

СОДЕРЖАНИЕ

Что необходимо знать каждой женщине	5
Зачем мы это делаем: теории	9
Основы биологии: мужчина	17
Мужчины и женщины — разные создания	25
Как обсуждать проблемы.....	28
Как решать проблемы	36
Держитесь, дамы!	39
Как пользоваться этой книгой.....	40

Часть первая. НАЧАЛО

Цветочно-конфетная стадия, пора надежд.....	47
Дополните себя сами.....	49
Установите границы	51
Небольшой компромисс может пойти на пользу.....	54
Игры с позиции силы и как их избежать	57
Постарайтесь не переключаться в режим ускоренной перемотки.....	59
Мы только начали.....	61
<i>Вопрос:</i> Он мне нравится, но почему он не делает первый шаг?	63
<i>Вопрос:</i> Как ему сказать, что он мне нравится?	68
<i>Вопрос:</i> Почему он не звонит, когда обещает?	72
<i>Вопрос:</i> Почему он так торопится заняться сексом?	77
<i>Вопрос:</i> Почему ему так не хочется, чтобы я оставалась у него на ночь?	81
<i>Вопрос:</i> Почему он так ревнует меня к моим друзьям-мужчинам?	85
<i>Вопрос:</i> Почему в нем так силен дух первенства? ...	90

<i>Вопрос:</i> Почему он хочет спать со мной, но не приглашает на свидания?	93
<i>Вопрос:</i> Я влюблена в лучшего друга. Как мне ему об этом сказать?	96
<i>Вопрос:</i> Почему он со всеми флиртует, хотя говорит, что ему нравлюсь я?	100
<i>Вопрос:</i> Почему я не могу заставить его взять на себя никаких обязательств передо мной?	104
<i>Вопрос:</i> Похоже, мой новый бойфренд теряет ко мне интерес. Помогите!	108
<i>Вопрос:</i> Почему он сразу замыкается, когда я пытаюсь поговорить на тему прежних отношений?	113
<i>Вопрос:</i> Он поддерживает дружеские отношения со своей бывшей. Стоит ли мне беспокоиться и что делать, если это меня тревожит?	118
<i>Вопрос:</i> Как мне узнать, с какой скоростью должны развиваться наши отношения?	123
<i>Вопрос:</i> Мой бойфренд и моя лучшая подруга ненавидят друг друга. Что я могу сделать?	126
<i>Вопрос:</i> Своим вниманием он буквально зажал меня в тиски! Как ему объяснить, что он мне нравится, но я хочу иметь хоть немного личного пространства?	130
Идем дальше.....	134

Часть вторая. СЕРЕДИНА

Пора устраиваться поудобнее, но не слишком удобно.....	139
Заложите прочный фундамент.....	141
Осознайте себя единой личностью.....	143
Всегда разделяйте «я» и «мы»	146
Знаю себя, знаю тебя	148
Выбор скорости	150
<i>Вопрос:</i> Почему для него друзья важнее меня?	154

<i>Вопрос:</i> Почему он не разделяет моего пристрастия к шопингу?	159
<i>Вопрос:</i> Почему ему так трудно быть романтичным?	165
<i>Вопрос:</i> Почему он никак не решится представить меня своим родителям?	169
<i>Вопрос:</i> Сначала ему постоянно хотелось заниматься сексом, но теперь он заметно остыл. Неужели он перестал считать меня привлекательной?	175
<i>Вопрос:</i> Зачем ему друзья-женщины, когда у него есть я?	181
<i>Вопрос:</i> Мы все время ссоримся по одним и тем же поводам. Как нам прекратить эту бесполезную нервотрепку?	187
<i>Вопрос:</i> Почему он унижает меня перед своими друзьями?	191
<i>Вопрос:</i> Мне кажется, что он все еще неравнодушен к своей бывшей. Что мне делать?	195
<i>Вопрос:</i> Он перестал назначать мне свидания и предпочитает проводить время с друзьями. Что я могу сделать?	201
<i>Вопрос:</i> Почему эти отношения начинают казаться мне ловушкой?	206
<i>Вопрос:</i> Он больше не кажется мне привлекательным. Почему?	211
Как выжить на средней стадии	216

Часть третья. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО (или долго и счастливо, но не с ним...)

