

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВАМПИРИЗМ

Как не стать жертвой



Влад Тёмный

18+

Влад Тёмный

**Психологический вампиризм в
любви. Как не стать жертвой**

«Автор»

2026

Тёмный В.

Психологический вампиризм в любви. Как не стать жертвой /
В. Тёмный — «Автор», 2026

Эта книга — не просто руководство по соблазнению. Это психологический триллер, который перевернет ваше представление о любви и отношениях. Вы узнаете, как успешные, сильные мужчины незаметно превращаются в доноров для женщин-энергетических вампиров. Автор, прошедший через ад токсичных отношений, раскрывает механизмы манипуляций, которым не учат в школах пикапа. Вы научитесь распознавать вампира на первом свидании по взгляду и интонации, поймете, какие ваши детские травмы делают вас легкой добычей, и освоите мощные техники психологической защиты. Книга разбирает три типа хищниц: нарцисса, вечного ребенка и спасателя — и учит, как обезвредить каждого из них. Автор предлагает перейти от роли жертвы к роли Хозяина своей жизни, создавая пространство, в которое хочется войти. Это честный, жесткий и отрезвляющий взгляд на современные отношения, который спасет вас от повторения ошибок и вернет энергию для настоящей любви.

© Тёмный В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Охота начинается	5
Глава 1. Некрофилия души: Что такое психологический вампиризм?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Влад Тёмный

Психологический вампиризм в любви. Как не стать жертвой

Введение. Охота начинается

Представьте себе шумный ресторан, свечи, дорогое вино и женщину напротив. Она смеется вашей шутке, поправляет локон, смотрит на вас с легким прищуром. Вы чувствуете себя королем. Вы чувствуете, как в груди разливается приятное тепло, как будто вы выиграли в лотерею. Вы подумали: «Ну вот, свершилось. Я смог. Она — та самая».

А теперь представьте, что через три месяца вы сидите на том же месте, но уже один. Счет принесен, а в голове — звон пустоты. Вы перебираете в памяти свои сообщения, свои поступки, свои вложения — денежные, моральные, душевные. И вам кажется, что вы стали меньше, чем были. Высохли. Опустели. Вы отдали все, а она ушла, оставив после себя лишь легкое облако парфюма и тяжелый груз вопросов: «Что я сделал не так? Почему я был недостаточно хорош?»

Эта книга — не о том, как стать «мачо» или выучить десяток «убойных фраз» для знакомства в подъезде. Эта книга — о вашей жизни. О том, как вы незаметно для себя превращаетесь из охотника в дичь, из завоевателя в безропотный источник питания. И если вы думаете, что сильный пол не может быть жертвой, то вы глубоко заблуждаетесь. Сильный пол — самая лакомая и жирная добыча для тех, кто умеет играть на чувствах. Потому что сильный пол не привык жаловаться. Сильный пол привык решать проблемы, спасать, тащить, обеспечивать и защищать. И именно это привычное благородство становится вашим смертельным приговором в мире тонких материй человеческих душ.

Давайте сразу снимем розовые очки. Глянцевые журналы и интернет-порталы годами вбивают нам в голову идею о том, что мужчина — это агрессор, а женщина — жертва. Это удобный, живучий и крайне выгодный кому-то миф. Он позволяет списывать любые ошибки, неуклюжесть и жестокость на «мужскую токсичность», а любые хитрости и уловки оправдывать как «женскую мудрость». Но правда, как всегда, лежит посередине, и эта правда гораздо жестче.

Современный мужчина — это загнанный зверь. Он загнан в клетку социальных норм, которые требуют от него быть успешным, но не слишком наглым; нежным, но не тряпкой; заботливым, но не прилипчивым. В этой клетке он вынужден танцевать под дудку чужого мнения, боясь осуждения за любой неверный шаг. И когда на горизонте появляется женщина, которая «принимает его таким, какой он есть», он бросается в омут с головой. Он готов отдать ей свою последнюю рубашку, свою квартиру, свои мечты. И в этот момент он подписывает себе приговор.

Почему же так происходит? Почему умные, состоявшиеся, харизматичные парни, способные вести переговоры с многомиллионными корпорациями, вдруг превращаются в мямлющих подростков рядом с какой-нибудь ветреной особой? Потому что любовь — это единственная сфера, где наш интеллект отключается на корню. Мы пытаемся решать эмоциональные задачи логикой, а это все равно что забивать гвозди микроскопом. Инструмент не тот.

