СИЛА МУЖСКОГО ПРИСУТСТВИЯ

Как создавать близкие отношения с женщиной, сохраняя опору в себе



НИКОЛАЙ НЕСТЕРОВ

Николай Нестеров

Сила мужского присутствия

«Автор»
2026

Нестеров Н.

Сила мужского присутствия / Н. Нестеров — «Автор», 2026

«Я столько делаю для нас. Почему этого всё равно недостаточно?»Ты можешь работать, обеспечивать, решать задачи и всё же сталкиваться дома с дистанцией, повторяющимися ссорами, ревностью и редеющей близостью. Книга помогает увидеть свою часть этих сценариев и освоить семь опор мужского присутствия: внимание, ясность, устойчивость, слышание, границы, прикосновение и повторение. Здесь есть конкретные фразы, вопросы и практики, которые помогают оставаться собой рядом с женщиной и становиться ближе.

© Нестеров Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Перед началом 5
ЧАСТЬ I. ОПОРА В СЕБЕ 8
1. Сначала опора в себе 8
2. Желание, направление и мужская инициатива 11
ЧАСТЬ II. КОНТАКТ С ЖЕНЩИНОЙ 13
3. Близость как мужской навык 13
4. Надёжность и предсказуемость 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Николай Нестеров
Сила мужского присутствия

Перед началом

Эта книга о мужском присутствии. О том, как оставаться собой рядом с женщиной, слышать её, говорить о своих желаниях, выдерживать сложные разговоры и сохранять живой контакт.

Она для мужчины, которому важны близость с женщиной и собственная опора. У тебя уже может быть любимая женщина, и вам хочется больше тепла и глубины. Между вами могло накопиться напряжение. Разговор будет примерно об одном: что происходит с тобой рядом с женщиной и что ты делаешь в следующий момент.

Я привык смотреть на сложные вещи как системный аналитик: замечать повторяющиеся сценарии, искать место сбоя и разбираться, что можно изменить. С отношениями этот взгляд тоже работает. Один и тот же спор, одна и та же обида, один и тот же уход в молчание часто повторяются почти по кругу. В книге я разбираю прежде всего твою часть этого круга: что ты говоришь, что делаешь и какой следующий шаг выбираешь.

Мужское присутствие

Под мужским присутствием я понимаю довольно простую вещь. Ты замечаешь, что происходит с тобой и с женщиной рядом, говоришь прямо, выдерживаешь напряжение, слышишь её ответ, помнишь о границах и не теряешь собственные желания.

Опора в себе. Сердце открыто женщине.

Стоять на своих ногах и любить всем сердцем. Уязвимость здесь становится частью мужской силы. Мужчина способен чувствовать глубоко, говорить о страхе, боли, любви и желании, проживать женщину всем сердцем и сохранять свой внутренний центр, решения, границы и следующий шаг.

Лучше всего это видно в обычных мелочах. Предупредил, что задерживаешься. Дослушал неприятную фразу до конца. Сказал, что злишься и тебе нужен час, а потом сам вернулся к разговору. Услышал отказ без мести холодностью. Выполнил то, что обещал. Спросил, как ей сейчас приятно. Из таких мелочей и складываются отношения.

Семь опор присутствия

1. Внимание. Замечать своё состояние, автоматические реакции и человека рядом.

2. Ясность. Говорить прямо, предупреждать об изменениях, выполнять договорённости и уменьшать количество догадок.

3. Устойчивость. Замечать сильную реакцию и сохранять выбор следующего действия.

4. Слышание. Спрашивать, уточнять и отражать услышанное.

5. Границы. Уважать чужое «нет», обозначать своё «нет» и отвечать за последствия собственных поступков.

6. Прикосновение. Создавать телесный контакт через согласие, внимание и обратную связь.

7. Повторение. Закреплять новый способ поведения небольшими действиями в обычной жизни.

Эти семь опор будут встречаться по всей книге. Они станут картой, к которой ты сможешь возвращаться после каждой главы. И ещё одна важная вещь: мужчине бывает нужна своя мужская среда, где спокойно говорят о сложных отношениях, слышат других и тренируют соб-

ственные реакции. Такая поддержка особенно ценна, когда не хочется складывать всю внутреннюю нагрузку в отношения.

Если сейчас ты без пары или недавно пережил расставание, используй прошлые отношения как материал для наблюдения. Вспоминай конкретные разговоры, конфликты, отказы, моменты близости и свои реакции. Так книга поможет увидеть сценарии, которые могут повториться в следующих отношениях.

