

НАТАЛЬЯ КРАСНОВА

**1000**

**И 1 ДЕНЬ БЕЗ СЕКСА**

**БЕЛАЯ КНИГА**



ЧЕМ ЗАНИМАЛАСЬ Я, ПОКА ВЫ  
**ЗАНИМАЛИСЬ СЕКСОМ**

Издательство АСТ

Москва



УДК 159.9  
ББК 88.52  
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 1000 и 1 день без секса. Белая книга. Чем занималась я, пока вы занимались сексом / Наталья Краснова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 304 с. : ил. — (#Мастер блога).

ISBN 978-5-17-117872-7

Эта книга — о ВАС. О девочках, девушках, женщинах, бабушках (и даже о мужчинах!), которые мне пишут ежедневно, на чьи вопросы я отвечаю в личных сообщениях. Здесь собраны все наши женские и общечеловеческие страхи: страх остаться одной, страх старости, страх смерти, страх так и не стать хорошей матерью, страх так никогда и не научиться рисовать ровные стрелки.

...

Эта книга — о том, как превратить свою жизнь из «я так страдаю, потому что меня не понимают» в жизнь «не так уж я и страдаю, что меня не понимают», а впоследствии и в жизнь «не понимаете меня — страдайте сами».

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

- ▶ [vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)
- ▶ [instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)
- ▶ [facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



Макет подготовлен редакцией



© Дмитрий Болотин, 2019, фото  
© Ева Дорош, 2019, фото  
© Даниэлла Бербер, 2019, фото  
© Наталья Краснова, 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-117872-7

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	5
Риторические письма . . . . .	12
Бесят друзья мужа . . . . .	19
Брак не считается . . . . .	26
Секс втроем . . . . .	33
Брак по расчету . . . . .	38
Быть любовницей круто . . . . .	43
Берегу девственность . . . . .	50
Вечная любовь . . . . .	56
Я потеряла себя . . . . .	62
Я не могу влюбиться . . . . .	66
Все мужчины изменяют . . . . .	72
Как понять, что мужчина влюблен . . . . .	79
Давай останемся друзьями . . . . .	85
Потерял ко мне интерес . . . . .	91
Доминирование в отношениях . . . . .	97
Как стать нормальной женщиной . . . . .	102
Почему 40-летние мужчины любят молодых . . . . .	105
Его семья против меня . . . . .	111
Жена выносит мозг . . . . .	116
Схожу с ума от ревности . . . . .	122
Маменькин сынок . . . . .	129

Завышено ЧСВ . . . . .	136
Зачем врут мужчины . . . . .	142
Секс помогает похудеть . . . . .	148
Как заставить женщину влюбиться . . . . .	153
Как заставить мужчину влюбиться . . . . .	161
Как найти мужа на сайте знакомств . . . . .	168
Как начать отношения? . . . . .	175
Как перестать следить за бывшим . . . . .	178
Как понять женщин . . . . .	185
Как простить измену мужа? . . . . .	190
Когда противоположности не притягиваются . . . . .	196
Кризис среднего возраста . . . . .	201
Любовь, как в кино . . . . .	209
Ментальная девственница . . . . .	214
Мой муж абьюзер . . . . .	220
Мой муж общается с бывшей женой . . . . .	227
Мужу не хватает свободы . . . . .	233
Мужчина не зовет замуж . . . . .	239
Отношения на расстоянии . . . . .	247
Я плохая мать . . . . .	252
Почему сложно найти мужчину . . . . .	258
Признаки верного мужчины . . . . .	263
Родители против нас . . . . .	270
Секс с возрастом лучше . . . . .	272
Стабильные отношения . . . . .	278
Уступил свою девушку другу . . . . .	285
Я ведьма . . . . .	289
Я старая и некрасивая . . . . .	296

