

18+

Наталья Зверь

*Хватит это
терпеть!
100 ответов,
которые выбьют
дурь из тебя*

Ответы на ваши вопросы про отношения
от знакомства до интима



Наталья Зверь
ХВАТИТ ЭТО ТЕРПЕТЬ!
100 ответов, которые выбьют
дурь из тебя. Ответы на ваши
вопросы про отношения
от знакомства до интима

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72531946
ISBN 9785006807846

Аннотация

Перестань быть удобной. Он не звонит? Не ценит? Изменяет? Да послать его нафиг! Эта книга – не для хрупких букашек. Это – 100 жёстких, безжалостных и правдивых ответов без прикрас. Для тех, кто решил наконец выбрать себя. Читай и проснись. На все твои вопросы об отношениях – тут будет ответ.

Содержание

100 вопросов психологу об отношениях	7
1. Он взял мой номер, говорил, что я необыкновенная, и не звонит неделю! Он потерял мой номер? Его переехал поезд? Он живой?	9
2. Кто платит на первом свидании?	11
3. Быть ли тарелочницей?	12
4. Что надеть на 1 свидание?	14
5. О чем говорить на 1 свидании?	16
6. Нужно ли целоваться на первом свидании?	18
7. Как вести себя, если свидание провалилось?	20
8. Стоит ли врать о своей жизни на свидании?	22
9. Как понять, что свидание прошло удачно?	24
10. Что делать, если он не написал после свидания?	26
11. Стоит ли выкладывать фото со свидания в соцсети?	28
12. Он лезет обниматься, а я не хочу. Как быть?	29
13. Он хочет забрать меня на машине из дома на первое свидание	30
14. Второе свидание: чего ждать и как себя вести?	32
15. Как ему понравиться? Работает ли правило	33

«будь собой»?	
16. Поэтапное развитие отношений: от свиданий до чего?	36
17. Когда пора переходить к сексу? Кто должен быть инициатором?	39
18. Какой должен быть секс? Обязан ли он быть идеальным?	41
19. Как защитить себя от манипуляций? Или почему ты вдруг стала чувствовать себя виноватой за все на свете?	43
20. Как отличить любовь от привычки? Или почему ты уже год как не радуешься, но и не уходишь?	46
21. Ревность – это доказательство любви? Или как тебя превращают в собственность с помощью манипуляций	48
22. Как сохранить себя в отношениях? Или куда пропадает та самая девушка, в которую он влюбился?	50
23. Как распознать достойного мужчину и красные флаги? Или почему твоя интуиция всегда права, а глаза иногда закрываются	53
24. Как вести себя, если он знакомит с друзьями? Или экзамен на вхождение в стаю	57
25. Как реагировать на его подарки? Или почему дорогой подарок на втором свидании – это	60

красный флаг, а не повод для радости

26. Когда можно показывать свои недостатки?

63

Или искусство эмоционального стриптиза

Конец ознакомительного фрагмента.

66

**Хватит это терпеть!
100 ответов, которые
выбьют дурь из тебя
Ответы на ваши
вопросы про отношения
от знакомства до интима**

Наталья Зверь

© Наталья Зверь, 2026

ISBN 978-5-0068-0784-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

100 вопросов психологу об отношениях Введение

Привет, моя хорошая! Усаживайся поудобнее, заваривай чаек, мы с тобой сейчас будем говорить о самом главном – о них. О мужчинах. О этих странных, порой непонятных, а иногда и вовсе неменяемых существах, без которых нам, вроде как, и жить нельзя, а с которыми – хоть на стенку лезь.

Мне постоянно пишут, спрашивают, рыдают в жилетку: «А вот что делать, если он ...?», «А как быть, когда он...?», «А почему он такой ...?». Так много вопросов, и как они похожи друг на друга. Все таки нас волнуют одни и те же вещи. Так и родилась эта книга – как огромная смска всем моим девочкам, у которых есть волнующие вопросы про отношения.

Что это такое?

Это не нудная энциклопедия с заумными терминами, где нужно искать логику и читать от корки до корки. Это как пачка семечек – щелкай любой вопрос, который тебя волнует прямо сейчас, и получай четкий, короткий и без сахара ответ. Целых 100 вопросов обо всем, что может прийти в нашу светлую, но немного запутанную голову: от первого свидания и до... сами понимаете чего. Про деньги, про секс, про

измены, про то, как не сойти с ума и не убить его лопатой посреди ночи.

Как этим пользоваться?

Очень просто! Увидела в оглавлении большую тему – открывай и читай. Не нужно изучать все подряд. Каждый ответ – это законченная история, как будто ты позвонила мне, а я тебе на пальцах, с матами и сарказмом, все объяснила. Надеюсь, моя манера общения, как с самой близкой подружкой, тебя не обидит. Я всегда говорю прямо, без прикрас, потому что жалость и сладкие сказки еще ни одной из нас счастья не принесли.

Так что давай без иллюзий, начистоту. Готова? Тогда погнали разбираться в этой захватывающей дурацкой игре под названием «отношения»

1. Он взял мой номер, говорил, что я необыкновенная, и не звонит неделю! Он потерял мой номер? Его переехал поезд? Он живой?

– Нам женщинам, свойственно оправдывать партнера. И легче признать, что с ним что-то произошло и какие-то неведомые обстоятельства отняли у него наш номер телефона, нежели признать, что мы его не зацепили!

Итак, мужчина может не звонить по 2 причинам:

1. Он не хочет. Просто не хочет. И он имеет на это право. И это никак не говорит о том, что вы плохая. А кадрить и говорить о том, что «Вы прекрасна», может любой. Слова это просто воздух. Нам нужны действия! И тут действие тоже есть – ему пофиг. Это замечательный показатель!

И не вздумайте ему названивать и приглашать на свидания. Он мужчина, он завоеватель – не вы! Иначе, если вы все таки его завоюете, то получите в отношениях не мужчину, у которого вы за спиной, а принцессу, с которой женщиной вам не стать.

2. Он манипулятор, пикапер. Оно вам надо? Здравый мужчина сразу идет на контакт, когда заинтересован в девушке. У него нет отмазок, что был занят, утонул или его

сбила машина. Согласитесь, если он не шахтер, то у него ВСЕГДА есть время позвонить или написать смс!

А эти голимые отмазки, и как он был занят, и что забыл телефон у бабули, которой он, как волонтер, приносил еду – лапша на уши.

Запомните, как мантру:

«Когда мужчина хочет, он делает! И его ничего не остановит!»

Ведь вам и нужен именно такой мужчина? А не манипулятор, который будет играть вашими чувствами? И не пикапер, для которого вы – спортивный интерес!

2. Кто платит на первом свидании?

На первом свидании, если все пошло комом и никто никого не заинтересовал, то можно оплатить и самой за себя, но не за него!!!

Если вам попался попаламщик, который сразу пробивает за оплату 50 на 50, но между вами вспыхнула искра, подумайте, может стоит ее потушить?

Если он просит вас оплатить счет, то тут бы бежать без оглядки... сверкая пятками...

В идеале оплачивает счет мужчина. Но это не значит, что надо заказывать себе омара в креветках... Вы еще не знаете реальное положение его финансового состояния, поэтому поумерьте пыл, ведь он может и хочет оплатить ваш счет, но если вы закажете на крупную сумму, то он просто не сможет, и плюс к этому попадет в неловкое положение.

