

ЕВА КАМИНСКАЯ

# ЖЕНЩИНА



18+

# НАРАСХВАТ

ИСКУССТВО БЫТЬ ЖЕЛАННОЙ.

БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Ева Каминская

**Женщина нарасхват. Искусство  
быть желанной без компромиссов**

«1000 бестселлеров»

2025

УДК 159.99

ББК 88.9

## **Каминская Е.**

Женщина нарасхват. Искусство быть желанной без компромиссов /  
Е. Каминская — «1000 бестселлеров», 2025

ISBN 978-5-00144-677-4

Эта книга не для нытиков. Она для тех, кто готов сжечь мосты в страну «Ну ладно» и начать охоту за настоящим. Не за «милым», а за тем, кто выдержит силу твоего характера и восхищенно скажет: «Черт, она железная!» Вместе мы: • разорвем мужские шаблоны — никаких «они с Марса», просто они прячут страх за маской равнодушия. Вскроем это; • запретим тебе молчать — если он не понимает, чего ты стоишь, ты не просишь. Ты уходишь. Потому что королевам не объясняют — им кланяются; • вышвырнем все платья «милрой овечки» — на первое свидание ты идешь не как просительница, а как следователь. Его задача — доказать, что он достоин; • выжжем из тебя страх одиночества — лучше пустота, чем придуманная сказка. Ты не будешь цепляться за тех, кто не рвется тебя удержать; • поставим на уши всю его вселенную — пусть его мысли о тебе крутятся, как вихрь. Не потому, что ты играешь, а потому, что ты — невозможно реальная; • научим тебя метко стрелять в слабые места — не манипуляциями, а холодной ясностью: «Ты в моей жизни — или в прошлом? Выбирай». Эта книга — пинок под зад. Ты устала? Прекрасно. Значит, хватит ныть и хватит ждать. Счастье не падает с неба — его берут. А если он «еще не готов» — пусть готовится в сторонке, пока ты идешь вперед. Хватит жевать сопли. Бери книгу. Или он, или пустота — третьего не дано. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.99

ББК 88.9

ISBN 978-5-00144-677-4

© Каминская Е., 2025  
© 1000 бестселлеров, 2025

# Содержание

От автора	7
Введение и полезные знания	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Ева Каминская**

## **Женщина нарасхват. Искусство быть желанной без компромиссов**



© Каминская Е., текст, 2025

© ООО «Книжкин дом», оригинал-макет, 2025

© ООО «1000 бестселлеров», 2025

**КНИГА СОЗДАНА, ЧТОБЫ ВЫ ОЗНАКОМИЛИСЬ И РАЗВЛЕКЛИСЬ. АВТОР НЕ  
НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ВАШИ РЕШЕНИЯ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ.**

**ВСЕ РЕШЕНИЯ ПРИНИМАЕТЕ ТОЛЬКО ВЫ И ОТВЕЧАЕТЕ ЗА НИХ ТОЖЕ  
ТОЛЬКО ВЫ. ВСЕ СОВПАДЕНИЯ СЛУЧАЙНЫ, ВСЕ ПЕРСОНАЖИ ВЫМЫШЛЕННЫ.**

## От автора

Здравствуйте! Я Ева Каминская. И это не история успеха. Это инструкция по выживанию в собственной жизни.

Я родилась в Иркутске, где мороз не щадит, а характер закаляется, словно сталь в огне. В 17 лет я сбежала в Москву с жесткой установкой: «Здесь я всего добьюсь». И я добилась – правда, не так, как мечтала, но результат все равно есть.

Карьера для меня стала игрой без правил. Я строила ее на холодном расчете: харизма стала моим оружием, сексуальность – тактикой, а мужчины – ступенями на пути к вершинам. Мой главный успех в социальной жизни – избирательная кампания в уютном городке, где я фактически руководила штабом, хотя имя мое нигде не упоминалось. И закономерный результат – победа. Победит тот, кто видит людей насквозь, считала я тогда. И побеждала. Но ночью, в дорогой, но бездушной квартире с видом на бесконечные московские огни я обнимала подушку и спрашивала себя: «Где же в этом всем я?»

К 30 годам на моем счету были: квартира в престижном районе, машина, надежные связи. А внутри – полная пустота. Три брака, три ошибки. Бизнесмен. Политик. Мажор. Три роли и одна основная проблема – я выбирала не мужчин, а их ресурсы. Плюс ко всему депрессия еще подкручивала. Когда наступил 2020 год, я вошла в него с тремя вопросами, которые мучили меня днями и ночами.

