

**НАТАЛЬЯ КРАСНОВА**

**БЫВШИЕ**

**КАК КЛАСТЬ НА ТЕХ,  
КТО ХОТЕЛ КЛАСТЬ НА ТЕБЯ**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.1

ББК 88.53

К78

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

**Краснова, Наталья.**

К78        Бывшие. Как научиться класть на тех, кто хотел класть на тебя = Бывшие.  
Книга о том, как класть на тех, кто хотел класть на тебя / Наталья Красно-  
ва. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-17-106441-9 (#МастерБлога)

ISBN 978-5-17-171171-9 (Понятная психология)

«Эта книга обо мне, такой, какая я есть.

Каждый бывший в свое время очень логично появлялся в моей действи-  
тельности и так же логично из нее исчезал. А потом я обычно ревела, потому  
что „это была любовь всей моей жизни“.

А потом делала выводы.

А потом забывала. Потому что влюблялась в нового будущего бывшего...»

В книге рассказывается о типажах мужчин и особенностях отношений  
с ними, а также о женских проблемах, которые мешают им быть счастливыми:  
излишний романтизм, боязнь одиночества, рукоприкладство, неравные, сво-  
бодные и международные отношения, ревность, дружба между женщиной и  
женщиной, отношения с женатым, секс из жалости, идеализация замужества,  
измены, онлайн-любовь и поиски нормального мужчины. И это далеко не пол-  
ный список тем, которые писательница поднимает в гиде по сильному полу...

**УДК 159.922.1**

**ББК 88.53**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-106441-9

(#МастерБлога)

ISBN 978-5-17-171171-9

(Понятная психология)

© Краснова Н., 2018

© Наумова В., иллюстрации, 2018

© Уколова А., фотографии, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

СПАСИБО	7
О ЧЕМ ЭТА КНИГА?	8

## #1. ЮРКА

---

### ИЗЛИШНИЙ РОМАНТИЗМ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	19
МОЯ ПРОБЛЕМА	19
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	27

## #2. МИША

---

### БОЯЗНЬ ОДИНОЧЕСТВА

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	33
МОЯ ПРОБЛЕМА	34
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	42

## #3. МОЙ

---

### БЪЕТ, ЗНАЧИТ ЛЮБИТ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	52
МОЯ ПРОБЛЕМА	52
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	57

## #4. ДЕНИС

---

### НЕРАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	67
МОЯ ПРОБЛЕМА	67
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	75

## #5. МАКСИМ

---

### БАБСКАЯ РЕВНОСТЬ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	80
МОЯ ПРОБЛЕМА	80
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	90

## #6. ЛЕОНИД

---

### СВОБОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	104
МОЯ ПРОБЛЕМА	104
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	111

## #7. ЕГОР

---

### ДРУЖБА МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	117
МОЯ ПРОБЛЕМА	117
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	124

## #8. ЭТОТ СУЧОНЫШ

---

### ОТНОШЕНИЯ С ЖЕНАТЫМ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	133
МОЯ ПРОБЛЕМА	133
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	145

## #9. ВИТАЛИК

---

### СЕКС ИЗ ЖАЛОСТИ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	150
МОЯ ПРОБЛЕМА	150
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	158

## #10. МУЖ

---

### ИДЕАЛИЗАЦИЯ ЗАМУЖЕСТВА

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	163
МОЯ ПРОБЛЕМА	164
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	175

## #11. КАТЮХА

---

### БЫВШАЯ ПОДРУГА

---

ЕЕ ПРОБЛЕМА	182
МОЯ ПРОБЛЕМА	182
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	193

## #12. ДИМА

---

### ИЗМЕНЫ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	199
МОЯ ПРОБЛЕМА	199
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	213

## #13. АНДРЕЙКА

---

### ИНТЕРНЕТ И ЛЮБОВЬ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	222
МОЯ ПРОБЛЕМА	222
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	234

## #14. АМЕРИКАНЕЦ

---

### МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

---

ЕГО ПРОБЛЕМА	246
МОЯ ПРОБЛЕМА	246
КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	253

## #15. Я

---

### В ПОИСКАХ НОРМАЛЬНОГО МУЖЧИНЫ

---

# СПАСИБО

**ВСЕМ МОИМ БЫВШИМ** за предоставленный материал для книги.

**МАМА**, спасибо за то, что позволила мне совершать эти глупые ошибки в моей личной жизни и учиться на них. Ты лучший учитель. По мнению меня.

**Алена ЗАЙЦЕВА**, ты не просто моя подруга, ты первый человек, который сказал: «Натах, с тобой вечно какая-то ерунда происходит. Может, книгу об этом напишешь? Хотя финансово это все окупится...» Спасибо за идею!

**Алина УКОЛОВА**, спасибо тебе за такие томные фото, на которых я выгляжу так, как никогда не выглядела в реальной жизни. Возможно, эту книгу будут листать только из-за твоих фотографий.

