



ЭЛЛЕН ФЕЙН
ШЕРРИ ШНАЙДЕР

Правила

- the Rules -

Как выйти замуж
за Мужчину своей мечты
и сохранить любовь навсегда

Эллен Фейн
Шерри Шнайдер
**Правила. Как выйти замуж
за Мужчину своей мечты**
Серия «Психология. М & Ж»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6002494

Эллен Фейн, Шерри Шнайдер. *Правила. Как выйти замуж за Мужчину своей мечты*: Эксмо; Москва;
2012

ISBN 978-5-699-60000-7

Оригинал: EllenFein, "All The Rules: Time-Tested Secrets for Capturing the Heart of Mr. Right"

Перевод:

Татьяна О. Новикова

Аннотация

Опра Уинфри назвала эту книгу феноменом и дважды приглашала авторов на свое ток-шоу. Журнал People отнес ее к категории «must-read», а Elle назвал лучшей книгой по отношениям. Почти каждое глянцево издание хотя бы раз напечатало «Правила» в своем номере.

Следуя им, Кейт Миддлтон вышла замуж за настоящего принца, Бейонсе нашла мужчину своей мечты, а Блейк Лайвли покорила сердце не одного голливудского холостяка, в том числе Леонардо Ди Каприо.

«Правила», проверенные временем и миллионами женщин, приведут вас к желанной цели: помогут выйти замуж за Мужчину вашей мечты и сохранить любовь навсегда. Книга остается бестселлером на протяжении 20 лет и разошлась тиражом более 7 000 000 экземпляров.

Содержание

Правила: Книга 1	4
Глава I	5
Глава II	7
Глава III	9
Глава IV	11
Правило №1	14
Правило №2	16
Правило №3	19
Правило №4	21
Правило №5	23
Правило №6	26
Правило №7	29
Правило №8	32
Правило №9	33
Правило №10	35
Правило №11	37
Правило №12	38
Правило №13	40
Правило №14	42
Правило №15	43
Правило №16	45
Правило №17	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Эллен Фейн, Шерри Шнайдер

Правила. Как выйти замуж за Мужчину своей мечты

Правила: Книга 1

*Посвящается нашим замечательным мужьям и прекрасным
детям.*

Отдельное спасибо нашему агенту – Конни Клаузен

«Мужчины любят девушек, которые соблюдают «Правила».

Опра Уинфри, телеведущая

*«Если женщину заполучить очень просто, это ужасно скучно. Мне
нравится добиваться».*

Хью Грант, актер

*«Моя любимая книга. Некоторые правила могут показаться
радикальными, но они работают».*

Бейонсе, певица

*«Выучите «Правила». Практикуйте их постоянно. Заставьте его
побегать за вами, пока он не сделает вам предложения. А затем живите
долго и счастливо. Аминь».*

Detroit News

Глава I

История «Правил»

Никто не помнит точно, как начинались «Правила», но нам кажется, что все произошло в 1917 году у бабушки Мелани, которая заставляла мужчин нервно ожидать ее в прихожей своего дома в пригороде Мичигана. Тогда ее называли «нелегкой добычей». Как бы то ни было, предложений выйти замуж у бабушки было больше, чем туфель. Бабушка передала свои навыки матери Мелани, а та – самой Мелани. Это было настоящее семейное сокровище, которое хранилось в тайне около века. Но когда в 1981 году Мелани вышла замуж, она поделилась старомодными советами со своими одинокими подругами по колледжу и коллегами, среди которых были и мы.

Сначала Мелани прошептала «Правила». В конце концов, современные женщины не должны вслух заявлять о своей мечте выйти замуж. Мы выросли, мечтая стать президентами крупных компаний, а не женами президентов. Поэтому мы втайне передавали «Правила» от подруги к подруге, порой смущаясь – уж очень старомодно они звучали. И все же приходилось признать: как бы ни стремились мы к успеху в бизнесе, большинству из нас этого не хватало. Как наши матери и бабушки, мы хотели иметь мужей, которые могли бы стать нашими лучшими друзьями. В глубине души мы страшно хотели выйти замуж: мечтали о романтике, красивом платье, цветах, подарках, медовом месяце – словом, обо всем. Мы не хотели отказываться от завоеванных свобод, но не хотели и возвращаться в пустые квартиры. Кто сказал, что женщина не может иметь сразу все?