- 1. Почему я выбираю не тех?**
- 2. Кто мне на самом деле нужен?**
- 3. Кто я, если убрать все статусы, деньги и маски?**

Ответы на эти вопросы я искала везде, но нашла их в себе, в своем теле, когда работала с зажимами... Но об этом чуть позже.

Пандемия 2020 года, когда мир замер, стала для меня моментом истины. Я поняла, что настоящая сила не в манипуляциях и играх, а в том, чтобы наконец быть собой.

Четвертый брак стал для меня первым настоящим. Сегодня рядом со мной уже не «муж-ресурс», а настоящий Человек. У нас двое детей, двойняшки – символ моего внутреннего перерождения. Две жизни, и теперь они едины, как Я, наконец собранная из осколков.

Почему я сейчас делюсь этим опытом? Не для того, чтобы вызвать жалость или поучать. Я поняла, в чем были мои ошибки, и хочу, чтобы вы не повторили их.

Мой опыт – не о том, как выйти замуж. Он о том, как научиться быть собой, не боясь проявлять свои истинные чувства и желания. Теперь я знаю, что настоящее счастье не в том, сколько лайков мы получаем, не в статусе или победах любой ценой. Оно скрывается в уюте дома у моря, в смехе детей, в руке, которая держит вашу с нежностью и заботой, а не из чувства обязательства.

**Я Ева Каминская.**

**Если мой опыт заставит хоть одну женщину остановиться и спросить: «Хочу ли я быть счастливой и в чем мое счастье?» – значит, все это было не зря.**

В основу этой книги легли мои личные переживания, истории друзей – мужчин и женщин, а также годы изучения литературы о взаимоотношениях. Зарубежные работы часто теряют актуальность в наших реалиях, а многие отечественные советы напоминают инструкции из прошлого века.

Особая признательность – авторам женских тренингов. Их идеи, порой наивные или противоречивые, стали для меня толчком к созданию честного руководства. Не теории, «как казаться», а разговора о том, как быть настоящей, смелой, достойной любви.

Вы скажете, что от предложения до реального похода в загс далеко и что угодно может случиться. Соглашусь. Но если вы получаете предложение руки и сердца, это означает только одно: мужчины вас **ВИДЯТ** и хотят оставить себе, как волшебную статуэтку «Оскара».

Погнали! В мир Мендельсона, бокалов и арок на Бали.



## Введение и полезные знания

Официальная статистика безжалостна: **80 % российских браков распадаются**, а в отдельных городах цифра достигает 100 %. Но оставшиеся 20 % не повод для оптимизма. Сколько из них держится на детях, страхе одиночества или банальной привычке?

Одной любви мало. Браки рушатся не из-за недостатка чувств, а из-за неготовности работать над отношениями. Романтика лишь начало. А дальше – быт, компромиссы и ежедневный выбор: быть вместе не потому, что «так сложилось», а потому, что **так правильно**.

**ЭТА КНИГА ДАСТ ВАМ НЕ ПРОСТО ЗНАНИЯ, А ГЛУБОКОЕ ПОНИМАНИЕ МУЖСКОЙ ПРИРОДЫ. МЫ РАЗБЕРЕМСЯ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДВИЖЕТ МУЖЧИНАМИ, КОГДА ОНИ ОСОЗНАННО ВЫБИРАЮТ ЖЕНЩИНУ И ДОБРОВОЛЬНО СВЯЗЫВАЮТ С НЕЙ СВОЮ СУДЬБУ.**

Ведь фраза «связать жизнь» – не просто романтический оборот, а фундаментальное решение, когда свобода обменивается на нечто по-настоящему значимое.

Современные отношения строятся на взаимопонимании. Время игр и искусственных уловок безвозвратно ушло – эти методы остались в прошлом как неэффективные пережитки. Сегодня важно не манипулировать, а понимать, не притворяться, а проявлять искренний интерес.

Женщины часто недооценивают мужскую проницательность: мужчины прекрасно распознают фальшь, а любые попытки манипуляции быстро теряют силу при первом же испытании реальностью. Поэтому главный секрет гармоничных отношений прост: нужно стремиться к подлинному взаимопониманию. Да, это требует усилий и внимания к партнеру, но именно такой подход создает прочную основу для настоящей близости.

### **МУЖЧИНЫ ВЕРЯТ В ДРУГИЕ МИФЫ**

Мы все выросли на сказках, где любовь приходит сама собой. Но реальная жизнь устроена иначе – здесь никто не получает счастья просто за красивые глаза.