Поэтому заказ по минимуму, салатик например и кофе. И когда принесут счет, не тянитесь к нему, не заглядывайте, улыбайтесь и кокетливый взгляд... И если он уже заявляет об оплате счета, не испытывая неудобства... платите и уходите. Скорее всего, это халявщик. Такой еще может напроситься к вам на чашечку секса, за то, что сводил вас в кафе за ваш же счет!

3. Быть ли тарелочницей?

Ох какая сейчас пошла мода! Не дала за тарелку супа – тарелочница! Дала – шлюхозаврик. Вот и выбирайте, кем быть))

Скажу сразу, что нормальный и адекватный мужчина в состоянии заплатить за первое свидание, если девушка ему понравилась (выбирать он место будет по своим возможностям, ресторан или шаурма – главное, что он хочет оплатить, а не скинуть сие действо позорно на женщину), и он не будет ее оскорблять. А вот типок, который оскорбляет девушку тарелочницей, является типичным манипулятором, который пытается вас обесценить, унизить, и из-за вашего чувства вины затащить вас в постель за чашку чего-то там. Неужели, это ваша цена и вы к этому готовы?

Не бойтесь отказывать таким чепушилам, которым не хватает денежки на платную любовь, и поэтому они вас пытаются затащить в постель за копеешную еду. И не стоит испытывать неудобства перед ним и соглашаться на секс, чтобы его не обидеть или из чувства неловкости. Или, лишь бы не показаться тарелочницей.

Будьте тарелочницей и наслаждайтесь тем, что эта роль отсеет от вас мужчин, которые хотят воспользоваться только вашим телом, не более.

Даже в природе заведено, что самец ухаживает за самоч-

кой, еду приносит, танцы пляшет вокруг нее, защищает, чем мы хуже? Достойный мужчина никогда вас не упрекнет за тарелку макарон.

Но конечно, я сейчас не говорю о девушках, которые просто ходят поесть за чужой счет и не ищут отношений. Это фиаско милые дамы. Гордость где?

4. Что надеть на 1 свидание?

На первое свидание надеть нужно в первую очередь чувство собственного достоинства! А поверх уже всё остальное.

Если вы собираетесь в ресторан, не стоит надевать вечернее платье с бриллиантами, будто вы на вручении «Оскара». Вы же не хотите, чтобы он подумал, что вы сейчас дотанцуетесь до счета за ужин и сбежите? Или что вы его последний шанс попасть в высшее общество?

С другой стороны, приходить в засаленной футболке с надписью «Я пельмень» и в растянутых трениках – тоже перебор. Он может решить, что вы уже настолько расслабились, что свидание – это просто прелюдия к его переезду к вам в квартиру со своим диваном.

Идеал – это «непринужденный шик». То платье, в котором вы чувствуете себя королевой, но которая запросто может и на метро прокатиться. Та самая юбка, в которой можно и кокетливо улыбнуться, и от шутки про похабщину громко рассмеяться, не порвав швов.

Не стоит надевать глубокие декольте и мини юбки, так вы посылаете ему сигнал «возьми меня, я вся твоя», но мы то хотим, чтобы нас как человека разглядели? А как он разглядит в нас что-то кроме сисек, если мы ими ему в лицо тычем?

Вообще, главное, чтобы вам было комфортно и уверенно. Ведь он должен влюбиться в вас, а не в костюм от кутюр,

который вы взяли в кредит на три года.

Поэтому для свидания подойдут даже джинсы!

И еще одно. Если вы в жизни не краситесь, то не нужно на свидание разрисовывать себя как куклу. Не надо строить из себя другого человека. Будьте той, кто вы есть!

5. О чем говорить на 1 свидании?

Говорить нужно обо всем, но как искусный разведчик: задавать вопросы, слушать ответы и главное – следить за реакцией!

Например, спросите о его работе. Если он три часа рассказывает, как ненавидит коллег, начальника и самого себя за то, что туда ходит, – это красный флажок размером с полотнище советского знамени. Бегите! Такой будет потом нить, лежа на вашем диване и заедавая ваше же настроение чипсами.

Спросите о хобби. Если его главное хобби – это «отдыхать дивано-телевизорно-пивно», подумайте, а нужен ли вам такой экспонат для коллекции лени? А если он с горящими глазами рассказывает о походах в горы или о том, как собирает модели кораблей, – вот это ценный экземпляр! Значит, у него есть душа. Но если он ищет спутницу для покорения гор, а для вас это стресс, то не стоит ему вешать лапшу, что вы давно мечтаете покорить Эверест! Говорите прямо, что вам это не интересно.

Ни в коем случае не вываливайте сразу на него все свои проблемы: алименты бывшему, ипотека, бородавка на пятке и как вас в пятом классе обидела одноклассница Люда. Не превращайте свидание в сеанс психотерапевта с оплатой по счету.

И уж тем более не допрашивайте его про бывших, детей и планы на брак в течение года. Вы же не следователь НКВД, а он не подследственный. Держите легкую нотку. Смейтесь, шутите, будьте легки. Как крем «Безе». Ведь если сразу начнете с тяжелых тем, вас просто сдует со свидания, как ураганом.

Вы можете конечно спросить, есть ли дети, общаются ли (это важно, чтобы понимать, перед вами достойный мужчина-отец или папаша-кукушка), когда развелся. Но не лезть ему под ребра допытываю все доталово.

6. Нужно ли целоваться на первом свидании?

Целоваться на первом свидании – это как пробовать неизвестный соус в ресторане: можно, но осторожно, и будьте готовы к тому, что может быть либо остро, либо пресно, а может, вам и вовсе попадетс тухлятинка!

Если свидание было провальным, он пялился в телефон и жевал с открытым ртом, то какой тут поцелуй? Это будет похоже на искусственное дыхание человеку, который просто крепко спит. Не надо.

Если же вечер выдался волшебным, вы парите над землей от его улыбки и шуток, а он смотрит на вас так, будто только что откопал клад – почему бы и нет? Легкий, нежный поцелуй в конце вечера – как точка в конце предложения, которое хочется продолжить.

Но если он сразу лезет с языком в глотку, будто пытается найти там потерянный аппендикс, – смело отодвигайтесь. Это не романтика, это пробы пера для будущего чемпионата по борьбе в постели.

Запомните: поцелуй на первом свидании – это не обязательно. Это прелюдия, анонс. Если анонс был так себе, на основное шоу можно и не ходить. А если зацеловал так, что пятки загорелись и искры из глаз посыпались – вот это хо-

роший знак! Значит, свидание №2 обещает быть еще жарче. Но опять таки, вам оно надо на первом свидании? Действительно ли хочется целоваться? Или из страха, что он не позвонит и второго свидания не будет?

7. Как вести себя, если свидание провалилось?

Ах, милые мои, провалилось так провалилось! Главное – делать это с грацией и достоинством, а не как беглый каторжник.

Не надо сидеть с кислой миной, ковырять вилкой салат и вздыхать, как будто вас привезли на плаху. Улыбайтесь, поддерживайте беседу, ведь вы же дама с воспитанием, а не сбежавшая из цирка клоунесса. Закончить ужин или кофе – это святое. Считайте, что вы проходите квест на стрессоустойчивость.

Как только представился удобный случай (закончился кофе, официант принес счет), мягко, но уверенно заканчивайте этот аттракцион несмешной шутки. Фразы-спасатели: «Было приятно познакомиться, но мне пора»; «Спасибо за вечер, рада знакомству».

Не надо придумывать дурацкие отмазки про больную бабушку, срочный звонок босса или внезапно вспыхнувший дома пожар. Вы же не в школьном театре, где вас забрасывают тухлыми помидорами. Говорите прямо, но вежливо.