Если вам кажется, что «Правила» – это глупость, не волнуйтесь. Мы все через это прошли. Но после многих страданий мы поняли, что «Правила» не аморальны и не старомодны. Это всего лишь эффективный набор поведенческих реакций, которые успешно помогают большинству женщин становиться неотразимыми в глазах интересных мужчин. Почему бы это не признать? Нам нужны «Правила»! Женщин 1990-х попросту не учили основам – «Правилам» того, как найти себе мужа или хотя бы обрести популярность среди мужчин.

Вскоре мы осмелели и стали говорить громче. «Правила» – они работали! Хотя они были старомодными и глупыми, но оказались страшно эффективными!

Сначала кое-какие советы казались нам совершенно неприемлемыми – они шли вразрез со всем, чему нас учили в области отношений между мужчиной и женщиной. Но успех говорил сам за себя! Нам приходилось отказываться от усвоенных теорий, следовать «Правилам» и наблюдать за тем, как наши подруги одна за другой выходили замуж (и при этом не переставали строить карьеру и заниматься своими делами).

Сформировалось настоящее «подполье», владевшее настоящей магией. Мы делали то, что женщины всегда делали друг для друга во всем мире. Мы создали сеть успеха. На этот раз ставки были очень высоки, а победы куда слаще любых корпоративных успехов. Мы говорим о браке – о настоящем, долгом браке, а не о союзе без любви. Именно такой счастливый брак и является результатом следования «Правилам». Простым «Правилам». «Правилам» поиска идеального мужа.

Долгие годы мы делились этими «Правилами» со своими знакомыми – и дома, и на работе. Долгие годы женщины обращались к нам с вопросами:

– Вы говорили, что нужно заканчивать свидание первой или предоставлять это мужчине? Я забыла!

Следуйте «Правилам», и результатом станет долгий счастливый брак, основанный на любви.

А потом как-то вечером мы ужинали в китайском ресторане на Манхэттене со своими одинокими подругами. И там мы услышали, как Синди упомянула что-то об этих... как их там... «Правилах». Она узнала о них от своей подруги в Калифорнии. Мы знали это! Это не было ошибкой! Это были те же самые «Правила», которым мы следовали в Нью-Йорке, чтобы найти отличных мужей. «Правила» пересекли всю страну, женщины передавали их друг другу, жительницы пригородов делились ими с горожанками. И вот они снова вернулись к своему истоку – на Манхэттен!

Но – и в этом было самое интересное – Синди поняла их неправильно!

– В «Правилах» говорится, что мужчины всегда должны заканчивать свидание первыми, чтобы чувствовать себя хозяевами положения, – сказала Синди.

– Нет, нет, нет, НЕПРАВИЛЬНО! – воскликнули мы. – В «Правилах» говорится, что это вы должны заканчивать свидания первыми, чтобы мужчины захотели встретиться с вами вновь.

Именно тогда мы и решили записать «Правила», чтобы больше никто не совершал таких ошибок.

Глава II

Что такое «Правила»?

Сколько раз вы слышали такие слова:

– Она так красива, мила, умна... Почему же она не замужем?

А может, это говорили о вас? А вас не удивляло то, что женщины не столь красивые и умные практически без усилий привлекают к себе мужское внимание?

Честно говоря, многим нашим подругам проще переехать в другой штат, сменить профессию и пробежать марафон, чем найти нужного мужчину и выйти за него замуж! Если вы принадлежите к их числу, то вам нужны «Правила»!

Что же такое «Правила»? Это очень простой способ общения с мужчинами, который может помочь любой женщине завоевать сердце своего избранника. Слишком хорошо, чтобы быть правдой? Поначалу мы тоже были скептиками. Читайте дальше!

Цель «Правил» – заставить Мистера Совершенство сходить с ума от желания заполучить вас в свое полное распоряжение. А для этого вы должны стать недоступной. Говоря проще, вас должно быть трудно поймать! Следуйте «Правилам», и он не только женится на вас, но и вечно будет сходить от вас с ума! Мы обещаем, что вы будете жить «долго и счастливо». Браки действительно заключаются на небесах.