И здесь мы подходим к главной интриге этой книги. Я пишу её не как профессор психологии с кафедры, который ни разу не обжигался. Я пишу её как боец, который прошел через ад, выжил, выкопал себя из-под обломков собственной влюбленности и решил изучить карту

этого минногополя. Моя история — это типичный случай, который происходит с каждым вторым из вас, но о котором молчат за бокалом пива.

Все началось банально: одна встреча, один взгляд, и у меня внутри что-то щелкнуло. Я был на пике формы — деньги, машина, интересная работа. Я считал себя неуязвимым. Она была скромной, тихой, с глазами, полными боли от прошлого неудачного романа. И я, как благородный рыцарь, решил: «Я спасу её. Я покажу ей, что такое настоящая любовь». Я носил её на руках, я решал её проблемы, я платил за её счета, я слушал её бесконечные рассказы о том, как "все мужики — козлы", и доказывал, что я — исключение.

Каждый день я вкладывал в неё частицу себя. Сначала это были просто время и внимание. Потом — деньги. Потом — здоровье. Я перестал ходить в спортзал, потому что она "переживала, что я там долго". Я перестал встречаться с друзьями, потому что она "чувствовала себя одинокой". Я перестал заниматься проектами, потому что она "нуждалась в поддержке". И я чувствовал себя настоящим мужчиной! Я был нужен! Я был героем!

А потом наступил момент, когда я понял: я исчерпал себя. Я подошел к зеркалу и увидел не того уверенного парня, а бледную тень с мешками под глазами. Она смотрела на меня без прежнего трепета. Она требовала большего, а я уже не мог ничего дать. Я превратился в пустой сосуд. И когда я попытался попросить поддержки, когда я сказал, что устал, она посмотрела на меня с искренним недоумением и бросила фразу, которая стала для меня приговором: «Ты же мужчина, ты должен быть скалой. А ты ноешь как баба».

В этот момент во мне что-то оборвалось. Я понял, что меня использовали. Не как человека — как донора. Меня подключили к своей энергетической системе, высосали все соки и теперь собирались выбрасывать. Вот тогда-то я и начал свое расследование. Я ходил по психологам, штудировал учебники по соционике, НЛП и когнитивной психологии. Я общался с сотнями таких же «спасенных», как я — мужчинами, которые потеряли свои бизнесы, свои семьи и свое здоровье из-за любви к женщинам, которые казались ангелами, а оказывались энергетическими палачами.

Я понял одну страшную вещь: эти женщины не обязательно злые или расчетливые стервы. Нет. Часто они сами не осознают, что творят. У них просто другой тип восприятия мира. Для них мужчина — это не личность, а функция. Функция обеспечения, защиты, статуса. Они искренне верят, что если мужчина перестал давать, то он перестал любить. И они ищут нового. Это не злодейство. Это биология, подкрепленная социальными установками.

Но наша задача сегодня — не копаться в женской психологии с обвинениями. Наша задача — выжить. Наша задача — перестать быть тем самым бифштексом на прилавке, который каждая проходящая мимо кошка норовит цапнуть. Наша задача — понять механизм этого "психологического вампиризма" в любви. Потому что любовь без вампиризма — это высший пилотаж, это искусство, которому не учат в школах.

Главный вопрос, который я задаю себе и вам в этой книге, звучит так: **Как впустить в свою жизнь любовь, но не впустить в нее хищника?** Как разделить эти два явления? Ведь на старте отношений они абсолютно идентичны. Хищник тоже умеет быть нежным, дарить подарки и говорить красивые слова. Он маскируется лучше любого профессионала. Но разница в конечной цели.

Искренняя женщина хочет быть с *вами*. Ей важно, что вы за человек, как вы мыслите, что вас тревожит.

Хищница хочет быть с *вашим ресурсом*. Ей важно, сколько у вас денег, времени и терпения. Ей плевать на ваши мысли — ей нужна ваша энергия.

И распознать разницу на первом, втором или даже пятом свидании почти невозможно, если вы не знаете, куда смотреть. Именно поэтому мы с вами будем учиться читать ту самую «мелку» шрифтом, которую пишет подсознание.

В этой книге мы разберем десятки приемов, которые используются против нас каждый день. Я покажу вам, как на самом деле работают техники "охлаждения" и "нагрева" отношений, которые пропагандируют в модных блогах по женской психологии. Вы узнаете, почему фраза «Ты меня не понимаешь» — это не крик души, а мощный рычаг управления, который запускает в вашей голове алгоритм самоуничтожения.

