

Наталья Покатилова

Как быть
единственной
для своего мужчины



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.9
ББК 88.37
П48

Покатилова, Наталья.

П48 Как быть единственной для своего мужчины / Наталья Покатилова. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 288 с.

ISBN 978-5-17-109182-8.

Мы влюбляемся, любим, сопереживаем и стараемся продлить свое счастье рядом с любимым человеком. Но настоящее женское искусство заключается не в том, чтобы вовлекать мужчину в начале отношений, а в том, чтобы вовлекать его в себя каждый день.

Психолог и тренер Наталья Покатилова в этой книге дает рекомендации и говорит о том, как сохранить эмоциональность и чувственность, освоить практику поддержания и обновления отношений, научиться управлять мужским вниманием, правильно выстраивать эмоциональную и сексуальную близость. Главное — здесь вы найдете действенные практики и упражнения, советы и рекомендации для того, чтобы стать единственной и любимой для своего мужчины.

**УДК 159.9
ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-109182-8.

© Покатилова Н.
© ООО «Издательство АСТ»

Благодарности

Рождение новой книги всегда очень трепетный момент. И как в рождении ребенка вроде бы все само собой и естественно происходит, но по-факту оказывается, что невероятное количество людей задействованы в этом процессе, так и в том, чтобы эта книга увидела свет, многие люди не просто стояли рядом, а принимали непосредственное участие. И моя искренняя благодарность им — это признание того факта, что мы сделали эту книгу общими усилиями.

Прежде всего мои благодарности моим родителям, и не за то, что родили меня, вырастили и так далее, а за то, что они всю свою совместную жизнь решали этот вопрос моногамии в браке, так и не найдя ответа. Именно их история, в которой прошло мое детство, подтолкнула меня к исследованию и изучению вопросов верности, близости и взаимного интереса на многие годы.

Следующий, кому я хочу выразить благодарность, это мой муж, Онищенко Константин. Спасибо тебе, дорогой, за то, что не засыпаешь в нашем браке, что я все время чувствую твою живую сексуальную энергию. Многие приемчики в этой книге являются продолжением наших с тобой игр в отношения. Надеюсь, ты не пойдешь в своем чтении дальше этих

Благодарности

благодарностей, а то придется изобретать что-то новое, хотя... я с этим легко справлюсь во имя нас.

Отдельное спасибо моей коллеге и подруге Светлане Шарко за те беседы о близости, верности и моногамии, которые обогатили меня новыми знаниями и еще одним профессиональным взглядом. Твой вклад в понимание мной механизмов поддержания и разрушения близости в отношениях сложно переоценить.

Самая трепетная моя благодарность всем тем, кто участвовал в тренингах центра «Альтернатива» в моем исполнении. Ваши вопросы, ваш поиск ответов, ваши знания в этой сфере не просто обогатили меня, они явились той движущей силой, благодаря которой эта книга писалась. Без вас ничего бы этого никогда не случилось.

Моя благодарность моему редактору Юлии Верзуновой! Работа с тобой была легкой и продуктивной. На каждом этапе нашего взаимодействия я не только соприкасаясь с высоким профессионализмом и прекрасным владением словом, но и с ощущением уверенности в отличном результате. Тебе много раз удавалось одной или двумя фразами успокоить мою тревогу и беспокойство, которыми всегда сопровождается любой творческий процесс. И если бы не твой трезвый и разумный взгляд, я бы писала и переписывала эту книгу бесконечно. Спасибо, что не позволила мне это сделать.

И последняя по списку, но не по значению искренняя моя благодарность всем моим читателям, читающим мои книги. Именно ваш интерес делает мой труд осмысленным и востребованным. Это большое счастье для меня — быть вам полезной!

Введение

Здравствуйте, девочки! Я вас поздравляю с тем, что вы читаете эту книгу. В ней небольшая, но значимая часть того, о чем мы говорили на одном из моих многодневных тренингов. С его участницами тогда мы проделали очень насыщенную и творческую работу. Мы ставили перед собой задачу создать книгу, которая поддержит многих женщин, и я выражаю благодарность всем девочкам, которые своим активным участием стимулировали мой мозг, мои знания, умения и понимания того, как все устроено. Их вопросы, ответы и поиск состояний, запросы и потребности отражены в этой книге. И мне кажется, вы найдете среди них те, что ближе именно вам.

Два слова обо мне. Я психолог, психотерапевт, автор и ведущая тренингов для женщин, основательница и вдохновительница женского тренингового центра «Альтернатива». Закончила я в свое время факультет психологии МГУ и ординатуру Второго медицинского института по медицинской психологии и психотерапии. Очень классическое фундаментальное образование.

