность имеет свойство усиливаться. Этот негативный клубок живет сам в себе, чем больше человек о ней думает, пытается разобраться, вникнуть (*«А что же мне так плохо? А как это произошло? Что же это такое?!»*), тем больше она усиливается. И каждая новая ситуация является дополнительным топливом для этого чувства.

У меня есть отдельные курсы про ревность, где я подробно рассказываю, что это такое, откуда возникает, как с каждым отдельным негативным моментом работать. Они так и называются: для девушек — «[Заболела ревностью](#)», для мужчин — «[Ослепленный ревностью](#)». Но они про то, если человек сам в себе чувствует эту болезнь и хочет с ней справиться. Как вы понимаете, это редкий случай, когда люди подходят к вопросу ревности именно так, что «*это моя проблема*». Но я их рекомендую в этой теме для тех, кто хочет разобраться, что происходит с вашей женщиной. Она реально болеет ревностью. И чтобы вы лучше представляли, насколько это сложное чувство, что внутри нее происходит, пожалуйста, кому тема актуальна, можете приобрести и послушать. Здесь — кратко.

Чувства, которые женщину мучают. Это оскорбленное чувство собственного достоинства, это удар по эго, потому что, с точки зрения общественных норм, ее предали, оскорбили и покусались на ее собственность. Уже три негативных аспекта даже в одном ударе по эго. А это еще не всё в ревности. Конечно, она страшно оскорблена, мучается и хочет наказать того, кто нарушил общественные правила. Там есть очень сильная сексуальная составляющая, потому что женщина видит, что мужчина возбудился, она представляет, что происходило у него с другой женщиной, от представления этих картинок она сама возбуждается. Там стоит какой-то запрет, потому что она же неправильно возбуждается, не как обычно положено людям. Ситуация предполагаемой измены может напоминать ей о том, что она сама хочет других мужчин или другого секса, или яркости чувств, или какой-то другой ласки.

Там огромное количество подавленных сексуальных желаний практически у каждой женщины, все эти желания могут вспыхнуть, загореться. И у нее в голове только эти картинки и безумная обида, что у нее этого нет.

Это очень сложно, болезненно, а выхода сексуальному желанию она не чувствует. Здесь же нужно оскорбляться и наказывать, чтобы секс не получил этот нехороший человек, а одновременно с этим хочется самой. Если вы обратите внимание на ревнующую женщину, очень нужны подробности. Очень часто женщина спрашивает: «*А где это было? А как это было? А что ты ей сказал? Вы целовались? Ты ее обнимал?*». Важно понять, как именно у вас происходил секс — где, как, куда и что вы делали этой женщине. Потому что в этот момент она и начинает «заниматься сексом», как-то пытается выплеснуть свое возбуждение.

Случаются патологические ревнивицы, когда реально на пустом месте, ничего не происходит, мужчина даже вовремя с работы пришел, от него ни духами не пахнет, ничего. Тем не менее, женщина начинает спрашивать, где и что, устраивает слезки. Это крайне жуткое состояние для обоих. Один следит и патологически видит во всем угрозу, а второй не знает, как ему оправдаться, как объяснить, потому что ничего нет. Здесь сексуальный аспект очень сложный. Нужно понимать,

что речь идет о том, что женщине безумно не хватает секса. И она уже привыкла возбуждать себя представлениями, какой секс был у ее мужчины.

И, наконец, третья составляющая — душевная, но она не у всех, хоть и может случиться, — когда это самоистязание. Желание к другому человеку или намек, что кто-то нравится моему партнеру, сразу бьет в душу: *«Она лучше. Меня бросят. Меня отвергают. У меня никогда не будет секса. Я никогда не найду такого чувства. Я останусь одна. Я останусь без секса... и, вообще, я никому не нужный, никчемный товарищ»*. Это тоже безумно болезненно. Как вы видите, это совершенно другой аспект. Я вам кратко обрисовала, какое на самом деле сложное чувство и насколько оно внутри другого человека от вас не очень зависит. Вы просто даете повод, чтобы оно включилось, или не даете, оно всё равно есть.

Возникает вопрос: **как себя вести?** Главное — не дать этому чувству перерасти в патологию, когда оно уже становится неуправляемым. Потому что если это перешло в патологию, значит, вам устраивают ревнивые разборки часто, регулярно, всё более усиливающиеся, на пустом месте, без всяких поводов, причин. Эти повторяющиеся, усиливающиеся действия говорят о том, что наступает катастрофа. И, скорее всего, лучше с отношениями заканчивать, потому что справиться там уже практически нереально. Человек ушел в свою иллюзию и живет в другом мире. Но если у большинства людей не такая страшная история, а когда время от времени что-то показалось (*пришли с корпоратива поздно, подшофе, пахнете духами, или вдруг вас увидели, как вы на вечеринке прижимали к себе девушку*), и здесь вас ждет со своей женщиной разборка.

Советы следующие. **О других женщинах старайтесь не упоминать.** Если что-то упоминаете, то говорите очень сухо, по-деловому, сдержанно. Самое главное, интонацией и всем своим видом дать понять, что вам они скучны. Ведь некоторые мужчины думают, что реально же ничего не произошло, поэтому можно жене сказать: *«Мы сегодня посидели с друзьями в кафе»*. Когда жена спросит: *«А женщины там были?»*, мужчина говорит: *«Да, были сослуживицы, мы там разговаривали»*, для женщины уже колокольчик зазвенел. *«А какие женщины? Красивые или нет? Сколько вы там сидели? Замужние они или незамужние?»*. А если вы один с кем-то в кафе сходили на деловую встречу, то для женщины то, что это деловая встреча, что вы ее знаете по работе, мимо ушей. У нее в голове только то, что вы были с какой-то женщиной. И если она почувствует, что совсем никакой эмоции нет там, вы говорите очень сухо, коротко и переводите разговор на другую тему, то она успокаивается. Ее сексуальному желанию здесь не за что зацепиться. Женщины очень сильно следят за вашими эмоциями, за вашим состоянием.

Следующий момент. Если начинается неприятный разговор или выяснение, то вам **нужно переводить внимание на другую тему**. На какие темы? На тему, которая ей очень интересна, она ее любит, вам интересно вдвоем на нее разговаривать. На тему ее желаний. Например, она говорит: *«И какие девушки там были? О чем вы там разговаривали?»*, а вы отвечаете: *«Ты знаешь, я даже толком и не помню, о чем мы говорили. Мне это скучно, я хотел поскорее домой к тебе прийти. Мы планировали выходные, давай подумаем, что мы с тобой будем делать»*; или: *«А что у тебя на работе? Я помню, ты мне рассказывала, что у тебя была сложная ситуация, но не договорила, что там было»*; или: *«Мне сегодня позвонили Петровы и говорят: «Ребята, приходите к нам в гости!». Давай поедем к ним на дачу, пожарим шашлыки»*.