Мы поговорим о том, как работает наше собственное мужское эго. Ведь именно оно — наш главный враг. Именно гордыня заставляет нас терпеть унижения, потому что «я же сильный, я не могу уйти просто так». Именно тщеславие толкает нас на покупку дорогих подарков в надежде, что "она оценит". И именно страх одиночества или, что хуже, страх показаться слабым, заставляет нас врать самому себе: «Все нормально, она просто устала».

Но я обещаю вам: после прочтения этой книги вы перестанете врать себе. Вы научитесь смотреть на отношения как на бизнес-проект или военную стратегию, но при этом — сохраните в себе романтику и теплоту. Потому что я не призываю вас стать циниками. Цинизм — это тоже защита слабого. Я призываю вас стать адекватными, спокойными, уверенными в своей ценности.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну простую аксиому: настоящая женщина (не хищница) делает мужчину сильнее. Она не забирает его энергию — она её приумножает. После встречи с ней у вас горят глаза, вы хотите свернуть горы, строить планы, жить. Вы чувствуете прилив сил. Если после встречи с женщиной вы чувствуете себя выжатым лимоном, если у вас пропадает настроение, опускаются руки и хочется просто лечь и никого не видеть — значит, вы встретили не ту, кого искали. Значит, рядом с вами находится энергетический вампир. И ваше тело, ваш внутренний голос уже знает об этом. Осталось только научиться слушать этот голос, а не заглушать его громкими лозунгами о "великой любви".

Давайте сделаем это вместе. Давайте снимем розовые очки и наденем очки кристальной ясности. Путь, который нас ждет, не всегда будет приятным. Мы будем копать в собственных слабостях, будем пересматривать свои старые раны, будем злиться на себя за прошлые ошибки. Но это единственный способ выйти из клетки и перестать быть добычей. Мы станем хозяевами своей жизни. И мы научимся искусству истинного соблазнения — без боли, без крови, без энергетического голода.

Пристегните ремни. Охота начинается. И на этот раз охотиться будем мы — не на женщин, а за собственной свободой.

Глава 1. Некрофилия души: Что такое психологический вампиризм?

Когда я впервые услышал термин «психологический вампиризм» от своего психотерапевта, я искренне рассмеялся. В моей голове сразу возник образ графа Дракулы в плаще, который крадется по карпатским замкам в поисках шеи очередной жертвы. Но реальность оказалась прозаичнее и страшнее. Реальный вампир не носит плащ, у него нет острых клыков, и он не боится солнечного света. Он выглядит как ваша новая девушка, которая только что взяла вас за руку на свидании, или как та милая коллега, которая всегда слушает ваши проблемы с чашкой кофе. И вместо того, чтобы пить вашу кровь, он пьет вашу жизненную энергию, ваше время, ваши эмоции и вашу волю.

Термин «некрофилия души» звучит мрачно, но он идеально описывает суть происходящего. В классической психиатрии некрофилия — это патологическое влечение к мертвецам. В контексте отношений мы говорим о влечении к «мертвым» эмоциям, к пустоте, к разрушению живого, настоящего и искреннего. Психологический вампир не может выносить живых чувств — они его пугают, потому что они неуправляемы. Ему нужны мертвые, предсказуемые реакции, которые он может контролировать. Ему нужна ваша покорность, ваша боль, ваше отчаяние — потому что это энергия, которую он может переработать для собственного пропитания.

За время моей практики, а также личного погружения в эту тему, я встречал сотни мужчин и женщин, которые оказались в роли доноров. И самое пугающее — они никогда не называли себя жертвами. Они говорили: «Она просто сложная», «У неё трудный характер», «Она слишком эмоциональная», «Я просто недостаточно стараюсь». Они оправдывали палача, обвиняли себя и до последнего цеплялись за иллюзию любви. Именно это и делает психологический вампиризм таким опасным — он всегда прячется за маской жертвы или за маской страстной любви.

Итак, давайте разберемся с фундаментом. Что же такое психологический вампиризм в контексте любовных отношений? Это устойчивая модель поведения, при которой один партнер систематически использует другого для восполнения своего эмоционального, энергетического или материального дефицита, не давая ничего взамен или давая ровно столько, чтобы жертва не ушла окончательно. Ключевое слово здесь — «систематически». Все мы иногда бываем эгоистами, все мы иногда берем больше, чем отдаем. Это нормально. Это часть здорового обмена. Патология начинается там, где этот дисбаланс становится правилом, законом и единственным способом существования пары.