В целости и сохранности, может быть... ..	221
DVD-диски и другие плюсы отношений	223
Разрывать отношения трудно... ..	229
Сначала полнота личности, обязательства потом ...	236
Продолжайте над этим работать.....	238
Что дальше?	241

<i>Вопрос:</i> Как мне узнать, любит ли он меня, но при этом его не отпугнуть?	242
<i>Вопрос:</i> Почему его так сильно пугает предложение съехаться?	247
<i>Вопрос:</i> Почему он так спокойно относится к грязи?	253
<i>Вопрос:</i> Мы съехались совсем недавно. Почему мы ссоримся из-за денег?	257
<i>Вопрос:</i> Мой партнер мне изменяет. Означает ли это, что наши отношения закончены?	262
<i>Вопрос:</i> Мой бойфренд смотрит порно. Что мне делать?	266
<i>Вопрос:</i> Почему он стал таким замкнутым и угрюмым?	271
<i>Вопрос:</i> Он говорит, что я слишком сильно на него давлю, а мне кажется, что мы никак не можем по-настоящему сблизиться. Как нам решить эту проблему?	276
<i>Вопрос:</i> Как мне сказать ему, что я хочу довести наши отношения до алтаря?	281
<i>Вопрос:</i> Я его люблю, но не могу представить нас вместе навсегда. Следует ли мне прекратить отношения?	286
Долго и счастливо — в реальном мире.....	289

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ

Что общего между сборным шкафом фирмы «Икеа», микроволновкой, набором для окраски волос и мобильным телефоном? Все они снабжены инструкциями. Все они продаются вместе с удобными маленькими буклетами, где объясняется, как ими пользоваться и что делать, если с ними возникнут какие-то проблемы. На пакете с апельсиновым соком напечатана инструкция на случай, если вы не знаете, как его открыть. К украшенным вышивкой шелковым шрагам пришивается ярлычок, который предупреждает вас не стирать их вместе с грязными простынями при шестидесяти градусах. (Будто это и так не ясно!) Даже чипсы нельзя купить, чтобы тебе не напомнили, куда девать пустую пачку. Почти все, на что мы тратим деньги, от туши для ресниц до автомобиля, снабжается инструкциями. Это вызывает у нас ощущение безопасности и уверенности в том, что все под контролем. Мы знаем, что на верхней стороне пакета указан срок годности продукта, но нам приятно, когда об этом напоминает еще и надпись сбоку. CD-плееры, замороженная пицца, принтеры — короче, почти все, что может понадобиться современной женщине, снабжено инструкциями. Но есть одно исключение. Существует одна область капиталовложений, где мы не можем воспользоваться никакими указателями или пособиями. Это мужчины. Испокон веков мы вкладывали в отношения с ними свое время и усилия, но делали это

вслепую, поэтому результат часто приводил нас в полное недоумение. И с этим ничего нельзя было поделать. Никаких инструкций к мужчинам просто не существовало. До сегодняшнего дня...

Потому что именно этой цели призвана служить данная книга (если кто не догадался из названия). Ее задача — стать справочником, прилагающимся к мужчине, которого вы только что подцепили в магазине, в баре, на работе или в прачечной... (Только не надо зарекаться и говорить: «Со мной такого никогда не случится!») В этом сборнике инструкций подробно описано, что происходит у мужчины в голове и что вы можете сделать, чтобы заставить его думать, как вы... Простите, чтобы достичь *компромисса*. Часто способы нашего обращения с представителями сильного пола и решения маленьких дилемм, вызванных их поведением, оказываются совершенно неправильными, потому что мы не понимаем, в чем суть проблемы. Данная книга поможет вам сначала понять, почему происходят эти вещи, а затем справиться с ними самым эффективным способом. Книга разделена на три части, которые примерно соответствуют этапам отношений мужчины и женщины: начало, середина и «с тех пор долго и счастливо» (или «на этом все!»). Но прежде, чем мы дойдем до завершающего этапа, необходимо понять несколько главных особенностей мужчин. А перед тем, как сделать это, нам нужно подумать о себе. Дело в том, что понимание сути наших отношений с мужчинами не ограничивается знанием того, как устроены мальчишки. Главное для нас — понять мотивацию, которая определяет наше собственное поведение. Для этого лучше всего рассмотреть наш собственный опыт в данной области. Итак, _____ (впишите свое имя), это ваша (любовная) жизнь!