Эта книга не предназначена для ситуаций активного насилия, принуждения или страха перед партнёром. В таких обстоятельствах важнее безопасность и подходящая профессиональная помощь.

Если ты открыл книгу сразу после тяжёлой ссоры и тебе сейчас нужен конкретный шаг, можешь сначала перейти к части III, особенно к главам 9-13. К началу книги спокойно вернёшься позже.

Книга короткая по замыслу. Я оставил здесь только то, что помогает увидеть повторяющийся сценарий и понять следующий шаг. Большие темы вроде измены, зависимости, насилия, тяжёлых сексуальных трудностей или психических расстройств требуют отдельной работы и иногда специалиста.

Стартовая точка

Перед первой частью просто отметь про себя, какая из семи опор цепляет сильнее остальных. Где чаще всего теряешь себя: в сильных эмоциях, в разговорах, в границах, в телесной близости, в обещаниях? Этого уже хватит, чтобы дальше лучше замечать знакомые эпизоды.

Запоминать всё сразу не нужно. Одна-две темы, которые отозвались, уже дадут хорошую точку входа.

Короткие истории и диалоги в книге показывают знакомые сценарии в действии. Они служат иллюстрациями и не претендуют на документальную реконструкцию конкретных людей. Их задача: помочь узнать механизм и проверить его на своей жизни.

Почему я написал эту книгу

Меня зовут Николай Нестеров. Я предприниматель и основатель консалтинговой компании. Моя основная работа - помогать бизнесам наводить порядок в процессах, выстраивать системы и находить места, где всё начинает буксовать. За эти годы у меня были разные проекты, стартапы, образовательные и ИТ-направления. Я привык к миру, где красивой идеи мало: важно понять, работает ли она в реальности.

Отношения давно интересуют меня как исследователя. В моём окружении есть психологи, сексологи и специалисты по телесным практикам, с которыми мы часто обсуждаем сложные моменты в отношениях. Я собираю разные взгляды, сверяю их со своим опытом и смотрю на повторяющиеся сценарии как системный аналитик.

Много лет я жил и работал вместе с женой. Мы вместе создавали образовательный проект, через который прошли сотни женщин. Работа в этом проекте постоянно возвращала меня к темам любви, обиды, желания, страха, близости и разочарования. Я видел, насколько по-разному люди переживают одну и ту же ситуацию и как легко два человека оказываются внутри совершенно разных версий одного разговора.

Самым важным материалом стали мои собственные отношения. Я умел работать, обеспечивать, организовывать и решать задачи. В сложных эмоциональных разговорах я часто защищался, закрывался или уходил в холодность. Наш брак завершился разводом. После него

мне пришлось внимательно разбирать собственные привычные реакции и цену эмоциональной отстранённости.

Последние пять лет я дополнительно изучаю телесную работу, чувственность и практики парного контакта. В том числе проходил обучение тантрическим практикам и чувственному массажу у разных специалистов, среди них был Сева Прем. За это время накопилось много практического опыта. Сначала меня больше всего интересовала техника. Постепенно я увидел, насколько много решают внимание, согласие, умение слышать ответ женщины, чувствовать темп и уважать её границы. Этот опыт стал для меня отдельной школой близости и телесного присутствия.

Так сошлись несколько частей моей жизни: предпринимательство, системный анализ, многолетние отношения, опыт образовательного проекта и телесная практика. Я продолжаю учиться в этой теме: замечать свои реакции, разговаривать яснее, выдерживать сложные моменты и лучше слышать женщину рядом. Для меня эта книга тоже часть практики.

Здесь я опираюсь на то, что умею лучше всего: собирать систему вокруг сложной задачи, находить сильных людей, выстраивать процесс и смотреть, что работает в реальности. Так я вижу и мужское сообщество этой книги: пространство, где мужчины могут тренироваться, разбирать реальные ситуации, сверять опыт и поддерживать друг друга. В этой практике я отвечаю за рамку, методологию и организацию.

Там, где моего опыта и бытовой логики недостаточно и нужна профессиональная помощь, я прямо это отмечаю.

Эта книга собрана именно так. Здесь нет универсальной формулы отношений и готового объяснения «как устроены женщины». Есть наблюдения, инструменты и вопросы для самопроверки. Сверяй их с собой, со своей партнёршей и с тем, что реально происходит между вами.