Отличие здоровых «вампирских» игр от патологии

Давайте сразу расставим все точки над "ё" и успокоим тех, кто сейчас в панике перебирает в голове свои прошлые отношения, пытаясь найти признаки вампиризма. Флирт — это тоже игра, где мы «охотимся» друг на друга. Мы притворяемся недоступными, мы дразним, мы провоцируем, мы с интересом наблюдаем за реакцией партнера. Это нормальные, здоровые «вампирские» игры. Это прелюдия, танец, в котором мы обмениваемся энергией, возбуждаем друг друга и создаем напряжение, которое в итоге перерастает в близость.

Разница между игрой и патологией заключается в трех ключевых аспектах: **цель, баланс и обратная связь**.

В здоровом флирте ваша цель — создать взаимный интерес, получить удовольствие от самого процесса, испытать радость от того, что вы нравитесь друг другу. Вы провоцируете партнера, но вы также открыты к его провокациям. Вы играете, но вы готовы остановиться,

если видите, что партнеру некомфортно. Вы считываете его реакцию и подстраиваете свое поведение, чтобы усилить совместное удовольствие.

В патологическом вампиризме цель совсем иная — это захват, подчинение и контроль. Хищник провоцирует не для того, чтобы создать танец, а чтобы выбить вас из равновесия, заставить вас реагировать, а затем использовать вашу реакцию как топливо для своей самооценки. Ему не важен ваш комфорт, ему важно ваше волнение, ваша тревога, ваше желание "доказать" что-то.

Приведу простой пример из жизни. Представьте, что вы на свидании. Вы говорите девушке комплимент: «У тебя сегодня шикарное платье».

Здоровый флирт (в ответ): она улыбается, слегка краснеет, отводит взгляд, а потом с хитрецей смотрит на вас и говорит: «Ты тоже неплохо выглядишь, но я смотрю на твои часы, а не на тебя». Это игра. Она приняла комплимент, она оценила ваше внимание, но она держит марку и показывает, что вы ей тоже интересны. Энергия между вами циркулирует.

Патологический вампиризм (в ответ): она равнодушно пожимает плечами, смотрит на вас холодно и говорит: «Ты думаешь, мне нужны твои комплименты? Я сама знаю, как я выгляжу. Лучше бы ты заплатил за ужин, чем разбрасываться пустыми словами». Она не дала вам энергии — она взяла вашу инициативу, размазала её по стенке и поставила вас в позицию «провинившегося». Вы чувствуете себя неуютно, вы хотите исправиться, доказать, что вы хороший. И в этот момент она получила свою порцию энергии — ваше смущение и желание угодить.

Второе отличие — это **баланс обмена**. В здоровых играх обмен энергией всегда равнозначен в долгосрочной перспективе. Сегодня вы пригласили её на ужин, завтра она делает вам приятный сюрприз. Сегодня вы выслушали её переживания на работе, завтра она поддерживает вас в трудной ситуации. Вы — команда, а не поставщик.

В патологии баланс всегда смещен в одну сторону. Вампир может давать вам подарки и внимание, но только на старте. Эти подарки — как наживка для рыбы. Они не проявление любви, они инвестиция. Как только вы проглотили наживку (влюбились, привыкли, привязались), поток даров прекращается, и начинается фаза потребления. Вспомните своих друзей, которые жаловались: «Она была такой заботливой, а потом как будто подменили человека!». Вот это и есть момент, когда «предоплата» закончилась и начался «абонемент».

И третий, самый важный маркер — это **обратная связь на ваши чувства**. Когда вы говорите здоровому партнеру: «Мне больно, когда ты так поступаешь», он слышит вас. Он может не согласиться, он может спорить, но он слышит. Он меняет поведение, он ищет компромисс. Он видит в вас личность, равную себе.

Когда вы говорите это вампиру, происходит одно из двух. Либо он переводит стрелки и делает вас виноватым в своих страданиях («Ты себя накручиваешь, у меня просто трудный день», «Если бы ты не был таким ревнивым, мне не пришлось бы врать»). Либо он просто обесценивает вашу боль, называя её «глупостями» и «женскими истериками» (при этом, если женщина — вампир, она тоже может обесценивать мужские чувства как «слабость», «нытье» и «неумение справляться»).