Как белка из «Ледникового периода», гоняющаяся за своим желудком, многие годами ждут чуда, вместо того чтобы создавать его самим. Они верят, что их история будет особенной, что принц появится сам, что «долго и счастливо» начнется по волшебству.

Но правда в том, что настоящие сказки пишутся здесь и сейчас – не магией, а ежедневным трудом. Не случайностью, а осознанным выбором. Ваша история уже происходит – вопрос лишь в том, будете ли вы ее автором или так и останетесь пассивным зрителем.

**СОВЕТ:** *хочешь замуж – вычисли, в какие сказки верит мужчина. Но прежде пойми, какую сказку хочешь ты сама. Скажете, опять психоанализ? Да, опять. А как вы хотели? Главное, что наши женщины готовы работать над собой. Они уже проработаны настолько – любая заграничная модель с «попой-как-у-ким» обзавидуется!*

**Итак, ключевой вопрос для каждой из вас: вы хотите любить и быть любимой – или же стремитесь к настоящему счастью?**

«*Неужели это не одно и то же?*» — спросите вы. На первый взгляд кажется, что да. Но если копнуть глубже...

Любовь – это пламя, которое согревает, но может и обжечь. А счастье – это ровное солнечное тепло, в котором комфортно каждый день. Можно бесконечно греться в лучах чужого

обожания, но при этом чувствовать пустоту внутри. И наоборот – найти тихую гавань, где душа поет от гармонии с собой и миром.

Вы когда-нибудь испытывали эту всепоглощающую любовную муку – когда рыдаешь в подушку до головной боли, а в груди щемит так, будто сердце сжимают тисками? Когда образ любимого человека преследует и во снах, и наяву – в случайных прохожих, в отражениях витрин, в каждом телефонном звонке? Когда каждая минута ожидания встречи тянется вечность, изматывая душу? И самое страшное – эта любовь оставляет тебя абсолютно беззащитной, как ребенка перед стихией. Разве это можно назвать счастьем?

**ЛЮБОВЬ – ЭТО НЕ ПРОСТО ЧУВСТВО, ЭТО ХИМИЧЕСКИЙ УРАГАН В КРОВИ, КОКТЕЙЛЬ ИЗ ГОРМОНОВ, УДАРЯЮЩИХ В ГОЛОВУ С СИЛОЙ ХОРОШЕГО ВИСКИ.ОНИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ТО ОСЛЕПИТЕЛЬНО ЯРКОЙ, ТО НЕВЫНОСИМО СЛОЖНОЙ.**

Но запомните: любовь всегда заканчивается ровно в тот момент, когда тело привыкает к этому наркотику и гормональная буря утихает. А вот счастье... Счастье может длиться вечно, если вы не путаете его с химическим опьянением.

Так что же вы выбираете? Страстный роман или душевный покой? А может, вам удастся найти ту самую золотую середину?

Давайте разбираться в этих сказках. Вы научитесь видеть витальные потребности – те самые, без которых человеку буквально нечем дышать. Четко осознаете, что нужно вам и что действительно важно ему. Когда вы точно знаете, чего он хочет на уровне инстинктов – не того, что говорит, а того, о чем молчит, – вы начинаете попадать в самую точку. Сто из ста. И тогда для него вы станете не просто одной из – вы станете Единственной.

В этой книге вы найдете четкие инструкции: как действовать в конкретных ситуациях, какие моменты требуют вашего внимания, а какие стоит мудро проигнорировать. Это не просто теория, а рабочие инструменты для построения по-настоящему счастливых и крепких отношений.

Книга написана для Женщины с большой буквы – для той, которая стремится к гармонии и хочет стать для своего мужчины не просто спутницей, а самой важной женщиной в его жизни. Здесь вы не встретите избитых фраз или слепого следования догмам – только концентрированную практическую мудрость, которая позволит вам увидеть знакомые вещи под совершенно новым углом.

***Если вы не знаете, кто вы, как его заставить вас любить?***

Успех приходит к тем, кто:

♥ **не обманывает себя** – принимает реальность без иллюзий;

♥ **живет в согласии с законами мироздания** (или кармы – выберите близкую вам концепцию);

♥ **не бежит от трудностей** – готов преодолевать боль и препятствия.

***Секрет счастливых отношений***

Хотите, чтобы вас ценили? Станьте женщиной, которую боятся потерять. Вспомните строку из песни: «*Полюби меня такой, какая я есть*». Это не просто романтический призыв – это формула успеха.

Многие совершают ошибку, подменяя искренность маской: «*Полюби меня такой, какой я хочу казаться*». Такая стратегия обречена: она разрушает доверие и превращает отношения в игру на поражение.