ЧАСТЬ I. ОПОРА В СЕБЕ

1. Сначала опора в себе

Близость с женщиной во многом начинается с твоей собственной жизни. Слышишь ли ты, чего хочешь? Чувствуешь ли тело? Понимаешь ли, куда идёшь? Есть ли у тебя дело, друзья, интересы, время для себя? Важно оставаться живым человеком со своей жизнью, даже когда ты много работаешь, растишь детей и привык решать чужие задачи.

Отношения становятся особенно тяжёлыми, когда вся ценность жизни постепенно концентрируется в одном человеке. Тогда её настроение слишком сильно определяет твоё состояние. Отказ быстро вызывает сомнение в собственной ценности. Один конфликт начинает раскачивать всю внутреннюю опору. Желание сохранить отношения легко превращается в страх потерять себя вместе с ними.

Когда опора есть, ты лучше понимаешь, что для тебя важно и где проходят твои пределы. Поддерживаешь тело. Двигаешься в деле, которое имеет смысл. Не теряешь друзей и близких. Оставляешь в жизни удовольствие, интерес, отдых, одиночество. И умеешь попросить помощи, когда самому тяжело.

Любовь женщины, её желание, признание и близость могут быть для тебя очень важны. При этом ощущение собственной ценности остаётся и внутри твоей жизни: в том, кто ты, что создаёшь, как живёшь и как сам к себе относишься.

Пять областей собственной жизни

1. Тело. Сон, движение, здоровье, сексуальность, умение замечать усталость и напряжение.

2. Дело. Работа, ремесло, бизнес, творчество или направление, в котором ты чувствуешь развитие и собственное участие.

3. Люди. Друзья, семья, мужское окружение, люди, рядом с которыми можно говорить честно и оставаться собой.

4. Удовольствие. Отдых, интерес, музыка, природа, спорт, путешествия, вкус к обычной жизни. То, что возвращает ощущение «мне хорошо быть собой».

5. Путь. Понимание того, куда ты хочешь двигаться в ближайшие годы, что для тебя имеет смысл и какие решения принадлежат именно тебе.

Эти области не обязаны быть идеальными. Важно видеть, где твоя жизнь наполнена, а где давно держится только на привычке и обязанности.

Как опора в себе влияет на отношения

Мужчина с внутренней опорой легче говорит о желании прямо. Ему проще услышать чужое «нет» и сохранить достоинство. Он способен быть близко, не растворяясь. Может учитывать женщину и одновременно помнить о собственных потребностях. В конфликте у него остаётся жизнь за пределами одного разговора. В любви появляется больше выбора и меньше отчаянной попытки получить подтверждение собственной ценности.

Опора в себе означает, что внутренний центр, решения и ответственность за свою жизнь мужчина сохраняет у себя. Рядом могут быть любовь, тепло, забота, дружба и помощь близких. Они дают силы и живой контакт. Свой следующий шаг мужчина выбирает и делает сам.

Открывать своё состояние и оставаться в опоре

Внутренняя опора включает способность выдерживать собственную реальность. У взрослого мужчины бывают периоды страха, усталости, растерянности, неуверенности, горя и перегруза. Он может открыто говорить об этом женщине и сохранять ответственность за свою жизнь, решения и действия.

Многое меняется, когда мужчина способен показать часть этой реальности словами.

Уязвимость как мужская сила

Сказать женщине «мне страшно», «мне больно», «я скучаю», «я тебя люблю», «я боюсь тебя потерять» требует внутренней устойчивости. Мужчина позволяет отношениям затрагивать его глубоко, проживает женщину всем сердцем и сохраняет опору в себе. Его чувства открыты. Его решения и следующий шаг остаются его ответственностью.

Сказать, что тебе тяжело

Фраза «мне сейчас страшно» может даваться непросто. Зато женщина наконец понимает, что с тобой происходит.

Совсем другой разговор начинается, когда за страхом появляется требование: «теперь ты обязана сделать так, чтобы мне не было страшно».

В первом случае ты показываешь себя. Во втором отдаёшь другому человеку ответственность за своё состояние.

Можно сказать:

«У меня тяжёлый период в работе. Я переживаю сильнее, чем показываю».

«После нашего разговора я чувствую себя очень неуверенно и хочу понять, что происходит между нами».

«Мне сейчас тяжело. Побудь со мной десять минут. Мне хочется чувствовать тебя рядом».

«Я не знаю решения. Мне важно это признать».

Такие слова звучат просто, но в них тебя наконец видно.

