

Рожденная женщиной

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, 2016. — 384 с. — (Рожденная женщиной).

ISBN 978-5-17-098713-9

Мы влюбляемся, любим, сопереживаем и стараемся продлить свое счастье рядом с любимым человеком. Но чрезвычайно трудно в начале отношений привыкнуть к особенностям партнера, и так же сложно сохранить чувства и новизну ощущений спустя несколько лет знакомства.

- Как управлять мужским вниманием;
- Как сохранить новизну отношений и не потерять энтузиазма;
- Как выстраивать эмоциональную и сексуальную близость;
- О чем говорить со своим мужчиной;
- Как научиться управлять своими эмоциями и отпускать партнера;
- В чем состоят основные правила крепких отношений.

Новая книга Натальи Покатиловой о том, как освоить искусство поддержания отношений, создать навык ежедневного вовлечения мужчины в себя, сохранить эмоциональность и чувственность вашей близости, а главное — как стать и быть единственной для своего партнера.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-098713-9

© Покатилова Н.
© ООО «Издательство АСТ»



Содержание

Благодарности	8
Введение	10
Каков ваш запрос?	12
Глава 1	
От первого очарования до первого кризиса	20
Любовь живёт два года	24
Соседи в этикете	29
Итальянские страсти	32
Глава 2	
Особенности энергообмена. Принцип пазла	37
Такое разное возбуждение	43
Глава 3	
Измена! Причины и последствия	49
Проблемы в отношениях	51
Внутренние проблемы человека	52
Цена измены	57
Что такое треугольники?	63
О моногамии в принципе	71
Спокойно. Все поправимо	75

Глава 4

В поиске золотой середины	81
История нашей боли	81
История его боли	84
Медитация на поддержку мужчины.	90
Любовь вблизи и на расстоянии	99
Как научиться отпускать и привязать к себе одновременно	103
Профилактика: о чём говорить с мужчиной .	106
Мужчины любят за эмоции	113
«Игра в тайну»	116

Глава 5

Чувственное наследство. Родовые сценарии разрушения близости	121
Что такое близость, по-вашему?	122
Изучение собственного родового сценария	126
Сценарии разрушения близости и способы выхода из них	131

Глава 6

Разрушительное воздействие женщин на мужскую моногамию	147
Женское целомудрие	147

Как быть единственной

Ещё раз о треугольниках.	150
Масштаб катастрофы	154
Развивайте восприимчивость.	158
Медитация для развития восприимчивости . .	163
Развивайте восприимчивость, но оставайтесь собой	170

Глава 7

Как определить, какой мужчина способен на моногамию?	175
Каждый мужчина должен нагуляться.	179
В поисках «лейкопластыря».	184
Комплекс Дон Кихота.	187
Комплекс Мадонны-Блудницы.	190
Комплекс Дон Жуана.	196
Комплекс Тристана и Изольды	201

Глава 8

Секреты мужской моногамии	206
Мужчины любят разнообразие	207
Ресурсы для создания разнообразия	210
Главный инструмент для создания разнообразия.	214
Базовая подготовка к экспериментам	216

Четыре раза подсластить, один раз пересолить	222
Секс, еда и вдохновение	229
Кормите мужчину с рук	239
Языки любви	244

Глава 9

Люди, которые играют в игры	248
Женская игра и её влияние на мужчину	249
Игра ради игры	253
Медитация на состояние игры	258
Главное правило — никаких правил	269
Образы и подобия	271
Не пытаться понимать	280
Не пытаться быть понятой	282
Конкретные игры (с конкретными примерами)	287
Игры воображения	293

Глава 10

Мужские эмоции	299
Когда и как вызывать эмоции?	302
Крышесносы	303
На долгую память	307

Как быть единственной

Глава 11

Мужские инстинкты.

От охотника к защитнику 319

Чтобы нюх не потерял 321

Без ревности не обойтись 332

Глава 12

Пробуждение в мужчине сексуальности . . . 340

Чего хотят мужчины? 341

Стратегия возвращения
мужского желания. 346

Курсы повышения
сексуальной квалификации. 357

Заключение. 366

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

Как быть единственной

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 соприкасалась 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 бы 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 всё 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 своё 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.

Как быть единственной

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. Ещё про то, как разобраться с внутренними барьерами, которые вас выключают из отношений, когда пропадает энтузиазм в них быть и вовлекать в них мужчину. Ещё 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 определённое 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 убегает 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 всё это успокаивается и на смену гормонам приходят навыки, 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 всё-всё-всё, 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 тяжёлая 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

Как быть единственной

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 ушёл 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 тёплое и близкое расположение и стать для него той девочкой, которую хочется защищать и оберегать, а не ломовой лошадкой, которая всё сама. Ага, а ещё спрашиваю себя иногда: и на фига мне такой мужчина, я ведь сама всё 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 всё 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 её 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 моё 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.

Как быть единственной

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, ещё больше в меня погружаться и сладостно тонуть во мне, узнавая всё 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 просто 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 тёплые, 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 по-