

ВСТУП

Цьогоріч у вересні в мене своєрідний ювілей — три роки без сексу. Спершу я не помічала, що секс пішов з мого життя. Просто він пішов, не голосно грюкнувши дверима, а тихо пішов, ніби по хліб. І там, у хлібобулочному відділі, залишився лежати десь між рогаликами з маком та свіжими круасанами. Я надто й не переймалася щодо цього. Жила з упевненістю, що, коли секс мені знадобиться, знаю, де його взяти. Мені просто ніколи було ним займатися — у мене кар'єра й діти. Ремонт нової квартири та ремонт старої машини. Я стала популярною блогеркою і (чомусь) психологом з кількістю підписників, що перевалила за два мільйони.

Одного чудового дня я прийшла на мозковий штурм до нашої авторської групи у піднесеному настрої (а таке часто буває у жінок без сексу). Радісно відкрила свій ноутбук, потім відкрила свій рот і захоплено промовила:

— Друзі, а ви помічали, що серед безхатків є симпатичні?

Усі хлопці прикинули й мовчки дивилися на мене, намагаючись зрозуміти, це початок мого нового стендапу чи реальна проблема. Нарешті Едик якось обережно й по-приятельськи мовив:

— Наталко, ти от що... Якщо така нагальна потреба, я тебе можу потрахати.

Така жертва від людини на ім'я Едик була безсумнівно винятковою мірою. Я різко відмовилася й уже

налаштувалася змінити тему розмови, як мовчання порушив нудьгар Олексій:

— І що, давно без сексу?

— Ну, майже три роки...

— Оце так! Три роки... Це більше тисячі днів! І що — навіть з безхатьком згодна?

Я обурилася:

— Ну, не з кожним!

Олексій повільно перевів погляд на Едика:

— Тобто, навіть з безхатьком згодна, аби лише не з Едиком.

Решту вечора ми обговорювали, чим Едик ліпший за безхатька, а мене не відпускала думка: що я робила, поки всі нормальні люди займалися сексом? Як я розважалася всі ці 1000 і 1 день?

А ось як.

Три роки тому я отримала першого листа з проханням про допомогу від зовсім сторонньої жінки з гарним ім'ям Аліса: «Наталіє, я знаю, що ви не психолог, але ви були в такій самій ситуації, як і я, тому зможете мені допомогти. Я заміжня, є маленька дитина. Нещодавно дізналася, що мій чоловік уже декілька років зраджує мене з моєю подругою. Я намагаюся вдавати, що нічого не помічаю, але все це спалює мене зсередини. Не можу лягати з ним в одне ліжко, знаючи, що він повернувся від неї. Цілими днями ридма рידаю, нервую, зриваюся на дитині. Не бачу іншого виходу, окрім розлучення. Допоможіть!»

Пам'ятаю, коли прочитала цього листа — зацікавилася. Як я можу їй допомогти? Адже сама плаваю у морі обману та зрад все своє життя. Той факт, що після розлучення я змогла не піти на дно, — це чиста випадковість, сукупність дикого бажання жити та нестримної кмітливості. Я, ніби жаба, яка, упавши в глечик з молоком, так сильно молотила лапками, що збила молоко в масло, проте вибралася звідти. Я врятувалася. Однак це не означає,

що тепер кожній жабі, яка потрапила в глек з рідиною, викладатиму «основи жаб'ячого виживання». Тому що ваша ситуація може відрізнятись від моєї. Тому що ви можете опинитися у глечуку не з молоком, а з киселем, і тоді, хоч як би сильно ви молотили лапками, масла не вийде. Ви потонете. Змиріться з цим. Ви, звісно, можете опинитися у глечуку з молоком, але його глибина на метр, а молоко на денці зведе нанівець ваші намагання вижити. Та зрештою ви можете впасти й у діжку з кислотою.