Почему мужчины молчат

Причины бывают разные. В одной семье о чувствах почти не говорили. Кто-то однажды открылся и получил насмешку. Другой привык быть человеком, на которого все опираются. А кому-то страшно, что женщина потеряет уважение, если увидит его сомнение.

Поэтому мужчина часто показывает напряжение косвенно: становится резким, уходит в работу, меньше разговаривает, теряет интерес к сексу, пьёт больше обычного, закрывается в телефоне.

Партнёрша видит изменение поведения и начинает строить собственные объяснения.

Одна честная фраза иногда избавляет от нескольких недель взаимных догадок.

Евгений: когда дома делаешь вид, что всё нормально

Несколько месяцев Евгений переживал проблемы в бизнесе. Дома он старался вести себя как обычно. Когда жена спрашивала, всё ли нормально, отвечал: «Разберусь».

Постепенно стал раздражительным, перестал планировать поездки, меньше инициировал секс. Жена решила, что он охладел к ней. Начала чаще спрашивать про отношения. Евгений чувствовал дополнительное давление и ещё сильнее закрывался.

Однажды вечером он сказал: «У меня сейчас серьёзные проблемы с деньгами в компании. Похоже, придётся сокращать людей, и меня это сильно трясёт. Я поэтому и закрылся. Дело не в тебе».

Жена, конечно, не могла решить его проблемы в компании. Зато теперь ей стало понятно, что с ним происходит. А Евгению впервые за несколько месяцев не пришлось дома изображать спокойствие.

После этого они смогли отдельно обсудить и то, как его закрытость повлияла на близость между ними.

Когда хочется её тепла рядом

В тяжёлый период мужчине может хотеться разного контакта.

В один момент хочется, чтобы тебя просто выслушали.

В другой нужен совет.

Порой помогает физический контакт.

Бывает полезна помощь с конкретным делом.

А иногда лучше всего работает час тишины.

Разговор с другом, наставником или специалистом тоже может оказаться полезнее разговора с партнёршей.

Чем точнее мужчина понимает, чего хочет, тем меньше его просьба похожа на туманное ожидание «будь со мной как-нибудь правильно».

Фразы могут быть очень простыми.

«Мне хочется выговориться. Решение пока искать не нужно».

«Мне нужен твой взгляд со стороны».

«Сегодня я перегружен. Можешь взять на себя вечер с детьми?»

«Обними меня, пожалуйста».

Когда сил почти нет

Ты приезжаешь домой выжатым. В работе проблемы, голова гудит, хочется тишины. Женщина говорит: «Мне тебя совсем не хватает. Давай поговорим».

В такой момент опора в себе может звучать просто: «Я тебя слышу. Сейчас я на нуле. Мне нужен час прийти в себя. В девять сам к тебе приду».

Ты признаёшь предел своих сил, остаёшься в контакте и сам отвечаешь за возвращение. Уязвимость помогает сказать правду о своём состоянии. Опора помогает выполнить следующий шаг.

Когда у партнёрши нет ресурса

Даже хорошая просьба может встретить отказ.

У партнёрши может не быть сил слушать именно сейчас. Возможно, она сама перегружена или не знает, чем помочь.

Мужская устойчивость помогает принять её ответ и самому выбрать, что делать дальше.

Партнёрша может быть самым близким человеком. Мужчине также важно сохранять собственную взрослую среду: друзей, людей, чей взгляд он ценит, иногда наставника или специалиста.

В сложный период такая среда помогает увидеть собственный сценарий со стороны, проговорить сложное и вернуться к своим решениям с большей ясностью. Разговор с другими мужчинами часто даёт новый взгляд на то, что можно сделать дальше.

Когда открытость используется против тебя

Если ты рассказал о страхе или слабом месте, а женщина потом снова использует это против тебя в ссорах, стоит серьёзно посмотреть на сами отношения.

Сказать можно прямо: «Я рассказал тебе это потому, что доверял. Когда ты потом используешь это против меня в ссоре, мне хочется закрыться. Со мной так нельзя».

Если это повторяется, стоит смотреть на отношения целиком и решать, подходит ли тебе такой способ обращаться с откровенностью.

Посмотри на себя

Когда тебе тяжело, что ты чаще делаешь: говоришь о состоянии, закрываешься, раздражаешься или уходишь в работу? Какая из этих пяти областей сейчас даёт тебе больше всего жизни? Какая просела сильнее? Есть ли просьба о поддержке, которую ты обычно надеешься получить без слов?

