




Психолог-консультант  
**НАТАЛЬЯ  
ТОЛСТАЯ**

# Женские секреты



Которые  
надо узнать,  
прежде чем жить вместе  
долго и счастливо



**Наталья Толстая**  
**Женские секреты, которые**  
**надо узнать, прежде чем жить**  
**вместе долго и счастливо**  
**Серия «Женские секреты**  
**+ Мужские секреты»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5978251](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5978251)*

*Наталья Толстая. Женские секреты, которые надо узнать, прежде чем жить вместе долго и счастливо: АСТ; Москва; 2011*

**Аннотация**

Ты увидела и полюбила, Он – лучше всех на свете, и ты готова сейчас же броситься в омут новых отношений. Остановись на минутку, милая, задумайся, а все ли ты знаешь об этих отношениях, об их любовной и интимной стороне? Знаешь ли ты, как удержать того, кто так мил тебе?

О чем эта книга? О любви и об интимных отношениях. И о том, что одно без другого невозможно. О том, что единственное слово или жест могут вызвать бурю эмоций, неприятие или, наоборот, восхищение. Одним словом, эта книга – о том, как жить с мужчиной долго и счастливо и всегда быть самой любимой и желанной.

# Содержание

Между сексом и любовью	5
Любовь	8
Особенности женской любви, или немного об иллюзиях	9
Хочу красивого	9
Хочу умного	10
Хочу веселого	10
Хочу сексуального	11
Хочу заморского принца	12
Хочу богатого	13
Найду принца в сети Интернет	13
К чему ведут женские поиски идеала	16
Как же найти «своего» мужчину	19
Реши, чего ты хочешь от отношений	19
Соответствуй своему идеалу мужчины	24
Трудности любви глазами женщины	27
Что делать, если Он ведет себя как свинья.	29
Жалобы женщин на мужчин	
Он утверждает, что ты должна ему по гроб жизни	30
Он заставляет нервничать	35
Он врет!	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Наталья Толстая**  
**Женские секреты,**  
**которые надо узнать,**  
**прежде чем жить вместе**  
**долго и счастливо**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

# Между сексом и любовью

Как приходит любовь? Накрывает, словно цунами, или плавно перетекает из дружбы и симпатии? У каждого посвоему. Стоит вспомнить мгновение, когда на живот положили твоего новорожденного малыша... Кто-то захлебнулся любовью с первого взгляда, кому-то надобно пару дней присмотреться, а некоторые мамы месяцами привыкают к тому, кто позднее станет «волшебным» ребенком – вундеркиндом, звездой среди грудничков, супербеби с удивительными пропорциями и окрасом носа и ушей. Так же и с мужчиной.

Увидела – полюбила – и стал Он лучше всех на свете. Соединяются две половинки в семью. И самое уязвимое место в супружеских отношениях – не деньги и взаимопонимание с родителями, а секс!

Сексуальная «пустыня» страшнее моря семейных конфликтов. Именно поэтому родилась эта книга. Из-за пренебрежения интимной жизнью, стеснения и невнимания распадается множество прекраснейших миров, которые называются семьей.

Мысль о том, что любовь важнее всего в жизни, давно уже стала моим основным кредо. Более того, это кредо подкреплено множеством аргументов и фактов. Я убеждена, что слепо идти на поводу у страстно любящего, но нелюбимого человека – нельзя, смертельно опасно, поскольку грозит выход

лащиванием сердца и души. Дружба, переходящая в любовь, упрощает расставание, а браки по расчету – и только – неизбежно заканчиваются слезами.

Между любовью и сексом может поместиться романтическая влюбленность и ожидание чуда. Если пару объединяет лишь секс за деньги или какие-то выгоды, отношения надолго не затянутся. Между любовью и сексом может не вырасти никакой грани, потому что интимная жизнь станет частью ослепляющего чувства, поделенного на двоих. Огромного, вечного и неповторимого человеческого чувства. И тогда сердца стучат в унисон, губы и кожа узнают друг друга, а пальцы и души переплетаются в переплавленном единении. Линии жизней пересекаются, и желания пары сливаются в одно. Важно, ах, как важно, чтобы, начиная с момента слияния, эти линии не начали расходиться в разные стороны, а семейный корабль отправился в путь параллельным курсом со Счастьем. Путь неблизкий. Непрерывная нить судьбы вплетает новых и новых влюбленных в свое волшебное макраме...

О чем эта книга? О Любви и о сексе. О том, что одно без другого невозможно.

Кому адресована книга? Не только женщинам, так же, как и вторая ее часть написана не только для мужчин. Правда, в книге я обращаюсь к женщинам, потому что, увы и ах, мужчины гораздо реже заглядывают в такие книги, устроены они по-другому. Любовь и секс – дело двоих. Разделим пару, и

нам не о чем будет говорить. Поэтому я надеюсь на совместную работу мысли, на сотрудничество с вами и на ваше сотрудничество с партнером, потому что ни один на свете психолог не сумеет проанализировать ваши чувства и ощущения лучше вас, особенно если вы будете думать вдвоем.

Итак, вперед, мои дорогие.

# Любовь

Электроды любви смыкают между собой две самостоятельные души, и ощущения становятся общими. Любовь – это проявление человеческой свободы. Никто не может заставить нас полюбить или расстаться. Самое смешное, что и по собственному желанию человек не может полюбить и разлюбить: область любви – царство бессознательного. Любые эзотерические воздействия, направленные на человека, становятся запрещенным ударом, только энергетическим, поначалу невидимым. Поэтому категорически не советую вмешиваться в естественный ход событий, управлять их течением, прибегая к запрещенному внедрению в сознание любимого.