**Ваш выбор** – быть настоящей или играть роль, которая никогда не принесет счастья.

Давайте честно: вы сами знаете, какая вы есть? Видите себя вне общественных лекал – не в образе хорошей, позитивной, успешной, легкой, неприступной, загадочной девушки? Или изо всех сил стараетесь изобразить идеал? Это честный вопрос, и ответом обманывать можно только себя.

Помните: время «казаться» прошло. Сейчас время БЫТЬ. А как быть, если не знаешь, кто ты и чего хочешь?

### **КАК ДАТЬ МУЖЧИНЕ ТО, ЧЕГО ОН ХОЧЕТ**

Не просто смотрите – вглядывайтесь. Это не опция, а необходимость. Но оценивать надо уметь – не пальцем тыкать в ценники, а понимать, что за ними скрыто.

Сегодняшний стандарт – мерить мужчину мертвыми вещами: по коже на ногах, по стали на запястье, по железу с двигателем. И под этот стандарт подстраиваются, превращая себя в такую же бездушную безделушку. «Смотри, я блистаю так же ярко – значит, я твоя». Но если ты добровольно становишься аксессуаром, не обижайся, когда тебя повесят на крючок в гардеробе.

А вы задумывались, чего он ХОЧЕТ на самом деле? Какое вам дело до его счетов и часов? Все, что вас должно волновать, – это эмоции. Остальное у него уже есть. Ему нужно то, что нельзя купить, – эмоцию, настоящую, пронизывающую до мурашек.

Поймете, чего хочет мужчина, и сможете это дать – станете не просто очередной, а той самой. Главная ошибка – думать, будто мужчины неэмоциональные болванки. А ведь они чувствуют не меньше женщин. Просто женщины упорно пытаются заставить их переживать женские эмоции и остаются с пустым местом вместо отношений.

Я научу вас различать мужские эмоции, понимать их, принимать и отвечать на них. Да, будет непросто. Непривычно. Порой больно, зато чертовски эффективно. Мы будем изучать именно те эмоции, которых от вас ждут. Не те, что нам хочется продемонстрировать.

Но сначала ответьте: что, по-вашему, нужно мужчине? Думаете, все хотят одного? И будете правы. Только не сводите все к физиологии. Все мужчины хотят одного – быть счастливыми. Секс лишь часть этого счастья.

Мужское счастье – в ощущении «я могу». Он жаждет доказательств своей состоятельности – запомните это. Речь не только о постели. Дадите ему эти доказательства – он ваш. Будете ставить под сомнение – он найдет ту, которая не станет этого делать.

### **ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ – ЭТО НЕ ТО, О ЧЕМ ВЫ ДУМАЛИ**

Фрейд скончался, так и не разгадав, чего же хочет женщина. Но мне повезло, я знаю ответ на этот вопрос!

Женщина хочет счастья. Но женское счастье звучит иначе, чем мужское, оно звучит: «Меня хотят». Женщина всегда ищет доказательств своей желанности. Подарки, сообщения на рассвете, неожиданные сюрпризы, пополнения счета – все это вещдоки ее ценности.

Но какие именно доказательства значимы для вас? Здесь придется покопаться в себе. Анализируйте свою жизнь, поступки, их мотивы. Главное правило – не врать себе. Обманывайте кого угодно, но не собственную душу.

Важное уточнение: если вам жизненно необходимы бесконечные «я люблю тебя до луны», обнимашки и прочее, нормального мужчину вы не встретите. Такие нежности на первом месте только у недолюбленных детей. Это значит, что вы застряли в пятилетнем возрасте. Вам не хватило родительского тепла, и теперь вы будете вымогать его у партнера.

Чем это закончится? Либо вы найдете такого же инфантила и будете милой, но нищей парочкой, либо адекватный мужчина быстро сбежит.

Нормальный мужчина приносит в дом конкретные блага, а не розовые сопли единорогов.

### **КАК ПОНЯТЬ СВОИ ИСТИННЫЕ ЖЕЛАНИЯ?**

## ПОМНИТЕ ДЕТСКУЮ ПЕРУ – НЫРНУТЬ НА ДНО И МОЩНО ОТТОЛКНУТЬСЯ, ЧТОБЫ ВЫРВАТЬСЯ ВПЕРЕД? ТАК ВОТ, НЕЛЬЗЯ ОТТОЛКНУТЬСЯ, НЕ ДОСТИГНУВ ДНА.