И самое главное – никогда-никогда не соглашайтесь на его предложение «продолжить где-нибудь еще» или «проводить вас», если вам страшно не понравилось. Ваша безопасность

и комфорт дороже минутной неловкости от отказа. Сказали «до свидания», развернулись и ушли в закат, как крутой ковбой. В конце концов, это его потеря, что он не смог разглядеть в вас алмаз! Ну или заинтересовать))

8. Стоит ли врать о своей жизни на свидании?

Врать на свидании – это как надеть трусы на голову, чтобы произвести впечатление. Со стороны может показаться смешно и странно, а когда правда всплывет (а она всегда всплывает!), вам будет неловко до коликов.

Нет, конечно, если вы убили негра лопатой в 45-м, об этом можно и умолчать. Но сочинять, что вы крестная мафиози и владелица сети отелей в Дубае, когда на самом деле вы скромный бухгалтер Маша из Мытищ, – это провал.

Если вы приукрасите, что любите горные лыжи (хотя один раз стояли на них в парке Горького), он может пригласить вас в Альпы. И что вы будете делать? Скатываться вниз с криком «Помогите!»? Или признаваться, что ваша самая высокая гора – это гора отчетов в последний день квартала?

Говорите правду. Но не всю и не сразу. Не вываливайте на первого встречного все свои страхи, неудачи и кредиты. Подавайте информацию дозированно, с изюминкой. Вместо «я бездарь и ничего не умею» скажите «я в перманентном поиске своего призвания, вот недавно пробовала валять из шерсти – получился очень злой носок». Это вызовет улыбку и покажет, что вы не боитесь себя.

Помните: он должен влюбиться в настоящую вас,

а не в выдуманный персонаж. Ведь потом придется годами изображать эту дуру с яхтой и виллой на Бали, а это утомительно.

9. Как понять, что свидание прошло удачно?

О, это можно понять по безошибочным признакам! Если после свидания вы не звоните подруге с криком «Спаси меня, я в заложниках у скучного тролля!» – это уже хороший знак.

Вот топ сигналов, что все было огонь:

Время летело незаметно. Вы пришли в семь, а очнулись в одиннадцать, и вам показалось, что прошло минут двадцать. Ресторан закрывается, официанты злобно сверкают глазами в темноте, а вам все еще есть о чем поговорить.

Вы забыли про телефон. Он лежал в сумочке мертвым грузом, а не как главный герой вечера в ваших руках. Потому что реальный человек напротив был в сто раз интереснее ленты в соцсетях.

Вы ловите себя на улыбке. Вспоминаете его шутку или взгляд – и на лице появляется дурацкая ухмылка. Прохожие думают, что вы сошли с ума, а вы просто парите в облаках.

Было легко и непринужденно. Не было неловких пауз, когда оба уставились в салат и жуют, как козы траву. Разговор тек сам собой, без надрыва и попыток его насильно оживить.

Он уже написал. Не через три дня, играя в крутого парня, а в ту же ночь или утром следующего дня с сообщением:

«Мне было очень здорово. Давайте повторим?». Вот это показатель!

Если хотя бы три пункта совпали – можно уже присматривать платье для второго свидания. Но без бриллиантов! Помним про правило.

10. Что делать, если он не написал после свидания?

Сидишь, ждешь, как дура, обновляешь мессенджер каждые три секунды, а там тишина... Знакомая история? Милая, вынь палец из рта и отойди от телефона, пока он не провалился в экран от твоего взгляда!

Если он не написал в течение суток – это уже звоночек. Если прошло три дня – это уже набат! Он либо лежит в коме после свидания, либо (что более вероятно) ты ему не понравилась настолько, что он решил сделать вид, будто тебя не существует в природе.

Не надо писать первой с вопросиком: «Ну что, как ты?». Это звучит как: «Ало, я тут, меня можно любить, я не кусаюсь!». Выжди пару дней и если тишина мертвая, просто сотри его номер и иди дальше. Не трать нервы на человека, для которого ты – пустое место.

А если он все-таки написал через неделю с текстом «Привет, соскучился...», не ведись на эту удочку! Это не он соскучился, это у него отвалилась другая вариант, и он решил проверить, не висишь ли ты еще на крючке. Ответ должен быть один: «Привет! Кто это? А, вспомнила! Нет, не соскучилась». И точка. Пусть идет искать своих рыбок в другом море.

Твой принц не будет заставлять себя ждать. Он напишет сразу, потому что будет бояться, что ты его нафиг забудешь или кто-то другой перехватит.

11. Стоит ли выкладывать фото со свидания в соцсети?

О Боже, нет! Это же свидание, а не охота на мамонта, которой нужно похвастаться перед всем племенем.

Выложить селфи с загадочной подписью «Отлично провели время» – это крик во вселенную: «Смотрите, на меня кто-то обратил внимание! Я еще не совсем на дне!». Выглядит жалко и отчаянно.

Во-первых, ты не знаешь, как он к этому отнесется. Он может решить, что ты уже занесла его в список будущих отцов своих детей и теперь делаешь анонс. Испугается и сбежит быстрее, чем кентавр.

Во-вторых, зачем? Чтобы твои подруги начали обсуждать его внешность, ставить лайки и завидовать? Ты что, для них устраиваешь это свидание? Или для себя?

Наслаждайся моментом тайно. Пусть это будет вашей маленькой вселенной, в которую не влазят посторонние со своими советами и оценками. Лучше сохрани это тепло внутри и жди второго свидания, где можно будет сделать такое же тайное и глупое селфи вдвоем. А выкладывать его стоит только когда вы уже вместе и тебе плевать, что подумают другие.

12. Он лезет обниматься, а я не хочу. Как быть?

Он же потратился на ужин, и вот он лезет обниматься, ну а этого прямо вот совсем не хочется. Да, он может быть парень и неплохой, но вот рано еще его подпускать к себе, не хочется, чтобы нарушал личную дистанцию. Что же делать? Прямо и сказать – пожалуйста, не трогай меня, я к этому не готова.

Адекватный услышит и руки уберет, а вот с пулей в голове мужчинка начнет убалтывать, что это не приставания, а всего лишь обнимашки, и мол, че ты из себя строишь. И вот тут то становится сразу понятным, что за фрукт перед вами. Уважает ли он других людей и их желания? Или эгоистичен и ему пофиг на других. И у вас есть выбор, быть с таким или нет.

13. Он хочет забрать меня на машине из дома на первое свидание

Милые мои, запоминаем правила, чтобы от зубов отлетало, ради вашей безопасности.

– Малоознакомый человек не должен знать, где вы живете. Вдруг он психопат, и будет вас сталкерить? (преследовать). Если спрашивает, где живете, достаточно назвать район рядом, а не адрес.

– Садиться к малоознакомому мужчине в машину нельзя! Добирайтесь до места свидания самостоятельно, а не на его машине. Вы не знаете, что это за человек, и что он может сделать, если вы сядете к нему в машину.

– Заведите левый номер телефона, и не давайте ему свой основной. Мужчины бывают разные, и могут преследовать и названивать годами, поэтому для своего спокойствия заведите временный номер, который не жалко будет выбросить.

– Перцовый баллончик или шокер может спасти вам жизнь. Носите с собой, но не афишируйте перед свиданием, что они у вас есть. А то он будет предупрежден, а значит, вооружен.

– Если вы на авто, то когда прибываете на место дислокации, паркуйтесь заблаговременно, чтобы он не знал, на ка-

кой вы машине.