**ЛЮБОВЬ** – всегда надрыв, когда ты терзаешься неуверенностью в том, любят тебя или нет... Это обиды, ожидания, страхи – останутся ли вместе, нет ли кого другого втайне, нет ли обмана...



# **Особенности женской любви, или немного об иллюзиях**

Из века в век девочки ждут принцев. Когда-то читали про Ассоль или Джейн Эйр, а нынче листают глянцевого журналы и смотрят телевизор. На смену литературе пришли средства массовой информации! Телевидение и компьютеры навязывают образ умопомрачительного красавца и в придачу необходимые настоящему «принцу» атрибуты – костюм, автомобиль, виллу, кольцо с бриллиантами. Рисуют себе воспаленные девичьи мозги рыцаря из грез, а понять, что маловероятно получить в одном флаконе и белку и свисток, не получается.

## **Хочу красивого**

Одна девица, к примеру, иступленно искала красавца с накачанными мышцами, а пожила с таким и ужаснулась: «Я ж не знала, что он пьет все эти таблетки и добавки горстями, выжимает апельсиновый сок по утрам только для себя, часами торчит перед зеркалом, жестикулирует, как Чичиков, а в голове – пустота и ветер. Пыталась с ним говорить – так не о чем. Стал меня упрекать, что нет плоского живота, ругает, что обвисли грудь, живот и попа. Скачет по своему фитнес-клубу вместе с журнальными женщинами, уми-

рающими на подиуме от истощения, а я дома ем шарлотку и чувствую себя неуверенно. Ходили с ним в кафе. Красотки подходят, рассовывают ему по карманам свои визитки, а мне говорят: «Мама, отойдите!» Он о себе заботится, покупает шмотки себе любимому, ест полезную и правильную еду, причем один, и ждет проявления чувств и заботы от меня. Я у него как горничная!»

## **Хочу умного**

Другая девушка нашла умного. Думаете, рада материализации своего желания? Нет. Рассказывает: «Живу с энциклопедией. Он на дух не переносит развлекательное чтение, выбрасывает даже свежайшие глянцево-журналы. Постоянно называет меня дурой, а я себя ею же и ощущаю. Ему лучше всего одному. Робинзон какой-то! Иногда бравирует своими знаниями, а меня экзаменует, как школьницу. Велит прочитать с карандашом что-нибудь, а мне неинтересно. Раньше разговаривали в перерывах между сексом, а теперь нет ни того ни другого. Чувствую себя ограниченной и плохой. Собираюсь делать ноги из такого союза!»

## **Хочу веселого**

Еще одна клиентка долго просила у неба веселого. Желание сбылось. Говорит: «Когда встречались – любимый све-

тил, веселил, читал стихи, пел песенки. Поженились, и теперь его не узнать. Снимает улыбку вместе с пиджаком, входя в нашу общую квартиру. Все, весельчака больше нет. Дома он молчалив, только и слышно: “Отстаньте от меня, я хочу побыть один!” С телефонными собеседниками, с друзьями-приятелями по-прежнему резвится да хохочет. Удивительное дело: я перестала его вдохновлять на юмор! Все его шутки знаю наперед, они отработаны, как из автомата, как демонстрационный фильм. Есть какой-то набор слов и приколов, вот он их и выдает. Я не Коломбина и не Мальвина, я не понимаю, кто рядом со мной – Арлекин или Пьеро».

## **Хочу сексуального**

А другая женщина кричит небу: «ХОЧУ сексуального!!!!» И тоже приходит жаловаться на своего ненаглядного: «Пресытилась, надоело, все знаю, – как положит, как поставит, как закончит. Словно песня отрепетированная. Каждый звук знаю, каждую ноту. Он делает все хорошо, каждый раз достигает своей цели. А я могу в это время рассматривать потолок, потому что стало чего-то не хватать, хочется разговаривать, получать подарки, внимание, а не какой-то немислимой техники секса. Стала видеть, что он пузатый и ленивый, а раньше не замечала. Хочу уйти. Думаете, приятно, когда муж регулярно входит в тебя, а тебе главное – замереть и дожидаться морального удовлетворения от того, что теперь он

ни к кому не пойдет?» А ведь последнее – вовсе не наверняка!

## **Хочу заморского принца**

Некоторые о принцах заморских мечтают, хотя у дам, получивших в мужья иностранца, возникает немало проблем. Соотечественники завидуют или сплетничают, что позарилась на деньги, а у мужа на родине еще веселее. Остро встает проблема чужого языка и незнакомых жизненных ценностей, усвоенных супругом и его окружением с детства.

Конечно, встречаются благополучные браки, где муж получает Елену Прекрасную с семейными традициями, женственную, эмоциональную и душевно-веселую, а она – стабильное положение и решенные экономические проблемы.

А жалуются возвращающиеся из-за бугра практически на одно и то же:

- отсутствие секса;
- провал в отношениях с родственниками и друзьями мужа;
- ограничение в деньгах и возможности их заработать;
- доминирование супруга во всех вопросах – от приема гостей до рождения детей или визитов родственников;
- абсолютное несходство в вопросах о рождении и воспитании детей;
- невозможность преодолеть барьер, когда пытаешься

приспособиться к новому обществу, местности, климату.