Если на интересную, приятную, легкую, весёлую тему вы переключаете ее, то всё хорошо. При этом, если вы упомянули, что вам совершенно неинтересны другие женщины, нечего тут обсуждать, то вообще хорошо. Очень здорово сделать по отношению к вашей девушке какой-то телесный контакт. Этим ревнивицам очень часто не хватает обычной ласки от мужчин, хотя бы, чтобы он просто обнял. Поэтому, если вы, придя откуда-то, говорите, что вы соскучились, взяли за ручку, поцеловали, обняли, то уже идет телесный контакт, женщине приятно. Этот момент, что вы можете **перевести ваше общение в телесное, тоже очень хорош. А если вы можете заняться сексом, то это вообще чудесно**.

Конечно, **нужно следить за сексуальным удовлетворением женщины, за каким-то разнообразием секса для нее**. Я вам в самом начале этого курса говорила, что в сложные ситуации вы попадаете по двум причинам: когда не учитываете личность женщины и когда не учитываете ее секс. В этом случае речь идет о том, что нужно учитывать секс женщины. Ревность подпитывается сексуальностью. и если женщина недополучает в сексе (*слишком редко для нее или слишком монотонно*), нужно как-то прислушиваться к ее сексуальным желаниям и разбираться именно с сексом.

Если у вас женщина удовлетворена, ей с вами в сексе приятно, если вы никаким образом не упоминаете других женщин и всегда переводите разговор на тему, приятную женщине, то есть все шансы избежать этих страшных ревнивых вещей.

12. Она мне изменила

Существуют ситуации измены, в которых мужчины и переживают, и теряются, потому что совершенно непонятно как правильно поступать. В этой ситуации все мужчины действуют по-разному, поэтому можно разделить условно мужчин на три группы.

Треть мужчин — **мужчины-собственники**. И для них момент измены партнерши — это катастрофа, ужасный удар по эго, мужчина считает, что его оскорбили, унизили, его собственность с кем-то занялась сексом. Это невозможно, нужно ее наказать. В этом случае лучше всего прекращать отношения, потому что ни к чему хорошему это не приведет.

Некоторые мужчины (*из-за того, что налаженный быт и есть гарантированный секс*), скрипя душой, решают, что выговорят ей, она поклянется, что этого больше никогда не произойдет, и они счастливо заживут дальше. Но, к сожалению, если у вас в душе принцип быть собственником, и вы реально считаете женщину виновницей произошедшего, вам будет крайне сложно справиться со своими чувствами.

Во-первых, даже если женщина поклянется, что никогда изменять не будет, совершенно не факт, что этого не случится. Потому что все друг другу изменяют — и мужчины, и женщины. Даже если кто-то кому-то пообещал, какое-то время может держаться, а потом не факт, что не изменит. И если вы узнаете об этом второй раз, здесь до рукоприкладства недалеко. Гарантий дать она вам не сможет, вы будете вынуждены всё время ее контролировать, проверять. И всю свою жизнь потратите на то, чтобы следить за супругой. Разве это жизнь? Оно нужно вам? Сопровождать всё время ваши отношения страшным негативом.

Но может быть другая ситуация, от слежки вы себя воздержите, женщина вроде не изменяет... но из-за того, что внутри обида остается, она может включиться и вылезти наружу при любом конфликте. Вы начнете из-за какого-то пустяка ругаться, но этот негатив у вас внутри зацепит то, что она вам еще и изменила, конфликт разгорится. Она у вас будет всегда виновата, в любой ситуации, потому что эта обида будет подпитываться таким грандиозным предательством с ее стороны. У вас будет включаться ненависть и желание отомстить за причиненную обиду. Оно вам нужно? **В этом случае, если вы чувствуете, что такое простить невозможно, лучше расставаться. И как можно быстрее находить себе другую женщину.**

Уже многократно замечено, что эта обида и чувство собственности к предыдущей даме сердца проходит тем быстрее, чем быстрее мужчина встречает другую женщину. Он переключается в любовные чувства, у него есть секс постоянный, ему хорошо и уже нет такого смысла обижаться, ревновать свою бывшую пассию. Есть мужчины, которые затягивают этот момент. И у них отсутствие секса усиливает обиду: она

предала, он ушел, а секса у него нет, она в этом тоже виновата. А если она уже с каким-то мужчиной стала встречаться, у нее есть секс, а у него его нет, то ему захочется пойти прибить обоих.

Чтобы не попадать в такую ситуацию, то лучше действовать следующим способом: как можно быстрее найти себе другую женщину. Тогда вы сами почувствуете, что сильный негатив уже не такой сильный, а может его и вообще нет. Может даже будете дружить семьями, как это часто случается.

Другая группа мужчин тоже достаточно многочисленная, у них так: чувства собственности у них нет к женщине, но они переживают, ситуация с изменой очень цепляет. Мужчина пытается справиться с этим, поговорить с женщиной, выяснить, что произошло, нервно курит, пытается как-то это всё уладить внутри себя. Но женщину им терять не хочется, секс с ней приятный, мужчина чувствует в этот момент, что он ее любит, что она ему важна. И у него выбор: он не хочет ее терять, она не так ему принадлежит, как вещь, но неприятно. И что с этим делать, непонятно.

В этом случае, как говорится, меньше знаешь, лучше спишь. Вы устанавливаете себе границы. У вас может быть такой разговор: *«Ты знаешь, мне очень неприятно, я переживаю, мне хочется быть с тобой, но реально мне потребуется время, чтобы прийти в себя и тебя простить. Но, тем не менее, я знаю, что в жизни всякое бывает, я просто не хочу больше ни о чем таком знать, слышать, видеть, просто не давай мне больше повода. Ты мне дорога и я боюсь просто, что с собой не справлюсь, если еще что-то такое узнаю».*

Как правило, женщины очень хорошо на такое реагируют, они будут всячески успокаивать, говорить, что вас любят. И всё это правда. Вы дороги, измена совершенно не означает, что у нее нет чувств к вам, что она хотела причинить вам боль и страдания. Она сама чувствует вину, очень хочет ее загладить и будет вам очень благодарна, если вы пойдете ей навстречу. Поэтому если вот такой разговор у вас был, если вы забыли, поставили себе границы, сказали: *«Всё, ничего не выяснять, где она задержалась, чего, просто не надо туда лезть и терзать»*, то это вариант абсолютно нормальный, многие так живут, как мужчины, так и женщины. Не мучайте себя лишними подозрениями.

