



КИРИЛЛ ЧУПРИН

ЗАЖИГАЯ ЛЮБОВЬ

как сохранить страсть и наладить
взаимопонимание в отношениях

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Ч-92

В оформлении обложки использована
фотография *Е. В. Овсянникова*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Alesia-Susie / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:
Kumeko, Busy Lola / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Gigonthebeach / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Чуприн, Кирилл Сергеевич.

Ч-92 Зажигая любовь : как сохранить страсть и наладить взаимопонимание в отношениях / Кирилл Чуприн. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Страсть и отношения. Книги от психолога и сексолога Кирилла Чуприна).

ISBN 978-5-04-184951-1

Любовь живет три года? Кирилл Чуприн, психолог, сексолог-консультант, автор популярного блога, не согласен с данным утверждением. Он раскрывает тайну счастливых отношений, подробно разбирая причины их увядания. Автор рассказывает об ошибках, убивающих страсть, и о том, как их не допустить. Эта книга поможет вам разобраться в себе и своих чувствах, а также в чувствах партнера, что значительно улучшит качество вашей жизни и поможет вернуть гармонию в отношения. Вы познакомитесь с практическими упражнениями, которые помогут лучше узнать партнера и наладить конструктивный диалог.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

© Чуприн К.С., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-184951-1

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Глава первая. Четыре стадии отношений, через которые проходят абсолютно все пары.	21
Глава вторая. Здоровые отношения.	47
Глава третья. Наша встреча была ошибкой, или Когда стоит расстаться	69
Как правильно расставаться	74
Глава четвертая. Куда уходят страсти, или Почему интимная близость становится такой далекой	81
Глава пятая. Ошибки, которые совершают многие пары, или Почему не у всех получается перезагрузить отношения	105
Глава шестая. Отдельный разговор: какие еще подводные камни обнаруживаются в отношениях.	151

Порнозависимость: НЕРЕАЛЬНОЕ	
наслаждение	153
<i>Почему так происходит?</i>	159
<i>Почему мужчина не видит в этом проблемы</i> <i>и какие оправдания находит?</i>	163
«Хорошие девочки». Как правила, навязанные мамами в детстве, портят жизнь взрослым женщинам и их отношениям	167
«Ты должна быть хорошей хозяйкой»	169
«Ты должна быть красивой для него»	170
«Мужчина — добытчик в семье».	171
«Мужчинам нужен только секс», «В сексе удовольствие получает только мужчина», «Поматросит и бросит»	172
Когда вас трое: сексуальные отношения в паре, ожидающей или воспитывающей ребенка.	174
 Глава седьмая. На измене. Кто виноват и что делать?	 183
Причины кризиса в отношениях, или За минуту до измены	196
<i>Изменяет или нет? Определяем легко!</i>	208
<i>Почему же все-таки дело доходит</i> <i>до измены?</i>	213
<i>Как реагировать на измену</i>	218
<i>А что делать, если изменили вы?</i>	223

— СОДЕРЖАНИЕ —

Глава восьмая. Как вернуть былую страсть.	227
В мире иллюзий: как понять свои сексуальные фантазии	264
Заключение	281

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Любовь живет три года
(народная мудрость)*

Если бы много лет назад я услышал от кого-то, что в будущем напишу книгу об отношениях и буду рассказывать людям, как сохранить страсть на долгие годы, наверное, просто рассмеялся бы, мол, что за ерунда.

Но сегодня я действительно счастлив работать над книгой и давать рекомендации на тему отношений, причем не как теоретик, а как практик, который многое испытал на себе. Ведь что ни говорите, опыт — великая вещь! Сегодня я немало знаю, многое продолжаю изучать и сразу же проверяю полученные знания на практике, в том числе на себе. Буду очень рад, если вы захотите попасть в мой «клуб» и научиться получать от отношений истинное удовольствие и самые яркие эмоции.

Как и когда мне пришла в голову мысль, что любовь нельзя пускать на самотек, потому что если ее оставить «без присмотра», то она будет лишь угасать и превращаться в унылую привычку?

Рассказываю обо всем по порядку.

Я был таким, знаете ли, отличником во всех смыслах этого слова. Прекрасно учился, был очень общительным и, разумеется, пользовался успехом у девушек. Последнее мне казалось совершенно естественным: оно просто получалось, и все тут. Поэтому, когда после окончания школы я переехал в большой город, меня, что называется, понесло.

Я охотно и с азартом вступал в отношения, легко увлекался, наслаждался, разочаровывался, переходя от одной прекрасной дамы к другой. Иногда отношения получались длительными, иногда — невероятно стремительными, но в любом случае они заканчивались одним и тем же: страсть угасала, становилось скучно, претензии партнерши утомляли, идеальная картинка менялась, мы расставались. А дальше я спешил на поиски новой девушки, которая бы меня по-настоящему зацепила.

Сначала происходящее казалось мне естественным, тем более что так или почти так шли дела и у многих моих друзей. Правда, некоторые из них все же остепенились и женились, но их пример вряд ли можно было назвать вдохновляющим. Дело в том, что через какое-то время большинство этих мужей или с тоской смотрели на сторону, или вдохновенно ходили «налево»! Поэтому желания следовать их примеру у меня не возникало.

Иногда я спрашивал себя: «Почему ни одна из девушек не цепляет меня надолго?» И, естественно, находил ответ, отлично знакомый всем бабникам мира: «Я пока еще не встретил ту самую, которая зацепит раз и навсегда, с которой страсть никогда не угаснет, с которой захочется остаться и умереть в один день». То есть я ждал, чтобы появилась та самая мистическая любовь всей моей жизни.