Именно поэтому прежде, чем искать мужа, разберитесь в себе. Познайте свои сильные и слабые стороны. Пока вы честны с собой, вы на пути к успеху. Начнете жить иллюзиями и надеждами – в лучшем случае вам придется начинать все заново, но, скорее всего, вы откатитесь назад.

Стоит ли овчинка выделки? Не достаточно ли просто быть собой?

### *«Штаны в доме»*

Желание «просто иметь мужчину» – не ваше. Это эхо от прабабушек, для которых мужчина был вопросом выживания. Сегодня женщина может сама зарабатывать, растить детей, менять колесо. Значит, эта тяга всего лишь атавизм, заставляющий хватать первого встречного, чтобы потом оттирать его от уличной грязи и делать «приличным».

### *«Часики тикают»*

Думаете, этот миф умер? Он жив и прекрасно манипулирует даже успешными женщинами. Эта установка – ментальная катапульта, отправляющая вашу самооценку напрямик в Средневековье. Если вы всерьез верите в биологические часы, ваш психологический возраст вызывает вопросы. Такие «ценности» не возьмет даже музей архаики.

А чего вы хотите НА САМОМ ДЕЛЕ?

Цифры, факты, конкретика? Содержание: \_\_\_\_\_ в месяц, отпуск: \_\_\_\_\_ раз в год, секс: \_\_\_\_\_ раз в неделю такого-то качества.

Что важнее – адреналин в крови или гарантии под крылом? Или все сразу, но по отдельности?

## **У ЖЕНЩИНЫ ПЯТЬ ВОЗРАСТОВ**

### *Первый возраст – 18–27 лет: период «телегонии»*

В этом возрасте женский организм особенно восприимчив к генетической информации партнера. Традиционные культуры веками учитывали этот феномен, тщательно выбирая первых мужчин для девушек.

Современная наука не подтверждает «телегонию», но и не опровергает окончательно. Однако сам факт существования этой теории заставляет задуматься: интимная близость – это не только эмоции, но и потенциальный биологический отпечаток.

Осознанный выбор партнера в этот период – это инвестиция в будущее. Ваше тело запоминает. Что именно – решать вам.

### *Второй возраст – 27–35 лет: тестостероновое окно*

В этот период у женщин естественно повышается уровень тестостерона, завершая эпоху «телегонии» и пробуждая социальную активность. Это древний биологический механизм, сформированный временами, когда мужчины редко доживали до 28 лет и женщинам приходилось самостоятельно обеспечивать семью. Сегодня этот врожденный алгоритм трансформировался в карьерные амбиции и лидерские качества, демонстрируя удивительную адаптивность женской природы к современным реалиям.

### *Третий возраст – от 35 до климакса: время мудрости и гармонии*

Снижение тестостерона открывает новую главу – период, когда на первый план выходят дофамин и окситоцин. Это биологическая трансформация:

- ♥ потребность в стабильности заменяет жажду адреналина;
- ♥ ценность заботы превосходит интерес к социальным достижениям;
- ♥ эмоциональная глубина становится важнее внешних впечатлений.

Природа мудро переключает акценты, готовя женщину к роли хранительницы очага и семейной традиции. Это не угасание – это переход на новый уровень осознанности, где важнее качество, а не количество, смысл, а не скорость.

***Четвертый возраст – климакс: суровая реальность женского бытия***

Внезапные приливы превращают дни в ад, ночной пот лишает сна, а неконтролируемые перепады настроения разрушают отношения. Тело предательски меняется: кожа теряет упругость, волосы редеют, вес растет вопреки всем усилиям. Ощущение, будто молодость и женственность безвозвратно утекают сквозь пальцы, а в зеркале все явственнее проступает незнакомая уставшая женщина. Это не переходный период – это болезненная трансформация, которую приходится принять как данность.

***Пятый возраст – постклимактерический период***

Гормональная перестройка завершена, но последствия остаются: сухость слизистых, хрупкость костей, замедленный метаболизм. Энергии становится меньше, зато исчезает необходимость в контрацепции и стабилизируется эмоциональный фон. Ключевая задача – адаптироваться к новому состоянию, сделав упор на профилактику возрастных изменений.

***Любопытный факт о возрасте и отношениях:*** на примере известного артиста, который расставался с подругами по достижении ими 25 лет. Прослеживается интересная закономерность. Согласно «теории телегонии», после этого возраста у женщин не только завершается период усвоения мужской ДНК, но и ослабевает естественное желание учиться у партнера, перенимать его опыт и знания. Именно эта психологическая динамика, а не внешние изменения объясняет то подсознательное предпочтение многих мужчин, которое они отдают более молодым спутницам. Они интуитивно ищут партнерш с сохранившейся способностью и готовностью к обучению в отношениях.