И есть **малочисленная группа мужчин продвинутых**, которые занимаются личностным ростом. Они пытаются разобраться, чтобы происходит с ними внутри. Откуда неприятное чувство взялось, почему с кем-то оно включается, а с кем-то нет, как с ним справиться, они пытаются разобраться, убрать его. Потому что это жутко отравляющее чувство — ревность и мучение по поводу чьих-либо измен. Конечно, это надо убирать, тогда ваши отношения будут сплошным праздником. Более того, вы можете экспериментировать в сексе как угодно, приглашать в ваш секс других людей и куда-то вместе ходить. Иметь более свободны

отношения, потому что вам просто будет хорошо. И в этом случае я рекомендую курс «Ослепленный ревностью», он как раз про то, как решить эту проблему, если у вас внутри какие-то негативные вещи есть.

Что вы можете получить в итоге, если у вас уходят эти неприятные чувства? Мужчины и женщины — существа свободные, неважно, заключили они брак или нет. Секс вашего партнера с кем-то другим — это очень естественное явление. И все бы занимались спокойно и радостно сексом, если бы не наши культурные рамки. Более того, эти рамки в разных странах и культурах разные. Вы удивитесь, но в некоторых культурах ревность и слово «измена» отсутствуют. Для мужчин, которые пытаются разобраться, это очень большая подпорка. Вы просто начните в эту сторону думать, читать, разбираться и вы с удивлением обнаружите, что вы сами выбираете мысли, которые вас мучают. Хотя большинство людей на планете живут совершенно по другим правилам, у них нет этих мучений.

Друзья мои, то, что вам изменила женщина, это случается. Я бы не назвала это какой-то безумной трагедией. Вы всё равно можете:

1. с ней иметь секс, установив себе границы;
2. найти другую женщину с какими-то близкими вам взглядами, опять же, иметь секс;
3. разобраться и убрать у себя это чувство, и иметь много разнообразного секса. Чего я вам и желаю.

13. Она уходит, что делать

Бывают ситуации, что пара бурно поругалась, женщина хлопнула дверью, сказала: *«Всё, я так больше не могу»*, собрала вещи и ушла. Уход женщины может выглядеть не так, но мужчина в какой-то момент обнаруживает, что женщина так обиделась, что отказывается от встреч и контактов с ним. Если люди живут вместе, то женщина говорит: *«Я уехала к маме/подруге»*, и не возвращается. Когда эмоции схлынули, мужчина даже может чувствовать свою вину: где-то он перегнул палку или был груб, агрессивен; и он готов извиниться. Но его попытки принести извинения наталкиваются на глухую стену, его не слышат, бросают трубку, на контакт не идут. Проходит время, а ситуация не меняется.

Конечно, у мужчины внутри происходит странная, неприятная для него вещь. С одной стороны, обидно. Эта ситуация же неправильная: жена, постоянная партнерша должна быть рядом, можно уладить какие-то моменты, а ее нет; *«Не так уж я и виноват. Она тоже так себя вела, что вызвала во мне это»*. Неприятные, обидные чувства по поводу того, что женщины нет рядом. С другой стороны, секса-то нет. Если честно смотреть на ситуацию, то мужчине очень некомфортно. Была какая-то жизнь, в которой был более-менее регулярный секс, плюс какие-то плюшки — с готовкой еды, с каким-то обслуживанием, и вдруг это всё исчезает. Он оказывается перед фактом, что этого нет, и, что бы он ни делал, он всё время натывается на это обстоятельство — секса нет и борща нет. Что делать? Как-то это всё неприятно, хочется вернуть. А вернуть простыми способами не получается.

Для того чтобы понять, что делать, нужно четко себе представлять причину, по которой женщина ушла. И здесь у мужчин происходит путаница. Мужчина где-то не учел личность женщины как человека, как она жила, как она смотрела на мир, как она смотрела на ситуацию в семье. Ему казалось, что он лучше знает. Или *«чего там понимать, и так всё понятно»*. Либо он не учел сексуальную составляющую. Мужчине казалось, что всё нормально с сексом: *«Занимаемся мы им. Не отказывала. Всё нормально»*. Даже мысли не было, что женщине чего-то могло не хватать, или, наоборот, секс достал, или как-то некомфортно. И, не учтя эти моменты, мужчина оказался в такой ситуации.

Причины мужчина может называть странные: *«Сделал ей замечание, вдруг она взорвалась, ушла и не возвращается. Ерунда какая-то»*. Но на самом деле это говорит о том, что это явилось последней каплей. Что-то копилось внутри, мужчина не замечал, что делал эти замечания, для него это пустяк, а для женщины это явилось последней каплей, когда она решила уйти.

Что ей может сильно не нравиться? Очень может быть, что

- достал секс,
- достало невнимание к ней.

Что делать? Понимая эту причину, что где-то что-то вы недопоняли в этих аспектах, нужно действовать иначе: попытаться посмотреть на ситуацию глазами женщины и исправить ее, как ей бы хотелось.

И здесь многие мужчины наталкиваются на чувство протеста: *«Это же надо совместно, она же должна тоже повиниться»*. Если у вас такое чувство, то я могу сказать, что это тупик. Если вы считаете виноватой женщину, при этом хотите, чтобы она вернулась, то у вас вряд ли что-то получится. В вашей интонации, в ваших словах всегда будет сквозить этот упрек. Но если вы чувствуете: *«Мне она важна, я ее люблю, я чувствую в себе тоску по ней, я очень хочу, чтобы она была рядом»*, то давайте разбираться, что делать.

Первое — **мы забываем про все обвинения**. Даже если она где-то была виновата, то мы всегда вспоминаем, какая у вас цель. **Цель — вернуть человека**. Не наказывать его за то, что он позволил себе уйти, а вернуть. Вы хотите, чтобы он был рядом. Тогда мы забываем все обиды и не обвиняем. Говорите: *«Я всё равно хочу, чтобы она была рядом»*.

Дальше нужно делать всё, чтобы любой контакт с вами приносил этой женщине приятные чувства, чтобы ей было с вами комфортно, легко, приятно с вами общаться. Каждая ваша встреча, каждое общение по телефону должно заключать в себе приятный для нее посыл.