# ВВЕДЕНИЕ

В сентябре этого года у меня будет своеобразный юбилей: три года без секса. Сначала я не замечала, что секс ушел из моей жизни. Просто он ушел, не громко хлопнув дверью, а тихо ушел, как будто за хлебом. И там в хлебулочном отделе и остался лежать где-то между рогаликами с маком и свежими круассанами. Я как-то не особо сильно переживала, что секса пока нет. Я жила с уверенностью, что, если понадобится, знаю, где его взять. Мне просто было некогда заниматься сексом, я занималась карьерой и детьми, занималась ремонтом новой квартиры и ремонтом старой машины. Я стала популярным блогером и (почему-то) психологом с количеством подписчиков, перемахнувшим за два миллиона человек.

А в один прекрасный день я пришла на мозговой штурм к нашей авторской группе в приподнятом настроении (а такое часто бывает у женщин без секса). Радостно открыла свой ноутбук, потом открыла свой рот и восторженно произнесла:

— Слушайте, ребят! А вы замечали, что среди бомжей есть симпатичные?

Все ребята притихли и молча смотрели на меня, пытаясь понять, это начало моего нового стендапа или реальная проблема, а Эдик как-то осторожно и по-братски сказал:

— Натах, ты это... если прям надо, я тебя могу потрахать.

Такая жертва от человека с именем Эдик была явно крайней мерой. Я резко отказалась и уже хотела было перевести разговор на тему политики или выйти в окно, как молчание нарушил дотошный Алексей:

— И че, давно ты без секса?

— Ну, почти три года...

— Ого! Три года... Это больше тысячи дней... и прям уже с бомжом согласна?

Я возмутилась:

— Ну, не с каждым!

Алексей медленно перевел взгляд на Эдика:

— То есть даже с бомжом согласна, лишь бы не с Эдиком.

Остаток вечера все обсуждали, чем Эдик лучше бомжа, а меня не отпускала мысль: что я делала, пока все нормальные люди занимались сексом? Как я развлекалась все эти 1000 и 1 день?

А вот как.

Три года назад я получила первое письмо с просьбой о помощи от совершенно посторонней женщины с красивым именем Алиса: «Наталья, я знаю, что вы не психолог, но вы были в такой же ситуации, как и я, поэтому сможете мне помочь. Я замужем, есть маленький ребенок. Недавно узнала, что мой муж уже несколько лет изменяет мне с моей подругой. Я стараюсь делать вид, что ничего не замечаю, но это все сжигает меня изнутри. Не могу ложиться с ним в одну постель, зная, что он вернулся от нее. Целыми днями реву, психую, срываюсь на ребенке. Не вижу другого выхода, кроме развода. Помогите!»

Я помню, как прочитала это письмо и оцепенела. Как я могу ей помочь? Ведь сама плаваю в море глупости и предательства всю свою жизнь. Тот факт, что после развода я смогла не пойти на дно, — это чистая случайность, совокупность дикого желания жить и безудержной предприимчивости. Я, как та лягушка, которая, упав в кувшин с молоком, так сильно молотила лапками, что взбила молоко в масло и выбралась из кувшина. Я спаслась. Но это не значит, что теперь каждой лягушке, попавшей в емкость с жидкостью,

буду преподавать «основы лягушачьего выживания». Потому что ваша ситуация может отличаться от моей. Потому что вы можете оказаться в кувшине не с молоком, а с киселем, и тогда, как бы сильно ни молотили лапками, масла не получится. Вы утонете. Смиритесь с этим. Вы, конечно, можете оказаться в кувшине с молоком, но его глубина в метр, а молоко на доньшке сведут на нет ваши старания выжить. Да в конце-то концов вы можете упасть в чан с кислотой.