– Перед встречей, если вы познакомились в интернете, со-
звонитесь по видео. Необходимо убедиться, что перед вами
реально человек с фото.

– Если он предлагает вам вызвать такси, так же не назы-
вайте свой адрес, называйте ближайший.

– Не хвастайтесь деньгами и богатством, так можно при-
влечь альфонсов.

– Не скидывайте фотографии ню малознакомым мужчи-
нам.

– Не едьте к нему домой на первое свидание. Для первой
встречи должна быть выбрана нейтральная территория.

14. Второе свидание: чего ждать и как себя вести?

Второе свидание – это как второй сезон сериала. Если первый был пилотным и всех зацепил, то тут уже начинается настоящая интрига! Распаковка персонажа продолжается.

Жди больше конкретики и меньше треп. Если на первом свидании он сыпал шутками как павлин перьями, то теперь могут пойти вопросы посерьезнее: «А кем ты видишь себя через пять лет?», «А почему предыдущие отношения не сложились?». Не пугайся! Это хороший знак – он пытается увидеть не только твою упаковку, но и что внутри.

Вести себя нужно естественно, но не расслабленно. Не надо надевать ту же кофточку, что и в первый раз – он может подумать, что у тебя гардероб как у мультяшного персонажа. Но и менять образ до неузнаваемости тоже не стоит. Ты же не хамелеон на шоу перевоплощений.

Главное правило второго свидания – не вываливать на него все свои тараканы сходу. Он еще не готов к твоему самому упитанному таракану в костюмчике, который боится высоты. Дозируй информацию. Покажи, что ты не только красивая, но и с головой, но при этом не зануда.

15. Как ему понравиться?

Работает ли правило «будь собой»?

Ох, это правило «будь собой»... Его так любят советовать все, у кого за душой ни одного удачного свидания. Оно работает только в одном-единственном случае: если твой «натуральный ты» – это эталон грации, ума и легкой загадочности, а не нервный срыва в засаленной пижаме с пятнами от вчерашнего чая, который на вопрос «как дела?» вываливает килограмм проблем и начинает плакать в салат «Цезарь».

«Будь собой» – это не индульгенция, чтобы пустить газы за столом и радостно объявить: «Ой, это я! Привыкай!». Нет, дорогая. Это про уверенность в своей уникальности. Про то, чтобы не изображать из себя героиню его любимого сериала, а позволить ему разглядеть ту самую, настоящую, но в своем лучшем проявлении. Не сырую куриную тушку, а изысканное суфле.

Так как же все-таки понравиться? Забудь про сложные схемы из женских журналов. Нужно всего две вещи: искренний интерес к нему и легкая недосказанность в себе.

Про интерес: Мужчины – те еще нарциссы в хорошем смысле этого слова. Они сходят с ума не от твоих длинных ног (хотя это приятный бонус), а от того, как ты этими ногами подходишь к нему и слушаешь, забыв обо всем на све-

те. Задавай вопросы. Не формальные «как работа?», а глубже: «Что тебя зацепило в этом проекте?», «О чем ты мечтал в детстве?», «Куда бы ты рванул прямо сейчас, если бы была возможность?». Слушай. Искренне смейся над его шутками (если они действительно смешные, конечно, а не убогие шуточки про тещу – тут лучше вежливо улыбнуться и сменить тему). Покажи, что он и его внутренний мир тебе небезразличны. Они любят ушами, но не сплетни подружек, а именно восхищение, интерес и тот самый вопрос: «И что же было дальше?».

Про недосказанность: А вот выкладывать про себя все и сразу – верная смерть влечения. Не стоит на первом же свидании делать исповедь у священника и вываливать весь свой багаж: как в детстве тебя дразнили «зубастиком», как бывший муж пил и бил посуду, и как ты теперь панически боишься одиночества и хочешь троих детей. Он что, прачечная? Или бесплатный сеанс у психолога? Создай легкую загадку. Пусть он уйдет со свидания не с полным досье на тебя, а с ощущением, что ты – это увлекательная книга, которую хочется читать и читать. Что ты не просто «Маша из бухгалтерии», а Маша, у которой может быть удивительная история, талант или безумная мечта. Скромность, но не забитость, а уверенная скромность силы – это гремучая смесь, от которой они сходят с ума.

И да, если «быть собой» – это сидеть угрюмой и молчаливой, потому что ты «интроверт», то может, стоит чуть-чуть

«не быть», а хотя бы улыбнуться? В конце концов, свидание – это маленький спектакль для двоих. Сыграй свою роль блестяще, чтобы он захотел на следующее действие.

16. Поэтапное развитие отношений: от свиданий до чего?

От свиданий до... а вот это уже зависит от тебя, моя дорогая! До брака, до съемной квартиры, до троих детей и совместной ипотеки или до громкого «да кто ты вообще такая?» в три часа ночи. Но если вы оба не из тех, кто бежит от слова «серьезное», то этапы обычно вырисовываются сами собой, как узор на запотевшем стекле.

1. Фаза легкого флирта и узнавания (она же «презентация лучшей версии себя»).

Вы встречаетесь, гуляете, пьете коктейли и смотрите, не начинает ли он напоминать вам отца, или бывшего, который слился после третьего свидания. Это стадия, когда ты еще не ешь бургер с полным ртом, а аккуратно режешь его ножом и вилкой, делая вид, что так и надо. Он же, в свою очередь, еще не пукает при тебе, а извиняется и выходит в соседнюю комнату «позвонить». Вы оба – это два прекрасных павлина, распутивших хвосты и издающих мелодичные звуки. Главное на этом этапе – не переборщить с краской в хвосте и не сломать шею, пытаясь ее показать.

2. Фаза «а что мы?» (она же «тихий ужас и паранойя»).

Вот здесь начинается самое веселое. Появляется ревность: «Почему он лайкнул фото этой Светки с аквапарка?».

Появляется желание назвать его «своим» и пометить как кошка, но ты держишься, как стойкий оловянный солдатик, и не пишешь ему в пять утра: «А кем я тебе вообще являюсь? Ты мне не мужчина, ты мне непонятно кто!». Вместо этого ты изображаем занятую и интересную жизнь, выкладывая в сторис селфи с кофе и книгой (которая, конечно же, открыта на самой умной странице). Это фаза проверки на вшивость: если он не готов дать тебе хотя бы намек на эксклюзивность, возможно, он просто коллекционирует ваши «хочухи».

3. Фаза эксклюзивности (она же «ура, я его приручила!»).

Вы наконец-то, после многоходовых игр и намеков, разговоров и возможно даже ссор, договариваетесь, что вы не ходите на свидания к другим и все серьезно. Ура! Можно выдыхать, удалять сайты знакомств (но не навсегда, а просто в папку «на всякий случай», мы же не святые), и перестать выкладывать в соцсети лучшие фото в купальнике, для привлечения ухажеров. Теперь вы официально пара. Мир может рухнуть, а вы будете целоваться на его развалинах. Ненадолго.

4. Фаза погружения в быт (она же «маска сорвана, кто это?»).

Здесь начинается магия настоящего. Он видит тебя не с шикарным мейкапом и в шелковом платье, а с зеленой маской на лице, в засаленном халате и с температурой 38,5. А ты видишь, как он ковыряет в носу, пока думает, что ты

не смотришь, и издает странные звуки в туалете. Это критический момент истины. Либо вы с нежностью принимаете эти мелкие «неидеальности» и они кажутся вам милыми, либо ты понимаешь, что не можешь делить жизнь с человеком, который жует с открытым ртом. Выживают сильнейшие и самые терпеливые.