Как это может выглядеть? Когда эмоции немного схлынули, вы можете ей позвонить или написать и сказать: *«Я был неправ. Прости меня, пожалуйста, я очень по тебе скучаю, очень хочу с тобой поговорить, если ты будешь готова. Не нужно принимать никакого решения, мне просто хочется сказать тебе, что я не прав, посмотреть тебе в глаза, взять за руки и попросить прощения. Я сейчас хочу только этого»*. На такие слова что женщине возразить? Человек чувствует себя виноватым, можно позвонить, встретиться.

Если она согласилась на встречу, то место для встречи должно быть ей приятно, комфортно. Тащить ее домой, запереть и устроить скандал или долгое выяснение отношений нельзя. Это катастрофа, это провал. Можно позвать ее в кафе, в какое-то интересное, приятное место, можно пойти погулять. Вы можете ей предложить: *«Когда тебе будет удобно, на часок»*. Не давить. Наша цель — не вернуть ее прямо сейчас одним днем. Для этого потребуется какое-то время.

И когда она пришла, вы извинились, а дальше вы не начинаете влезать в ситуацию, в которой был кошмар и ужас, не пытаетесь с этим разобраться. Вы говорите ей: *«Как твои дела? Как прошел день? Как ты себя чувствуешь? Ты такая красивая! Я рад тебя видеть»*. Не нужно усугублять разговоры конфликтом, который у вас был, а нужно говорить что-то приятное. Встреча с вами для нее должна быть приятной. Когда вы извинились, потом поговорили с ней про жизнь, расспросили, в конце вы можете сказать: *«Был очень рад тебя видеть. Думай, я тебя просто*

жду». Вы не давили, вы ничего не выясняли, вы не глотали слезы обиды внутри себя. Я понимаю, что для этого потребуется душевный настрой, но работает это только в этом случае.

Через какое-то время (*не на следующий день, пусть пройдет 3-4 дня, неделя (если она не вернулась, хотя такое тоже бывает)*) вы зовете ее куда-нибудь провести вместе время, вы заново начинаете с ней знакомство. Вы опять ей звоните или пишете: *«Я соскучился. Если у тебя есть желание, то давай сходим туда-то. Ты очень любила это место»*; или: *«Я хочу сходить в кино. Я помню, что тебе нравились романтические комедии. Идем со мной»*; или: *«Меня зовут в новую компанию. Пошли со мной, я тебя приглашаю»*.

С точки зрения женщины — *«Мужчина изменился. Была приятная короткая встреча. Не давит, не зовет, не выясняет, потом приглашает приятно провести время. Что происходит?»*. Далее в какой-то момент она может задать вам этот вопрос. Если она придет на встречу, то она может задать вопрос: *«Что происходит?»*. Вы скажете: *«Просто я увидел, каким дураком я был, и какие я совершал ошибки. Я хочу всё исправить. Не знаю, веришь ты мне или нет, но оно вот так. Мне очень хочется, чтобы тебе было хорошо»*.

Если причина расставания была в том, что вы ее не слушаете, не уважаете, не помогаете, всё время с претензиями *«сделай это, сделай то, сделай так»*, то тут она видит, что мужчина ведет себя по-другому, она думает: *«Может, я погорячилась? Может, всё нормально?»*. Это такая основа.

Если был не учтен секс, то здесь ситуация сложнее. Женщина думает: *«Мужчина нормально со мной общается, всё прекрасно»*. Но при мысли о том, что она вернется, и ей нужно будет заниматься сексом, здесь вот и развилка. Если секс был нормальный, комфортный, то шансы есть. У нее в подсознании: *«А там же ничего страшного нет»*, она может и вернуться через какое-то время. Но вот если с сексом была засада, то сложно.

У меня была знакомая, которая вышла замуж *«не по любви, но человек хороший»*. Какое-то время она с ним жила, всё было нормально, но вот на секс она прям жаловалась: *«Приходится терпеть»*. И когда пошли проблемы (*они часто случаются в семье*), какие-то *«тёрки»* (*он ее не очень-то слышит, еще его мама давит*), то она решила разорвать отношения. Эти вещи мужчине достаточно тяжело воспринимать, они кажутся обидными. *«Никто же не жаловался»*, — кажется мужчине. Здесь возвращать очень тяжело.

Особенно усугубляется ситуация, если у женщины появился мужчина. И не абы какой, а с которым секс приятный. Вот здесь еще тяжелее. Но шанс есть, если вы будете намного медленнее двигаться. Вы приняли это решение, каждую встречу делайте приятной, никаких обид и претензий,

просто ждете. Потому что всякое бывает. Даже если был мужчина, то он может исчезнуть, может произойти всё что угодно. Если у женщины рядом мужчина, который хорошо к ней относится, поддерживает и ждет, то сексуальные шероховатости подзабываются, особенно если прошло 3-4 месяца, полгода, год. И вот здесь шанс, что она вернется, есть. Здесь можно подождать.

Когда нет шансов на возврат? Когда есть неприятное сочетание элементов. Был не очень хороший секс для женщины, она терпела; финансов мало, у нее нет мотивации *«Может быть, ради таких денег я могу потерпеть»*, тем более, если у нее есть хороший доход; мужчина не уважал, не слышал; рядом есть мужчина, с которым хороший секс. Или хотя бы рядом есть мужчина, у которого большие деньги, он слышит и уважает.

Наличие другого мужчины еще не говорит о том, что женщина к вам не вернется, женщина себя всё время спрашивает: *«Вот я вернусь, я что там получу?»*. И когда у нее картина, что ничего там не ждет хорошего, а здесь у нее есть вот эти плюсы, то конечно, возвращать очень тяжело, шансов почти нет.

Также шансов нет, если у вас внутри обида. Вы всё равно будете чувствовать к ней неприязнь, и вы сорветесь. Особенно, если долгое время нужно, чтобы ее возвращать.

И шансов нет, если вы делали эти попытки на протяжении полугода, но у вас ничего не получалось. Она всё время говорила: *«Нет, некогда, извини. Да, всё понимаю, всё хорошо, но нет»*. Встретились один раз, поговорили и всё. И каждый раз она отказывает. Значит — шансов нет. Тогда нужно закрывать эту тему и переключаться на другую женщину.