На этом месте моей лекции о молочной продукции и земноводных Алиса написала: «Я до сих пор жива, значит, это не кислота». Потом я ей что-то написала. Потом она мне ответила. К вечеру мы уже обменивались аудиосообщениями, в которых я с присущим мне сарказмом описывала свою жизнь после развода. А Алиса рассказывала про развеселую жизнь без развода. И мы хохотали. А потом Алиса сказала: «Спасибо вам огромное за помощь». А потом были еще три года моих переписок, тысячи писем, на которые я отвечала. И вот что я поняла: очень часто женщины, пишущие: «мне нужна помощь», хотят не конкретную помощь. Женщины не хотят, чтобы я решила их проблемы. Женщины просто хотят, чтобы их выслушали. Чтобы с ними поговорили. Чтобы кто-то, кого они уважают, сказал: «Всё хорошо».

Поэтому давайте считать, что в этих двух частях моей книги я буду каждой из вас повторять: «Всё хорошо!» Эти 100 глав — не закон и не догма, это просто мысли обычной 39-летней бабы (подкрепленные научными психологическими исследованиями, которые я так или иначе изучала в университете). Эта книга о том, как превратить свою жизнь из «я так страдаю, потому что меня не понимают» в жизнь «не так уж я и страдаю, что меня не понимают», а впоследствии и в жизнь «не понимаете меня — страдайте сами».

В этой книге собраны все наши женские и общечеловеческие страхи: страх одиночества, страх старости, страх измены, страх так и не стать хорошей матерью, страх так никогда и не научиться рисовать ровные стрелки.

Не надо тут хмыкать: рисовать стрелки — это действительно сложно! Хорошей матерью вы можете стать инстинктивно: сработал природный материнский инстинкт — и вы самая чудесная в мире мама, вот ваш «Оскар» за лучшую материнскую роль первого плана. Когда ты рисуешь себе стрелки, никакой инстинкт не срабатывает! Единственный инстинкт, когда ты тычешь себе в глаз карандашом для подводки, — это инстинкт самосохранения. И действует он так: глаз захлопнулся, потекли слезы, а вместе со слезами и остатки подводки. Всё, добро пожаловать на сцену, получайте свой «Оскар» за лучший косплей на Мэрилина Мэнсона!

Я не буду делить эту книгу на блоки, мол, сейчас мы разбираем все письма на тему «женщина и деньги», а вот сейчас я вам расскажу секреты из сферы «как в 39 лет выглядеть на 38 с половиной». Нет. Каждая глава — отдельный вопрос, отдельная история, отдельная проблема. Вы можете читать их подряд, можете начать с середины, можете читать через одну главу или главы, где есть буква «Ж». В любом случае, будет любопытно и познавательно.

По крайней мере, я на это надеюсь.

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Это сборник основных (и не основных) правил, которые делают мою жизнь проще и кайфнее. Эти правила сформулированы в конце каждой главы и выделены шрифтом для того, чтобы вы их заметили. Возможно, какое-то мое правило вам не подойдет. Например, вы можете гневно воскликнуть: «В каком смысле „не бухать каждый день“? Что это еще за нововведение!» И будете правы. Это ваша жизнь. Вам так лучше. Я просто расскажу, к каким выводам пришла, стоя на пороге своего 40-летия.

КОРОТКО ОТВЕЧУ НА САМЫЕ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ВОПРОСЫ.

*(Спойлер для тех, кому некогда читать книгу полностью, но срочно нужно узнать что-то важное)*



Можно ли быть счастливой без мужа?

**МОЖНО.**

Можно ли быть хорошей матерью  
и одновременно строить карьеру?

**МОЖНО.**

Можно ли привлекать внимание мужчин,  
когда тебе через год 40 лет?

**МОЖНО.**

Можно ли научиться верить людям  
после предательства?

**МОЖНО.**

Можно прочитать всю книгу Красновой  
и ни разу не улыбнуться?

**НЕЛЬЗЯ.**

**МОЖНО ВСЁ!**

Я вам разрешаю.

Всё, что делать нельзя, указано в другой книге, которая называется УК РФ. И она не такая веселая, как моя. Там нет картинок, зато есть четкая граница между всеми нашими «можно» и «нельзя».