**Виктория НАУМОВА**, спасибо за невероятно живые рисунки. Если честно, используя такой прием, как метафора, я надеялась, что мои бывшие не узнают себя в рисунках. Но ты так живо передала все черты, что всенепременно узнают.

# О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

**БЫВШИЕ** — это не просто список имен моих бывших. Такую книгу было бы не особо интересно читать. Если только самим моим бывшим. И некоторым будущим, которые, пробежавшись по оглавлению, удивленно вздохнули бы: «Пятнадцать глав... Ох, я-то думал, от силы две-три... А тут еще парочку добавить — и футбольная сборная».

**БЫВШИЕ** — это книга о разных типажах мужчин, которые когда-то феерично ворвались в мою жизнь (конечно, не разом). Каждый в свое время очень логично появлялся в моей действительности и так же логично из нее исчезал.

А потом я обычно редела, потому что «это была любовь всей моей жизни».

А потом делала выводы.

А потом забывала. Потому что влюблялась в нового будущего бывшего.

Это, наверное, неправильно, но я не общаюсь с бывшими. Верю ли я в дружбу между бывшими? Нет. В секс между бывшими? — Тоже нет. Товарищи женщины, вы уж простите, но если у вас с вашим бывшим есть секс и отношения — это НЕ БЫВШИЙ. Это настоящий. Который по какой-то причине не хочет, чтобы окружающие считали вас парой.

Я давно вынашивала идею написать правдивую книгу. Вынашивала — это правильное слово. Не писала в истерике «лишь бы была книга с моей фамилией на обложке»! Идею книги, как ребенка, вынашивала. Потому что очень не хотела, чтобы вместо хорошей книги получился эпистолярный выкидыш.

Эта книга обо мне, такой, какая я есть: тридцативосьмилетняя женщина, мать двоих детей, разведенка, автор ТВ- и радиопрограмм, стендап-комик, учитель общеобразовательной школы и (к моему величайшему стыду) «популярный блогер, автор юмористического бьюти-блога».

Эта книга обо мне, такой, какая я есть сейчас. И о моих бывших, благодаря которым я сейчас такая, какая есть.

Я не психолог и не врач, я не беру на себя такую ответственность. Я обычная женщина, которая в своей жизни совершила много веселых ошибок. Я знаю: никто из читательниц на моих ошибках учиться не станет. Но вы хотя бы будете знать, что вас ждет, если вдруг влюбитесь и начнете встречаться с женатым или с алкашом. Или (что совершенно печально) с женатым алкашом.

Эта книга НЕ закончится предсказуемо красивым happy end-ом о том, что «и вот, наконец, я нашла Его, и мы сейчас невероятно счастливы. Так что все, кто хочет быть невероятно счастливой, все без исключения женщины покупайте мою книгу и приходите на мои курсы по пробуждению женской силы!»

Такого не будет.

Эта книга — НЕ откровения старой гейши о том, сколько мужчин она повидала за свою жизнь и как правильно заниматься сексом втроем. Если вы рассчитывали на подобные мемуары — пообщаемся через пятьдесят лет.

Эта книга — НЕ фотоальбом с моими фотографиями (хотя подписчики попросили опубликовать пару фото). Хотите много красивых (и не очень) фотографий — заходите в мой блог: [@krasnovanatasha](https://www.instagram.com/krasnovanatasha).

Эта книга — просто книга о веселой, а местами и не очень веселой бабе.

Эта книга — рассказы о типажах мужчин, которых мы все так или иначе встречаем в этой жизни, и особенностях отношений с этими типажами.

**Эта книга — о женских проблемах, которые мешают каждой хорошей бабе жить счастливо с хорошим мужчиной.**

И ЕЩЕ: все имена в книге изменены, все персонажи вымышлены.

На самом деле совсем не вымышлены, но мне так подсказал написать мой издатель на тот случай, если кому-то из бывших покажется, что его образ искажен или не соответствует собственному представлению о себе. Либо если всем моим бывшим вдруг покажется, что мое место в тюрьме или хотя бы на скамье подсудимых.

И ЕЩЕ НЕМНОГО ЕЩЕ:


Нет, я не мужененавистница. Я одинаково недолюбляю и мужчин, и женщин. И на это есть причины.

В общем, приятного прочтения!

А если кому-то не понравится какая-то глава, Сережа, то, наверное, это потому, что не надо было вести себя как конченный мудака.

ПРИЯТНОГО ПРОЧТЕНИЯ ЕЩЕ РАЗ.

---



ИНОГДА Я ПРЕДСТАВЛЯЮ, ЧТО  
ВСЯ МОЯ ЖИЗНЬ — ЭТО СЕРИАЛ.  
СЕРИАЛ С ОЧЕНЬ ХРЕНОВЫМ  
КАСТИНГ-ДИРЕКТОРОМ.