Очень часто мужчине только кажется, что здесь большая трагедия, что он потерял женщину, и всё пропало. На самом деле, если перевернуть страницу этой книги и сказать: *«Всё, теперь началась следующая глава»*, то очень скоро мужчина находит следующую женщину. И потом, оглядываясь на предыдущие отношения, может сказать: *«Было и было. Сейчас уже ничего не чувствую»*.

Если женщина уходит, то это еще не означает, что она не вернется, шанс есть, если вы будете делать шаги, которые будут ей приятны. Но если у вас не получилось, поверьте мне: всё может быть намного лучше с другой женщиной. Закрывайте эту историю и идите дальше.

14. Разница в возрасте

Начнем мы с ситуации, когда девушка сильно моложе. Мне мужчины некоторые писали письма, где волновались по поводу того, что их влечет к какой-то молодой девушке. Вопросы, которые они писали, звучали примерно так: *«Чем я, взрослый мужчина, который годится ей в отцы, могу ее заинтересовать? Разве ей будет приятно, интересно? А меня влечет, тянет, я не знаю, что с этим делать»*.

Так вот **никакой проблемы возраста не существует**. Существует проблема социальных норм, причем они не настолько жесткие, как может показаться. Есть пары, которые прекрасно сошлись, возраст сильно разнится, при этом окружающие немножко пошумели вначале, а потом как-то привыкли и не обращают внимания: есть и есть. Поэтому такого сильного давления, безумного осуждения с точки зрения людей нет. Люди очень любят смотреть на чужой секс, и если им что-то кажется нетрадиционным, хоть чуть-чуть, хоть немножко, можно эту тему обсудить. А вот она сильно моложе, сразу в голове представление, как они занимаются сексом — нехорошо. Хотя на самом деле сильного неприятия момента нет. Поэтому вам не нужно брать на себя эту социальную норму. Люди будут обсуждать всё, что угодно. И это в том числе.

Но **мужчину сильнее волнует то, что сама девушка не сможет заинтересоваться мужчиной старше**. И это заблуждение. Девушке всегда льстит мужское внимание. Если мужчина солидный, ей это вдвойне льстит. Потому что вокруг привлекательной девушки очень много молодых людей, которые пытаются с ней познакомиться, что-то предложить, это всё приятно, но хочется быть самой-самой. И когда мужчина взрослый обращает на нее внимание, делает комплименты, то для женского самолюбия это очень здорово.

Она привлекает мужчину взрослого, у него же такой опыт, у него был опыт общения с разными женщинами, и я ему нравлюсь, это приятно. Если у мужчины еще какой-то статус есть: он занимает какую-то должность, он уважаемый человек или красивый статный мужчина — это вообще. Я беру сейчас только один аспект, опять же, социальный и женское тщеславие. Женщине очень приятно внимание такого солидного мужчины.

Очень часто сексуальные рисунки молодой девушки и мужчины старше ее совпадает. Какой секс у молодой девушки? Вокруг горячие жеребцы, они очень хотят подобраться к ней, быстрее вставить. При этом сама девушка очень часто недополучает нежности, ласки и внимания к ее телу, что с лихвой ей обеспечивает старший любовник. Вот это просто сплошь и рядом. Пишут девушки, и мне признавались, что взрослый мужчина никуда не торопится. Одна девушка признавалась: *«Мой мужчина всегда говорит: «я не в том возрасте, чтобы у меня от ветра*

член вставал. Для того, чтобы у меня встал член, мне должна женщина очень нравиться». Это всё очень приятно.

Я сама хочу сказать, что у меня был очень долгий роман с женщиной, который на 20 лет был меня старше. И я это время вспоминаю, как совершенно чудесное и прекрасное. Я просто понимала, что в подметки ему никто не годился. Реально вот эта неторопливость в сексе, восхищение, желание поиграть с моим телом, поласкать его, его же невозможно сделать, оно берется изнутри. **Мужчина хочет насладиться, а молодая девушка хочет, чтобы ею насладились.** И вот это как раз огромный плюс опытных взрослых мужчин. Поэтому с точки зрения девушки молодой, взрослый мужчина имеет много плюсов. Здесь вам переживать нечего.

Я знаю, что возникает **очень много вопросов, как к ней подойти, как заговорить, про разницу интересов.** Кстати, забудьте про эту разницу интересов. Если люди слышат друг друга, то с разницей интересов это будет только лучше и здоровее, потому что один вносит в жизнь другого всё время новизну. Если люди неглупые, им всегда будет интересно, они смогут разговаривать на общие темы и найти это общее. Поэтому это всё из разряда мифов. Вопросов всё равно, я понимаю, много. Как подойти, как договориться, что сказать, а если серьезные отношения, а как дети и так далее. У меня есть курс на эту тему, он называется [«Секс после 50-ти»](#). Пожалуйста, если у вас вопросы есть, там они подробно рассматриваются.

Теперь рассмотрим другую ситуацию, когда **женщина старше мужчины.** И вот здесь тоже много было писем, когда мужчины так и писали, что им нравится женщина, ей около 50, а молодому человеку от 25 до 30 лет. И женщина роскошна, манит, а мужчина не знает, как подойти, что сказать и чувствует себя неуместно.

Что здесь сказать? Опять же, взгляд женщины. Для женщины, которой около 50-ти, внимание молодого мужчины — это нечто. Потому что женщины вообще всю жизнь сильно сомневаются по поводу своей привлекательности, насколько они хорошо выглядят, фигура, возраст, некоторые уже в 35 себя записывают в старухи. И если на нее обращает внимание молодой мужчина, это подтверждение, что с ней всё в порядке, она привлекательна, здорово выглядит. Опять тема женского тщеславия: отлично, я нравлюсь молодым мужчинам. Сколько ходит конкуренток в коротких юбках молоденьких, а она нравится мужчине молодому, он смотрит на нее. Это потрясающе, ей приятно. Женщины могут реагировать по-разному, но вы знайте одно — ей приятно. Ей очень нравится, что молодой мужчина оказывает ей знаки внимания.

Дальше **сексуальный момент.** У девушек постарше уже нет в голове социальной программы, которая существует у девушек помладше: правильная женщина должна выйти замуж, должна правильно себя вести, все должно быть правильно. Общество к женщине после 40

относится спокойно, нет такого пристального внимания к ее поведению, замужеству. Здесь женщина социальную программу, так или иначе, отработала, поэтому можно сильно к ней не приставать.