Простое правило: если после разговора о ваших чувствах вы чувствуете вину за то, что посмели заговорить о них — вы имеете дело с вампиром. Если после разговора вы чувствуете облегчение и понимание — вы в здоровых отношениях.

Энергетический голод: почему он не может любить, а может только потреблять

Здесь мы подходим к самому сердцу проблемы. Почему вообще человек становится психологическим вампиром? Откуда берется этот ненасытный голод, который невозможно утолить подарками, вниманием или даже искренней любовью?

Ответ лежит в детстве, на самой ранней стадии формирования личности. Классическая психоаналитическая теория говорит нам, что ребенок рождается абсолютным нарциссом. Весь мир для него — это продолжение его самого. Мать — это не отдельный человек, это «инструмент» для удовлетворения потребностей: её грудь дает еду, её руки дают тепло, её голос успокаивает. И в здоровом сценарии мать постепенно, шаг за шагом, учит ребенка тому, что она — отдельная личность со своими желаниями, потребностями и границами. Она не всегда приходит по первому требованию, она может устать, она может огорчиться. И ребенок, переживая это разочарование, учится различать «я» и «ты». Он учится ждать, просить, благодарить и — что самое важное — он учится выдерживать фрустрацию (неудовлетворенность) без разрушения своей личности.

Но что происходит, если этот процесс нарушен? Если мать была слишком холодна и не давала тепла, ребенок вырос с вечной дырой внутри. Он ищет ту самую «грудь», которая даст ему безусловное принятие и безопасность, но он не знает, как её найти, потому что его модель мира искажена.

Или противоположная ситуация: мать была слишком «слита» с ребенком, не давала ему пространства, душила своей любовью, растворялась в нем. Тогда ребенок тоже не научился отличать себя от другого. Он вырос с убеждением: «Мои желания — это желания мира. Мир должен мне. А если мир не дает, значит, мир враждебен».

В обоих случаях из ребенка вырастает взрослый человек с неутолимым голодом. Он не может любить, потому что любовь — это про «другого». Любовь требует эмпатии, способности поставить себя на место партнера, пожертвовать чем-то ради его счастья. У вампира эмпатия либо атрофирована, либо включена только для распознавания слабых мест жертвы.

Ему не нужен партнер как личность. Ему нужен партнер как **объект** — сосуд, наполненный тем, чего ему не хватает. Вампир смотрит на вас и видит не уникальную душу, а набор функций: «Он зарабатывает деньги — значит, он решит мои финансовые проблемы», «Он умеет слушать — значит, я буду сливать на него свои тревоги», «Он физически силен — значит, я буду чувствовать себя в безопасности».

А самое страшное в том, что этот голод никогда не может быть утолен окончательно. Это как черная дыра: сколько бы вы ни вкладывали в вампира, он всегда будет просить больше. Вы можете подарить ему квартиру, машину, оплатить образование, но на следующий день он будет требовать еще. Потому что проблема не в количестве ресурсов. Проблема в структуре его личности.

В момент, когда вы думаете: «Вот я решу её проблему, и она станет счастливой, и мы будем любить друг друга», вы попадаете в классическую ловушку. Вы пытаетесь залатать дыру в его душе своей энергией. Это всё равно что пытаться наполнить водой бездонную бочку — в какой-то момент вы выдохнетесь, а бочка останется пустой.

Одна из моих знакомых, успешная бизнес-леди, рассказывала, как она три года пыталась «вылечить» своего мужчину от депрессии. Она водила его по врачам, платила за психотерапию, покупала ему дорогие вещи, чтобы поднять настроение, брала всю финансовую нагрузку на себя, лишь бы он не переживал. А он каждый день говорил ей: «Ты меня не понимаешь, ты просто хочешь казаться хорошей». Он потреблял её ресурсы и одновременно обесценивал её усилия. Она ушла от него только тогда, когда обнаружила, что её собственное здоровье пошатнулось, а бизнес начал разваливаться.

И вот что важно понять: вампир действительно страдает. Он не притворяется, когда жалуется на жизнь, на работу, на обстоятельства. Он испытывает настоящую боль. Но его боль — это не повод для вас героически погибать. Его боль — это его поле битвы. Вы можете быть союзником, вы можете быть поддержкой, вы можете быть плечом, но вы не можете быть его костылем на всю жизнь.