23 года я работаю как психолог, веду постоянную частную практику. 12 лет я руковожу «Альтернативой», 10 лет веду тренинги, 6 лет пишу книги. Вот сколько всего.

Кроме того, я изучала древние традиции: ведическую, даосскую, славянскую и поэтому периодически буду ссылаться и на эти знания, опираясь на них как на авторитетные источники, потому что они проверены временем. С тех пор мало что изменилось в природе мужчины и женщины, мы с вами как были, так и остались обусловлены гормонально.

Наша книга — не всеобъемлющая, она только про один из аспектов отношений — про то, как вовлекать мужчину в себя, как управлять мужским вниманием. Еще про то, как разобраться с внутренними барьерами, которые вас выключают из отношений, когда пропадает энтузиазм в них быть и вовлекать в них мужчину. Еще про то, как выстраивать такую эмоциональную и сексуальную близость, которая поддерживает ваши отношения живыми и насыщенными, наполняющими вас на протяжении долгого-долгого времени.

Кроме того, есть определенное наследие предыдущих поколений вашей семьи, которое тоже сильно влияет на построение гармоничных отношений. Отдельная глава будет посвящена этому. Она поможет вам разобраться с перипетиями судьбы ваших предков и тем, что вы получили в наследство в теме управления мужским вниманием и доверием мужчине. Поговорим о причинах измен, разрушения близости, треугольников — любовных и не только любовных, но всяческих, когда кто-то из вас убеждает из отношений в дружбу, в работу, в детей.

Вовлекать мужчину в себя в начале отношений сильно проще, потому что внутри нас творится энергетическая буря, взрыв, гормональная революция. Потом все это успокаивается и на смену гормонам приходят навыв-

ки, которые можно назвать искусством, а не просто физиологической реакцией и природой. Искусство не в том, чтобы вовлечь его в начале, а в том, чтобы вовлекать его в себя каждый день. Этому искусству наша книга и посвящена, девчонки.

Каков ваш запрос?

У меня есть представление о том, что важно для каждой женщины, но вы лучше знаете свою историю и свои потребности. Они вряд ли сильно отличаются от потребностей и историй тех женщин, которые принимали участие в тренинге. Посмотрите, чего хотят они, и расскажите сейчас сами, для чего вы начали читать эту книгу? Сформулируйте вопросы, на которые хотите получить ответы. Опишите, в какой жизненной ситуации находитесь, почему эта тема для вас сейчас актуальна. Включите в запрос все-все-все, что хотите узнать. Я постараюсь сделать так, чтобы к финалу этой книги вы получили все ответы.

«Сейчас я свободна, как птица в полете, но, когда думаю о предстоящих отношениях с мужчиной, мне представляется тяжелая каторжная моральная внутренняя и внешняя работа. До сих пор все мои отношения разваливались. И только последние 2 года я начала понимать причины и работать с собой. Я надеюсь развеять страхи и приобрести навыки разумного женского общения с мужчинами, чтобы не наступать на свои любимые грабли: любовная

зависимость, мужское поведение, слабые или женатые мужчины.

Очень хочу впитать информацию о внутренней сути мужчины, о мотивах его поведения. Хочу разложить внутри себя по полочкам различия между мужчиной и женщиной, впитать основы женского поведения для успешных взаимоотношений. Я не видела в жизни перед собой даже нормальных отношений, не говоря уже об успешных».

«Я осознала, что запилила мужа настолько, что он закрылся от меня и ушел далеко в пассивное состояние. Хочу официально расписаться в своей несостоятельности выстроить именно с этим мужчиной здоровые нормальные отношения. Думаю, что для попытки восстановления отношений нужна психологическая поддержка обоим участникам катастрофы. Подозреваю, что другая сторона особо не заинтересована. Ну или это мне так кажется.

Для меня важно вернуть доверие мужа, его теплое и близкое расположение и стать для него той девочкой, которую хочется защищать и оберегать, а не ломовой лошадкой, которая все сама. Ага, а еще спрашиваю себя иногда: и на фига мне такой мужчина, я ведь сама все могу? Жуть... Как же научиться, чтоб не сама? Чтобы ему самому хотелось меня и на руках носить, и пылинки сдувать, и сильное плечо подставлять. Очень устала быть сильной.

Хочу осознать границы, где заканчивается служение мужчине и начинается жертвоприношение,

мне кажется, у меня именно с этим проблемы. Как научиться вызывать уважение именно у моего мужчины, с другими мужчинами с этим все в порядке?

Как вернуть любовь, когда даже не уверена, была ли она у него? Как понять, ненавидит он или защищается?