Давайте начнем с самого начала. С тех пор как мы наряжали Барби в ее самые красивые гетры и юбку-«бочонок», отправляя ее на первое свидание с Кеном (не надо морщиться, это были восьмидесятые — даже Барби могла одеваться безвкусно), женщины ценят важность прочных, здоровых, романтических отношений. С тех самых дней, когда мы играли на школьном стадионе, правила догонялок с поцелуями побуждают нас неустанно вести активную охоту на идеального партнера. И пусть она так и не превратилась в любовь всей вашей жизни, но разве можно забыть миг торжества, когда вы сумели осалить красавчика Джейсона из четвертого «А» и целых две секунды целовали его в заполненной песком прыжковой яме.

А потом были школьные дискотеки. «Ничего страшного, если никто не пригласит тебя пойти с ним, дорогуша, — уверяет вас мама. — Будет очень даже весело, если ты пойдешь с девочками». Нет, мама, не будет. Это будет почти так же весело, как вылезти из автобуса, украшенного лозунгом «Печальные и одинокие», нарядившись в платье, купленное на распродаже в магазине «Отвратительные уродины». Ничто не сравнится с ощущением безнадежного отчаяния, в которое вы медленно погружаетесь, глядя, как мальчики робко приглашают всех ваших подружек пойти с ними на ежегодный школьный бал. Вы начинаете горько сожалеть о том, что безжалостно отшили этого помешанного на математике недотепу, потому что даже он умудрился найти себе пару, и планируете всякие хитрые способы отъезда из страны — только бы узнать, где папа держит паспорта...

А потом мы достигаем волшебного возраста, позволяющего работать полный день и взять ипотечный кредит или хотя бы платить немалые деньги за съемную квартиру. И внезапно летние месяцы запол-

няются свадьбами, на которых нас, разумеется, усаживают за стол для «остальных» вместе с детьми и этой мерзкой старухой с гадким запахом изо рта. На девичниках разговоры ведутся все больше «о мальчиках», включая подробные отчеты подруг о победах на любовном фронте. Само собой, что они проявляют интерес и к вам («Как дела на работе?»), но, когда запас офисных сплетен иссякает, вы чувствуете, что рассказ о результатах ваших переговоров с соседней фирмой — это не совсем то, чего ждут девочки. Приглашения на ужины, дни рождения и неизбежные дни рождения детей становятся идеальными поводами усилить ощущение того, что вас оставили пылиться на полке, в то время как все остальные слезли с полок, выключили свет и вышли из комнаты.

Пытаясь исправить ситуацию, вы подвергаете себя виртуальным пыткам, истязаете заполнением анкет службы знакомств и сидением в чатах, но ради чего? После того как вы наконец находите мужчину, который выдерживает испытание первым свиданием и чьи сросшиеся брови и допотопный костюм не вызывают у вас отвращения, вы тратите столько же времени, стараясь выяснить, что он о вас думает и почему, а затем — еще столько же, стараясь сделать вид, что его мнение вас совершенно не волнует. Вы изо всех сил создаете иллюзию безразличия, равнодушия и отсутствия интереса, только чтобы шестьдесят пять раз за день проверить свою голосовую почту и попытаться взломать его электронный почтовый ящик.

Даже когда он надежно сидит у вас на крючке и становится вашей «половиной», «партнером» или «благоверным», это не значит, что можно успокоиться, поскольку возникает целая куча новых проблем, требующих решения, целый список острых вопросов, требующих рассмотрения. Тут и его бывшая

пассия, чей пышный бюст постоянно мелькает в поле вашего зрения, и травмы на ваших ступнях от деталей конструктора, которые он отказывается сложить, как и положено хорошему мальчику. Одним словом, веселье только начинается. Он ненавидит вашего папу, вы ненавидите его маму. Ему не нравится, как вы сорите деньгами, вам не нравится, как он танцует. Он считает, что пользоваться вашей зубной щеткой — это нормально, вы считаете, что отдраить его зубной щеткой унитаз — это адекватное наказание. Он желает превратить свободную комнату в игровой зал, а вы хотите покрасить ее в бледно-желтый цвет, потому что он кажется вам самым подходящим для детской. Вам хочется, чтобы он делился с вами всеми новостями, а он даже простой разговор дольше пяти минут поддерживать не в состоянии (особенно когда по телику показывают регби). Стоит ли удивляться, почему подобные проблемы волнуют всех нас?