## **Хочу богатого**

Многие девушки желают выйти замуж за богатого. Цветы, ухаживания, машина, все, как в сказке. Получает принца с предметом Фаберже, а он через год-два становится жадным, устает, вовсе не стремится ухаживать и на руках носить, и вообще у него три молоденькие цыпочки-секретарши, и жена не в курсе, в какой бане и с какими друзьями он отдыхает. И она обречена сидеть сиднем в загородном доме, а он будет поступать, как считает нужным, следуя принципу «кто женщину ужинает, тот и танцует»! Вальсирует состоятельный мужчина по своей радужной жизни уже с другими женщинами, а супруга должна оставаться постоянно беременной да копить себе заначку на черный день.

## **Найду принца в сети Интернет**

А некоторые почему-то уверены, что принцы проводят свободное время в Интернете. В паутине, в которую попадают люди свободные и одинокие. Многие мои клиентки начинают по несколько часов в день зависать в сайтах знакомств в Интернете ради радости, расцветающей после ознакомления с очередным восторженно-слащавым письмом от невидимого ухажера. А через час-другой признания в любви незем-

ной и стишки про пылкую страсть напишет, но телефоном не поинтересуется. А дальше что? Ты уменьшила свой возраст и вес при заполнении анкеты и по-прежнему думаешь, что анонимный Ромео понаписал о себе чистую правду?

Ученые доказали, что иммуннограмма человека улучшается от положительных эмоций. Я думаю, ученые имели в виду не десяток улыбающихся колобков-смайликов от «объектов», не знающих, что отвечать на предложение увидаться, а все-таки нечто иное, помогающее людям хорошо проводить время на этой Земле. Обозначенные в анкете службы знакомств внешность и возраст – характеристики не первой важности и достоверности. По-моему, это очевидно. Чаще всего женщина встречается с автором анкеты, указавшим цель знакомства так: «для длительных отношений». Несколько раз встречаются, любят, говорят, что неплохо бы завести деток, а после месяца отношений она не выдерживает и пишет ненаглядному возмущенно: «Какого хрена ты продолжаешь искать и возвращаешься на сайт?»

Виртуальная реальность – это укрытие, в нем трус может стать брутальным хамом, нищий студент – богачом среднего возраста, девственница – путаной... Жизнь настоящая и электронная переплетаются и заставляют отталкивать реальных родных и близких ради написанного от нечего делать слова «скучаю».

И реальность кажется серой в сравнении с обольщающей иллюзией счастья, струящейся с монитора.



Так что же произошло с этими всеми женщинами? Разочаровались? У всех примерно через полтора года открываются глаза, и все, что радовало, перестает выглядеть новизной, что вполне естественно. Ну не можете вы каждый день объедаться тортом, даже самым вкусным – надоест. Молодые в наше время более категоричны. Не нравится – до свидания! Гуляй вальсом, а женщины постарше придумывают себе и ему оправдания, благо воображение у дам прекрасное. Драматургов и писателей женского пола стало больше на планете, не заметили?

Подытоживая, скажу: многие влюбляются в актеров или певцов, в электронных отфотошопленных красавцев, но если вдруг придется познакомиться с ними, сказка оборачивается пыльным и грязным закулисьем. Сделав ставку на одно-единственное качество по принципу «хочу именно это и именно с того дерева!», не удивляйся разочарованию. Флер придуманной тобой позолоты слетит, а принц-актер-бизнесмен-качок-циркач вполне даже может и не оказаться мужчиной твоей жизни. Только если мечты? Но никому еще с мечтой прожить не удалось, реальность их разбивает.

## К чему ведут женские поиски идеала

Спроси у любой женщины, какой мужчина ей нужен, и она в красках распишет тебе идеал. А идеал практически у всех одинаковый. Кого ни возьми, любая дама непременно ответит в таком духе: «Мне нужен тот, кого есть за что ценить и уважать, любимый и веселый, состоятельный и состоявшийся». Женщина хочет, чтобы муж трепетал от ее дыхания, сердцебиения, чтобы рвался только к ней. Чтобы तो-ропился домой, потому что она приготовила ему еду, чтобы хотел видеть своих детей, вставать по ночам погреть рожок с молоком... Вот такой зависимости она жаждет для мужа. Она примется тыкать его в какие-то безумные таблицы подсчета калорий, потому что только она знает, как ему следует питаться. Только она одна-единственная на свете разбирается в том, как ему нужно стричься, одеваться и отдыхать, больше никто! А потом удивляется, что напоминает ему маму, а не любимую женщину. Скажи на милость, как реальному, а не придуманному мужчине продраться через эти дебри мечтаний об идеале?

Какую ошибку мы допускаем? Встречаемся с мужчиной и видим в нем только свою мечту, а не его самого, а потом удивляемся, что в нем много неизведанного, и судорожно изучаем, понимаем, каков он в действительности. Любим этого реального мужчину, вкладываем в него массу сил



и времени. Мы любим цветной любовью, полихромно, пока у нас сохраняется интерес и желание что-то делать для близкого человека. Женская любовь часто бывает душевным дальтонизмом. Если возлюбленный с совершенным (сочиненным) образом не совпадает, мы способны отказаться от него за ненужностью.