***Женское старение, как и женское счастье, понятие добровольное!***

Хочешь – старей, не хочешь – не старей. Старость у женщины начинается после 27, и не в теле, а в голове. Вместе с отменой эффекта «телегонии» они теряют интерес к получению знаний от мужчины и, как следствие, способность удивляться. Именно тогда женщине становится интересно, какой мужчина и что у него есть. На смену удивлению приходит страх, который женщины маскируют реакцией обесценивания. Они осваивают гримасу высокомерия, которая остается на их лице в виде носогубных морщин. Эта плохая новость. Но есть и хорошая – старение можно повернуть вспять, а носогубную морщину «стереть» с лица с помощью Райх-терапии. Хотите узнать больше или понять, что я имела в виду, переходите по QR-коду в мой телеграм-канал.



*Р. С. Гормональный баланс – ключ к долгим отношениям.* Понимание исходного уровня гормонов у партнеров позволяет предвидеть возрастные изменения, своевременно корректировать дисбаланс и поддерживать гармонию. Речь не о медикаментах, а об осознанном сопровождении естественных процессов. Когда вы знаете точку отсчета, любые перемены становятся управляемыми, а семья сохраняет крепость не благодаря отсутствию проблем, а благодаря умению их предвидеть и решать.

***Мужчина не хочет то, что говорит. Вот что ему нужно на самом деле...***

Если завести разговор с женщинами о том, что они могут дать мужчине, хор голосов затянет знакомую песню: заботу, уют, полезные завтраки и, разумеется, секс. Добавьте сюда крепкий тыл, уютное гнездышко – стандартный набор, будто из каталога «Идеальная пара».

Но вот незадача – часто это оказывается полной ерундой. Женщины даже не утруждаются разобраться, чего хочет конкретный мужчина. Они уже решили: раз все хотят борща и чистых носков, значит, и этот не исключение. Включают демонстрационный режим «идеальной хозяйки», предлагая услуги, словно рекламные агенты навязчивого сервиса.

Самое забавное, если спросить самого мужчину, он повторит этот заезженный текст. Стереотипы въелись в наше сознание, будто татуировки на внутренней стороне черепа.

Но давайте-ка разберемся, как обстоят дела на самом деле.

Пройдемся по пунктам, как по минному полю, где каждое клише – потенциальная ловушка.

**Первое** – порядок и уют. Прекрасная услуга, без иронии. Вот только толковый мужчина давно понял: уборщицу нанять проще, чем жениться. Робот-пылесос не ноет, посудомойка не требует комплиментов. Может, вам стоит самой озаботиться поиском помощницы и снять этот камень не с его, а со своих плеч?

Некоторые дамы возмущаются: «Я тебе не бесплатная клининг-служба!» Но вот вопрос: а он-то вообще просил эту услугу? Или это очередная навязанная опция, как ненужная страховка?

Главное – выяснить:

- ♥ насколько его представления о чистоте совпадают с вашими;
- ♥ действительно ли он мечтает видеть вас со шваброй в руках или в переднике у плиты;
- ♥ или, может, его вполне устроит легкий творческий беспорядок.

Что до «хозяйственных мужичков» – тех, кто сам рвется к швабре... Теоретически они существуют. Как единороги. Лично не встречала, но легенды ходят.

**Второе** – питание. Вы пишете «Правильное Питание» с придыханием и заглавными буквами, будто это священная мантра. Но ваш «красавчик» может оказаться:

- ♥ фанатиком кето, для которого ложка каши – смертный грех;
- ♥ сыроедом, считающим плиту орудием дьявола;
- ♥ или адептом «одноразового питания», для которого еда – досадная формальность.

Готовы ли вы:

- ♥ жевать пророщенную пшеницу с видом блаженства;
- ♥ считать граммы белка вместо калорий влюбленности;
- ♥ превратить свою кухню в лабораторию пищевых ересей?

А теперь классика жанра: вы наследница традиции «первое-второе-компот», против его спартанского «один прием пищи в сутки». Он, конечно, будет героически давиться вашими котлетами – из вежливости. Результат? Его некогда стальной пресс превратится в перьевой матрас, тестостерон упадет ниже плинтуса, а ваша сексуальная жизнь медленно уползет в сторону заката.

Но зато вы получили звание «идеальной хозяйки» в собственном воображении. Поздравляю с пирровой победой!