Следуя «Правилам», вы можете быть уверены, что муж будет относиться к вам, как к королеве, даже когда рассердится на вас. Почему? Потому что он потратил столько времени, добиваясь вас! Вы будете для него настолько драгоценны, что он просто не сможет воспринимать вас как должное. Напротив, он постоянно будет о вас думать. Он навсегда останется вашим лучшим другом, вашим оплотом и опорой в любых, даже самых сложных обстоятельствах. Ему будет больно, если вы не захотите поделиться с ним своими проблемами. Он будет всегда готов прийти вам на помощь – когда вы пойдете на новую работу или, не дай бог, заболеете. Ему понравится заниматься самыми повседневными делами – например, выбирать новое постельное белье. Он всегда будет стремиться делать все *вместе с вами*.

Мужчины рождены быть охотниками, им нужно преследовать добычу – иначе их интерес угасает.

Когда вы начнете жить по «Правилам», вам не придется беспокоиться о том, что ваш мужчина заглядывается на других женщин – даже на очень красивую соседку или пышногрудую секретаршу. Просто женщина, живущая по «Правилам», всегда кажется мужчинам самой сексуальной из всех живущих! Живя по «Правилам», вам не придется бояться быть брошенной, забытой или незамеченной!

Наша знакомая последовала «Правилам» – и теперь она замужем за прекрасным мужчиной, который не пытается избавиться от нее, чтобы провести время с приятелями. Наоборот, он страшно ревнует, когда она занимается своими делами. Эти супруги – настоящие друзья.

Мужчины не похожи на женщин. Женщины, которые звонят мужчинам, приглашают их на свидания, «случайно» покупают два билета на шоу или предлагают заняться сексом на первом свидании, лишают мужчин честолюбия и охотничьего инстинкта. Мужчины рождены быть охотниками, им нужно преследовать добычу – иначе их интерес угасает. В этом и заключена суть «Правил». Да, мужчина может жениться на вас, даже если вы не будете следовать «Правилам», но мы не гарантируем, что этот брак будет счастливым.

Как это работает? А вот как: если мужчина любит охотиться, мы должны стать добычей! Но не нужно спрашивать у мужчины, любит ли он охоту. Он может думать и даже гово-

речь, что это для него неважно. Он может даже не понимать собственных реакций. *Обращайте внимание на то, что он делает, а не на то, что он говорит.*

«Правила» могут показаться вам слишком расчетливыми. Вы подумаете: «Насколько недоступной я должна быть? Неужели мне нельзя ни разу приготовить для него ужин или пригласить на бродвейское шоу? А если мне просто захочется поговорить с ним? Неужели нельзя даже позвонить? Когда же я смогу стать самой собой?»

Ответ прост: читайте «Правила». Следуйте им в точности (не выборочно), и вы будете абсолютно счастливы. Вы наверняка знаете женщин, которые никогда не могли полностью доверять своим мужьям и всегда чувствовали себя слегка неуверенно? Возможно, они даже обращались к психотерапевтам, чтобы понять, почему мужья не обращают на них внимания. «Правила» сэкономят вам 125 долларов в час за услуги психотерапевта.

Конечно, следовать «Правилам» легче всего с теми мужчинами, в которых вы не влюблены. Вам действительно не хочется им звонить, вы не перезваниваете им и не посылаете любовных писем. Иногда ваше безразличие настолько сводит их с ума, что в конце концов все кончается свадьбой. И это происходит потому, что вы следовали «Правилам» (даже не думая об этом)! И мужчина сделал предложение!

Подумайте о том, как здорово никогда не оставаться в одиночестве субботними вечерами и не просить замужних подруг найти вам кого-нибудь. Подумайте о жизни вдвоем. К сожалению, вам придется на какое-то время отсрочить награду. Первые несколько месяцев отношений могут быть непростыми, но впереди вас ждет абсолютная благодать! И все же стоит ли постоянно держать себя в руках даже ради прекрасной награды?

Не твердите себе, что он «просто боится обязательств» или «не готов к отношениям». Если он звонит и приглашает – это «Правила». Все остальное – просто разговоры.