Те, кто любят разноцветно, отношения строят, учитывая все недостатки и достоинства любимого человека. Дальтоники любви не уживаются с реальными людьми, потому что живые люди не вменяются в рамки некой схемы, в которую их пытаются всунуть. У любителей графики сужены горизонты и рамки.

Черно-белые люди отстирывают пятна на себе и любимом, и отбеливателем у них служат недоверие, ревность, злость. Осуждают эмоции и начинают дрессировать всех вокруг, делая жизнь, свою и окружающих, несносной.

Другие тратят себя, ожидая чуда, фантазируя впустую, пропуская жизнь мимо себя. Ждала – дождалась, счастье уже близко, а она влюбляется в другого. И разыгрывается настоящая драма: отменила свадьбу, ушла после медового месяца, погрузилась в депрессию. Спасайте, люди хорошие!

Мечтательница стремится доказать окружающим: «Я верила и добилась, а вы все ошибались!». Ее возлюбленный превращается в трофей, который она демонстрирует бывшему мужу, подругам, родителям: «Видите, я тоже заполучила то, чего хотела! Вот и у меня есть...» Для нее это

уже не просто живой человек, а оружие в борьбе за свою собственную этикетку.

У некоторых тактика другая: «Я очень хорошая, потому что люблю его таким, какой есть, и все терплю». Мужчинам такая заманчивая перспектива отношений поначалу нравится – самоотверженная, жертвенная, всепрощающая лань, но это не очень простые в общении женщины. У них всегда заметна грусть в глазах, ведь выслушивать и покорно вытерпевать не терпящего возражений мужа трудно. Она мирится не только с тем, что ее не устраивает в ненаглядном, но и со своей неспособностью проявить недовольство. Находиться рядом с такой «великомученицей» и не чувствовать себя мерзавцем способен не каждый. Мужчина обычно не находит в себе сил объяснить, наконец, своей «святой», как ему трудно с ней, и он бесследно исчезает из дома.

Как правило, разочаровавшаяся в жизни женщина проверяет любого дяденьку, повстречавшегося на пути. Если она недовольна всеми подряд мужчинами, то значит, где-то у нее глубоко внутри образ идеального героя сидит, и ее критика – лишь маскировка. Ей трудно из-за того, что не совпадают ее представления с реальностью. Экранных супергероев в жизни-то нет, и построенные отношения даже с замечательным человеком разрушаются, а установка, будто все мужики козлы, укореняется еще глубже.

# **Как же найти «своего» мужчину**

## **Реши, чего ты хочешь от отношений**

При поиске «своего» мужчины главное – помнить, чего ты хочешь. Что тебе нужно для счастья? Каким он должен быть, чтобы его не пришлось перевоспитывать, учить жить или поднимать с дивана, чтобы он шел зарабатывать? Мы сразу пытаемся выбрать партнера навек. А моя мудрая бабушка в детстве говорила мне, что выбрать партнера – все равно, что хорошие сапоги купить. Пять пар перемерить придется, не меньше. Мужчина – как костюм, его можно найти по себе, а перешивать фирменную вещь не годится. Если вы начали встречаться и не устраивает вас чем-то мужчина еще на стадии встреч – оставьте его, другая его ищет. Найдите того, кто нужен вам, не торопитесь.

Есть у меня клиентка Василиса. Конопатая вся, даже пятки в крапинку. Она смекнула в свои двадцать два года, что сама по себе необычная, не стала себе комплекс отращивать и прятаться от людей, а гордо выкатилась на рублевские просторы, оголив все части тела, какие только возможно. Встретила мужчину своей мечты (о богатстве), вцепилась в него и добилась цели – увела от жены. Точнее, постельную рокировку провела: сама – в дом, а предшественницу – из дома.

На прием она пришла ко мне с такими тревогами: «Он не вывозит вещи бывшей гражданской жены из дома, выделил мне определенную комнату, но регулярно посещает своего ребенка. Снял для бывшей и ее малыша другой дом и ездит к ним каждый день, повесил большую фотографию сына в машине, помогает им материально, выполняет любой их каприз. У него еще от первой жены двое детей, так они тоже ни в чем отказа не знают. Я целый год твердила, что им очень даже по-барски перепадает на жизнь, и алименты нужно уменьшать, тем более что на последней женщине он и не женат был. И со мной он уже год, а жениться не собирается! Я беременна, а он: “Что тебе не так? Ты получила все, чего хотела. Живешь в красивом доме, у тебя на кредитке всегда определенная сумма денег, ты посмотрела всю планету вместе со мной, я все праздники с тобой и дома каждый день. Да, днем позволяю себе то, чего хочу, но для этого и работаю, я же не должен жить по твоей указке!”» Так вот, красотка Василиса его слов упорно не слышит, хочет всего сразу, и только для себя одной: «Я с ним живу, а он невнимателен, не звонит, забыл, что у меня день рождения, и ничего не подарил!»