На цьому місці моєї лекції про молочні продукти та земноводних Аліса написала: «Я досі жива, отже — це не кислота». Потім я їй щось написала. Затим вона мені не відповіла. До вечора ми вже обмінювалися аудіоповідомленнями, у яких я з притаманним мені сарказмом описувала своє життя після розлучення. А Аліса розповідала про веселе життя без розлучення. І ми сміялися. А потім вона сказала: «Щиро дякую вам за допомогу». Опісля було ще три роки моїх переписувань, тисячі листів, на які я відповідала. І ось що я зрозуміла: дуже часто жінки, які пишуть: «Мені потрібна допомога», хочуть не конкретну допомогу. Жінки не хочуть, щоб я розв'язала їхні проблеми. Жінки просто хочуть, щоб їх вислухали. Щоб з ними поговорили. Щоб хтось, кого вони поважають, сказав: «Усе добре».

Тому вважатимемо, що в цих двох частинах моєї книжки я кожній з вас повторюватиму: «Усе добре!» Ці 49 розділів (так само, як і розділи другої частини цієї книжки*) — не закон і не догма, це просто думки пересічної 39-річної баби (підкріплені науковими психологічними дослідженнями, які я так чи інак вивчала в університеті). Ця книжка про те, як перетворити своє життя із «я так

* Див також: Краснова Н. 1000 і 1 ніч без сексу. Чорна книга. Чим займалася я, доки ви займалися сексом / пер. з рос. В. Басанець. — Київ: BookChef, 2020. — 288 с.

страждаю, тому що мене не розуміють» на життя «не так я вже й страждаю, що мене не розуміють», і, як наслідок, на життя «не розумієте мене — страждайте самі».

У цій книжці зібрані всі наші жіночі та загальнолюдські страхи: страх самотності, страх старості, страх зради, страх так і не стати гарною матір'ю, страх так ніколи й не навчитися малювати рівні стрілки.

Не потрібно тут хмикати: малювати стрілки — це справді важко! Хорошою матір'ю ви можете стати інстинктивно: спрацював природний материнський інстинкт — і ви найліпша у світі мама, ось ваш «Оскар» за найліпшу материнську роль першого плану. Коли ти малюєш собі стрілки, жоден інстинкт не спрацюває! Єдиний інстинкт, коли ти тикаєш собі в око олівцем для підводки, — це інстинкт самозбереження. І діє він так: око заплющилося, потекли сльози, а разом зі сльозами й залишки підводки. Усе, ласкаво просимо на сцену, отримуйте свій «Оскар» за найліпший косплей на Мереліна Менсона!

Я не ділитиму цю книжку на блоки, мовляв, зараз ми розбираємо всі листи на тему «жінка та гроші», а ось зараз я вам розповім про секрети із царини «як у 39 мати вигляд на 38 з половиною». Ні. Кожен розділ — окреме запитання, окрема історія, окрема проблема. Ви можете їх читати поспіль, можете почати із середини, можете читати через один розділ чи розділи, де є літера «Ж». У будь-якому разі, буде цікаво та пізнавально.

Принаймні, я на це сподіваюся.

ПРО ЩО ЦЯ КНИЖКА

Це збірка основних (і не основних) правил, які роблять моє життя простішим і кайфовішим. Ці правила викладені наприкінці кожного розділу та виділені шрифтом, аби ви їх помітили. Можливо, якимось моє правило вам не підійде. Наприклад, ви можете гнівно

вигукнути: «У якому сенсі «не бухати щодня»? Що це за нововведення?!»

І матимете рацію. Це ваше життя. Вам так ліпше. Я просто розповім, що виснувала, стоячи на порозі свого сорокаріччя.

КОРОТКО ВІДПОВІМ НА НАЙВАЖЛИВІШІ ДЛЯ ЖІНКИ ЗАПИТАННЯ.

(Спойлер для тих, у кого немає часу читати книжку повністю, але потрібно дізнатися про щось важливе)



Чи можна бути щасливою без чоловіка?
МОЖНА.