ЗАЧЕМ МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ: ТЕОРИИ

Но зачем мы все-таки это делаем? Зачем навлекаем на себя эти тридцать три несчастья? На кой черт нам надо затевать эти споры в пабах, в постели и в магазинах эксклюзивной мебели? Что заставляет нас стремиться к этим отношениям, когда с мужчинами все так трудно и сложно?

Брачные игры

Тысячи лет назад судьба независимой женщины вряд ли казалась привлекательной. Дело в том, что гулять самой по себе и делать что вздумается было хорошо во всех отношениях, пока кому-то не приходило в голову, что вы можете стать превосходным ужином. Если какой-нибудь громадный гризли или

владелец доисторической закуской решал, что вы будете прекрасно смотреться под гарниром из луковых колец, то после этого даже ветхозаветное «малое дитя» не могло спасти вашу филейную часть, сколько бы вы ни простирали к нему руки. Принцип «в единении — сила» был как никогда актуален. Кроме того, наши предки очень быстро уяснили, что самым лучшим средством обеспечения выживаемости вида является размножение. Чем больше народу, тем веселее, а ваши шансы завести детей оказывались совсем невысокими, если вам больше нравилось сидеть на скале и критиковать чрезмерное количество волос в носу у Колина из соседней пещеры или волноваться по поводу того, способен он взять на себя обязательства перед вами или нет. Нет, цель состояла в том, чтобы сойтись и наделать детей. Спаривание было необходимым условием продолжения вида. Оно не имело ничего общего с желанием хорошо провести субботний вечер или поиграть в романтические отношения. Спаривание являлось одним из средств выживания, так же как сон, дыхание и питание.

Специалисты по эволюционной психологии говорят, что эта первозданная потребность производить потомство является главной причиной нашего стремления найти «того единственного». В сущности, воспроизведение себе подобных — это наше главное предназначение на этой планете, и ученые говорят, что именно оно толкает нас на отчаянные попытки найти идеальную пару. Поэтому, когда мы думаем, что ищем кого-то, чье имя можно вписать во все получаемые нами приглашения «на двоих» или просто с кем можно пойти выбрать абажуры, на самом деле мы пытаемся найти самого лучшего партнера для спаривания.

Другая причина, по которой мы стремимся стать половинкой пары, заключается в том, что глубоко

внутри мы все еще испытываем первородную потребность находиться в окружении себе подобных. Люди являются общественными существами, которым необходимо жить рядом друг с другом. В этом состоит одна из причин того, что одиночное заключение считается чрезвычайно тяжелым наказанием. Правда, тем, кто субботним днем вынужден толкаться в супермаркете в толпе кричащих и потеющих человеческих существ, одиночная камера может показаться предпочтительным выбором, но, по большому счету, люди жаждут компании. Вот почему мы говорим, что нам нужен кто-то, рядом с кем можно состариться. Вот почему в стольких любовных песнях звучат горькие жалобы на одиночество и страх перед перспективой вековать век одной. Люди испытывают потребность в других человеческих существах. И этой потребностью, вкупе с еще одной первичной потребностью — производить потомство, — специалисты по эволюционной психологии объясняют причину нашей неудержимой тяги к противоположному полу.

Давление членов своего круга

Вы когда-нибудь чувствовали себя так, словно вас со всех сторон окружают влюбленные, любовники и приторные супружеские пары? Возможно, в обед вы собирались полакомиться сэндвичем с беконом, латуком и томатами, но по дороге в ресторан вам на глаза попала пара стройных, сексуальных молодых людей, сплетающихся в тесных объятиях на рекламном плакате новых духов «Gucci»? Или вы сбежали с семейного сборища, доведенные до белого каления градом вопросов типа «Как дела на любовном фронте?», «Когда уже под венец?» или «Ты уже нашла своего единственного?». По мнению социальных психологов, эти тривиальные на первый взгляд со-

бытия производят мощное воздействие, вызывая у нас желание срочно завести себе партнера.