5. Фаза «а может, съедемся?» (она же «точка невозврата»).

Самое страшное и волнующее. Ты узнаешь, что он оставляет носки под кроватью, а он – что ты собираешь волосы по всей квартире и делаешь из них гнезда, как какая-то птица-феникс. Вы будете ссориться из-за невымытой посуды, из-за того, кто последний брал пульт, и из-за его желания купить гигантский телевизор на всю стену. Это проверка на совместимость в режиме 24/7. Если после трех месяцев совместного быта ты не хочешь его задушить его же носком – поздравляю, вы прошли испытания.

Главное – не перепрыгивать этапы, как кенгуру на энергетиках. Нельзя после второго свидания спрашивать «а ты хочешь детей и как ты относишься к школам Монтессори?». Он сбежит быстрее, чем от чумы. Наслаждайся каждым этапом, даже паранойей. Это и есть тот самый сырный соус, в котором мы все макаемся под названием «любовь».

17. Когда пора переходить к сексу? Кто должен быть инициатором?

Ох, этот вопрос вечен, как спор о том, кто должен мыть посуду после ужина. Отвечаю кратко: пора переходить к сексу тогда, когда ты сама этого хочешь до дрожи в коленках, а не потому что «он уже третий раз платит за ужин, надо же как-то отблагодарить, а то подумает, что я тарелочница». Секс – это не валюта для расчета, не долговая расписка и не плата за его великолепие. Это взаимное желание, жаркий порыв и искра, от которой выбивает все пробки в доме. Если ты чувствуешь, что готова не просто физически, а морально – дерзай. Если нет – никакие «а что он подумает?» не должны становиться решающим фактором.

Теперь про инициатора. Кто это должен быть? Да кто угодно! Скажем прямо, каменный век давно закончился, и мы не ждем, когда мужчина дубиной оглушит мамонта и женщину за одно. Если тебе хочется – можешь сама начать. Сделать намек, посмотреть томным взглядом, провести рукой по плечу... Но! Здесь есть одно важное «но». Сначала убедись, что он адекватно на это реагирует. Если после твоего смелого шага он тебя просто использует, как одноразовый платок, и перестанет звать на свидания – значит, он был не тем человеком, и тебе просто повезло избавиться от него так быст-

ро. Нормальный, зрелый мужчина не будет тебя меньше уважать или считать «доступной» только потому, что ты проявила инициативу. Наоборот, он обрадуется, что вы на одной волне.

Ключевой момент во всей этой истории – доверие и комфорт. Ты не должна бояться его реакции, стыдиться своего тела или чувствовать себя обязанной, как будто подписала контракт с дьяволом за тарелку пасты. Если есть хотя бы капля сомнения, внутренний голос шепчет «стоп» или тебе кажется, что ты делаешь это больше для него, чем для себя – жди. Лучше переждать и дождаться своего момента, чем потом корить себя за поспешность и видеть, как он исчезает в тумане, как призрак.

И помни: правильный мужчина не будет давить, торопить или манипулировать фразами вроде «если ты меня любишь, то...». Он будет ждать, пока ты сама не будешь готова. А если нет – что ж, значит, он был просто уроком, а не любовью всей твоей жизни.

18. Какой должен быть секс? Обязан ли он быть идеальным?

Давайте сразу расставим точки над *i*: идеальный секс – это миф, который придумали сценаристы ромкомов и режиссеры порно, чтобы мы, обычные смертные, чувствовали себя неполноценными. Настоящий секс – это не замедленная съемка с идеальным светом и телом без единой родинки. Это смех, когда ты десять минут не можешь расстегнуть его ремень, а он не может справиться с твоим бюстгалтером, буд-то это квест на выживание. Это неловкость, это «ой, прости, я тебя локтем задела», это внезапный звук из живота в самый неподходящий момент и общий хохот до слез. Это реальность, а не голливудская сказка.

Каким он ДОЛЖЕН быть? Всего три кита основателя:

– Безопасным. Презервативы – святое! Не стесняйся на-стоять на своем, даже если он будет говорить, что «всегда так делает» и «со мной чисто». Его «чистота» – не медицинский диагноз. Если он не уважает твое право на безопасность – он не уважает тебя. Выноси за скобки, сразу и без раздумий.

– Желанным с обеих сторон. Это должно быть обоюдное «хочу», а не уступка, не жалость, не расчет и не способ удерж-ать. Если ты не горишь – не зажигайся искусственно. Фей-ерверк должен быть взаимным.

– Открытым к диалогу. Твой рот дан тебе не только для поцелуев. Не нравится что-то? Вежливо и четко скажи: «Давай попробуем вот так». Нравится? Воскликни: «Да, вот здесь, именно так!» Молча терпеть неудобство или делать вид, что тебе хорошо, – это прямой путь в никуда, в страну фригидности и обиды на мужчин. Он не телепат. Рисуй ему карту своего тела, будь его лучшим гидом.

И главное: он НЕ ОБЯЗАН быть идеальным с первого (и даже со второго!) раза. Вы же не детали от конструктора «Лего», чтобы сразу идеально подходить друг другу по всем винтикам и впадинкам. Это как танец – сначала вы наступаете друг другу на ноги, путаетесь в ритме, но потом начинаете чувствовать друг друга и двигаться в унисон. Если вы оба хотите друг друга, уважаете и готовы учиться – все обязательно получится. А если нет... Ну, что ж, значит, это был просто не твой танцор, и пора искать того, с кем ваш танец будет страстным и синхронным.

19. Как защитить себя от манипуляций? Или почему ты вдруг стала чувствовать себя виноватой за все на свете?

Запомни, как мантру, одну простую вещь: если после общения с ним у тебя в душе остается осадок хуже, чем после несвежей устрицы, и ты чувствуешь себя виноватой, плохой, недостойной, глупой и вечно обязанной – это не любовь, детка! Это чистейшей воды манипуляция! Здоровые отношения не должны приносить чувство вины и желание выпить литр успокоительного. Они должны заряжать, а не выжимать, как лимон.

Как защититься от этих виртуозов игры на нервах? Вооружайся!

1. Держи границы крепче, чем шкаф с любимой обувью.

Если он пытается давить на жалость («я такой одинокий и несчастный, а ты меня бросаешь»), или на твое чувство долга («я же тебе ужин оплатил, а ты даже поцеловаться не хочешь!»), или на твои комплексы («да кто тебя такую, с твоим характером, еще возьмет»), или швыряет в тебя долговыми расписками за свою мнимую «жертвенность» («я ради тебя выходной отменил!») – посылай его в лес, желатель-

но дремучий и надолго. Ты никому и ничего не должна. Ни за ужин, ни за внимание, ни за потраченное время. Ты – не благотворительный фонд для эмоциональных нищих.

2. Хватит оправдываться! Выключи в себе адвоката дьявола.

Ты не обязана перед ним защищать свои решения, объяснять, почему не хочешь с ним спать, почему не готова дать ему денег «до зарплаты» или почему тебе не нравится, как он позволяет себе с тобой разговаривать. Твое «нет» – это законченное предложение, а не начало переговоров. Не вступай в дискуссию. Манипуляторы обожают долгие споры, где они могут тебя переубедить, запутать и сломать. Просто скажи: «Мое решение окончательное» и развернись. Его обида и гнев – это его личная проблема, а не твоя вина.

3. Доверяй интуиции, она у тебя умнее, чем его диплом МВА.