Чи можна бути хорошою матір'ю
та одночасно будувати кар'єру?
МОЖНА.

Чи можна привертати увагу чоловіків,
коли тобі за рік стукне 40?
МОЖНА.

Чи можна навчитися вірити людям після зради?
МОЖНА.

Чи можна прочитати всю книжку Красної
й жодного разу не посміхнутися?
НЕ МОЖНА.

МОЖНА ВСЕ!
Я вам дозволяю.

Усе, чого не можна робити, вказано в іншій книжці, яка називається «Кримінальний кодекс». І вона не така

весела, як моя. Там немає малюнків, проте є чітка межа між усіма нашими «можна» та «не можна».

Якщо вам здається, що ви якась «не така», неадекватна хвора жінка, і вам час до психдиспансеру, обов'язково прочитайте історії інших жінок, що я зібрала в цій книжці. Коли дочитаєте її до кінця, у вас виникне одна думка: «Можливо, потрібно створювати не психдиспансери, а нормдиспансери, де триматимуть тих небагатьох нормальних людей, які залишилися, аби решта психів спокійно гуляли на волі». Якщо ви чоловік, то почнете цінувати свою досить нормальну (як виявилось після прочитання цих листів) жінку в сотні разів більше, знаючи, які дивні персонажі існують навколо.

І ЩЕ.

Я збрала у цій книжці найбільш яскраві, типові та цікаві запитання, які ви мені ставите у соцмережах, на вулицях, після моїх стендап-концертів. Я не встигаю відповісти на важливі для вас запитання, тому зазвичай мимохідь промовляю банальне: «Усе буде добре». У цій книжці я детально напишу, що саме буде добре і в кого конкретно буде добре. Іноді все буде «добре», але через «погано». Так у житті теж трапляється.

ДЯКУЮ

Хочеться сказати «дякую» за цю книжку всім людям, які протягом двох років атакували мене своїми «Наталю, допоможіть!» і, зрештою, наштовхнули на думку про публікацію збірки цих дивовижних листів.

Іноді моїх знань не вистачало для адекватної відповіді, і я телефонувала знайомим спеціалістам, аби знайти ці самі відповіді. Я гортала книжки та сайти в інтернеті. Тому більшість моїх відповідей — це дивний симбіоз із думок різних психологів, сексологів, моїх особистих знань та якого-не-якого, але досвіду.

Тому можу сказати, що цей твір народився ЛИШЕ завдяки вам, мої друзі та вороги, мої фанати та хейтери. Кожен з вас зробив свій внесок у створення цієї не зовсім психологічної (хоча саме на цій полиці, ймовірно, опиниться мій епістолярний витвір) книжки. Утім науковою цю книжку також не назвеш.

Називатимемо її просто книжкою.

ІЩЕ «ЩЕ».

Якщо ви прочитали всю книжку, але не знайшли свого листа, не переймайтеся. Можливо, знайшовся інший лист з аналогічною проблемою. Чи, може, проблема у вашому листі була сформована не досить чітко. Чи, можливо, тому що надісланого мені фото вашого члена недостатньо, щоб я зрозуміла суть проблеми.

Тому або припини надсилати мені такі світлини, Сергію, або роби фото за гарного освітлення. Бо мій знайомий уролог на таких невиразних знімках не може роздивитися нічого, щоб видати хоч якийсь діагноз.

УСІМ ІНШИМ – ГАРНОГО ПРОЧИТАННЯ!

1.

РИТОРИЧНІ ЛИСТИ

Іноді мені надходять листи та повідомлення, на які я не знаю, чи варто взагалі відповідати. Такі собі «риторичні листи», єдиною відповіддю на які може бути: «Ви вживаєте якісь пігулки? Бо коли не вживаєте, то, безсумнівно, вже варто починати».