На эту тему написаны горы книг и выдвинуто немало теорий. Все они сулят выигрыш, но только «Правила» действительно приносят результаты. Следуя «Правилам», очень легко понять, что происходит. Это очень просто. Если он звонит вам, преследует вас, приглашает на свидания – все это «Правила». Если вам приходится искать оправдания его поведению (например, он не позвонил вам после первого свидания, потому что все еще не может выбросить из головы бывшую подружку), вы постоянно обдумываете каждое сказанное им слово, пока у вас не заболит голова, – это не «Правила». Забудьте о его мыслях и чувствах. Не твердите себе, что он «просто боится обязательств» или «не готов к отношениям». Помните: следуя «Правилам», мы не превращаемся в психотерапевтов. Если он звонит и приглашает – это «Правила». Все остальное – просто разговоры.

Глава III

Знакомьтесь: девушка «Правил»

Увидев Алису, вы ни за что не сочли бы ее невероятно красивой, умной и особенной. Но вы наверняка заметили бы, что она умеет так общаться с мужчинами, что рядом с ней бледнеют все королевы красоты. Алиса делает лучшее, что может сделать: она искусно пользуется макияжем, хорошо одевается и ведет себя недоступно. В отличие от других, более красивых девушек, которые бегают за мужчинами и доступны всегда, когда бы мужчина ни позвонил, Алиса ведет себя индифферентно. Иногда она холодна, иногда мила, но всегда *счастлива и занята*. Она не отвечает на звонки, не смотрит на мужчин очень пристально (настоящая катастрофа – см. ПРАВИЛО №3). Она всегда кладет трубку первой.

– У меня миллион дел, – вот ее любимая фраза.

Приятель Алисы недавно сделал предложение девушке, которой, как ему казалось, ему никогда не добиться, – той самой Алисы!

Кто не знает Алис? Кому не доводилось знать женщин, которые были настоящими специалистами в деле соблазнения мужчин? Кажется, что мужчины этих женщин совсем не интересуют. Им просто не до них. Они уверены в себе, и уверенность эта не связана с их внешностью или работой. Алисы прекрасно относятся к самим себе. Они предоставляют мужчинам возможность добиваться их. Назовите это извращенной психологией или как вам угодно, но Алисы всегда добиваются своих мужчин.

Увидев Алису, особенно простую и скромную, вам захочется подойти к ней и спросить:

– Что такого ты делаешь, что все мужчины бегают за тобой? В чем твой секрет? Что я делаю не так?

Истинная Алиса ответит, не задумавшись:

– Да ничего особенного.

Алисы обученные – бывшие нарушительницы «Правил», усвоившие урок после того, как первый раз обожглись в охоте на мужчин, – наверняка сказали бы:

– Да, у меня есть секрет. Мужчины любят охотиться. Не заговаривай с ними первой, будь иногда занята и периодически отшивай их (но только мило!).

Таких Алис много. Наблюдайте за ними. Постарайтесь понять, как им удалось довести независимость и уверенность в себе до степени искусства. Они не озираются, чтобы поймать мужской взгляд. Они не здороваются первыми. Они просто занимаются своими делами.

Когда в следующий раз вы окажетесь на приеме или вечеринке, понаблюдайте за такими Алисами и теми, кто нарушает «Правила». Сравните, как женщины этих двух типов ведут себя с мужчинами, и обратите внимание на результаты. Заметьте: Алисы никогда не носят с собой ручки, чтобы записать мужчинам свои телефонные номера. Они не раздают свои визитки направо и налево. Они двигаются, а нарушительницы «Правил» слишком долго стоят на одном месте с тревожным видом или чересчур долго разговаривают с одним мужчиной. Мужчине слишком легко пригласить такую женщину. Из этой книги вы узнаете, что это – большая ошибка!

Однажды, после долгих лет наблюдений за тем, как такие Алисы выходят замуж за мужчин своей мечты, мы решаемся спросить, как им это удалось. И тогда они рассказывают нам о «Правилах». Алиса скажет, что вы милы, но слишком много говорите, слишком хотите заполучить мужчину, ошибочно пытаетесь стать «другом», а не неуловимой бабочкой или «женщиной, не похожей ни на одну другую» (см. ПРАВИЛО №1).

Не стоит и говорить, что подобные оценки нас оскорбляют. Мы не можем позволить себе такую манипуляцию и обман. «Правила» отправляют женщин на 25 лет назад. А что

скажут феминистки? С другой стороны, у Алисы есть все, чего мы хотим: любимый муж, который ее просто обожает. Не стоит ли пересмотреть свои оскорбленные взгляды?