И женщины расслабляются, они хотят какого-то удовольствия для себя. Если на горизонте появляется мужчина, который за ней ухаживает, есть ощущения, что будет секс, а секс ей можно просто так, уже не нужно каких-то свадеб, тогда женщина с удовольствием займется с вами сексом именно ради своего удовольствия. И мужчины четко могут понять разницу, когда женщина идет в секс ради самого секса или ради чего-то там. Здесь вас ждет классный, яркий, приятный секс, это просто подарок. Женщине приятно, а вам вдвойне приятно.

Здесь есть нюанс, что **ухаживать за женщиной, которая старше, нужно немножко по-другому**. Вы всё равно дарите цветы, говорите комплименты, куда-то зовете, при этом здесь нужно делать просто акцент, что вы очень сильно восхищены этой женщиной, вы ее уважаете и ничего от нее не требуете. Потому что у нее все-таки будет сомнение на каких-то этапах, что вам все-таки от нее нужно, а если еще дама обеспеченная, то что-то где-то какая-то подстава может быть. И вот какое-то время нужно просто преодолеть этот момент. Но это легко сделать, если женщина действительно вам нравится, вы ей восхищены — вы просто своим вниманием и этими словами можете это дать.

Что у вас есть? Только чувство к этой женщине, насколько оно для нее важно, вы не знаете, но просто хотите выразить ей свое восхищение. И если такое ухаживание раз за разом, то в какой-то момент она подумает, что, наверное, она вам действительно нравится, и тогда вас ждет сладкое.

Подытожим. **Разница в возрасте не имеет никакого значения**, если вы сами себе говорите, что всё ерунда. Про общество мы забываем, а женщины реагируют чудесно. И вам просто нужно за ними ухаживать, не обращая внимания на возраст, не уделяя ему какого-то сверхважного значения. Тогда дальше **перед вами просто оказывается милая женщина, которую нужно соблазнять. Если вы не умеете этого делать** с женщиной, то сколько бы ей ни было лет, 20 или 50, значит, вы не научились это делать с другими женщинами. И возраст здесь совершенно ни причем. Вы его откладываете в сторону и **учитесь соблазнять женщин**.

15. Разводиться или нет

Это реально сложная ситуация, потому что при мысли в эту сторону у мужчины клубок чувств, клубок решений, которые нужно принять, если думать о разводе. И всё это сопряжено с какими-то негативными чувствами, страхами, неуверенностью, непониманием. Из-за этого мужчина стопорится и не понимает, как в этой ситуации себя вести. Давайте посмотрим, как стоит смотреть на ситуацию и принимать решение о разводе, если уж такая мысль к вам пришла. Я попробую дать простые критерии.

Давайте сначала посмотрим на ситуацию, в которой оказывается мужчина, когда ему в голову приходит мысль о разводе. Часто это бывает так, что с женой живут продолжительное время, есть дети, общий быт, квартира — всё нормально налажено; какой-никакой секс; не так, что прям яркие чувства, но нормально. Всё идет своим чередом... как вдруг мужчина встречает другую женщину.

С этой женщиной вспыхивают яркие чувства, такой сильный секс, так хорошо, так не похоже на то, что у него происходит в семье. И эта женщина, прекрасная и манящая, через какое-то время намекает: *«Я хочу быть с тобой. Раз ты не уходишь из семьи, значит, ты меня не любишь»*. И мужчина оказывается в сложной ситуации, потому что

- с одной стороны, у него есть какие-то обязательства перед семьей, там всё налажено, жену не хочется обижать, сложно это всё скопом взять и бросить;
- с другой стороны, есть женщина, без которой очень сложно, мужчина чувствует любовь к ней, не хочет ее терять и тоже не хочет обижать.

И он в этой ситуации мучается, думает, что надо бы всё-таки разводиться, но как это сделать? А если еще ситуация усугубляется — жена претензии высказывает или разборки устраивает — у мужчины начинает зреть решение о разводе. И, тем не менее, он чувствует, что очень сложно.

В этой ситуации скажу сразу: не разводиться. Почему? Потому что эти два момента нужно решать отдельно. Не нужно смешивать в голове эти две вещи: не нужно разводиться, для того чтобы быть с какой-то женщиной, даже самой прекрасной, любимой и замечательной. Здесь основная путаница у мужчин. Решение о разводе вы принимаете исключительно по ситуации, которая у вас в семье (*у вас там что-то есть и вас это не устраивает*). Есть при этом любовница, нет ее, прекрасная ли она, требует она развода или нет — отсекаете это всё и смотрите, что у вас внутри.

Почему нужно так отсекавать? Потому что чувства, какие бы они не были прекрасные, — это, конечно, ценность, но нельзя на основании того, что у вас **сейчас** яркий, хороший секс с женщиной, принимать такое серьезное решение. Здесь вас много связей связывают с вашей прошлой

семьей. Чувства могут измениться у вас (*и вы это прекрасно знаете: вы уже пожили в браке*); могут измениться у вашей женщины; может пройти страсть. Проходит год-два, и как-то уже и не нужно.

Некоторые мужчины рвут связи со скандалами, уходят к женщине, потом жалеют, опять возвращаются к жене. Тут трагедия, там трагедия и вообще полный ужас. Почему? Потому что пошли за членом, спутав социальные правила. Член позвал, и нужно сразу развод — это самая большая глупость. Вы смотрите: есть прекрасная женщина, но **чувства чувствами, они могут пройти**, могут не пройти — это отдельная история.

Возвращаемся в семью. Что же здесь? Когда всё равно не стоит разводиться? Вы живете с женщиной, с которой более-менее можно договариваться: она вас слышит, прислушивается к тому, что вы говорите, она уважает вас, какие-то семейные вопросы вам легко решать (*вы легко куда-то собираетесь; она делает одно, вы делаете другое*). Как хорошие друзья живете или как хорошие соседи. Хорошие соседи могут договориться друг с другом. И они привыкли так существовать, все нормально, особых скандалов нет. Есть соседи ёрничающие, но это другая история, а здесь нормально можно жить. И какой-никакой секс раз в месяц, но случается, у вас при мысли о сексе нет никаких негативных чувств. Что мы имеем? Мы имеем место, которое вы называете домом, где всё крутится, вам не выносят мозг, всё нормально, всё комфортно. Нет сильных чувств, может быть, хочется чуть большей свободы, но вы смотрите, стоит ли оно того. Если здесь всё неплохо, то кардинально менять жизнь в этом случае смысла нет.

Когда смысл есть?