Та навіть не дивлячись на дивакуватість цих листів, деякі з них цікаві, тому я постараюся коротко відповісти на всі незвичайні повідомлення, які ви мені періодично надсилаєте. Орфографію та пунктуацію я, як справжня училка, підправила, а ось стилістику залишила.

► *«Наталю, я взагалі не вірю усіляким психологам і вам зокрема. Бо, як на мене, ви взагалі дню тупе. Сумнівно, що ви можете мені допомогти. Та якщо можете, то напишіть мені, я, так тому й бути, розповім вам свою цікаву історію».*

МАРГАРИТА, 26 РОКІВ

Я їй написала: «Дякую, не варто розповідати вашу історію», але (і це дивовижно) Маргариту це не зупинило, і вона однаково розповіла мені свою «цікавезну історію»!

Тому тепер у Маргарити дві найцікавіші історії: перша — її особиста історія і друга — «Як я швидко та весело пішла за рекомендацією Краснової Н. М. у загальновідомому напрямку».

Спойлер. Друга історія набагато динамічніша й цікавіша.

► «Наталю, така справа: я сплю з одруженим чоловіком і товаришую з його дружиною. А містечко у нас маленьке, боюся, що незабаром про наші стосунки дізнаються всі. Що робити?»

Кріс, 22 роки, місто Варна

Найправильніше, Кріс, що ти можеш зробити: нікому про свої стосунки з одруженим не розповідай. Особливо блогерам та авторам книжок.

► «Мій чоловік часто погрожує мені та б'є. Я навіть потрапила до лікарні зі струсом, але він мене кохає, і це помічають усі мої родичі. Проте він став погрожувати, що мене вб'є. Через це я стала якоюсь знервованою. Порадьте, як припинити нервувати. Ну там якісь ліки».

Світланка, 34 роки

Світланко, потрібно просто почекати. Мертві не нервують. Адже головне, що «родичі помічають, що він вас любить», а ось що він вас убиває — цього родичі не помічають. У будь-якому разі, Світланко, скоро ви підете у засвіти. Хай щастить вам!

► «Натусю, скажи. А чи є якісь способи, щоб легально не платити аліменти колишній дружині?»

Сашко, 33 роки

Померти. Легальнішого способу я не знаю.

► «Наталю, я вам уже писала, що мій хлопець зраджував мене та покинув мене. Ви мене так підтримали й порадили не спілкуватися з ним. Дякую за допомогу. Я так і зробила. Та ось

сьогодні він написав мені знову: «Привіт!» Що мені робити? Чи варто вибачати йому?»

Настя, 19 років

Я щось пропустила ту мить, коли слово «привіт» стало синонімом фрази «Пробач, я поведився як мудак, дай мені ще один шанс, ти мені дуже потрібна».

►► «Наталіє, я закохалася у хлопця. Що робити далі?»

Каріна, 20 років

Такими темпами скоро мене почнуть завалювати запитаннями: «Наталіє, ось зайшла я до крамниці, взяла візок. Що робити далі?» та «Я взяла хлібину й ковбасу. Стою на касі. Що далі? Дайте хутенько відповідь, бо позаду черга обурюється!»

Каріна, на жаль, своє життя маєш проживати ти сама. Ти — не твій Аватар, яким керую я. Ти — жива адекватна людина (наскільки може бути адекватною людина, яка ставить такі запитання). Закохуйся, живи, кайфуй, страждай, висновуй і знову закохуйся.

Хоча, можливо, колись я напишу книжку з детальною інструкцією: «Як закохатися і почати щось робити далі» спеціально для Каріни.

►► «Наталю, допоможи! Я закохалася в Єгора Кріда. Це не звичайне кохання фанатки, я прямо як жінка закохалася у чоловіка! Це нормально?»

Фанатка Єгора Кріда, 18 років

У 18 років — це нормально бути закоханою в Єгора Кріда.

У 18 років ненормально бути закоханою у Стаса Михайлова чи любити бухати зранку. А закохатися у молодого гарного співака — це нормально.