Я с ней пытаюсь поговорить про любовь, а она: «А я уже не пойму, люблю его или боюсь, что он может куда-то деться... Ну, приедет, привезет продуктов, сводит в ресторан, на тусовки, а завтра я снова буду сидеть одна в этом доме. Горничная жужжит пылесосом целых три часа, а я хоть волком

вой. Учиться и работать не хочу, смысла ехать в салон красоты нет, вчера были на вечеринке, значит, сегодня точно никуда не пойдем. Придет поздно, полезет целоваться, потащит в постель, через двадцать минут отвалится... Или заявит: “У тебя есть все, ты живешь со мной. Но если появится женщина, с которой я захочу заняться любовью, ты об этом узнаешь первой. Ты ничего не сделала для того, чтобы я остался с тобой. Просто я тебя люблю, а когда разлюблю, то, что бы ты ни делала, будет поздно. Чем ты отличаешься от предыдущих женщин, хочешь знать? Только тем, что вызываешь желание. Первая жена и заботилась обо мне, и готовила, но я с ТОБОЙ. Поэтому не пили, не учи и не предъявляй мне ультиматумов. Плохо тебе со мной? Сниму тебе квартиру, раз дом слишком большой, стану платить алименты меньше, как ты внушала мне все это время. Все! Не нравлюсь – сделаем по-твоему!”»

Василиса в печали. А ведь получила принца, но счастливой ее не назовешь – язык не поворачивается. Дамочка в истерике: и машина у нее уже прошлого года выпуска, и бриллианты надоели, и платье, надеванное один раз, для вторичного похода в гости не годится... В постель с этим мужчиной ей идти после услышанного – как на каторгу. Плачет и собирает заначку, как и любая разумная женщина на ее месте... Очень «романтично» и совершенно не ново.

А вот другая история. Некая девушка приехала в столицу, поступила в институт, переспала с ротой мужчин и

утверждает, что вообще не хочет замуж. Легкий образ жизни ей нравится. Рассказывает: «Дружили с Оксанкой с первого курса, в ней энергии столько, что она через шкаф могла перепрыгнуть. Жили в общежитии вместе в одной комнате. Нарядимся, накрасимся и гулять топаем. Во всех ресторанах официанты нас приветствовали, как родных. Мужчины щедро оплачивали наши счета, возили за границу отдыхать, покупали вещи и цветы.

Потом сняли нам квартиру, в которой я живу до сих пор в свое удовольствие. Оксана на третьем курсе встретила парня, вышла за него замуж, бросила институт и сейчас работает в обувном магазине продавцом. Муж живет на краю Москвы, и ей приходится по два часа добираться до работы, одета во все черное и коричневое, волосы немытые, скучная и серая.

Мой парень привел меня в магазин, где она работает, купил три пары туфель и сапоги, а она чек выписывает и в сторону смотрит. Грустная, глаза на мокром месте. Да зачем мне такое замужество? Я ей: «Посмотри на себя, ты еле ноги волочишь уже. Муженек твой сидит на диване, бутылками обставился, а ты вкалываешь, как мама Карла!» А она мне: «Люблю его. Ребенка хочу». Вот что вы на это скажете?»

Хороший вопрос. У каждого свое счастье!

Кто сказал, что у Счастья должны быть четко обрисованные контуры? Любит она его, нравится ей, как они занимаются любовью, значит, в ее глазах он и есть тот, ради которого не хочется других мужчин. Может, он, подвыпив, обни-

мает ее так, что она столбенеет? Она получила свою мечту, только и думает о том, что закончится рабочий день, и она на перекладных рванет домой, где ее ждет бонус в виде пениса. Хотела бы что-то изменить, так уже давно ноги бы сделала от этого мужчины. В наше время замуж сходить ничего не стоит, завтра уже можно писать заявление о разводе.

И голову помыть просто не успевает, потому как не хватило времени после бурной ночи прихорошиться, а в темном – потому что не на охоте и не красуется. Убрала лозунг «Все на продажу!» и живет себе, а слезу смахнула оттого, что некуда ей ходить в босоножках с цветными камнями. Кончилась развеселая жизнь, начались будни.

Где гарантия, что однажды ты не встретишь Оксану с мужем на улице? Он не пьян и вонюч, как тебе бы хотелось, она в нарядном костюме с укладкой и маникюром, а впереди вприпрыжку бежит кучерявый ребенок лет шести. Уверена, что сама не посмотришь в сторону и не смахнешь слезу? Я – нет!

*Добрый совет. Независимо от вашего возраста, ищите партнера, в котором есть то, что нужно именно вам. На своем примере могу рассказать: я искала умного, когда мне не хватало мозгов, и не кумира, а того, к кому тянутся. Я искала веселых в самые трудные моменты жизни, потому что тогда мне улыбки не хватало. Веселье – это великий талант. Искала красивого, чтобы привести себя в порядок, чтобы равняться на него, чтобы самой захотелось*

*похорошеть. Я шла по жизни, как и все люди. Мужчина может быть толстым, лысым, но если вам весело с ним, это верный признак: вы готовы без лишних размышлений и колебаний лечь с ним в постель. Интересно с ним – значит, у вас схожие интеллекты. Если вам хочется идти рядом с ним в похожей одежде, а не переодеваться во что-то, навязанное модой, то у вас общие вкусы. А что для вас драгоценнее всего, выбирайте и вычисляйте сами.*

## **Соответствуй своему идеалу мужчины**

Чтобы рядом был мужчина, нужно не мечтать о том, как он возьмется будто с неба и одним махом решит все твои проблемы. Нужно самой что-то из себя представлять. Золушка – это всего-навсего женщина с большим потенциалом, не знающая себе цены, но в сказке. А ты хотя бы посмотри, сколько она всего умела и как выглядела. Фея-крестная отмыла и нарядила – вот и все волшебство.

Главное правило – давай мужчине то, что ему требуется.