Замечу, что в самом этом понятии есть некая ловушка, так как каждый трактует его по-своему. Я, например, был убежден (и продолжаю настаивать на этом), что любовь — это непременно яркие отношения, в которых эйфория от предвкушения, общения и секса не проходит и горит ярким пламенем на протяжении долгих лет.

Именно поэтому я постоянно находился в поиске. Ведь некоторые мои страсти испарялись за несколько месяцев! Если же они сохранялись дольше, то в истинности пословицы «Любовь живет три года» я ни разу не усомнился. Да, хорошие отношения могли остаться. Да, в них были нежность, спокойствие и комфорт. Но хотелось-то того неземного полета, что был в самом начале! Если же он пропадал, то приходила мысль, что это не мой человек, это не любовь и надо просто продолжать поиски.

Наконец я стал понимать, что проблема заключалась вовсе не в «неправильных» девушках, а, как это ни банально, во мне. Тогда же пришло ощущение, сначала смутное, что если над отношениями не работать, то они неизбежно развалятся или перейдут в ненавистную рутину. Этот инсайт поразил меня настолько, что я стал читать книги по психологии и полностью погрузился в тему отношений. И увлекся я этой темой настолько сильно, что позже получил диплом психолога и сексолога-консультанта.

И к чему я пришел в итоге? Мои предположения подтвердились: без поддержки, причем со стороны обоих партнеров, любые отношения неизменно сойдут на нет. Как ни крути, страсть действительно со временем угасает — это неизбежно (о причинах мы поговорим позже). Но грустить по этому поводу не стоит, ведь этот процесс столь же естественный, как смена времен года. И если взяться за дело с умом, то регулярно реанимировать отношения и выводить их на новый уровень можно и даже необходимо. Разумеется, делать это следует в том случае, если вас действительно устраивает этот человек, он близок вам по духу, и вы испытываете искреннее желание сохранить вашу пару.

Теперь я уже смотрел на окружающую меня действительность совсем по-другому. Когда, например,

я поинтересовался статистикой разводов, то ужаснулся: оказывается, в нашей стране распадается около 75% браков. А если бы можно было измерить количество рухнувших отношений, не скрепленных официально, то уверен, что цифры были бы еще больше!

Но неужели все эти пары распались из-за того, что партнеры просто не подходили друг другу? Конечно же нет. Я бы представил суть проблемы с помощью метафоры. Отношения между людьми похожи на эскалатор, едущий вниз. Так вот, если партнеры просто стоят на нем, то рано или поздно окажутся в нижней точке и с эскалатора придется сойти. Если влюбленные станут медленно шагать вверх, они будут просто оставаться на месте. Но если ускорить шаг, то можно подниматься выше и выше! А теперь вообразите, что будет, если один партнер делает шаги вверх, а второй стоит. Представили? Выводы сделайте сами.

То есть, если один человек, осознав, что над отношениями надо работать, начинает делать какие-то шаги и призывает партнера к тому же (давит в большей или меньшей степени), а второй равнодушно наблюдает за этими попытками, ничего хорошего из этого не выйдет. Во-первых, никаких улучшений не будет. Во-вторых, бездействующий партнер, ощущая дав-

ление, начнет сопротивляться. Таким образом, отношения не только не будут улучшаться, идти вперед, но и, наоборот, ухудшатся. А инициатор изменений рискует стать Спасателем и попасть в треугольник Карпмана, выйти из которого крайне трудно. Что это такое? Рассказываю.

Треугольник Карпмана в психологии — модель в отношениях, когда один и тот же человек сначала играет роль Спасателя, потом — Жертвы, затем — Преследователя. Вот вы, например, решили реанимировать отношения, прикладываете к этому массу усилий, а партнер только вяло отмахивается и посмеивается. Неделя-другая — и Спасатель начинает злиться и обижаться. То есть включается модель Жертвы, мол, я стараюсь, из кожи вон лезу, а ты... Вы идете к подругам и друзьям, делитесь своими обидами с коллегами, в общем, искренне страдаете. Проходит какое-то время, и Жертва начинает выливать свою агрессию на виновника, то есть на партнера, превращаясь, таким образом, в Преследователя. Потом остывает и снова ищет пути развития отношений, заодно и проявляя заботу о «непонимающем всех сложностей» партнере. То есть становится Спасателем.

Кстати, второй участник этого «спектакля» тоже невольно проходит через все эти стадии! Когда его

«спасают», он защищается и проявляет агрессию, становясь Преследователем. Когда на него обижаются, он может превратиться в Спасателя. Ну и, наконец, когда на человека выливают агрессию, он становится Жертвой. Разорвать этот порочный круг довольно сложно, потому что большинство из нас имеет тот или иной травматический опыт из прошлого, который заставляет зависать в карпмановском спектакле на долгие годы.

А что происходит с отношениями? А они в таком случае как не развивались, так и не развиваются! И более того, становятся «больными», неполноценными, в которых страсти, как правило, просто нет места (за исключением, пожалуй, драматических постельных примирений после скандалов).

Правда, многие находят другую причину исчезновения страсти в отношениях, довольно романтическую. Мол, подобное происходит, если между людьми нет и не было **НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ**.

А что если я вам скажу, что одной только любви недостаточно? Просто потому, что наша потребность в сексе и ярких эмоциях так же сильна, как желание нежности и заботы. И если вы не уделяете должного внимание развитию интимных отношений в паре, то страсть между вами непременно будет угасать.