Накипело... С подругами я такими подробностями не делюсь, потому что энергия из отношений уходит, а мне ее и так брать неоткуда».

«Я встретила мужчину, с которым впервые в жизни такая химия, общность интересов, взглядов, даже слов и ценностей. Впервые за много времени я поняла, что способна любить и на свете есть человек, который как мое отражение. А раньше только позволяла любить себя. Мне кажется, что я «передерживала» мужчин, слишком холодна, что ли... Мне кажется, что причина отсутствия эксклюзивных отношений — страх, что там я буду неинтересна своему мужчине.

Хочу, чтобы в меня встроились эти ухищрения и штучки, позволяющие поддерживать пламя страсти между мной и моим любимым (когда он появится), чтобы ему было со мной всегда ново и неожиданно, бодро и интригующе, загадочно и хотелось разгадывать, а разгадывая, еще больше в меня погружаться и сладостно тонуть во мне, узнавая все новые глубины. Хочу понять и принять природу мужчин и отношений, их стадий развития и как правильно вести себя, полностью притягивая внимание своего мужчины, чтобы было не соскучиться и другие женщины про-

сто неинтересны, потому что со мной никого нельзя было сравнить, да и сравнивать не хотелось. Чтобы и вправду быть постоянной любимой, обожаемой, несравненной королевой его сердца по его единодушному и добровольному согласию, и чтобы он каждый день был в этом уверен, оставаясь диким неприрученным зверем».

«Мне хочется быть всегда любимой и желанной. Я не хочу переделать своего любимого. У нас теплые, близкие отношения. Но у меня есть страх, что я стану для него неинтересной. Сейчас его карьера стремительно развивается, и я желаю ему успеха, но вместе с тем боюсь, что он сможет встретить кого-нибудь получше. Одним словом, боюсь его потерять. Время идет, и я не всегда буду молодой. На время я повлиять не могу, но могу обучиться тем вещам, которые притягивают мужчину. Хочу, чтобы наши отношения и через много лет оставались «живыми».

«Был болезненный опыт, как быть не единственной. В первом браке отношения превратились в «соседские» и «вдруг» появилась женщина на стороне, которую, как оказалось через три года после развода, он всегда любил и винит себя за то, что слишком долго был робок и не мог пойти за своей любовью. Я понимаю, что он не был включен в меня. И есть панический страх измены. Поэтому теперь, когда мы уже три с половиной года вместе с моим вторым

мужем, я хочу быть уверенной, что я единственная, хочу включать его в себя ежедневно, хочу, чтобы отношения «дышали», были интересными и для меня, и для него».

«Я, девчонки, признаюсь, пережила измену. Простила. Делала это тяжело, долго и мучительно. И дала перво-наперво зарок не упрекать, не ревновать, коли решила простить. Потом пришла к выводу, что в наших отношениях что-то сильно не так. Я хочу сказать, что мой муж меня добивался долго и упорно, и если сейчас он так поступает, значит, не смогла я ему что-то дать. Ну, это я, конечно, из книг вычитала, потому что окружающие меня женщины только точили, мол, подлец, негодяй, да как он может и т.д.

У него был не просто перепихон, там зацепило всерьез. Я это чувствовала. Это меня и задело. И если честно, именно его измена меня подтолкнула к работе над собой. Как я себя накручивала, какие картины себе рисовала! Но меня спасали книги. Все, что можно было, про отношения я прочитала. Да, были сдвиги. Ой, девочки, все в ход пускала: и манипуляции, и подхалимство, и угождения. Было что-то, но не то и не так. Я потом начала понимать, что, боясь снова измены, я проросла в нем, не даю дышать. Психологически. Себя забыла. Начала анализировать, как и что я делаю. Стала учиться ждать. Начала искать, что такое женщина. Раньше я серьезно об этом и не думала. Я четко усвоила принятие,

и эмпатию тоже прошла, когда пыталась понять причины измены. Сейчас отношения, по словам мужа, даже лучше, чем в первые годы.

Чего я хочу? Чтобы такое больше не повторилось. Хочу знать: почему мужчины изменяют? Хочу более зрелых, осознанных отношений. Хочется, чтобы он снова стал успешным! Хочу знаний и пониманий. Хочется легкости, а то на ощупь тяжело».

«В этом году будет 25 лет нашей семейной жизни с мужем. И с каждым годом я все больше ценю свои отношения, факт семьи, а также для меня очень важна близость с мужем: и физическая, и эмоциональная, и психологическая. Имея не очень благоприятное наследие от мамы, мне было сложно строить по-настоящему искренние, открытые отношения с мужем.