Присмотрись, как он одевается. Перевернись перед своим шкафом и выбери (купи!) все, что подходит к стилю любимого. Смотри-ка: если ты разгуливаешь по городу в атласном костюме, блузке, жемчужных серьгах и на каблуках, подойдет ли к тебе «мачо» в драных штанах знакомиться? Очень редко. Зато «мерседес» ты остановишь легко.

Если ты идешь в джинсах с заниженной талией, серьгой в



пупке и прозрачной майке, не рассчитывай на знакомство в кафе издательства «Коммерсант» или на приглашение зайти в гости на работу к любимому по адресу Красная площадь, дом пять.

Еще одно правило: не заставляй его тебя перевоспитывать, а старайся соответствовать выбранному тобой в «герои сердца» объекту. Открой журналы и посмотри, как одеты известные актрисы твоей комплекции. Наблюдай не только, как они одеваются, но и как улыбаются и жестикулируют.

«Войди в образ» подходящей тебе по внешности знаменитости, влезь в ее шкуру, – помню, так учила нас преподавательница по имиджу телеведущего, у которой я занималась в Останкино. Создавай образ женщины, которая уверенно идет вперед, а не топчется на месте.

Конечно, ждать – полезное умение. Даже если ты любишь вставить в речь крепкое словцо и разрешаешь любимому хватать тебя за грудь, это вовсе не означает, что тебе не нужно открывать дверь автомобиля или помогать доносить тяжелые пакеты. Как себя подаешь – так он и станет к тебе относиться.

Учись молчать. Пропускай мимо ушей все, что тебя ранит. Старайся не видеть того, что будет тебя раздражать. Помни, что Он – тоже человек.

Имей в виду: какой бы опытной ты ни была в общении и обращении с противоположным полом, славные его представители все равно полны тайн, большинство каковых раз-

гадать невозможно! Хочешь не хочешь, а заруби на своем хорошеньком носике, что мужчина имеет право на свое личное пространство, свободное от домашних хлопот и проблем быта. Уважай его и развивай в себе терпимость.

# Трудности любви глазами женщины

Отношения между любящими людьми – это постоянная смена эмоционального фона, химических процессов в организме и торжество от преодоления трудностей. Как ни парадоксально, все мы стремимся к доверительным, устойчивым и гармоничным отношениям, НО, стоит добиться желаемого, стремимся их расшатать, сделать незастойными, нескучными. Недаром еще Лермонтов недоумевал, почему одинокий парус ищет бури и не удовлетворяется штилем. «Дураки, – утверждает поговорка, – учат, а умные учатся». Эх, чему нас только мужчины не учили! Даже самая терпеливая и здоровая женщина за два-три года перепалок с ненаглядным приобретает букет из диабета, фригидности, камней в желчном пузыре и постоянных головных болей. Сейчас уже доказано, что длительная депрессия, безволие, апатия ко всему, повышение внутричерепного давления – это как раз те самые последствия наших нескончаемых выяснений отношений.

Многие ищут бегства от проблем в алкоголе. Когда страх быть нелюбимой шарахнет по струнам сердца печалью, женщины тянутся к рюмке как к материнской груди. Ведь никто не обнимет, не приголубит, не пожалеет и т. д. и т. п.

*Когда тебе плохо, стресс оглушает и держит в тисках, когда ты измучилась от ожидания или тоски – прислушайся к своему телу. Любое*

болезненное ощущение показывает истинную причину твоего нездоровья, и не только физическую, но и психосоматическую. Что означает это мудреное слово? То, что, хотя с подобными болями надо обязательно обращаться к врачу, но для их успешного излечения нужно еще и перестроить свои мысли и чувства, поскольку когда у тебя стресс, боль вызвана именно эмоциями.

Боль в печени или желчном пузыре означает злость на человека: «В печенках сидит!».

Если болят почки, то нужно помянуть покойников, вспомнить о родственниках и близких.

Сердце страдает, когда мы блокируем свои эмоции, живем с человеком, не любя, или не имеем возможности даже слово молвить.

Болят голова – ты зациклилась на проблеме, накопила стресс, напрягаешься излишне.

Больные ноги означают отсутствие веры, страх будущего.

Повышенное кровяное давление: груз проблем, зависимое существование.

Остеохондроз – вниз тянет, на шее повисли эмоциональные блоки.

Дальнозоркость означает страх будущего, конфликты в родительской семье.

Близорукость же, наоборот, трактуется как нежелание видеть настоящее.

Болят желудок – значит, не перевариваешь ты кого-то или что-то.

*Страдает мочевой пузырь, если мы травим себя своей жизнью.*

*Болезни половой сферы означают чувство вины, потребность в наказании.*

*Причина бесплодия, как правило, – обида на мать.*

*Миомы, фибромы – обида на мужчин.*

*Страдает поджелудочная железа – мы не радуемся жизни.*

*Астма, частые простуды, удушье – злость, зависть.*

*Так что выводы мне даже и не нужно делать.*

*Еще раз повторяю: при любом из этих симптомов нужно обратиться к врачу, но параллельно проанализировать свои переживания и мысли. А еще лучше – одновременно с посещением врача посетить психотерапевта.*

## **Что делать, если Он ведет себя как свинья. Жалобы женщин на мужчин**

Конечно, умудренные опытом дамы знают о том, что в поведении спутника жизни всегда прослеживаются некие закономерности. Познакомься с кратким обзором закономерностей – и, надеюсь, в будущем тебе не придется набивать шишки, наступив на грабли.

