

Михаил:

Первая девушка на моей памяти, которая реально понимает, что происходит в наших, мужских головах, и не несет околесицу из серии «чулки-борщ-минет». Не все, что она «сдает», приятно слышать, но правда о себе ведь мало кому нравится.

Инга:

Я нашла ее блог, когда столкнулась с изменой мужа. Прочла описание, подумала: «Вот наглая девица», но когда начала читать материалы, поняла, что останусь в рядах постоянных подписчиков. Ее прямота хорошо прочищает мозг и помогает посмотреть на ситуацию трезвым взглядом.

Марина:

Вообще, я психолог и начала читать Нику из профессионального интереса. Было любопытно, как обыватель сможет раскрыть тему, в которой и мы, профессионалы, иногда «тонем». Либо она обладает сверхэмпатией, либо скрывает психологическое образование, ибо все, о чем Ника рассказывает, имеет место быть и выглядит именно так.

Валентина:

Меня ее блог в буквальном смысле «собрал по частям». Много лет я была любовницей, терпела такое, что сейчас и вспоминать странно. Шаг за шагом, статья за статьей, я поднимала голову и училась смотреть на эту ситуацию и на себя по-другому. В итоге я ушла из этих отношений, занялась своим моральным состоянием и смогла начать новую главу в жизни.

Анна:

У Ники есть одна очень важная особенность. Она просто говорит о сложных вещах. И говорит так, что в сознании сразу случается какой-то переворот. И ты смотришь на какие-то вещи в своих отношениях и понимаешь, что, боже ж мой, зачем вообще все это, ведь вот как все легко.

Света:

Я начала ее читать, потому что истории про женскую энергетику и какие-то дикие мантры для заговаривания еды на семейное счастье, обступившие нас со всех сторон, прямо скажем, осточертели. А тут — трезвый взгляд и в правильном смысле эгоистичный подход к отношениям. Ника — это про тебя. Не про то, как заставить кого-то делать тебя счастливой, а про то, как научиться жить с самой собой.

#Psychology#KnowHow

Ника НАБОКОВА

В ПОСТЕЛИ
С ТВОИМ
МУЖЕМ

записки любовницы

ЖЕНАМ ЧИТАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	9
Глава 1. Кто я такая	10
Глава 2. Как все начиналось	16
Глава 3. Почему мы становимся любовницами	20
Бегство от стабильности	21
Бегство от ответственности	23
Синдром «Бога»	25
Материальные бонусы	26
Глава 4. Мифы о любовницах	27
Развенчание мифов	30
Глава 5. Про ожидания и реальность	38
Глава 6. Почему он не уходит	43
Глава 7. Тринадцать манипуляций	50
1. Зеленые человечки	51
2. Болезни	51
3. Генеалогическое древо из несуществующих родственников	52
4. Дети	53
5. Даты	54
6. Особый мир	55
7. Обручальное кольцо	56
8. Природные катаклизмы	57

9. Проблемы в бизнесе	57
10. Твоя «бывшая» жена	58
11. Почему ты не можешь развестись?	59
12. Рак души	60
13. Ну и напоследок — правило бронетранспортера	61
Глава 8. Как живется ему	63
Когда не оправдываются ожидания	64
Постоянный прессинг	66
Физическая усталость	67
Секс, секс, секс	67
Муки совести	68
Общественное давление	68
Глава 11. Немного из жизни	70
Глава 10. Не дождалась = не любила	77
Глава 11. Как его увести?	82
Я буду лучше, лучше, лучше, чем она	83
Забеременею, и он уйдет	85
Они будут ссориться из-за меня, и он уйдет	87
Мы с ней сами разберемся	88
Ревность	89
Я помогу ему принять решение	90
Глава 12. Иногда они уходят	93
Уход любовницы	94
Уход жены	96
Уход мужчины	97
Глава 13. Я пришел	99
Глава 14. У нас все будет по-другому	107
Глава 15. Отношения, которые нас убивают	117
Ревность	119
Стремление к контролю	120
Изоляция	120

Обесценивание	121
Критика	122
Виновата всегда ты	122
Ложь	123
Глава 16. Мой ад	125
Глава 17. Спасти семью любой ценой	131
Операция «возвращение в семью»	132
Глава 18. О детях	139
Не любишь меня — не получишь детей!	140
Не любишь меня — не любишь детей	142
Не могу оставить детей без отца	145
Глава 19. Что мы чувствуем, когда нам изменяют	147
Что происходит?	148
Глава 20. Что делать, если тебе изменяют? Его взгляд	152
Если увлечение только зарождается	153
Роман в разгаре	154
Он уходит	157
Глава 21. Прощать или не прощать. И как жить дальше ...	159
Твой «роман» с любовницей	164
Влияние окружающих	166
Возвращение доверия	168
Глава 22. Отношения на ИВЛ	170
Глава 23. Все так живут... ..	173
Глава 24. Почему они изменяют	179
Секс	192
Любовь к себе	193
Глава 25. Не хочу ничего знать	198
Иллюзия безопасности	199
Глава 26. Семь моих ошибок	204
Я торопила события	205