Я хочу знать, как быть желанной и интересной через 25, 35, 45 лет совместной жизни, когда уже даже и детей выращивать не нужно, а тело и внешность с годами увядают? И удивить уже нечем, он видел ВСЕ.

Как верить в мужа, как его вдохновлять, когда опыт совместной жизни говорит, что он не такой, каким я его хочу видеть. Как все-таки, несмотря на все, поверить? Как, если муж зависает в Интернете, быть интереснее Интернета? Как давать свободу в отношениях? Мне нравится, когда мы вместе, но в то же время и говорить уже не о чем, и секса не хочется. Много страха отпустить, много контроля, как от этого избавиться?»

«Не верится, что такое вообще возможно — быть в отношениях с мужчиной долгие годы и оставаться для него интересной, загадочной, сексуально привлекательной и самое главное — хотеть этого же самой. Практически от всех серьезных отношений я убегала. Боясь, наверное, боли, разочарования (в самой себе, в нем или в неоправданных ожиданиях). Раньше мне казалось, что «виноваты» мама, папа, их развод и вообще мое «неудачное» детство. Постепенно стала подозревать, что это на самом деле не так. Просто мне очень удобно обвинять кого-то в своем нежелании меняться и взрослеть. В своем нежелании принимать ответственность за свою жизнь.

Опыта долгих счастливых семейных отношений нет. Первый муж пил, и я буквально была растворена в нем. Долго и мучительно переживала окончательный развод, хотя безумно его любила. Потом переехала жить в другую страну. Нелюбимый, но хороший муж. Секс через бутылку раз в год — не могла себя заставить, не мой физически человек был. Измена. Осталась ради ребенка. Благодарность и соседство 7 лет. Решилась на развод, когда поняла, что все — больше не могу, мучаю и его и себя.

Хочу получать удовольствие от отношений, а не жить с ощущением креста. Хочу получить практические знания, женские фишки и состояния. Хочу знать, почему мужчина возвращается к одной женщине снова и снова? Хочу быть такой женщиной».

А чего хотите вы?

Глава 1

От первого очарования до первого кризиса

Я хотела начать нашу беседу с разговора о мужской моногамии, но, судя по запросам, актуальней тема того, что вообще такое отношения? Что с ними происходит? Какие этапы они проходят? Многие из вас сейчас в начале отношений, поэтому давайте начнем с этого, чтобы образовать общее понимание. А вы, мои дорогие, кто уже глубоко в отношениях, повспоминайте свою историю. Возможно, какие-то моменты вашего прошлого станут вам более понятны.

С чего все начинается? Ученые проводили исследования, и удивительным образом оказывается, что мы определяем друг друга по запаху. Привлекательно для нас пахнут люди, с которыми мы совместимы и имеем все шансы на генетически здоровое и максимально жизнеспособное потомство.

Люди же, с которыми мы несовместимы генетически, не пахнут нам как надо. Я думаю, вы замечали, что, если человек плохо пахнет, вы не можете двигаться дальше, не можете развивать отношения, потому что начинаете испытывать отвращение. Правда? Так природа заботится о здоровом потомстве и продолжении рода.

Мы все абсолютно выборочны по запаху. И это хорошо!

Возможно, у вас был опыт общения с партнером, когда вы познакомились в Интернете, например. У вас даже на-

чали складываться какие-то отношения, такая душевная близость: по скайпу общаетесь — просто родственные души. И вот наступает день, когда вы встречаетесь воочию. И несмотря на то, что у вас до этого сложилось какое-то единство и все такое, вы либо «унюхаете» его, либо нет.

Важен момент живого контакта. Согласитесь, что может быть взаимопонимание душа в душу, но когда вы встречаетесь... Вроде и вы не в стрессе, и он не напряжен, но не клеится что-то. Бывает так, да, девчонки? Вы теряете к нему интерес и думаете: «Господи, мы так хорошо общались! Что происходит в реальности?» Вы можете не осознавать до конца, что дело в запахе, он может быть не резко неприятным, если человек соблюдает гигиену, но подсознательно, если мужчина генетически не коннектится с вами, то запах не подходит, и вы будете терять к нему интерес.

«Я жила 4 года с парнем, но запах мне не очень нравился. Так и было, что бесилась иногда — во время секса запах не нравился».

И в итоге все закончилось, да? Не стоит себя обрекать на это испытание, потому что, если запах вам не нравится, девчонки, это просто не ваш партнер. Не мучайте ни себя, ни его. Это безумие — 4 года жить с человеком, который тебе не нравится! Да и какой секс может быть?! Дети, конечно, быть могут, и здоровыми они могут быть, генетические нарушения необязательны, но по большому счету природа позаботилась о том, чтобы мы не соединялись.