## **Он утверждает, что ты должна ему по гроб жизни**

Чаще всего женщина помогает мужчине, когда любит его больше, чем себя. Иногда она накрепко прикипает к возлюбленному, возлагая на него свою жизнь со всеми потрохами и нюансами. А если он отвечает за все – обеспечивает деньгами, жильем, питанием и одеждой, заботится о развлечениях, принимает решения, то в женском сознании включается режим «Я ему должна». Так действует нормальный человеческий закон «давать – брать», но он влечет за собой ворох идеализаций. И начинает женщина говорить сама себе: «Я должна его контролировать, чтобы он не пошел неправильным путем и не бросил меня. Я должна отказываться от собственных дел, чтобы мы побольше времени проводили вдвоем. Я должна поскорее родить детей, чтобы он никуда не делся. Я должна сделать из него человека, чтобы он зарабатывал больше и приобрел статус, о котором я мечтаю. Я должна его идеально обслуживать и терпеть все, потому что он кормилец. Я должна помочь ему бодриться!»

И этих «должна» еще великое множество.

Как-то само собой получается, что в жизненно важных для мужчины ценностях женщина отводит себе далеко не первое место. Потом лепит на себя ярлык «я при нем». Естественно, после такой расстановки приоритетов любая

его неудача сильно бьет по ним обоим – она воспринимает неудачу партнера как свою личную. Страшно! Как жить дальше, если он оскользнется, уйдет, умрет, заболеет?..

Конечно, и в партнерских отношениях то же самое. Близко к сердцу принимаем любую его слезу, но есть разница. Если женщина искренна, зарабатывает, хотя бы немного, и у нее есть свои дела, значит, она уже защищена от выслушивания несправедливых упреков в свой адрес. Такой даме муж не скажет: «Отцепись от меня, займись хоть чем-то. Прекрати контролировать и выставлять меня идиотом и виноватым. Я пока не думаю о детях, давай поживем для себя хоть немного. Если бы ты зарабатывала хотя бы пять тысяч в месяц, то не потратила бы столько денег на эту финтифлюшку. Я хочу, чтобы ты давала мне возможность иногда грустить или молчать».

Я сейчас имею в виду не сидящих в салонах капризных самовлюбленных красоток, которые как личности представляют собой круглый нуль. Вы бы их видели, когда они лишаются денег! Они не мужчину любят больше, чем себя, а его кошелек. Я говорю о других – о женщинах, которые самозабвенно лепят из ненаглядных кого-то, кто в дальнейшем осуществит их мечты. Такая дама ставит мужчину на пьедестал и старается туда подняться сама и, оставаясь рядом, постоянно боится рухнуть вниз, если этот постамент закачается. Такая внушает себе: «Я очень хорошая, потому что прощаю и все терплю». Ей не все равно, как дальше сложится жизнь

с любимым, и из-за неуверенности в своей исключительности для Него моя героиня осторожничают, тревожится, ревнует, обвиняет и снова волнуется. Частенько случается, что она взваливает на себя обязанность стимулировать мужчину к чему-либо. «Ты будешь генералом!», – и она готова с ним от лейтенанта до генерала топтать по глухим гарнизонам, по тайге, по лесу, потому что очень хочет стать генеральшей. Непросто занять почетный пост жены военного с крупными звездами на погонах, продвигаясь к означенной высоте любой ценой: через синяки под глазами, через войну, пули, через унижения. Именно у такой гипотетической генеральши после марша Мендельсона все остальные только строевые. Она заявит: «Иди извинись перед Иван Ивановичем!», станет выбирать, с кем ему общаться и как ему жить, превращаясь в некоего потенциального генерала в юбке. Сказочку о рыбаке и рыбке не вспоминаешь? Уж очень ей хочется похвастать перед подружками: «Это мой муж стал Станиславским!!!». Но насильно осчастливить невозможно, и начальником сделать тоже. Женщина способна толкнуть возлюбленного на преступления (помнишь Бонни и Клайда?) Она умеет убеждать его мчаться за горизонт, покупать ей одежду, квартиры и все остальное, покрикивая: «Не ходи! Не делай! Надевай это, а не то! Помалкивай!...». Другая же станет чуть не безмолвно существовать рядом, а он ради нее горы перевернет. Мало ли как женщина стимулирует мужчину к движению, но в любом случае она использует его для достиже-



ния своих планов. Вот такая скрытая корысть получается...

Если представить жизнь как таинственную среду, полную опасностей, ловушек, ям, капканов и болотной трясины, способной медленно, но верно засосать человека, то давай увидим картину: вот бежит мужчина по болотным кочкам и вдруг начал терять равновесие. Что делать? Ты способна стать лишь ладонью, которая поможет ему не отступить. Он обопрется на нее, устоит на ногах и двинется дальше, а вовсе не должен хвататься за твою руку. Он не уверен, что не затащит тебя за собой в пучину. Где гарантия, что твоя помощь не потянет его в еще более глубокое болото, хуже нынешнего? Вот почему многие мужчины не за каждую предложенную длань схватятся, а ты обидишься, и шваркнешь его негативной реакцией в ответ. Взвоешь в голос: «Давай скорей ко мне! Я помогу, спасу. Избавлю...». Потом только поймешь, что и не знала, как и чем спасти милого собиравшись, и не умеешь ему помочь, а дурацкие твои советы ему сейчас только навредят. Для чего ты все это делаешь?