Алиса убеждает нас в том, что обычные женщины, следующие «Правилам», с большей вероятностью вступают в счастливый брак, чем ослепительные красавицы, которые этого не делают. Вернемся к собственной истории: похоже, мужчины, которых мы страстно желали, вовсе не желали нас. Мы были собой, мы были дружелюбны, всегда приходили на помощь, мужчины считали нас замечательными – но на этом все и кончалось. А если подумать, те, о ком мы особо и не думали, не замечали и даже чуть презирали, не переставали нам звонить и с ума сходили от нас. Именно это нам и нужно усвоить: относиться к *желанным* мужчинам следует так, как к тем, кого мы *не* хотим.

Просто, но нелегко. Но что мы теряем? Мы хотим получить то, что есть у Мелани. Значит, и действовать нужно так, как действовала она, потому что у нее все получилось!

Относиться к желанным мужчинам следует так, как к тем, кого мы не хотим.

Глава IV

Но сначала – вы!

Прежде чем начать использовать «Правила» для достижения лучших, самых невероятных результатов – получения предложения и брака с мужчиной своей мечты, – вы должны стать лучшей. Нет, не идеальной и не ослепительной, но просто лучшей, так что...

Сделайте себя лучшей! Чем лучше вы выглядите, тем более желанной будете для мужчины своей мечты. Может, и другие мужчины начнут считать вас привлекательнее и станут приглашать вас на свидания. Вам больше не придется считать, что мужчина, с которым вы встречаетесь, – единственный на земле. Вы перестанете тревожиться и обретете уверенность в себе. Когда вы будете хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать, вам уже не захочется нарушать «Правила».

Мы не диетологи, но знаем, как питаться правильно – белки, фрукты и овощи. Здоровое питание улучшает состояние человека. А физические упражнения способствуют высвобождению эндорфинов, которые делают вас счастливее и энергичнее. Кроме здоровой диеты, вам нужно постоянно держать себя в форме! Запишитесь в фитнес-клуб, купите видео с записью упражнений или начните бегать в соседнем парке (кстати, отличное место для знакомства с мужчинами, которые бегают или выгуливают собак). Упражнения должны быть радостью – отжимайтесь под любимую музыку.

Диета, упражнения и «Правила» имеют много общего. Вы должны поставить долгосрочную цель выше краткосрочного удовлетворения. Вам придется испытать определенный дискомфорт из-за того, что не можете съесть пирожное или позвонить любимому мужчине. Но вы хотите быть в форме и хотите выйти замуж, значит, нужно делать то, что должно. Подружитесь с женщиной, находящейся в том же положении, и начните вместе бегать, ходить на танцы и выговариваться друг другу, когда появится соблазн нарушить «Правила». Вы вовсе не обязаны выполнять эту тяжелую работу в одиночку!

Диета, физические упражнения и «Правила» имеют много общего. Вы должны поставить долгосрочную цель выше краткосрочного удовлетворения.

Если вы всерьез намерены найти мужа, вам нужно изменить представление об удовлетворении. Удовлетворение – это когда мужчина вам звонит, преследует вас и просит выйти за него замуж. Удовлетворение – это вовсе не соблазнительное мороженое или страстное свидание, во время которого вы нарушаете «Правила»!

Самосовершенствование поможет вам поймать и удержать мужчину. Постарайтесь избавиться от дурных привычек. Забудьте о неряшливости, если хотите жить с мужчиной. Мужчинам нравятся опрятные женщины. Они могут стать отличными матерями для их детей – такая мать не забудет ребенка на пляже.

Теперь одежда. Если вы ходите в чем попало, считая, что важно то, что внутри, а не то, что снаружи, то вам нужно измениться! Мужчинам нравятся женщины в модной, сексуальной одежде ярких цветов. Почему бы их не порадовать?

Если вы не разбираетесь в одежде, почитайте модные журналы – *Cosmopolitan*, *Vogue*, *Glamour* и *InStyle* – и соответствующие книги. Посоветуйтесь с подругой, вкусом которой всегда восхищались. Возьмите себе консультанта по шопингу. Лучше всего обратиться к профессионалу. Специалисты помогут вам подобрать одежду, которая будет хорошо сидеть и скроет все недостатки в отличие от модной одежды, которая может оказаться и не самым лучшим выбором.

