

Введение

**ПОЧЕМУ ДЛЯ МНОГИХ
ЛЮБОВЬ –
ЭТО СТРАДАШКИ?**

Что мы, женщины,
делаем неправильно?

Еще два года назад, когда о книге не было и речи и я только-только начала рассматривать тему взаимоотношений мужчин и женщин в моем Инстаграме, меня сильно поразила одна вещь. Изодня в день ко мне в директ приходили сообщения от разных подписчиц о том, сколько слез и страданий приносят им отношения с мужчинами. И тогда у меня назрел вопрос: если мужчина приносит так много мук женщине, зачем ей нужны такие отношения?

Но, когда в сторис я говорю о том, что стоит рвать подобные связи на корню, в директ сыплются сообщения, что вообще-то иногда пострадать — это нормально, и веских причин для расставаний в принципе нет. Похоже, очень часто в женском восприятии любовь и мучения идут рука об руку. Почему так происходит?

На мой взгляд, этот феномен двумя словами не объяснить. Во-первых, большую роль сыграли психологические установки наших мам и бабушек о нормальности страдания. «Стерпится — слюбится», «страдания — семя радости», «при большой

любви много страданий» — образцы народной мудрости, на которых росли все предыдущие поколения. То есть для того, чтобы быть счастливой, надо было обязательно пострадать. Ну, а во-вторых, очень часто женщины сами не умеют выстраивать счастливые взаимоотношения с мужчинами. Во всяком случае, к такому выводу я пришла после ежедневного общения со своими подписчицами.

- Как найти того, кто тебе нужен?
- Как добиться взаимопонимания в постели?
- Как сделать так, чтобы секс был горячим?
- Как избежать фатальных ошибок в отношениях?
- Как выйти из кризиса, не разрушив при этом связь?
- И что делать, если все-таки отношения закончились неудачей?

На эти и другие вопросы, как оказалось, у многих девочек ответов просто не было, и тогда я решила, что пора поговорить на эту тему. Не могу обещать, что книга будет полна инсайтов абсолютно для всех читателей, вполне допускаю, что некоторые здесь увидят прописные истины. Но я уверена, что для каждой читательницы найдется нечто особенное, важное и интересное, что можно примерить на себя и сделать отношения с мужчиной более полноценными.

Часть 1

**ОДНА
ТУТ ОТДЫХАЕШЬ?
ЗНАКОМСТВА
В СЕТИ И НАЯВУ**

ПРО МЕСТА ЗНАКОМСТВ (КЛАССИКА И ТИНДЕР)

Очень часто в директ я получаю вопрос: «Крис, а где познакомиться с парнем?»

Хороший вопрос. Ведь когда-то и я задумывалась об этом. Оглянись вокруг. Большинство из нас ведет довольно активную жизнь. Мы ездим на учебу, работу, ходим в магазин, гуляем по улице. Каждый день мы где-то бываем и встречаемся с незнакомыми людьми. Какой вывод? Познакомиться можно где угодно. ☺ Идешь ли по улице, покупаешь ли что-то в магазине или паркуешься на стоянке — каждый раз у тебя есть шанс встретиться с парнем своей мечты.

Ну нет, скажешь ты. Если я иду по улице — я спешу по делам. В магазине все внимание приковано к покупкам, а на стоянке можно познакомиться только с машиной. О'кей, с таким настроением, действительно, ничего не выйдет, но вспомни наших мам и бабушек. Все они когда-то познакомились со своими будущими мужьями, не предпринимая

каких-то особых действий, так сказать, не покидая зону обыденной реальности.

Итак, рассмотрим несколько возможных мест для знакомств.

Вариант № 1: пространство, в котором ты обитаешь. Конечно, в XXI веке круг таких мест существенно больше, чем во времена юности наших бабушек. И это обстоятельство увеличивает шансы на интересное знакомство, так что не теряйся и будь готова к встрече с судьбой в любую минуту. Нет, я сейчас не призываю тебя выходить из дома только «при параде». Я имею в виду простую опрятность в одежде, чистую обувь, ухоженные волосы и аккуратный маникюр. Ну, согласись, будет обидно, если проходящий мимо симпатичный парень обратит внимание на тебя и заметит неряшливость или какую-то неприятную деталь. Но вернемся к теме и поищем другие возможности. Жизнь ведь состоит не только из учебы и работы.

Вариант № 2: всевозможные развлечения. Кино, кафе, выставки, концерты. Да те же самые спортивные мероприятия! Все они отлично подойдут для знакомства. Чаще всего такие тусовки мы посещаем в компании друзей, а это значит — долой лишнее стеснение, ведь у нас есть поддержка! Так даже еще интереснее, вполне возможно, что при

знакомстве найдется парень и для подруги и дальше вы будете общаться уже все вместе.