Специалисты говорят, что окружающий мир убеждает нас в том, что мы чего-то стоим только в том случае, когда являемся частью пары. Возможно, во всем виноват кассир в кинотеатре. Вечером в четверг вы не можете найти никого, кто захотел бы пойти с вами на новый блокбастер с Брэдом Питтом, поэтому решаете, что кинотеатры, в конце концов, предназначены для того, чтобы смотреть кино, и всем необязательно тащить с собой еще кого-то. По дороге вы слушаете сборку «рок-баллад в исполнении мужчин со стрижкой маллет», подпевая Майклу Болтону и остальным, потому что рядом нет никого, кто мог бы запретить вам это делать. Чувствуя себя вдохновленной, свободной и смелой, вы подходите к билетной кассе и, высоко держа голову, говорите: «Один билет, пожалуйста!» Вот тогда все и начинается. Сначала пятнадцатилетний юнец в окошке просит вас повторить. Вы повторяете. Затем, все еще убежденный в том, что на свете не бывает конченных идиотов, способных пойти пялиться на Брэда в одиночку, он начинает заглядывать вам за спину, чтобы увидеть признаки мужчины или, на худой конец, парочку подружек. Никого. И вот тут ваша самоуверенность одиночки начинает испаряться. Но хуже всего то, что вы не ощущаете никакой поддержки со стороны самодовольных парочек, которые тоже с недоумением смотрят на вас.

После того как вы входите в зал, легче не становится, потому что никто не сможет припомнить ни одного романтического фильма, в котором дело не заканчивалось бы счастливым соединением влюбленных сердец. Даже в боевики обычно включаются небольшие линии несчастной любви между напарницей гангстера и парнем из неблагополучного района. В мире кино счастье всегда ассоциируется с соедине-

нием людей, будь то сцена роскошной романтической свадьбы или опасный для жизни жест верности до гроба. Неудивительно, что каждый раз, выходя из кинотеатра, мы чувствуем себя готовыми признаться кому-нибудь в своей неугасимой любви, даже если это всего лишь парковщик на стоянке.

В качестве дополнительного доказательства своей теории о том, что именно внешний мир убеждает нас в потребности иметь партнера, социальные психологи приводят рекламную индустрию. Почему-то эта свора циников не очень верит, что гель для душа способен превратить вас в богиню любви, которой все будут поклоняться, или что шоколадный батончик способен подарить вам уютные вечера у камина в компании манекенщика. Тем не менее большинство рекламщиков используют стандартный сюжетный ход: если вы купите этот товар, то станете более привлекательной для противоположного пола, и тогда все самые отборные его представители окажутся у ваших ног, а вы легко найдете идеального партнера, которого вам не хватает для полного счастья. Как вам повезло! И все это по цене нового блеска для губ!

А что ждет тех, кто не согласится включиться в гонку за мужиком? Грусть. Одиночество. Горечь сожалений. И это еще не самое худшее. Ведь если тех, кто идет по общепринятому, предсказуемому пути создания счастливой пары, художники СМИ рисуют в лучах благодатного сияния, то одиноких девушек тоже изображают в испытанной и проверенной временем манере. Они выглядят чокнутыми, слезливыми и мятущимися а-ля Бриджит Джонс или сумасбродными и капризными, как топ-модель Джордан, которую принято считать типичным печальным примером того, что произойдет, если женщина не пожелает остепениться. Если вы не готовы улечься в прокрустово ложе супружества, тогда, ми-

лые дамы, вам остается выбрать один из этих вариантов. Если вы считаете, что как-нибудь проживете одни, тогда готовьтесь вести невротический дневник, носить синтетические панталоны и стриптизные сапоги, отделанные искусственным мехом.

Социальные психологи говорят, что подруги тоже могут быть частью машины, убеждающей нас в том, что любовные отношения — это предмет первой необходимости. Когда у всех, с кем вы общаетесь, кто-то есть, оставаться одной очень трудно. Требуется немалое мужество, чтобы решиться прийти одной на званый ужин или на свадебное торжество, где все будут парами. А каким душераздирающим может оказаться осознание того факта, что у всех подруг вы вызываете чувство снисходительной жалости! Конечно, они говорят, что восхищаются вашим независимым образом жизни, но вы-то понимаете, что они никогда не променяют свой удобный диван в субботу вечером на ваши бурные вечеринки за городом.