**Третье** – секс. О! Сколько в этом звуке для сердца мужского слилось и сколько в нем отозвалось!

По статистике, у 50 % женщин в браке пропадает интерес к оральному сексу. И ведь редко кто удосуживается заглянуть в тот потайной ящик мужских фантазий, где хранятся просмотренные в одиночестве фильмы и невысказанные желания.

Зачем мужчине возиться с живой женщиной, когда есть проверенный способ получить удовольствие без лишних телодвижений? Зачем учиться играть дуэтом, если можно справиться соло?

Но если уж решили танцевать этот танец, стоит хотя бы выяснить – он ведет или готов следовать? Его заводит ваша покорность или, напротив, дерзкая инициатива?

**Опасные звоночки!** Когда слово «секс» вызывает у него краску стыда, когда он шепчет о невинности как о высшей добродетели, когда признается, что «этого» у него не было вовсе или было очень давно – бегите. Бегите не оглядываясь.

**Пробный заезд обязателен...** Как же горько будет после марша Мендельсона и криков «горько!» обнаружить, что ваш супруг либо финиширует на второй минуте, либо требует заправляться трижды в день, когда вам хватает раза в неделю. А там еще и размер не тот, и глубина не та, и запах... Да-да, тот самый запах, который либо сводит с ума, либо заставляет морщиться.

**САМОЕ ГЛАВНОЕ**, что нужно знать, – вы не скульптор, а он не податливая глина в ваших руках. Все попытки перекроить его под свои идеалы обречены – можно лишь принять его со всеми трещинами и сколами или... поискать другую «статую».

**Четвертое.** Хотите счастливого мужчину – забудьте про наследственные «головные боли» и усталость как форму брачного протеста. Наши матери могли позволить себе роскошь хронического «не хочу», но времена изменились.

Ваш мужчина не должник у вашей постели, а супергерой, жаждущий подтверждения своего статуса. Дайте ему почувствовать силу – не через жалобы, а через желание.

## **ПЕРЕСТАНЬТЕ КОМАНДОВАТЬ – НАЧНИТЕ ВДОХНОВЛЯТЬ**

Эта книга научит вас дирижировать мужскими поступками, но сначала вам предстоит освоить партитуру собственного поведения. Первый урок: истинное управление начинается там, где заканчивается контроль.

Вы, милые дамы, мастерски переодеваете контроль в кружева заботы, но я-то знаю – это платье сшито из страха. Настоящая власть требует смелости отпустить поводья.

Понимаете разницу?

Контроль – это скрипучее «ты должен».

Управление – это волшебное «он хочет».

Мужчина, движимый желанием, сделает вдесятеро больше, чем мужчина, загнанный в угол обязанностями. Ваша задача – не дергать за ниточки, а стать женщиной, ради которой хочется свернуть горы.

## **КАК ПЕРЕСТАТЬ «ВЫХОДИТЬ НА ПИКАДИЛЛИ»**

Вы поставили цель – идти к алтарю во что бы то ни стало. Но вот незадача – вы решили, что этот мужчина будет вашим, а он об этом даже не подозревает.

Представьте, что вы намазались средством от комаров, а они, неблагодарные, продолжают пировать на вашей коже. Видимо, никто не объяснил им, как работает репеллент.

Так и с мужчинами – все эти дофаминовые уловки, ведические заговоры и бесконечные марафоны соблазнения работают только в вашей голове. В реальности же вам предстоит не раз пропеть старый добрый «гимн женщин» – «Я вышла на Пикадилли», устать до изнеможения и с горечью осознать, что он по-прежнему не спешит падать к вашим ногам.

Но мужчина ничего вам не должен. Ни капли. Как только в ваших мыслях закрадывается это роковое «он обязан», считайте, что пора начинать сначала. В этой игре бал правят только правильные ходы, точные слова и выверенные действия.

А впереди вас ждет долгий путь – путь, где разбиваются иллюзии, трещат стекла розовых очков, и только холодный ветер реальности шепчет: «Ну что, научилась?»

## **КАРПМАН В СПАЛЬНЕ: КАК ТРЕУГОЛЬНИК ЖЕРТВЫ РАЗРУШАЕТ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ**

Было бы верхом безумия отвергать проверенные временем законы – те самые незыблемые истины, что выдержали испытание веками. Физика, психология, эндокринология – не просто сухие термины из учебников, а ваше тайное оружие в мире человеческих отношений. Это не слепая вера, а точный расчет. Не гадание на кофейной гуще, а выверенная стратегия. Когда вы опираетесь на научные принципы, каждый ваш шаг становится осознанным, каждая победа – закономерной, а ошибки превращаются в ценный опыт, а не в горькие разочарования.