Тут возникает один важный вопрос. Кто должен первый проявить инициативу — парень или девушка? Скажу сразу — правильного ответа нет. Если ты сама по себе стеснительная, скорее всего, тебе и не стоит делать первый шаг. Если же смелости побольше, вполне можешь взять инициативу на себя, ведь парни тоже бывают разные.:) Но важно не перегибать палку, вы не должны меняться ролями. Пусть парень чувствует себя «мужчиной» — это его вдохновляет, не обрубай крылья, дай ему возможность раскрыться.

«Крис, а что же делать, если я никуда особо не хожу?»

Не переживай, у меня в запасе есть еще несколько идей. Если ты мало где бываешь или у тебя нет друзей, это не повод для уныния.

Вариант № 3: общение в Интернете. Один из самых распространенных способов завязать отношения с мужчиной — зарегистрироваться на сайтах tinder.com, badoo.com и tamba.ru. Все они — отличные платформы для виртуального общения. Каждый день тысячи девчонок и парней заливают свои анкеты на сайты знакомств в надежде найти свою вторую половину! С одной стороны, большой поток желающих — это огромные шансы на знакомство.

С другой стороны — это еще и большая конкуренция, поэтому, регистрируясь на сайтах, важно показать себя в выигрышном свете. Исходя из своего опыта, я бы обратила твое внимание на несколько важных моментов, которые нужно учитывать при заполнении анкеты. Уверена, что, если ты прислушаешься ко мне, твои шансы на успех повысятся.

Начнем с самого главного — с фото. Фотографии — это тот материал, по которому тебя будут оценивать в первые несколько секунд после того, как анкета попадет на глаза. Что это значит? Что фотки должны быть классные. Нет, я не имею в виду фотографии семейной фотосессии. Постановочные кадры не самый лучший вариант, ведь они показывают совсем не ту девчонку, которая сейчас, по другую сторону экрана, сидит и ждет крутого знакомства. Ты ведь, наверное, не раз видела в Интернете фотки-приколы на тему «ожидание и реальность»? Чтобы избежать такой ситуации, твои фотографии должны быть живые и естественные. Да, именно фотографии, их должно быть минимум две, а лучше больше. Пусть «он» увидит тебя такой, какая ты есть на самом деле.

На первый план лучше поставить портретное фото. Четкий кадр, хороший ракурс, естественное выражение лица — этого вполне достаточно для главной фотографии. Есть мнение, что красный акцент «цепляет» мужчину. Так что, если у тебя есть

красная помада или какой-то яркий аксессуар, попробуй использовать, ведь так твоя фотка имеет все шансы выделиться на фоне остальных. Не забудь добавить свою фотографию в полный рост. Кто-то любит полненьких, кто-то худеньких, и, повторюсь, важно не обманывать визуальные ожидания потенциального партнера.

Будет хорошо, если ты выставишь фотографии своей обычной жизни. Любишь бег? Значит, нужна фотка, где ты бегаешь. Обожаешь животных? Тогда сфотографируйся с любимцем. Выставляя фотографии со своими хобби и интересами, ты: во-первых, значительно «оживляешь» свою анкету и, во-вторых, имеешь все шансы встретить родственную душу.

Какие бы фотографии я точно не стала использовать?

1. Фото плохого качества. Оно не поможет познакомиться, а скорее оттолкнет любого парня.
2. Фото с зеркалом. Да, его я тоже считаю постановочным.

3. Фото в солнцезащитных очках. Лицо будет плохо видно, и при принятии решения это будет существенным минусом.

4. Лакшери-фото. Дорогие рестораны, машины, россыпь бриллиантов — такие фотографии лучше убрать подальше в архивы, ведь так ты попросту можешь отпугнуть мужчину. Неоправданный пафос задает определенную планку, до которой парень может просто недотягивать (или он может подумать, что недотягивает).

5. Фото с тусовок, фото с алкоголем. Тебя могут неправильно понять.

6. Групповое фото. Ну тут, надеюсь, понятно — как парень должен определить, где именно ты на фотографии?

7. Давние или фото после фотошопа. Думаю, тут комментарии излишни. Это снова про «ожидание и реальность».

8. Ну и последнее. Никогда-никогда не выставляй свои фото в белье или купальнике*.

* Не, ну если ты, конечно, рассчитываешь только на интим — тогда да, пожалуйста. Но если ты хочешь найти парня для серьезных отношений, этого делать не стоит. Выставляя свою фоточку в белье, ты как бы посылаешь сигнал, что ищешь только легких и необременяющих отношений. И мужчины очень быстро считывают твое «послание» и начинают строчить сообщения с определенной целью. Так что, если тебе нужно что-то большее, чем секс, белье и купальники — это табу.