Если внутри зашевелилась тревога, заколдобило в животе и замерло сердце от какой-то его фразы – не глуши этот сигнал мыслями «а может, это я дура и сама все неправильно поняла». Твое подсознание уже считало все красные флаги, которые твой разум еще старательно игнорирует. Беги. Не оглядывайся. Лучше перебдеть и потом посмеяться над своей мнительностью, чем недобдеть и потом месяцы отходить у психотерапевта.

Помни: нормальный, адекватный мужчина будет решать вопросы напрямую, уважать твой отказ и не ставить условий.

Все остальное – игры токсичных мальчиков, которые ищут не женщину, а удобную и управляемую куклу. Не дай себя превратить в марионетку.

20. Как отличить любовь от привычки? Или почему ты уже год как не радуешься, но и не уходишь?

Ох, это та самая дилемма, которая заставляет нас годами сидеть в отношениях, которые давно похожи на вареную кашу без соли и масла. Ты ешь ее не потому, что вкусно, а потому, что надо же что-то есть. Любовь – это когда ты смотришь на него краем глаза, пока он чинит розетку, и думаешь: «Блин, как же мне повезло!». Привычка – это когда ты смотришь на него и думаешь: «Опять носки разбросал... Ну хоть не пьет, не бьет и зарплату приносит. Терпимо».

Любовь – это активный интерес. Тебе все еще дико любопытно, о чем он думает, когда замирает смотря в окно. Ты ловишь себя на том, что хочешь позвонить ему и рассказать, какую смешную кошку ты увидела по дороге на работу. Привычка – это молчаливое поглощение пищи у телевизора, когда вам уже нечего сказать друг другу, кроме «передай соль» и «что показывают?». Вы не делитесь новостями, вы отбываете заключение.

Проверочный тест от Шерлок Холмса: представь, что он волшебным образом исчез. Не навсегда, конечно, и не из-

за чего-то плохого. Просто вот – его нет неделю. Телефон молчит. Дома тихо. Что ты чувствуешь? Глубокую тоску, пустоту и желание услышать его шаги в прихожей? Или... тихое, почти предательское облегчение и радость от возможности спокойно посидеть с подругами, посмотреть свои сериалы и не готовить ему ужин? Если твой честный ответ – второе, поздравляю, вы не любите, вы просто привыкли делить общую площадь, как два мирных соседа по коммуналке.

Любовь требует усилий, да. Но это усилия, чтобы подлить масла в огонь, чтобы горело ярче – организовать неожиданное свидание, узнать о его новом увлечении, сделать сюрприз. Привычка – это попытка подбросить в котел щепок, чтобы он просто не потух – лишь бы не ругались, лишь бы все было как всегда, из страха перед неизвестностью и одиночеством.

Не путай теплое с мягким. Тепло – это когда тебе хорошо, комфортно и безопасно с ним. А мягкое – это когда тебе уже все равно, лишь бы было на чем сидеть. И не бойся начать все сначала, если понимаешь, что ваша «любовь» уже давно стала удобным, продавленным диваном, на котором ты просто привыкла сидеть. Мир полон мужчин, которые захотят не делить с тобой диван, а построить целый дворец.

21. Ревность – это доказательство любви? Или как тебя превращают в собственность с помощью манипуляций

Спроси у любой психологини с дипломом, и она тебе ответит, выдохнув от усталости: нет, нет и еще раз нет! Ревность – это не доказательство любви, а ярчайшее доказательство его собственной неуверенности в себе и тотального, глубочайшего недоверия к тебе. Это крик его внутреннего недоросля, который боится, что у него отнимут игрушку.

Нормальная, здоровая любовь строится на двух китах: уверенности и уважении. Он уверен в себе, поэтому не видит угрозы в каждом прохожем. Он уважает тебя, поэтому не считает, что тобой нужно управлять, как марионеткой. Он не будет проверять твой телефон под предлогом «а вдруг там террористы», устраивать допрос с пристрастием из-за лайка коллеги и требовать подробнейший отчет о маршруте «работа-дом-магазин». Это не забота – это тотальный контроль. Это попытка загнать тебя в клетку, скованную из его собственных комплексов и страхов.

Если он ревнует тебя к столбу, к подруге, к котлу на кухне – это не значит, что он так сильно любит. Это значит, что

он так сильно боится. Боится потерять, боится, что ты по-смотришь на кого-то другого и поймешь, что он-то как раз и есть тот самый «кто-то лучше», боится, что он сам по себе недостаточно хорош и интересен. И его страх – это его личная проблема, которую он должен решать у психолога, а не вываливать на тебя, делая виноватой. Это не твоя вина и не твоя ответственность.

Никогда, слышишь? Никогда не позволяй манипулировать собой под соусом «я ревную, значит люблю». Это тот же соус, что и «бьет – значит любит». Любовь – это про свободу и доверие. Это когда вы отпускаете друг друга в мир, будучи на 100% уверенными, что другой вернется, потому что ему просто не хочется никуда больше идти.

А если ты должна постоянно оправдываться, доказывать свою «верность», отчитываться за каждый чих и каждую секунду опоздания – беги, не оглядываясь. Это не любовь, это тюрьма строгого режима с романтичной вывеской «любовная». А ты ведь не преступница, чтобы отбывать пожизненный срок за несовершенно преступление? Ты заслуживаешь доверия, а не допросов. Свободы, а не клетки.

22. Как сохранить себя в отношениях? Или куда пропадает та самая девушка, в которую он влюбился?

Самая большая и коварная ошибка, которую мы совершаем, – это начать растворяться в партнере, как тот самый кусочек сахара в кружке горячего чая. Сначала мы сладкие и заметные, а потом – бац! – и нас уже нет, есть только чуть сладковатый напиток. Мы вдруг перестаем узнавать себя: забрасываем подруг, потому что «он ревнует», бросаем танцы, потому что «вечерами он дома», меняем платья на джинсы, потому что «ему так нравится» и чтобы не ревновал. И вот ты уже просыпаешься в один не самый прекрасный день с щемящей мыслью: «А где же я? И кто эта женщина, которая живет моей жизнью?».

Здоровые, зрелые отношения – это не слияние двух людей в одного безликого Франкенштейна с твоими глазами и его привычками. Это союз двух цельных, самостоятельных личностей, которые вместе создают что-то прекрасное – общее пространство, полное доверия и поддержки, – но при этом гордо и уверенно остаются самими собой.

Как же не потерять себя и не стать тенью мужчины? Вот

план спасения:

1. Не бросай свои интересы, как старые калоши.

Ты с детства обожала рисовать? Продолжай! Нравилось ходить на спонтанные прогулки в одиночестве? Иди! Он не должен становиться центром твоей вселенной, ее солнцем, вокруг которого вращается всё. Он – ее важная, любимая планета, но не единственная. Твои увлечения – это твое топливо, то, что делает тебя интересной, в том числе и для него самого.

2. Продолжай встречаться с друзьями. Не пропадай с радаров.

Здоровые отношения – это когда у тебя есть своя, отдельная, насыщенная жизнь, и ты с радостью и восторгом делишься ею с партнером, а не замыкаешься на нем, как на астероиде. Девичники, посиделки, разговоры по душам – это святое. Это твоя система поддержки, которая будет, даже если вдруг мир рухнет.

3. Имей свое мнение. И голос. И желание его озвучить.