Выбирая одежду, помните, что вы уникальны, не похожи ни на кого другого. Вы – женщина. Не соблазняйте одежду унисекс. Покупайте женственную одежду, которую можно носить и в выходные, и в рабочие дни. Помните, что вы одеваетесь для мужчин, а не для других женщин, так что всегда старайтесь выглядеть женственно.

Вы должны идти в ногу с модой, но не становиться ее рабом. Не тратьте состояние на то, что вошло в моду в этом сезоне. Во-первых, в следующем все это может оказаться неуместным. А во-вторых, все это может вам и не подойти! Мы знаем женщин, которые одеваются в собственном стиле – носят, к примеру, мужские костюмы или огромные свитера крупной вязки. Они выглядят модно, но вовсе не сексуально. Будьте разумной покупательницей, а не мотовкой во имя моды. Купите несколько красивых классических вещей и комбинируйте их с менее дорогими предметами.

Помните, что вы одеваетесь для мужчин, а не для других женщин, так что всегда старайтесь выглядеть женственно.

Помните: модная одежда вовсе не обязательно сделает вас красивой или привлекательной для мужчин. Мужчинам не всегда нравится вид «эльфа» или длинные «бабушкинские» юбки с тяжелыми ботинками, сколь бы ни был моден подобный облик. Мужчинам нравятся женственные женщины. Носите короткие юбки (но не слишком!), если это позволяют ваши ноги.

Не считайте себя обязанной носить дорогую одежду от знаменитых модельеров. Мужчинам нет дела до ярлыков! Вы должны быть красивы, элегантны и женственны. Лучше купить обычное платье, если оно хорошо на вас сидит и скрывает ваши недостатки, чем наряд от-кутюр, который эти недостатки подчеркнет.

Остановитесь у отдела косметики и подумайте о макияже. Все мы можем выглядеть лучше, чем есть на самом деле. Многие из нас даже не понимают собственного потенциала, пока не попадут в руки стилиста. Очень часто в универсаме можно сделать профессиональный макияж совершенно бесплатно – за минимальную покупку. Поймите, какие цвета вам идут, как стилист накладывает макияж. Купите то, что он предложит (из того, что можете себе позволить), а дома попробуйте повторить. Не выходите из дома без макияжа. Пользуйтесь губной помадой, даже отправляясь на пробежку!

Делайте все, чтобы выглядеть наилучшим образом. Если у вас некрасивый нос, сделайте пластическую операцию; подкрасьте седые волосы; отрастите волосы подлиннее. Мужчины любят длинные волосы, которые можно ласкать и гладить. Неважно, что думают ваш парикмахер и друзья. Вам же не их соблазнять! Давайте признаем, что парикмахеры обожают скромные, короткие прически – работать с длинными волосами долго и утомительно. И неважно, что короткие волосы легче мыть и сушить, неважно, что они у вас тонкие. Мы – девушки! Мы не хотим выглядеть как мальчики!

Вам будет проще выглядеть не похожей ни на кого другого, если станете ухоженной женщиной. Маникюр, педикюр, косметика и массаж должны стать частью вашей жизни. И не забудьте о соблазнительнейших духах, когда собираетесь выходить, – но не переборщите!

А теперь, когда вы роль выучили, начинайте играть. Мужчины любят женщин. Не ведите себя как мужчина, даже если вы возглавляете собственную компанию. Пусть мужчины открывают вам дверь. Оставайтесь женщиной. Не отпускайте саркастических шуток. Не хохочите над анекдотами, хлопая себя руками по коленям. Так можно вести себя с подружками. Но с мужчиной вы должны быть спокойной и загадочной, вести себя как истинная леди, сидеть со скрещенными ногами и улыбаться. Не стоит слишком много говорить. Наденьте черные прозрачные колготки и поднимите юбку повыше, чтобы соблазнить представителей противоположного пола! Возможно, подобные предложения вас оскорбят. Вы

скажете, что они подавляют ваш интеллект и яркую индивидуальность. Может, вам даже кажется, что вы перестаете быть самой собой. Но мужчинам это понравится!