Тест-опросник: «Вы уже стали донором?»

Теперь, когда мы разобрали теорию, давайте перейдем к практике. Этот тест — не медицинская диагностика, он не поставит вам окончательный приговор. Но он поможет вам заглянуть в себя и увидеть тревожные звоночки, которые вы, возможно, игнорировали. Отвечайте честно, только так вы получите честный ответ.

Инструкция: Отвечайте «Да» или «Нет» на каждый вопрос. За каждый ответ «Да» начисляйте себе 1 балл.

1. Чувствуете ли вы постоянную усталость после общения с партнером, даже если вы просто сидели дома и смотрели телевизор?

Не просто физическую усталость, а именно душевное истощение. Такое ощущение, что вас «выжали», что вы провели не вечер с любимым человеком, а отработали смену на вредном производстве. Если после встречи вам хочется залезть под одеяло и часок полежать в тишине — это тревожный знак.

2. Изменился ли ваш круг общения с момента начала отношений?

Вспомните, как часто вы видите своих старых друзей? Как часто вы звоните родителям или родственникам? Если вы заметили, что общаетесь только с партнером и его кругом, или что партнер постоянно критикует ваших друзей («Они плохо на тебя влияют», «Они завистливые», «Они тебя не ценят»), значит, вас постепенно изолируют. Это классическая тактика вампира — лишить вас «подпитки» из других источников, чтобы вы полностью зависели от него.

3. Часто ли вы оправдываете поведение партнера перед другими или перед самим собой?

Ваша подруга говорит: «Она с тобой груба», а вы отвечаете: «У неё просто был тяжелый день». Ваш коллега замечает: «Он странно на тебя смотрит», а вы говорите: «Он просто ревнует, это от любви». Если вы регулярно находите объяснения для поступков, которые вас ранят, — вы играете роль адвоката для своего палача.

4. Изменились ли ваши привычки, предпочтения или планы в угоду партнеру?

Вы любили ходить в спортзал, но теперь ходите раз в месяц, потому что партнер говорит: «Тебе и так хорошо, зачем тебе эти мышцы?». Вы мечтали о карьере, но отложили проект, потому что партнеру нужна ваша поддержка здесь и сейчас. В здоровых отношениях — это компромисс. В патологии — это постепенная потеря себя.

5. Чувствуете ли вы вину чаще, чем радость?

Это один из самых сильных маркеров. Подумайте, какие эмоции у вас преобладают в отношениях. Если вы чаще чувствуете себя «провинившимся» — за то, что опоздали на 10 минут, за то, что купили не тот подарок, за то, что не угадали настроение, — то вы находитесь под мощным эмоциональным прессом. Вампир использует вину как ключ к вашему управлению.

6. Сравнивают ли вас с другими? И в этом сравнении вы всегда проигрываете?

«Вот у моей подруги муж купил машину, а ты...», «А вот мой бывший никогда не забывал про цветы», «А — вот Иван из соседнего отдела такой внимательный, не то, что ты». Вампир постоянно поднимает планку, зная, что вы до неё не дотянетесь. Он создает ощущение, что вы должны бежать и доказывать, что вы достойны. И как только вы приносите "доказательство" (покупаете машину, цветы, становитесь идеальным), он находит другой критерий, где вы снова не тянете.

7. Замечали ли вы, что ваше либидо (сексуальное желание) снизилось или стало зависимым от настроения партнера?

Секс — это отличный индикатор здоровья отношений. В патологии секс превращается из удовольствия в инструмент. Либо вампир использует секс как награду за хорошее поведение («Если ты сделаешь это, я подумаю о том, чтобы лечь с тобой»), либо как наказание (намеренное холодное молчание в постели). Если ваша сексуальная энергия куда-то ушла, если вы

ловите себя на мысли, что занимаетесь сексом «по обязанности», чтобы не обидеть, — это красный флаг.

8. Стали ли вы чаще болеть? Появились ли психосоматические симптомы (аллергия, головные боли, кожные высыпания, скачки давления)?

Тело умнее мозга. Когда психика не может справиться с давлением, она начинает кричать через боль. Психосоматика в отношениях с вампиром — это норма. Ваше тело пытается сказать: «Остановись! Беги!». Если вы заметили, что стали чаще простужаться, у вас появились панические атаки или хроническая усталость, которую не может объяснить ни один врач, — причина, может быть, в ваших отношениях.

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.