Кстати, кто сказал, что людей можно и нужно любить только успешных? Реклама? Поучения, как и соперничество в паре, недопустимы. Жалуется одна из моих приятельниц:

«Устала учить его жить и получать от него же порции откровений и размышлений по поводу моей глупости. Я ему: – Не кричи на меня! Я – личность!

А он смеется и крутит пальцем у виска».

Вот такие откровения. Чего только тут не намешано: и

сексуальные фантазии, и синдром жертвы и палача сразу, и полное отсутствие элементарных знаний о том, как испоганить душу чванством и самодовольством, торжествуя от собственного превосходства.

Этой моей приятельнице нужно срочно изменить образ мыслей, попробовать полюбить своего мужа здоровым и благополучным, видеть в нем хорошее. А если не получится – совсем худо, ведь сегодняшние отношения разрушают обоих. Существуют вещи, неподвластные медицине. Если счастливым мужчиной ей не нужен, то диагноз развития отношений в этой паре звучит так: шансов нет.

### *Обрати внимание*

Если своими словами и действиями ты даешь понять мужчине, что он проиграл, ты всегда будешь одна. Так говорили наши бабушки. Они же утверждали, что главная женская хитрость – внушать мужчине ощущение победы. Ему нужно постоянно так или иначе давать почувствовать, что он преуспел, оценивать его успехи и старания. Вслух, поглаживать телесно и психологически, благодарить, хвалить, мечтать и находить во всем случившемся что-то хорошее. Когда что-то УЖЕ сделано или случилось, нет смысла спорить о том, как оно могло бы... если бы да кабы... да если б он тебя послушал... Можно разбирать полеты и записывать в блокнот в качестве опыта для грядущих поколений, но рано или поздно любому человеку надоедят твои увещевания и раз-

глагольствования. Так уж мужчины устроены, не в силах они жить под одной крышей с постоянным источником критики и недовольства.

Будь осторожна! Не отнимай у партнера возможности помочь самому себе. Позволь ему гордиться СВОИМ успехом, упорством и настойчивостью!

Человеку, идущему в тупик, тоже нужно позволить упереться в него лбом, иначе он замучает тебя упреками на тему, что ты испортила ему жизнь и не дала дойти до голубых прекрасных далей. Твое неумение отказаться от исступленного подкладывания рук под чужие чресла и есть трагедия человека, неспособного сказать «нет!» своим близким.

Отношения близких людей подразумевают, что если мужчине плохо, то по-настоящему близкая женщина это поймет и примет. Мы ведь не всегда бываем в выигрыше; даже в казино, согласно статистике, 94 % посетителей проигрывают.

## **Он заставляет нервничать**

Считая, что мужчина испытывает твою нервную систему на прочность, желая довести тебя до психушки, скорее всего, ты ошибаешься. Он не специально уходит в гараж на полчасика и возвращается через полдня, и вполне искренне удивляется твоей истерике: «Зачем же морги и бюро несчастных случаев обзванивать, со мной же все в порядке!» И в этом он весь.

### ***Обрати внимание***

Приучать его беречь твои нервы бессмысленно, максимум, что может тебе удаться, да и то ценой немалых усилий, это мягко и настойчиво внушить ему, что ты волнуешься, и тебе достаточно десятисекундного звонка со словами «Буду позднее». Более глобальных выводов делать не советую. Ну, а если его опоздания и исчезновения носят совершенно иной характер, это другая тема.

## **Он врет!**

Из всех жалоб на мужчин, которые мне доводится слышать, едва ли не чаще всего звучат следующие: «Он меня обманывает! Мы встречаемся, он заговаривает про свадьбу (отпуск, диссертацию, карьеру, совместное разведение кактусов), а вчера (месяц назад, после первого секса, в день рождения моей собаки) не позвонил!!! Что делать?!» Или «Он уехал, знает, что я волнуюсь, но не звонит. Я себе места не нахожу. Что делать?!»

### ***Обрати внимание***

Дорогая моя читательница! Имей в виду: мужчина не говорит правды не всегда и не только потому, что ему есть что скрывать. Скорее всего, он хочет показаться лучше, не желает тебя расстраивать, опасается твоей негативной реакции,

заботится о твоём спокойствии. Он не привык жаловаться, поэтому говорит, что ничего не случилось, что все в порядке. Не хочет, чтобы сочувствовали и лезли с советами. Не хочет прямым ответом спровоцировать слезы, обиду или конфликт. Есть затейники, придумывающие для красного словца, что находятся в другом месте, страдают острым несварением желудка, кладут рельсы за Полярным кругом, и т. д. и т. п. И таких вдохновенных лгунов множество. Обычно белиберду на тему важных дел он плетет для того, чтобы отменить или отдалить встречу с тобой.

Но существует и особая порода мужчин, знающих, что женщина сама ждет обмана, потому что ощущает свою семейную жизнь пустой и серой. Когда в отношениях что-то не так, женщина начинает спрашивать мужчину: «А ты меня любишь? Скажи, как ты меня любишь? Скажи то, что я хочу слышать!» Вот тогда он может ответить: «У нас все хорошо. Мы – семья, все обойдется, потерпи!» А наутро пойдет к другой женщине кричать под ее балконом: «Люблю тебя! Потерпи немного, и мы будем вместе!» Он обманывает и жену, и любовницу, говоря каждой то, во что сам вряд ли верит, зато они слышат от него то, что хотят услышать. И успокаиваются обе.

# 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.