Не соглашайся со всем, что он говорит, только чтобы сохранить мир и не спорить. Ты – не его эхо, не попугай и не кивающая голова. Ты – отдельный, мыслящий человек со своим, уникальным взглядом на мир. Спорь, отстаивай, доказывай (но без агрессии, по-женски). Если он адекватен, он будет ценить это и уважать.

4. Железно охраняй личное пространство.

И речь не только о возможности побыть одной в комнате.

Речь и о эмоциональном пространстве. Ты не обязана вываливать на него все свои переживания, страхи и тревоги моментально. Что-то можно и нужно переживать самой, что-то – обсуждать с подругой или психологом. Быть открытой – не значит быть прозрачной. Небольшая загадочность и самостоятельность в решении своих проблем делают тебя сильнее в его глазах.

Помни главное: он влюбился именно в тебя – в ту самую, яркую, интересную, немного безумную, с собственным миром и огоньком в глазах. Не позволяй этой женщине исчезнуть, раствориться в быте и его ожиданиях. Иначе однажды он посмотрит на тебя совсем чужими глазами и спросит: «Куда пропала та девушка, в которую я так безумно влюбился?». И самое страшное – что ты и сама не сможешь ему ответить. Не становись скучным приложением к мужу – это твоя работа и твоя ответственность. Прекрасная, кстати, работа.

23. Как распознать достойного мужчину и красные флаги? Или почему твоя интуиция всегда права, а глаза иногда закрываются

Давай сразу договоримся: достойный мужчина – это не мифический единорог, которого нужно искать с факелом и святой водой. Это адекватный взрослый человек с набором качеств, которые не должны тебя удивлять, а должны быть нормой.

Портрет достойного мужчины (или каким должен быть любой нормальный парень):

– Не играет в молчанку. Он не считает, что «на расстоянии любовь крепчает». Он пишет, звонит, не тянет с ответами сутками, потому что знает: ты не будешь сидеть у телефона, как институтка, и твоя тревожность – это не «милая особенность», а следствие его непонятного поведения. Он дает тебе чувство спокойной уверенности, а не поле для гаданий на кофейной гуще.

– Уважает твое время, твои границы и твое «нет». Если ты сказала, что сегодня устала и хочешь домой, он не будет уговаривать «еще на один коктейль». Если ты не готова к сексу, он не будет давить на жалость или обижаться. Он слышит те-

бя. Его уважение к твоим решениям – это фундамент, на котором все держится.

– Не скупится на комплименты и внимание, но не пытается купить тебя подарками. Он замечает новую кофточку и говорит, что ты прекрасно выглядишь. Но он не заваливает тебя дорогими подарками на второй день знакомства, пытаясь быстро завоевать и создать чувство долга. Его внимание – искреннее, а не расчетливое.

– Знакомит тебя с друзьями и не прячет тебя как страшную тайну. Ты не секретный агент 007, чтобы твое существование было засекречено. Он с гордостью представляет тебя своему окружению, потому что ты – его выбор, и он этому рад. Если ты ни разу не видела ни одного его друга через несколько месяцев общения – это не он такой скромный, это ты такая «на секретном положении».

– Не унижает тебя даже в шутку. Запомни раз и навсегда: шутки про твой вес, внешность, интеллект или кулинарные способности – это не шутки, а издевательство. Здоровая самоирония – это одно. А едкие комментарии, после которых тебе плохо, – это вербальное насилие. Достойный мужчина будет поднимать твою самооценку, а не бить по больным местам.

– Он тебе не отец и не спасатель. Он не читает тебе морали, не поучает, как жить, и не пытается «исправить» тебя под свой идеал. Он принимает тебя целостной личностью, с твоим прошлым и твоими странностями. Он – партнер, а не над-

зиратель или благодетель.

Красные флаги (или беги, не оглядываясь, пятками сверкая!):

– Он – Мистер Всепропало. Постоянно ноет на бывших (все они – сумасшедшие и нимфоманки), на начальство (всегда идиоты), на жизнь (везет только другим). Такой будет винить в своих неудачах кого угодно, кроме себя. Скоро виноватой окажешься ты.

– Режим инкогнито. Вы встречаетесь несколько месяцев, но его друзья, коллеги и тем более родственники понятия не имеют о твоём существовании. В соцсетях – ни единого намека. Скорее всего, ты – запасной аэродром или он просто стыдится тебя. Оба варианта – провал.

– Слишком быстро, слишком ярко, слишком навязчиво. «Любовь с первого взгляда», «ты моя судьба», предложение переехать к нему на третьем свидании и родить ему троих детей – это не романтика, это лавингбомбинг. Идеализация и быстрая идеализация – верный способ привязать тебя, чтобы потом начать манипулировать и обесценивать.

– Нарушает мелкие границы. Он настаивает на своем, даже в мелочах: «Закажи не салат, а стейк, я заплачу», «Давай посмотрим не этот фильм, а тот», «Пойдем не в парк, а в бар». Это тест. Если ты уступаешь в малом, скоро он начнет давить и в большом. Неуважение к маленькому «нет» – репетиция перед большим.

– Заставляет чувствовать себя обязанной. Каждая потра-

ченная на тебя копейка будет предъявлена как доказательство его «жертвенности». «Я тебя в ресторан водил, а ты...». Такой мужчина считает, что его деньги и внимание – это валюта, которой он покупает твое время, тело и согласие.

– У него все виноваты, кроме него. Классика жанра. Особенно бывшие – они все сумасшедшие, меркантильные и ненормальные. Рано или поздно он будет так же говорить и о тебе своей следующей жертве.

Запомни золотое правило: один красный флаг – уже повод нажать на тормоз и включить красный свет. Не надо их коллекционировать, как значки, оправдывая «ой, у всех недостатки». Твоя психика, время и нервы – дороже самого редкого экспоната в твоей коллекции ошибок. Доверяй себе. Ты все знаешь и без этой книги.

24. Как вести себя, если он знакомит с друзьями? Или экзамен на вхождение в стаю

Знакомство с друзьями – это не просто посиделки. Это стратегически важный экзамен на допуск в его внутренний круг, в его «стаю». И твоя задача – не завалить его, стараясь слишком сильно или, наоборот, демонстративно наплевав на все. Здесь важна золотая середина между желанием понравиться и сохранением своего достоинства.

Чего делать НЕ надо:

– Не вращай глазами, оценивая их, как аукционист сомнительный лот. Твои невербальные сигналы считываются мгновенно.

– Не пытайся понравиться всем сразу, разливая неестественный, слишком громкий смех на каждую шутку и хватая всех за руки. Это выглядит отчаянно и выдает неуверенность.

– Не перерисовывайся через него. Ты пришла с ним, твой главный проводник – это он. Не игнорируй его, увлеченно флиртуя с его лучшим другом.

– Не выкладывай все свои скелеты из шкафа за первый час. Избавь их от истории о твоей операции на гландах и психологической травме, полученной в третьем классе. Сохра-

ни тайну.

Тактика умной девушки:

– Веди себя естественно, но слегка приструни свой сарказм (если он у тебя атомный). Первое впечатление – штука серьезная. Острую шутку можно отпустить, но если видишь, что она не зашла – отступи. Лучше прослыть милой и немного загадочной, чем царицей яда.

– Держись нейтралитета. Не вступай в жаркие идеологические споры на политические или религиозные темы с его закадычным другом Васей, который уже успел трижды жениться и всех научить жизни. Кивай, улыбайся, задавай нейтральные, но вовлекающие вопросы: «Как вы познакомились?», «А вы часто так собираетесь?», «Я слышала, вы в прошлом году ездили в горы, как было?». Это показывает твой интерес и дает им возможность блеснуть историями.