Я сливалась	206
Я была жертвой	208
Я была идеальной	209
Я пыталась переделать людей	211
Я изменяла	212
Я перескакивала из одних отношений в другие	213
Глава 27. Про слияние и погружение	215
Глава 28. Заповеди хорошей любовницы	223
1. Никакого общения с женой	224
2. Своя жизнь	227
3. Держи скамейку запасных вариантов	228
4. Не рассчитывай на его уход	229
5. Не оправдывай его	230
6. Не истери	231
7. Дружба	231
8. Слушай, что он говорит, и смотри, что он делает	232
9. Не шантажируй его	233
Глава 29. Ты знала, на что шла	234
Глава 30. Нормальные отношения	241
Глава 31. Мое или не мое?	245
Глава 32. Не выноси мне мозг!	249
Он правда не понимает, о чем идет речь	250
Ты раздражаешь беспомощностью	257
Он игнорирует твои чувства	258
Глава 33. Про коварных женщин	261
Что заставляет нас искать внимание на стороне?	263
Глава 34. О законе бумеранга	270
Глава 35. Жена VS Любовница, или Истинная природа измены	276
Глава 36. Про любовь к себе	282

БЛАГОДАРНОСТИ

Слово «спасибо» никогда не сможет до конца передать мою преданность людям, благодаря которым я смогла однажды подняться, пойти и дойти до целой книги.

Саша Киреев, мы вместе придумали это название, и все это время ты, твои советы и, что самое приятное, похвала помогают мне не улечься лапками вверх.

Чу, мой друг, мое близкое, чудливое, замечательное существо. Ты сделал столько, что и десяти книг не хватит, чтобы расплатиться с тобой за это.

Жирафик, больше чем подруга. Сестра, половинка, что там еще бывает. Спасибо, что с тобой я могу быть не Никой, а глупым Слоником.

Бур, моя яркая, удивительная девочка. Ты энергия, ты защита, ты поддержка. Наши с тобой приключения я буду вспоминать на смертном одре.

Катя Александрова, твой вклад в эту книгу огромен. Спасибо тебе за консультации, спасибо за совместную работу, за то, что делилась знаниями и опытом.

Женя Фарафонов, моя гармония и вера в себя — твоих рук дело.

Эрик и Саня, то, что вы у меня есть — чудо из чудес. Просто будьте дальше.

Пу! Спасибо за мудрость, поддержку и твой талант. Мой лучший дизайнер и прекрасный друг.

Родной, спасибо за тебя, за нас, за все, что было и есть, за вдохновение. Лю.

ГЛАВА 1

КТО Я ТАКАЯ

Таким, как я, оборачиваются вслед и тихо перешептываются за спиной. В приличном обществе, как правило, улыбаются, но стоит отойти — поджимают губы и многозначительно кивают. Что странно, ведь если бы я жила веке так в 18-м, мой социальный статус носил бы гордое название «фаворитка короля». Включая все привилегии в виде реверансов, фрейлин, бриллиантов и увлекательных интриг. В наше же время высоких технологий, полетов в космос и сексл-революшн все гораздо прозаичнее.

Я — любовница.

Честно говоря, всю жизнь я не особенно мечтала об этом статусе и, прямо скажем, к нему старательно не готовилась.

У меня были несколько другие цели и планы, в которые категорически не вписывались запутавшийся в собственных метаниях мужчина, его жена и дети. Более того, любовниц-то я всегда осуждала и даже презирала — как это гордости вообще у бабы нет, с чужим-то мужиком путаться.

Но случилось так, что к 30 годам, будучи уже умной, довольно опытной и даже в каких-то вопросах мудрой женщиной с браком за плечами, я вдруг нашла себя посреди чужой семьи.

Ну как посреди. Собственно, с краю.

Подозреваю, что барышень, принадлежащих к отряду жен, уже начало мутить, и руки сами тянутся выбросить книгу со словами из серии «сучки крашеной», «кирзовыми сапогами в чужую семью», «будут проблемы с яичниками».

“
Спокойно, дамы, мне есть что рассказать и вам. И да, я буду учить вас жизни. Хотя вы и считаете, что мое дело — сигеть и сосать.
”

Вообще, если проанализировать, «карма любовницы» преследовала меня с первого класса школы. Тогда подлый Гришка дурил голову мне и Алене с третьей парты. Я его,

кстати, честно любила класса до пятого. И даже требовала у мамы прикручивать мне накладную косу, так как казанова наш питал слабость к длинноволосым девочкам.

Потом был Игореша. Мы с ним дружили. Он встречался с Дашей. А я была в него тайно влюблена. Но скрывала и дружила. Целых три класса. После окончания школы мы с ним переспали, и я перестала отвечать на звонки. Звонил он еще три года. Дашу, кстати, бросил.

Реальная эмоциональная жесть случилась в 21 год.