- Каждый раз, когда вы собираетесь пойти домой, вы думаете: *«Я сейчас домой пойду»*, и вы тяготитесь от того, что вас ждет дома. Может быть, жена начнет вам выносить мозг.
- Другая ситуация: допустим, женщина не выносит мозг, но вы идете домой, но всё равно радости нет. Вы видите эту женщину, она, может, будет возле вас бегать, хлопать глазами, пытаться вам угодить, а вы чувствуете, что вы ее не хотите сексуально вообще никак. Она вам борщ принесла, заглядывает в глаза, а у вас мысль: *«Вообще не хочу»*. Каждый раз заставляя себя ужасно.
- Или у вас ситуация, когда дома вас ждет враг, который всё время будет вам говорить, что вы что-то должны, что вы не то сделали.

И возникает вопрос: а ради чего? Всё-таки жизнь создана для того, чтобы вы радовались, наслаждались, иначе это бессмыслица. Какой смысл так проводить свое время, свою личную жизнь? Конечно, нужно принять решение, что это не стоит того.

Здесь многие мужчины начинают стопориться. У них сложная ситуация с немножко другим акцентом, **если женщина против, она всячески**

старается сохранить отношения, прыгает, плачет, говорит: «*Я ради тебя на всё готова! Я тебя люблю! Я без тебя не смогу жить!*». Здесь сложность.

Откладываем в сторону эти женские причитания. Вы не хотите быть в этом месте, не хотите быть с этим человеком. Представьте, что жена согласна, она сказала: «*Я согласна*». Если у вас внутри радость, вы хотите убраться отсюда и закончить всё, что здесь есть, то нужно разводиться. И у вас внутри должно быть решение: «*Я готов*». Дальше вы переходите на стадию по подготовке шагов.

Теперь с точки зрения женщины, которая вся трепещет, рыдает и говорит: «*Я с ума сойду без тебя*». Нужно понять, что у нее внутри происходит, что поможет вам и принять решение или еще больше в нем утвердиться, и сделать правильные шаги. С точки зрения женщины, у которой была хорошая жизнь, развод для нее — это катастрофа. Почему? Потому что поменяется жизнь. Была нормальная жизнь, в которой она всё знала, в которой всё привычно. В ней в данный момент говорит страх перед будущим.

Если вы хотите с человеком сохранить хорошие отношения и помочь ей, то нужно успокоить ее. **Слова «Я тебя люблю! Как я буду без тебя жить?» — это просто манипуляция.** Не любит. Если бы человек вас любил, то он бы отпустил сразу, потому что видеть, как человек мучается, как он несчастен или просто хочет уйти, и его удерживать — так не может поступать любящий человек. Так может поступать немножко жадноватая личность, которая боится за себя. «*Как я буду жить без вот этих благ? Я хочу для себя сохранить комфорт*». Вас не должно это обманывать, тут нет красивого чувства, которое называют любовью. Есть страх. Нужно человеку объяснить, что, собственно, изменится. «*Детей я не брошу*». У вас внутри это, вы это можете женщине рассказать, потихонечку готовя ее к разрыву.

По поводу денежной суммы вопросы обсуждаются. Если этой женщине нужна какая-то поддержка, а вы чувствуете, что вам так хорошо, то она перестает бояться: «*Мне квартиру (или какую-то денежную сумму) оставят!*». Я знаю мужчин, которые, несмотря на то, что не было детей, чувствовали ответственность. Они были финансово обеспечены и платили алименты жене какое-то время, и это устраивало обоих. Если вы чувствуете, что вам так психологически комфортно, уютно, пожалуйста, может быть такой вариант. Обсудили, как будет дело с деньгами, с детьми. Если она что-то не умела без вас, то научится.

Опять же, можете сказать: «*Я иногда могу помочь советом*», или: «*Вот телефоны, к кому можно обратиться*». На самом деле ее **пугает разрушение этой комфортной жизни**, но, как показывает практика, после развода эти женщины, которые так боялись и тряслись за свое существование без мужа, прекрасно начинают жить и делать всё сами. И очень быстро находят мужчин, с которыми заводят роман, отношения,

выходят замуж. Никакого ужаса и безумной катастрофы не существует, это существует только в воображении, в страхе перед чем-то неизвестным. И женщина манипулирует этими вещами: *«Я тебя люблю, я без тебя не смогу»*, *«Я же беспомощное существо и никогда не существовала без надежного плеча»*. Научится. И **не любит, а просто немножко боится**.

Подытожим.

Все ситуации по разводу не решайте по каким-то внешним признакам:

- девушка появилась;
- или кто-то вам сказал, что будет лучше на свободе.

Вы принимаете решение на основании того, насколько вам с женой комфортно разговаривать, насколько вам хорошо в сексе, насколько у вас размеренная жизнь.

Если всё хорошо, то вы остаетесь. Если всё достало, всё ужасно, отвратительное чувство, домой не хочется идти, то вы принимаете решение, а уже потом делаете некоторые шаги с желанием договориться и помочь человеку, с которым вы расстаетесь. Тема сложная, но я надеюсь, что я вам донесла основной критерий, по которому стоит принимать решение.

16. Как не попадать в сложные ситуации

Мы с вами рассмотрели много сложных ситуаций, в которых у мужчин, как правило, нет ответов. Сейчас, надеюсь, что-то стало более-менее понятно. В этой главе мне хочется обобщить всё это дело, собрать в кучу, чтобы у вас внутри осталось ощущение, как правильно вести себя с женщинами, на что смотреть, чтобы у вас с ними было хорошо, чтобы было счастье.

Мы все помним картинку идеальной семьи. Она была и в советские времена, сейчас она показывается в американских фильмах и в наших романтических. Там везде один и тот же посыл: если вы такие замечательные люди, читаете книжки, учитесь, стремитесь зарабатывать деньги, стремитесь создать крепкий союз, то вам для этого нужно научиться забивать гвозди, научиться готовить, женщине надеть красивое платье, мужчине взять букет цветов, встретиться, сказать друг другу:

- *Я надежный человек!*
- *Я верная тебе помощница и спутница жизни!*

И вы заживете счастливо, потому что вы всё для этого сделали.

Как говорил один молодой человек, который занимался десятиборьем: *«Я мужик крепкий, завоевывал места на соревнованиях. С женщинами-то я уж как-нибудь разберусь!»*. Откуда такое впечатление? В этой картинке же про секс ничего не говорили. И считается, что *«если я парень сам по себе хороший, мужиков раскидываю по сторонам, потому что сильный и крутой, что уж там с женщиной, уж как-нибудь справлюсь»*. Странная, иллюзорная картина. Она и заставляет людей вступать в отношения с розовыми очками и совершенно не понимать, куда они попадают.