2. Желание, направление и мужская инициатива

Мужчине трудно быть по-настоящему присутствующим рядом с женщиной, если он сам плохо слышит собственное желание. Внешне это может выглядеть вполне спокойно: «Мне всё равно», «как хочешь», «решай ты», «мне без разницы». Иногда так проявляется обычная гибкость. Бывает и другое: мужчина просто давно отвык спрашивать себя, чего хочет сам.

Желание здесь шире секса. Это выбор ресторана, идея поездки, решение провести вечер вдвоём, просьба о тишине, предложение попробовать что-то новое, желание больше времени проводить с друзьями, мысль о переезде, собственный ритм работы и отдыха. Когда мужчина замечает свои желания и способен говорить о них прямо, отношения получают больше ясности.

Предложить и услышать ответ

Хорошая инициатива состоит из трёх шагов.

Первый: понять, чего ты хочешь.

Второй: предложить это ясно.

Третий: услышать реальный ответ.

Например: «Слушай, давай в субботу с утра уедем к морю вдвоём и после обеда вернёмся. Хочешь?»

В этой фразе есть направление. Партнёрше понятно, что именно ты предлагаешь. У неё остаётся возможность согласиться, отказаться или предложить другой вариант.

Многие мужчины колеблются между двумя крайностями. Один почти всегда уступает, потом раздражается, что его желания никто не учитывает. Другой воспринимает несогласие как сопротивление его лидерству и начинает давить. Обе стратегии постепенно портят контакт.

Инициатива звучит уверенно, когда ты можешь хотеть своего и спокойно выдержать чужое несогласие.

Роман: привычка отвечать «мне всё равно»

Сам Роман привык считать себя лёгким человеком. На вопрос жены, куда поехать в отпуск, отвечал: «Выбирай, мне везде нормально». На вопрос, что делать в выходные: «Как хочешь». На вопрос, где поужинать: «Мне всё равно».

Через несколько лет его начало раздражать, что семейная жизнь будто устроена вокруг желаний жены. Он говорил друзьям: «Я вообще ничего не решаю». Жена воспринимала ситуацию иначе. По её словам, каждое решение приходилось придумывать, проверять, бронировать и доводить до конца самой.

Когда Роман начал наблюдать за собой, выяснилось, что желания у него были. Он хотел чаще ездить в горы. Ему нравились короткие поездки без детей. Он давно хотел снова ходить в баню с друзьями по четвергам. Его утомляли воскресные визиты к родственникам. Всё это жило внутри него, почти не превращаясь в слова.

Первым изменением стало очень простое правило: хотя бы раз в неделю Роман сам предлагает один конкретный план. Жена то соглашалась, то предлагала другой вариант. Несколько его идей вообще не прижились. Зато дома стало меньше невидимого раздражения. У Романа появилось ощущение собственного участия в совместной жизни.

Желание не требует оправдания

Мужчина часто пытается заранее доказать, что его желание разумно. Тогда простая просьба превращается в длинную защитительную речь.

«Мне хочется сегодня час побыть одному» можно сказать одной фразой.

«Мне важна близость с тобой, и я хочу больше секса» тоже можно сказать прямо, выбрав подходящий момент для разговора.

«Я хочу поехать с друзьями на выходные» звучит вполне ясно.

Дальше начинается диалог о реальности, времени, деньгах, детях, договорённостях и желаниях второго человека. Само желание уже имеет право быть названным.

Особенно важно слышать свои желания в ситуациях, где мужчина годами выбирал удобство окружающих. Накопившееся раздражение иногда выглядит как внезапный бунт: «Теперь всё будет по-моему». Гораздо надёжнее возвращать собственный голос постепенно, в обычных решениях.

Инициатива и контроль

Инициатива звучит как предложение. Контроль начинается там, где тебе подходит только один ответ.

Разницу легко увидеть по реакции на отказ.

Ты предложил ресторан, она хочет остаться дома. Что происходит внутри?

Ты предложил поговорить о важном, она сейчас не готова. Что происходит с твоим отношением к ней через пять минут?

Ты предложил совместную поездку, она говорит, что устала и хочет провести выходные одна. Способен ли ты уточнить причины и остаться в контакте со своим желанием?

Свободный ответ другого человека иногда разочаровывает. Устойчивость нужна именно здесь. Разочарование лучше назвать прямо: «Жаль, я хотел провести этот день вместе». К теме можно вернуться позже. Давление, холодность и демонстративная обида постепенно делают каждое следующее предложение более напряжённым.