Я прямо серьезно влюбилась в мальчика, да и он в меня. И такая романтика, и рассветы на балконе, и невероятный, ну по меркам 21 года, секс до утра. А потом опа — «у меня есть девушка». Полгода рыдала. А он ходил кругами. Какие-то письма, звонки, предлоги. Гордая, я была неприступна. И зареклась, что больше вот никогда.

«Больше никогда» случилось лет через пять. Я уже была замужем, он — жил гражданским браком с девушкой. И влюбленность захлестнула нас прямо на рабочем месте. Тайные свидания, встречи на конспиративных квартирах, долгие прогулки с собакой, чтобы поговорить по телефону, пылкие признания. Любовь в лучших традициях Ромео и Джульетты. Все, кстати, могло получиться, если бы мы не тупили с разрывом в официальных отношениях. В итоге, кстати, и он, и я разошлись со своими партнерами, но несколько позже актуального срока.

И конечно, снова «больше никогда», и «чтоб еще раз», да в двойные игры. Правильно говорят — не зарекайтесь. Потому что через три года, аккурат под 30 лет, со мной случился ОН. Женатый, с тремя детьми и, разумеется, ну прямо мой человек.

“

Вообще, когда люди слышат «любовница», их воображение, как правило, рисует роскошную, длинноногую юную нимфу, с губами, пышной грудью, волосами. Невероятно томную, восхитительно плавную, с грацией кошки и холодным взглядом. Расчетливую, роковую, похищающую сердца несчастных женатых мужичков.

”

Я — обычная девушка. Немного с синдромом «ходячей катастрофы». Да, привлекательная, кто-то говорит, что красивая. У меня все свое, и даже ботокс я пока не колю, хотя скоро начну. На роль иконы стиля или роковой красотки я не претендую. С большим удовольствием разглядываю фотки шаблонных, признанных красавиц, что-то подмечаю для себя. Но я — такая, какая есть. И очень люблю себя за это. И более того, я не знаю, как разбивать семьи, потому что не в моей это компетенции. Конечно, очень хотелось бы иметь власть над людьми, но только два человека могут разрушить семью — муж и жена. Больше — никто.

У меня свой небольшой бизнес в сфере рекламы и медиа. Собственно, этим и еще журналистикой я занимаюсь всю

свою жизнь. Сама обеспечиваю себя и очень много работаю. Не гламурна, спокойно отношусь к тусовкам, посещаю их больше по необходимости.

Одним словом, полный набор: привлекательная, с мозгами, карьерой и своим бизнесом. Что для мужика — весьма сомнительный багаж.

Естественно, любовь у нас с виновником этой книги случилась невероятная. Вот прямо такая, про которую пишут в книгах и о которой снимают кино. И все рыдают, давятся попкорном и мечтают — вот бы мне так. Ага-ага.

Рыцарь наш не мог дышать, спать, есть, да и вообще в принципе существовать без меня. Разумеется, я — туда же. Но, будучи девушкой осмотрительной, наученной подлым Гришкой еще в первом классе, я поинтересовалась, как обстоят дела с узаконенной претенденткой на половой орган, хrap и грязные носки... Ах, простите, на волшебную возможность спать рядом с любимым, создавать ему уют и быть опорой. Герой повел себя как настоящий мужчина и заявил, что она хороша и слова плохого не заслужила, но любовь ко мне так сильна, что остаться с ней не представляется возможным. И нужно буквально немного времени, чтобы подготовить почву. Месяц максимум. Я, сраженная благородством, четкими целями и сроками, упала в объятия.

Прошло два года...

И я приглашаю вас в изнанку мира роковых разрушительниц семейного очага.

“

Р. С. Да, и про совесть. За время моего «запретного» романа я прошла разные стадии. От «ничего плохого не делаю» до «боже мой, от меня ведь столько боли людям». Ни в одной из них не было комфортно, ибо что-то обязательно не стыковалось. Поэтому в итоге я оказалась в единственном верном на мой взгляд подходе. Ответственность за страдания своей жены и детей несет исключительно один человек — мужчина. Это он дает клятвы, это он принимает потом решение их нарушить, это он своими ногами идет проводить время не со своей семьей, а на стороне. Да, я не буду отрицать, меня волнуют и трогают чужие переживания. Но в случае с незнакомыми мне и не близкими людьми — ровно настолько же, насколько меня волнует грустный фильм про Хатико и несправедливость мира. Нести ответственность за чужие семьи — мягко говоря, сомнительная инициатива. Со своей бы жизнью разобратся...

”

ГЛАВА 2

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

На момент нашего знакомства мой брак благополучно подходил к концу. Я безмерно устала от того, что приходилось нести ответственность за все-все-все. Начиная от покупки собачьего корма и заканчивая серьезными бизнес-вопросами. Где взять денег, как провести отпуск, как разнообразить отношения — список был бесконечным.

За три года меня это порядком достало, и я понимала, что нужно бежать. Либо отползать. Так как в тот момент на меня свалилась внезапная смерть любимой бабушки и смертельный диагноз отца. Лучшего момента для перемен в личной жизни и найти нельзя.