Из-за этой картины **мы и попадаем в сложные ситуации, потому что абсолютно не учитывается секс**. Этот десятиборец подойдет к девушке, а как ее склонить к сексу? Через бедро, что ли? Не получится так, нужно искать какой-то подход. Даже если он ее уговорил, поиграл перед ней мышцами, она подумала: *«Вроде мужик неплохой»*, то дальше в сексе совсем не зашло. Ей не понравилось ничего, она думает: *«Зачем мне эти мышцы? Мне хочется чувств, мне хочется сладкого секса, умирать в объятьях мужчины. А тут я ничего не чувствую»*. Десятиборец не понимает, с чем он сталкивается, потому что не объясняли, не говорили, секс не учитывался.

Что такое, когда женщина всё время раздражается? Скорее всего, причина в том, что секс очень неприятный. Но о нем, опять же, не принято говорить, не принято учитывать это, люди не смотрят в эту сторону, пытаются найти объяснение сложной, неприятной ситуации в чем угодно, в любой внешней причине, но только не смотрят на то, что очень плохо в постели. И накапливается, и бесит это всё, и *«каждый раз,*

когда я думаю, что я сейчас с ним пойду заниматься сексом, да пошло оно всё, да гори оно огнем!».

Или **девушка совершенно не хочет повторных свиданий или не хочет продолжения отношений**. Мужчина думает: «Я же прекрасный, я красавец, я всё умею!». Но секс-то не «забирает». Она об этом не скажет, об этом не принято говорить, мы туда не смотрим, у нас опять эта шаблонная картинка: «Я прекрасный состоятельный мужик, что тебе еще надо?». Но, извините, нужна радость в сексе.

Или **измены**. Если рутинный секс задрал, всё одно и то же, а тут поманили, такой импульс, так забрало, так приятно, что невозможно устоять! Нам сказали: «В этой прекрасной, идеальной семье всё будет идеально! И секс в том числе!», но не получается. Это осталось неучтенным, женщина и сама не знает, что ее толкнуло, но толкает ее вот эта неудовлетворенность, это желание других ощущений, другого секса. А в этой картинке его нет, как о нем разговаривать? Никто о нем и не разговаривает.

Другой момент в том, что **мужчины не учитывают личность женщины**. Когда с сексом более-менее приятно и хорошо, тем не менее, женщина не идет в отношения, которых хочет мужчина. Есть мужчины: «Ага, нашлась женщина, с которой очень классный секс, хочется ее всю. Это теперь мое. И на том основании, что я мужчина и глава семьи, эта женщина будет априори меня слушаться. Нас так учили, так положено, она так должна. И вот она не слушается, она всё время какие-то предьявы мне кидает, дверью хлопает, куда-то уходит, не делает того, что я ей сказал. Я же ей всё правильно говорю. Я же глава семьи, меня же нужно слушаться!».

Абсолютно не учитывается человек, который с вами живет, с мыслями, с желаниями. В этой картинке «Я крутой десятиборец, меня женщина должна слушаться априори!», а с какой это стати? Откуда вы это берете? Рядом с вами человек со своим мировоззрением, со своими чувствами, мыслями, эмоциями, желаниями. Это надо учитывать, с этим надо жить, с этим надо разговаривать, этим надо интересоваться. И точно так же у этого человека есть сексуальные желания. Они меняются, хочется разного. Меняются ваши сексуальные желания. Вам нужно всё время это учитывать, состыковывать, пытаться найти эти дорожки, ещё и новые дорожки искать, потому что секс может приесться, надоест.

В картинке идеальной семьи не учитываются вопросы секса, вопросы не шаблонные, а личностные, подход к человеку не как «я — жена, ты — муж, есть социальные правила и нормы, которые должны соблюдаться», а как к живому человеку. Если вы измените подход, будете на эти моменты обращать внимание, то у вас будет намного меньше сложных ситуаций. И вы будете знать, как их решать, договариваться с человеком и всегда учитывать его секс.

Заключение

Из курса «Сложные ситуации с женщинами» вы узнали множество приемов того, как избегать проблем с противоположным полом, сделать каждый контакт максимально приятным для обоих.

Просто применяя их, вы можете стать очень приятным мужчиной и партнером для многих женщин.

Но у мужчин есть [возрастная черта, пройдя которую, многие неосознанно останавливают свою личную жизнь](#). Конечно, всем хочется секса и близости с женщинами в любом возрасте — и в 30, и в 50, и 70 лет, и т.д. Но при этом появляются сомнения.

Кажется — что если понравилась девушка (*особенно молодая*), то стоит скрывать свое желание и даже не делать попыток в сторону общения.

Все начинается с **внутренних установок**:

- опасения, что это неправильно
- боязни отказа (*возможно, основанной на предыдущем опыте*)
- страхе показаться пошлым, обидеть девушку своим желанием
- сомнения, что вы недостаточно достигли и вам просто нечего ей предложить и т.д.



Затем, если каким-то чудом удалось перейти через это, то возникает **вопрос — а как действовать правильно**:

- как нужно выглядеть
- как себя вести
- как общаться и подводить общение к сексу
- с какими женщинами лучше общаться
- как вести себя в постели
- и многие другие

И всё становится еще сложнее, если с частотой интимной близости проблемы или просто секса давно не было. Уверенности становится еще меньше, а страхов и опасений прибавляется.

Чтобы напрасно не плодить страхи внутри себя, вам важно знать всего одну вещь, которую все мужчины почему-то упускают из вида: **женщин привлекали и всегда будут привлекать солидные, опытные мужчины**. В них чувствуется какая-то уверенность, спокойствие, неторопливость — все то, чего так не хватает молодым ребятам.

Могу сказать по секрету, что я сама, будучи молодой студенткой, была безумно влюблена в пожилого профессора.

И в большом [видеокурсе «Секс после 50-ти»](#), я расскажу вам, как стать именно таким мужчиной. Который в любом возрасте будет нравиться женщинам и иметь достаточно разнообразного секса и отношений.

Это тот материал, который даст вам понятную инструкцию что и как делать. И, конечно, поможет увидеть все свои плюсы и преимущества. Из расстроенного, застенчивого и напуганного мужчины превратиться, в понимающего, уверенного, знающего себе цену.

[**Кликайте здесь, чтобы посмотреть мое видео об этом, узнать о курсе «Секс после 50-ти» и получить все его материалы!**](#)