– Будь легкой и приятной в общении. Пошути, улыбнись, предложи помощь на кухне (если встреча не в кафе). Покажи, что с тобой комфортно, а не как на смотре невест.

– Но главное – не пытайся им понравиться! **ВЕДЬ ЭТО НЕ ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ.** Твоя главная задача – **НАБЛЮДАТЬ!**

Это твой уникальный шанс увидеть его в его естественной среде обитания, без прикрас.

Как он с ними общается? Он лидер или ведомый? Они его уважают или подкалывают по-злому, унижительно?

О чем они говорят? Их шутки ниже пояса или все-таки есть мозги? Они вспоминают прошлое, строят планы на бу-

дущее, обсуждают идеи или только женщин, машины и выпивку?

Как они относятся к тебе? Они искренни с тобой, стараются включить в беседу, или ты для них просто очередная «телка» их друга?

Как он представляет тебя? С гордостью («Ребята, это Катя!») или скомкано («А это... кхм... Катя...»)?

Помни: человек – это его окружение. Если его друзья – сброд халявщиков, циников, которые обсуждают только чьи размеры и как кого «развести», а он в этом активно участвует и смеется – это не его друзья плохие. Это он такой и выбрал себе таких по душе. Это огромный красный флаг. Беги, не оглядываясь.

Если же компания адекватная, чувствуется тепло, уважение друг к другу, умные шутки и искренняя поддержка – можно выдохнуть. Ты прошла первый круг допуска. Его мир тебе не враждебен.

Но даже в этом случае не пытайся сразу стать «своей в доску», добавлять всех в друзья в соцсетях и назначать девичники его друзьям. Лучше молчаливая, улыбчивая и немного загадочная, чем душная, навязчивая и слишком доступная. Дозируй информацию о себе. Пусть он и они еще немного постараются, чтобы тебя узнать. Ты – приз, а не открытая книга.

25. Как реагировать на его подарки? Или почему дорогой подарок на втором свидании – это красный флаг, а не повод для радости

Подарки – это не просто милые безделушки. Это самый настоящий лакмус, который с первой же капли проявляет его истинные намерения. Умная женщина читает подарки, как шифровку: не что подарили, а зачем, когда и как.

Тревожные звоночки (включай сирену!):

– Дорогой, пафосный подарок на втором-третьем свидании. Дорогие украшения, техника, сумка люкс – это не щедрость, а классическая тактика покупки. Он не дарит, он инвестирует. Инвестирует в твое чувство долга и вины. Он сразу создает неравенство: «Я тебе – дорогой подарок, а ты мне?». Нормальный, уверенный в себе мужчина не будет швыряться деньгами, чтобы произвести впечатление. Он будет впечатлять собой – умом, чувством юмора, вниманием.

– Подарок не тебе, а своей фантазии. Сексуальное белье, абонемент в спортзал (намекая на лишний вес), косметика другой гаммы (намекая, что тебе стоит краситься иначе) – это не подарки. Это послание: «Ты недостаточно хороша та-

кой, какая есть, и я хочу тебя переделать под свой идеал». Такой «подарок» смело можно считать оскорблением.

– Подарок с немедленным ожиданием «оплаты». Подарил колье и тут же намекает на поездку к нему домой «посмотреть кино»? Это не романтика, это расчёт. Ты для него – платная услуга, просто расчет идет не наличными, а через сумочку от Картье.

Как реагировать на подозрительную щедрость?

Вежливый, но твердый отказ. «Спасибо, это очень щедро с твоей стороны, но я не могу принять такой дорогой подарок так рано». Или: «Это очень мило, но мне некомфортно принимать это».

Внимательно следи за его реакцией. Это – главное!

Обиделся, начал давить, манипулировать: «Я старался, а ты не ценишь!», «Все нормальные девушки радуются!». СТОП. Ему нужно было не сделать тебе приятно, а вогнать тебя в должницу. Его обида – это попытка тобой управлять.

Принял с пониманием и уважением: «Ты мне ничего не должна за подарок, это мое желание тебе его подарить» или «Конечно, я понимаю, не проблема. Тогда сходим в тот милый ресторан, о котором ты говорила». УВАЖУХА. Он услышал твои границы и принял их. Это признак адекватности.

Что такое нормальные подарки на старте отношений?

Это вещи, которые говорят: «Я тебя слушаю и мне не все равно». Они не имеют цены, но бесценны по своему значе-

нию:

– Цветы. Классика, которая не стареет.

– Книга автора, которого вы обсуждали.

– Вкусный десерт из той кондитерской, которую ты упоминала.

– Винтик для твоего велосипеда, если ты жаловалась, что он сломался.

И главное правило: если он подарил какую-то дешевую, пошлую ерунду с прозрачным намёком (то самое белье), смело (виртуально) швыряй это ему в голову. Ты не проститутка, чтобы рассчитывать за ужин или его «великодушие» таким способом. Твои тело и внимание – не товар, а дар, который ты преподносишь только тому, кто этого действительно достоин.

26. Когда можно показывать свои недостатки? Или искусство эмоционального стриптиза

Показывать свои недостатки – это высший пилотаж в отношениях. Делать это нужно с умом и постепенностью, как самый изысканный стриптиз: не срывай с себя все сразу до нижнего белья на первом же свидании, ошарашив зрителя. Никто не готов к такому шоу.

Чего делать категорически НЕЛЬЗЯ:

Вывалить на первого встречного весь свой багаж в первую же встречу: «Вот мои психологические шрамы от отца-алкоголика, вот мои комплексы из-за прыщей в подростковом возрасте, а вот тут у меня фобия муравьев и панические атаки в метро». Он не психотерапевт, чтобы с этим разбираться, и не супергерой, чтобы это все исправлять. Его реакция будет одна – бегство. Быстрое и бесповоротное.

Правильная тактика – дозированная открытость:

1. Начало знакомства: мелкие и почти милые «изъяны».

Покажи то, что не пугает, а вызывает умиление или легкую улыбку. Это проверка его на адекватность и чувство юмора.

Признайся, что ты немного забывчива и можешь опоздать на 10 минут (но не на час!).

Покажи, как ты ужасно, до нельзя криво режешь овощи для салата.

Расскажи, что ты собираешь странные камни или смотришь дурацкие реалити-шоу, чтобы расслабиться.

Смотри на реакцию. Если он улыбнется, пошутит в ответ или даже предложит помочь («Давай я порежу, а то ты палец отхватишь») – это зеленый свет. Он не ждет от тебя идеала.

2. Стадия сближения: более личные истории.

Когда между вами уже возникла эмоциональная связь и доверие (прошел месяц-другой), можно приоткрыть дверцу чуть шире.

Расскажи о не самой приятной черте характера: «Я иногда очень упрямая, когда уверена в своей правоте» или «Я бываю резкой, когда устаю».

Поделись не самым удачным опытом из прошлого, но без самоуничтожения: «Да, у меня был неудачный роман, который многому меня научил».

3. Уровень глубокого доверия: серьезные вещи.

Проблемы со здоровьем, сложные отношения с родственниками, глубокие детские травмы – все это только для того этапа, когда вы уже стали по-настоящему близки, и ты чувствуешь, что он не использует это против тебя.

Не делай из этого трагедию. Подай это как часть себя, с которой ты научилась справляться. Не как крик о помощи, а как факт: «Да, у меня есть такое заболевание, но я его держу под контролем». «У меня была непростая ситуация в про-

шлом, но я с этим разобралась».

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.