#1. ЮРКА

# ИЗЛИШНИЙ РОМАНТИЗМ

---

Романтизм сводит людей друг с другом,  
но только реализм помогает им жить вместе.

Джон Апдайк

---

Прежде чем читать эту главу и осуждать мое инфантильное поведение, вспомните свои первые отношения, когда не то чтобы поцеловать понравившегося парня стеснялись, а даже общались с ним издалека, чтобы он не заметил «этот ужасный прыщ на лбу», который вы старательно закрыли челкой.

Мне было шестнадцать, когда я впервые вышла во двор. Надо сказать, выход во двор тогда для меня был сродни выходу в свет: я чувствовала себя как Наташа Ростова, которая приехала на свой первый бал. Такой вот выход в свет, где все светские люди сидят на кортах и лузгают семки.

Чтоб вы осознали важность этого момента, объясню. Я росла не в самом благополучном районе Челябинска, поэтому мои родители не особо радовались, что есть такое понятие, как «двор». До шестнадцати лет я не гуляла, а каждый день приходила после школы домой и читала книги: от Жванецкого до Солженицына. И играла на фортепиано. Но не так красиво, как это

делают барышни в романах Джейн Остин. А так, как во всем мире играют обычные девочки на обычных фортепиано: я брала аккорд, уши слышали предательски фальшивую ноту, у меня внутри все замирало, и была одна мысль: «Господи, хоть бы соседи были еще на работе!»

Иногда соседи были на работе, и тогда я продолжала самоотверженно долбить своими тощими пальцами по клавишам, а иногда соседи не были на работе и ненавязчиво намекали о своем присутствии стуком по батарее.

Я до сих пор, когда слышу стук по батарее, замолкаю.  
На всякий случай.

Итак, я вышла в свет, по факту — во двор. Это было постсоветское время, когда слова «красота» и «стиль» были синонимами слов «джинсы» и «спортивный костюм». Поэтому я надела свой самый красивый спортивный костюм, привезенный из заграницы, ярко-фиолетовый и просто невероятный. Я была уверена, что выгляжу в нем нереально круто, как Синди Кроуфорд, не меньше.

Как я выглядела в реальности — не знаю, потому что зрение у меня к старшим классам предательски упало, а очки я отказывалась носить.

Помню, одно время даже подрисовывала себе фломастером маленькую родинку над верхней губой. Мне тогда казалось, что я похожа на топ-модель. Сейчас мне кажется, что я была похожа на идиотку.

Обычно смотрела на себя в зеркало, видела в отражении фиолетовое пятно (если это был мой спортивный костюм «Адидас») или голубое пятно (если надевала джинсовые вещи). «Наверное, красиво», — констатировала я и шла гулять вся красивая, в спортивном костюме и с нарисованной фломастером родинкой, с целью стать частью дворовой элиты.

Чтобы влиться в любую дворовую компанию, как оказалось, многого не надо. Просто скажи: «Привет всем», доставай семки, сяди во дворе около песочницы или на качелях и смейся над шутками мальчика, который тебе нравится.

А мне нравился Юра. Он был старше на три года, но тогда казалось — на целую жизнь. Он рассказывал самые смешные анекдоты и совершал самые смелые поступки. А еще Юра мог плюнуть на четыре метра! ЧЕТЫРЕ! МЕТРА! Вы вообще представляете, сколько это? Да за это ему бы любая отдалась. Так мне тогда казалось.

И я сидела на краю песочницы и хохотала над всеми его шутками. Даже когда мой внутренний голос сокрушенно говорил: «У Жванецкого это интереснее звучало», на что я резонно находила аргумент в пользу Юры: «Вряд ли Жванецкий может плюнуть даже на два метра».

Короче, я влюбилась впервые в своей жизни. Юра был великолепен. Он учился в какой-то модной шараге и уже умел водить папину машину. Как и все девятнадцатилетние дворовые парни, Юра имел цель в жизни. Он часто говорил: «...и я буду гонщиком, а когда мне исполнится тридцать лет и зрение уже не будет позволять водить скоростные тачки, я сяду за руль своего скоростного „Хендая“, разгонюсь и рухну со скалы!»

Это были слова настоящего героя. Если совсем честно, то это также были слова настоящего психопата. Но в шестнадцать лет я думала: «Тааак, мне как раз в это время будет двадцать семь, и мы рухнем со скалы вместе. Вот оно, женское счастье». И терпеливо ждала, когда Юрка обратит на меня свой брутальный взгляд. Может быть, он и обращал свой взгляд на меня, но я со своим зрением ничегошеньки не замечала.

Тут важно сразу сказать, что я никогда не была самой красивой девочкой: ни в садике, ни в школе, ни тем более во дворе. Поэтому рассчитывать, что парень будет ослеплен моей красотой, не могла и искала другие способы привлечения внимания.