Если вам кажется, что вы какая-то «не такая», неадекватная больная женщина, и вам пора в психдиспансер, обязательно прочитайте истории других женщин, собранные мною в этой книге. Когда дочитаете ее до конца, у вас возникнет одна мысль: «Возможно, нужно создавать не психдиспансеры, а нормдиспансеры, где будут держать тех немногих оставшихся нормальных людей, чтобы остальные психи спокойно гуляли на свободе». Если вы мужчина, то начнете ценить свою вполне нормальную (как оказалось после прочтения этих писем) женщину в сотни раз больше, зная, какие странные персонажи существуют вокруг.

И ЕЩЁ.

Я собрала в этой книге наиболее яркие, типичные и интересные вопросы, которые вы мне задаете в соцсетях, на улицах, после моих стендап-концертов. Я не успеваю ответить на важные для вас вопросы, поэтому чаще всего на бегу произношу банальное: «Всё будет хорошо». В этой книге я распишу подробно, что именно будет хорошо и у кого конкретно будет хорошо. Иногда всё будет «хорошо», но через «плохо». Так в жизни тоже бывает.

## СПАСИБО

Спасибо за эту книгу хочется сказать всем людям, которые в течение двух лет атаковали меня своими «Наташа, помоги!» и по сути натолкнули на мысль о публикации сборника этих удивительных писем.

Иногда моих знаний не хватало для адекватного ответа, и я звонила знакомым специалистам, чтобы найти эти самые ответы. Я листала книги и сайты в Интернете. Так что многие мои ответы — это странный симбиоз из мнений различных психологов, сексологов, моих собственных знаний и какого-никакого, но опыта.

Поэтому могу сказать, что это произведение родилось ТОЛЬКО благодаря вам, мои друзья и враги, мои фанаты и хейтеры. Каждый из вас внес свою лепту в создание этой не совсем психологической (хотя именно на этой полке, скорее всего, окажется мое эпистолярное творение) книги. Впрочем, научной эту книгу тоже не назовешь.

Будем называть ее просто книгой.

И ЕЩЁ «ЕЩЁ».

Если вы прочитали всю книгу, но не нашли свое письмо, не переживайте. Возможно, нашлось другое письмо с аналогичной проблемой. Или, возможно, проблема в вашем письме была сформулирована недостаточно четко. Или, возможно, потому что отправленной мне фотки вашего члена недостаточно, чтобы я поняла суть проблемы.

Поэтому либо прекрати мне отправлять подобные фото, Сережа, либо делай фото при хорошем освещении. Потому что мой знакомый уролог на таких мутных снимках не может разглядеть ничего, дабы выдать хоть какой-то диагноз.

ВСЕМ ОСТАЛЬНЫМ — ПРИЯТНОГО ПРОЧТЕНИЯ!

# РИТОРИЧЕСКИЕ ПИСЬМА

Иногда мне приходят письма и сообщения, на которые я не знаю, стоит ли вообще отвечать. Такие «риторические письма», единственный ответ на которые может быть: «Вы принимаете какие-то таблетки? Потому что если не принимаете, то, безусловно, уже стоит начать».

Но даже несмотря на странность этих писем, некоторые из них интересные, поэтому я постараюсь коротко ответить на все необычные сообщения, которые вы мне периодически присылаете. Орфографию и пунктуацию я, как истинная училка, подшлифовала, а вот стилистику оставила.

►► «Наталья, я вообще не верю всяким типа психологам и вам в том числе. Потому что, как по мне, вы вообще дно тупое. Вряд ли вы можете мне помочь. Но если можете, то напишите мне, я, так уж и быть, расскажу вам свою интереснейшую историю».

Маргарита, 26 лет

Я написала ей: «Спасибо, не стоит рассказывать вашу историю», но (и это удивительно) Маргариту это не остановило, и она все равно рассказала мне свою «интереснейшую историю»!