Короче говоря, социальная психология утверждает, что любовные отношения — это не столько фундаментальная потребность или непреодолимое желание, сколько нечто такое, что мы вынуждены считать необходимым. Окружающий мир убеждает нас в том, что нам нужно с кем-то встречаться и со временем вступить с кем-нибудь в брак — все равно с кем.

Все дело в сексе...

Биология предлагает более прямолинейное объяснение нашему стремлению быть частью пары. По мнению ученых, наша потребность являться частью социальной модели «он и она» обусловлена не давлением со стороны родителей или окружающих и даже не потребностью в общении. Нет, специалисты считают ее такой же первичной, как потребность в сексе. Будучи людьми, мы все испытываем

половое влечение в определенной степени и определенной форме. Наши попытки связать себя с кем-то другим — это просто стремление удовлетворить свои сексуальные потребности. Короче говоря, если оставить в стороне случайные связи с грязными мужчинами, подцепленными в ночных клубах, наличие серьезных отношений — это самый верный способ обеспечения физического контакта. Психологи считают стремление к такого рода удовольствию частью здорового человеческого отношения к жизни. Однако у мужчин и женщин на этот счет могут быть совершенно разные точки зрения.

Результаты научных исследований показывают, что, когда женщины стремятся вступить в отношения и, в частности, заняться сексом, их целью часто является эмоциональная связь, которую такие отношения могут принести. Другими словами, минута сразу после близости, когда он беспомощно смотрит вам в глаза, перед тем как уснуть, или нежно гладит вас по волосам утром — вот что главное для девушек. Что же касается парней, то для них гораздо важнее сам факт физического контакта. Поглаживание волос и ваши прочувствованные слова о неувядающей любви и верности до гроба (предположительно произнесенные в нижнем белье) чаще всего выветриваются у него из головы сразу после полового акта.

Большинство женщин на собственном опыте постигают эту фундаментальную разницу в отношении к сексу. Некоторые из нас испытывают огромное разочарование, когда осознают, что это восхитительное, захватывающее дух соитие, только что происшедшее в спальне, имело для него немного другое значение. В то время как мы часами лежим без сна, вспоминая каждый миг этого события и втайне спрашивая себя, было ли оно тем самым катализатором, необходимым нам для дальнейшего развития отношений, он мирно похрапывает с такой силой, кото-

рая грозит вызвать сейсмическое сотрясение Земли. Мило, ничего не скажешь! Кстати, это субъективное ощущение полностью подтвердили эксперты. Производители «Виагры» окончательно отказались от попыток доказать, что лекарство от мужской импотенции способно производить такое же воздействие на женщин. Дело, видите ли, в том, что мы более сложные существа. Ученые установили, что у мужчин возбуждение всегда приводит к появлению желания, поэтому либидо можно повысить, увеличив способность мужчины достигать эрекции. Хорошая мысль, правда? Да, но у женщин связь между возбуждением и желанием устроена намного сложнее. Мы можем испытывать физическое возбуждение, но, помимо этого, нам нужно, чтобы в игру вступили и психологические факторы. В физиологическом отношении реакция наших тел на секс является более сложной, то же самое происходит и в психологическом плане. Этим можно объяснить, почему женщин, расположенных к внебрачным половым связям, в два с лишним раза меньше, чем мужчин. Нам просто труднее разделить секс и эмоции.

Короче говоря, биологическая наука утверждает, что мы ищем партнера, поскольку испытываем потребность в физическом общении с другими людьми. Способы, которые мы используем для поиска таких отношений, и значение, которое им придаем, в немалой степени зависят от внешнего влияния. Например, если родители внушили вам, что секс — это недостойное и грязное занятие, то у вас могут возникнуть проблемы, не позволяющие вам вести активную сексуальную жизнь. Аналогично, если вашего мужчину воспитывали в семье, где было не принято демонстрировать физическую привязанность, тогда ему может быть трудно перекинуть мостик через пропасть между платоническими чувствами и сексом.