Не будьте циничной и подавленной. Не рассказывайте о тех, кто причинил вам боль или унизил вас. Не делайте потенциального мужа спасителем или психотерапевтом. Ведите себя как абсолютно счастливый человек. Не рассказывайте о себе абсолютно все. Говорите «спасибо» и «пожалуйста». Ведите себя как леди с официантами, швейцарами и даже таксистами. И тогда вам будет легче быть истинной леди на свидании.

Если вы никогда не знакомились с мужчинами случайно, отправляйтесь куда-нибудь: на танцы, теннис (даже если не играете в теннис), в клуб. Бывайте в самых разных местах – демонстрируйте себя! Разместите анкету на сайте знакомств, общайтесь с людьми. Не бойтесь зайти на вечер для одиноких, полагая, что мужчины, которые ходят на такие мероприятия, не в вашем вкусе. Помните: вам не нужна куча мужчин в вашем вкусе – вам нужен только один! Никогда не забывайте об этом. И тогда вы забудете о тех печальных днях, когда вы были убеждены, что настоящая любовь к вам никогда не придет!

И наконец, доверяйте этому процессу. Вы можете и не встретить мужа, как только придете в форму, купите красивую одежду и испробуете «Правила» на трех доступных мужчинах. Возможно, ваше время еще не пришло. Но по личному опыту можем сказать:

Если вы будете продолжать действовать по «Правилам» при любой возможности и запасетесь терпением, то обязательно встретите мужчину своей мечты и выйдете за него замуж.

Правило №1

Станьте «женщиной, не похожей ни на одну другую»

Станьте не похожей ни на кого другого по состоянию ума. И для этого вам не нужно быть суперумной. И вам не нужно рождаться с этим ощущением. Ему можно научиться, его можно натренировать, в нем можно достичь совершенства – как и в любом другом правиле, описанном в этой книге.

Чтобы стать не похожей ни на кого другого, нужно выработать в себе особое ощущение, чувство уверенности и сияния, которое пронизывало бы вас с головы до ног. Это ощущение проявляется в вашей улыбке (она освещает всю комнату), в паузах между предложениями (не нужно тараторить и демонстрировать свою нервозность), умении слушать (внимательно), смотреть (спокойно, не пристально), дышать (медленно), стоять (прямо) и ходить (уверенно, с развернутыми плечами).

Неважно, что вы не королева красоты, не учились в университете и не в курсе последних событий. Вы все равно можете считать себя идеальной! Вы можете стать более уверенной в себе, чем женщины со степенью MBA и огромным счетом в банке. Вам не нужно раболепствовать. Вам не нужно отчаиваться и тревожиться. Вам не нужно встречаться с мужчинами, которые вас не хотят. Вы верите в изобилие и доброту вселенной. Если не этот мужчина, то другой, еще лучше. Вы не нервничаете. Вы не охотитесь. Вы не используете секс, чтобы заставить мужчин любить вас. Вы верите в любовь и брак. Вы не циник.

Вы не расстраиваетесь, когда отношения рушатся. Вы просто делаете маникюр и отправляетесь на новое свидание или на вечеринку для одиноких. Вы – оптимист.

Вы стираете слезу, чтобы она не испортила вашего макияжа, и двигаетесь дальше! Конечно, это не истинные ваши *чувства*. Вы просто *притворяетесь*, что чувствуете себя так. И со временем притворные чувства становятся реальными. *Вы действуете так, как если бы...*

На свидании вы никогда не показываете того, что больше всего на свете хотите выйти замуж. Вы спокойны и веселы. Он подумает, что вы уже отклонили несколько предложений. Вы делаете маленькие глотки – никогда не пейте залпом! – и позволяете мужчине узнать кое-что о вас, а не наоборот. Ваши ответы коротки, понятны и соблазнительны. Ваши жесты нежны и женственны. Когда волосы падают вам на лицо, вы откидываете голову назад и зачесываете волосы пальцами от макушки медленными, плавными движениями.

Все ваши движения – то, как вы, извинившись, выходите в дамскую комнату или смотрите на часы в конце свидания, – плавны и сексуальны. Вы можете позаботиться о себе. Вы не валяетесь в постели в черной депрессии, не едите пирожных, нервничая перед свиданием. Вы просто приняли ванну с пеной, прочли эту книгу и прочувствовали несколько позитивных слоганов:

– Я – красивая женщина. Я вполне самодостаточна.