Прежде чем нырять в омут отношений, стоит разобраться с двумя ипостасями карпмановского треугольника: темной и светлой, жертвенной и героической. Сам факт, что вы листаете эти страницы с мыслью о замужестве, безжалостно выдает вашу прописку в жертвенной его версии.

Вы не знакомы с Карпманом? Представьте алхимика человеческих душ, ученика великого Берна, который сумел заключить всю цикличность человеческих страданий в три геометрические точки. Его треугольник – это капкан, где роли лишь иллюзия выбора.

Принято считать, что есть три отдельные роли: страдающая жертва, благородный спасатель, грозный преследователь. Но снимите эти карнавальные маски – под каждой обнаружится одно и то же измученное лицо: жертва, играющая в благородство; жертва, наряженная в гнев; жертва, забывшая, что можно просто перестать быть ею.

Все еще неясно? Давайте разложим эту психологическую алхимию по полочкам.



Преследователь – та же жертва, только вооруженная до зубов. Когда он встречает другую жертву, в нем вспыхивает ярость – ведь в этом слабом создании он узнает самого себя. Того себя, которого презирает всей душой.

Спасатель действует иначе, но движет им тот же механизм. Видя чужую боль, он узнает в ней собственные незажившие раны. Только вместо гнева – жалость к себе. И вот уже рука тянется «помочь», хотя на деле это попытка залечить собственные раны через другого.

В этом весь ужас жертвенного треугольника – он искажает реальность. Оказавшись в нем, вы начинаете видеть жертв повсюду. Более того – неосознанно требовать, чтобы мужчина играл эту унижительную роль.

Каждая ваша «забота» – это скрытое послание: «Ты не справишься без меня». Каждый контроль – молчаливое: «Ты не способен на большее». И какой выбор вы ему оставляете? Либо вину за свою «слабость», либо беспомощность перед вашей «силой».

### ***Трансформация: от жертвенности к героизму***

Так куда бежать? Ответ прост – в героический треугольник Карпмана, где во главе угла стоит не страдание, а сила. Где жертва сбрасывает свои оковы и наконец-то расправляет плечи, становясь ГЕРОЕМ.

Происходит удивительная метаморфоза:

- ♥ вчерашний спасатель превращается в мудрого Мотиватора;
- ♥ бывший преследователь перерождается в Философа;
- ♥ а тот, кто еще недавно играл жертву, теперь смотрит на мир глазами Героя.

Герою не нужно спасать – ему достаточно просто быть. Быть тем, кто действует, а не страдает. Вспомните «Мстителей»: пока они просто геройствовали, мир спал спокойно. Но стоило им возомнить себя спасителями – и вот уже Нью-Йорк в руинах, Заковия стерта с лица земли, а половина галактики обратилась в прах.

Закономерность проста: как только герой начинает спасать, окружающие автоматически становятся жертвами. А жертвами... правильно, жертвуют.

В этом и есть магия героического треугольника – здесь каждый видит в другом не слабость, а силу. Вы перестаете бороться с ветряными мельницами и наконец начинаете жить. Не спасать, не контролировать, не страдать – а просто жить.

### ***Алхимия героизма: как превратить обыденность в подвиг***

Мотиватор – это не крикун с плакатом, а тот, кто разглядел в вас героя, когда вы сами перестали в это верить. Его магия в том, чтобы напомнить вам вашу же силу, разжечь тот огонь, который вы по глупости приняли за пепел. Но чтобы разбудить героя в другом, нужно сначала отыскать его в себе – вот главный парадокс.

Философу же досталась самая неблагодарная роль: стоять в стороне, когда другой совершает подвиги, и... молчать? Нет, хуже – восхищаться: искренне, без пауз, без этой противной снисходительности в голосе. Попробуйте-ка хвалить кого-то пять минут подряд – уже через сорок секунд поймете, как это мучительно. А теперь представьте, что эту песнь придется петь всю жизнь.

Но герой платит странную цену за свою силу – он забывает вкус вина и стыда. Он знаком с беспомощностью. Его мир прост: есть цель и есть путь. Нет «я не могу» – есть «я пока не сделал, но я это сделаю. По-другому и не может быть, я же герой».

И еще немного моей любимой Райх-терапии. Чувство ВИНЫ и чувство СТЫДА проявляются в теле в виде зажимов в трапециевидных мышцах. В правой трапеции живет чувство вины, в левой – стыда. Или, еще проще, неумение говорить чужим желаниям «НЕТ» и неумение говорить своим желаниям «ДА». Хотите узнать больше или понять, что я имела в виду, переходите по QR-кодам в мой телеграм-канал.

## **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.