Совместные решения

В паре есть решения разного масштаба. Некоторые мужчина может принимать самостоятельно в пределах своей ответственности. Другие затрагивают двоих и требуют согласования.

Удобно разделять их на три группы.

Личное: мой спорт, друзья, часть свободного времени, одежда, хобби, личные траты в пределах договорённого бюджета.

Совместное: отпуск, крупные покупки, переезд, общие выходные, правила дома, решения о детях, финансовые обязательства пары.

Инициатива: предложение, которое один человек приносит в совместную зону.

Такой взгляд снимает часть бессмысленных споров о том, кто «главный». Важнее понимать, где лежит ответственность и чью жизнь затрагивает решение.

Посмотри на себя

Где ты чаще говоришь «мне всё равно», хотя желание у тебя есть? Насколько легко предложить конкретный план? Что происходит внутри, когда ответ женщины отличается от того, на который ты надеялся?

Здесь важнее всего честно услышать собственный ответ.

ЧАСТЬ II. КОНТАКТ С ЖЕНЩИНОЙ

3. Близость как мужской навык

Ты умеешь работать, принимать решения и нести ответственность. Возможно, построил бизнес, развиваешь карьеру, обеспечиваешь семью, решаешь бытовые вопросы, организуешь поездки и стараешься создавать нормальную жизнь для близких. Для многих мужчин любовь естественно выражается через действия: заработать, защитить, помочь, решить, привезти, починить, оплатить.

И всё же дома иногда появляется странное ощущение: ты много делаешь, а расстояние между вами растёт. Разговоров становится меньше. Она чаще уходит в себя. Секс случается реже. Простая просьба легко превращается в спор. Ты стараешься ещё сильнее и однажды ловишь себя на вопросе: «Я делаю для нас столько всего. Почему этого всё равно недостаточно?»

В этом вопросе есть логика. Деньги, быт, ответственность, помощь семье действительно важны. Но рядом с ними есть ещё обычные вещи, которые нельзя оплатить или починить: услышать, предупредить, выдержать неприятный разговор, вернуться после ссоры, быть рядом, когда решения пока нет.

Илья: когда отношения уже хорошие

Илья восемь лет в браке. У них с женой тёплые отношения, двое детей, работа и обычная загруженная жизнь. Больших конфликтов не было, но Илья заметил, что их разговоры всё чаще сводятся к расписанию, покупкам и детям.

Он предложил одну простую вещь: раз в неделю выходить вдвоём на получасовую прогулку без телефонов. Список дел на это время оставляли дома и говорили о том, что сейчас радует, тревожит, бесит, чего хочется. Илья заодно вернул тренировки и встречи с друзьями, которые давно выпадали из его жизни.

Через несколько недель Илья заметил: дома стало живее. Они снова начали спрашивать друг друга и про что-то кроме детей и дел. И у него самого стало больше энергии.

У них и до этого всё было хорошо. Просто в отношениях снова появилось больше друг друга.

Что такое присутствие в такой ситуации

Навык близости здесь очень конкретный: замечать состояние контакта и самому создавать для него место. Спросить, что с ней происходит. Сказать, что происходит с тобой. Отложить телефон. Предложить время вдвоём. Вернуться к разговору после напряжения.

Присутствие помогает видеть весь процесс целиком: то, что ты дал и сделал, и то, как между вами проходит обычный вечер, спор, просьба, отказ, усталость и примирение.

Посмотри на себя

Что ты обычно делаешь, когда партнёрша расстроена? Что происходит с тобой, когда она недовольна именно тобой? Насколько легко понять твоё состояние и следующий шаг? Возвращаешься ли ты сам к контакту после напряжения?

4. Надёжность и предсказуемость

Рядом легче раскрываться, когда понимаешь, чего ждать от человека. Можно ли спокойно сказать «нет»? Поднять неприятную тему? Вернётся ли он после паузы? Выполнит ли то, что пообещал? У каждого свой прошлый опыт, поэтому спокойствие в паре лучше не считать чем-то автоматическим. Полезнее узнавать у конкретной партнёрши, что помогает ей доверять тебе, и так же ясно говорить, что помогает тебе доверять ей.

Многое видно в самых обычных вещах. Что происходит после отказа? Как вы разговариваете о неприятном? Можно ли попросить пространства без наказания молчанием? Насколько вообще надёжны ваши договорённости?

Три уровня надёжности

Физический уровень. В отношениях нет запугивания, принуждения, угроз и физического давления. Прикосновения происходят с согласия. Если один просит остановиться, второй останавливается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.