Поэтому теперь у Маргариты есть две интереснейшие истории: первая — ее собственная история и вторая —

«Как я быстро и весело по рекомендации Красновой Н. Н. пошла в общеизвестном направлении».

Спойлер. Вторая история намного динамичнее и интереснее.

►► «Наташа, такое дело: я сплю с женатым мужчиной и дружу с его женой. А городок у нас маленький, боюсь, что про нас с ним скоро узнают все. Что делать?»

Крис, 22 года, город Варна

Самое правильное, Крис, что ты можешь сделать: никому о своих отношениях с женатым не рассказывай. Особенно блогерам и авторам книг.

►► «Мой муж часто угрожает мне и бьет. Я даже попала в больницу с сотрясом, но он меня любит, и это замечают все мои родственники. Но он стал угрожать, что типа меня убьет. Из-за этого я стала какой-то нервной. Посоветуйте, как перестать нервничать. Ну там лекарства какие-нибудь».

Светик, 34 года

Светик, надо просто подождать. Мертвые не нервничают.

Ведь главное, что «родственники замечают, что он вас любит», а вот что он вас убивает — это родственники не замечают. В любом случае, Светик, скоро вы будете на том светике. Счастья вам!

►► «Натуль, скажи. А есть ли какие-то способы, чтобы легально не платить алименты бывшей жене?»

Саша, 33 года

Умереть. Более легального способа я не знаю.

►► «Наталья, я вам уже писала, что мой парень изменял мне и бросил меня по смс. Вы меня так поддержали и посоветовали не общаться с ним. Спасибо за помощь. Я так и сделала. Но вот сегодня он мне снова написал: „Привет!“ Что мне делать? Стоит ли прощать его?»

Настя, 19 лет

Я что-то пропустила тот момент, когда слово «привет» стало синонимом фразы «Прости, я вел себя как мудака, дай мне еще один шанс, ты мне очень нужна».

►► «Наталья, я влюбилась в парня. Что делать дальше?»

Карина, 20 лет

Такими темпами скоро меня начнут заваливать вопросами: «Наталья, вот я зашла в магазин, взяла тележку. Что делать дальше?» и «Я взяла булку хлеба и колбасу. Стою на кассе. Что дальше? Ответьте быстрее, а то сзади очередь возмущается!»

Карина, к сожалению, твою жизнь должна проживать ты. Ты не твой Аватар, которым управляю я. Ты — живой адекватный человек (насколько может быть адекватным человек, задающий подобные вопросы). Влюбляйся, живи, кайфуй, страдай, делай выводы и снова влюбляйся.

Хотя, возможно, когда-нибудь я напишу книгу с пошаговой инструкцией: «Как влюбиться и начать что-то делать дальше» специально для Карины.

►► «Наташ, помоги! Я влюбилась в Егора Крида. Это не обычная любовь фанатки, я прям как женщина влюбилась в мужчину! Это нормально?»

Фанатка Егора Крида, 18 лет

В 18 лет — это нормально быть влюбленной в Егора Крида. В 18 лет ненормально — быть влюбленной в Стаса Михайлова или любить бухать по утрам. А влюбиться в молодого красивого певца можно.

Я, например, в 18 лет была влюблена в Онегина. Тоже как в мужчину. А (для тех, кто пропустил уроки литературы, напомню) он даже не реальный человек, а вымышленный персонаж, в отличие от Егора Крида.

►► «Наталья, я вам сейчас пришлю свою фотку и своего мужчины фотку. А вы скажите, есть ли между нами любовь или что между нами?»

Катя, 23 года

Между вами, Катя, непроходимая глупость ваша. Возможно, и любовь есть тоже. Но на фоне глупости эта любовь померкла неимоверно.

►► «Скажите, Наталья, а реальная любовь существует, вы видели реальную любовь?»

Костя, 34 года

Да, я видела. Хороший фильм.