Вы сказали себе, что это свидание – всего лишь знакомство. Мужчина полюбит вас или нет. Если он больше не позвонит, то это не ваша вина. Вы прекрасны изнутри и снаружи. Если вас не полюбил этот, полюбит другой. Главное – закончить свидание первой (см. ПРАВИЛО №11).

Отправляясь на танцы или вечеринки для одиноких, поднимите себе настроение. Притворитесь кинозвездой. Входя, держите голову высоко, словно сходя с «Конкорда» в Париже. Вы приехали в этот город всего на один вечер. Если кто-то не понимает собственного счастья, это его проблемы!

Возьмите напиток, например воду «Перье», даже если вам не хочется пить. Бокал займет руки, и вам не придется грызть ногти или накручивать волосы на палец. Не показывайте, что вы нервничаете. В этом вся соль. Ведите себя так, словно все прекрасно, даже если вас только что отчислили из колледжа или уволили с работы. Идите уверенно, словно знаете, куда идете, пусть даже просто вокруг комнаты. Двигайтесь. Не стойте в углу, ожидая, чтобы к вам кто-то подошел. Мужчины поймают вас в движении.

Если вы не считаете себя красивой, если вам кажется, что другие женщины одеты лучше, чувствуют себя свободнее и отличаются лучшей фигурой, гоните эти мысли подальше. Скажите себе:

– Мужчине повезет, если он познакомится со мной.

Держите в голове эту мысль, пока не поверите в нее. Если к вам подходит мужчина, улыбнитесь ему и мило ответьте на его вопросы, постаравшись не сказать лишнего. Вы должны быть спокойны и чуть загадочны. Заставьте его желать большего, а не томиться от скуки. Через несколько минут скажите:

– Пожалуй, я немного пройдусь.

Большинство женщин весь вечер крутятся вокруг мужчин, ожидая приглашения на танец. Но вы живете по «Правилам», и если мужчина хочет быть с вами или получить ваш номер телефона, он проберется через всю комнату, чтобы найти вас. Не предлагайте ему свою ручку или визитку, не облегчайте ему жизнь. Не берите их с собой, дабы избежать искушения. Смысл в том, чтобы всю работу выполнил мужчина. Пока он будет умолять официантку принести ему ручку, стойте спокойно. Скажите себе: «Правила» работают!»

Все очень просто. Вы действуете по «Правилам» и верите в то, что однажды принц заметит, что вы не похожи на других женщин, которых он знает, и попросит вашей руки!

Правило №2

Не заговаривайте с мужчиной первой (и не приглашайте его танцевать)

Никогда! Не позволяйте себе даже «давайте выпьем кофе» и «вы часто здесь бываете?». Не позволяйте себе даже самых невинных фраз. Иначе как вы поймете, заметил ли он вас, был ли поражен в самое сердце или просто решил быть вежливым?

Мы знаем, что вы думаете. Знаем, насколько дико это звучит в наши дни. Но, изучив все «Правила», вы поймете, что в этом есть глубокий смысл. В конце концов, суть «Правил» в том, что нам никогда не добиться желаемого, если мы не будем доверять естественному порядку вещей: мужчина должен преследовать женщину.

Заговаривая с мужчиной первыми, мы вмешиваемся в ход вещей. Начав разговор или назначив свидание, которому не суждено было случиться, мы лишаем себя шанса на успех. В противном случае мужчина заговорил бы с девушкой, которая ему по-настоящему понравилась, и не обратил бы на вас внимания.

Но мы пытаемся объяснить свое поведение, твердя себе: «Он просто застенчив» или «Я хочу быть дружелюбной». Действительно ли мужчины застенчивы? Мы можем разобраться с этим вопросом прямо сейчас. Может, психотерапевты так и считают, но мы-то знаем, что в своем большинстве мужчины вовсе не застенчивы. Если они к вам не подходят, значит, вы их *действительно* не интересуете. Это трудно принять. Трудно ждать нужного мужчину – того, кто первым с вами заговорит, первым позвонит и проделает всю основную работу в начале отношений только для того, чтобы заполучить вас.

Сегодня очень легко объяснить агрессивное поведение женщин. В отличие от прежних времен, когда женщины встречались с мужчинами на танцах и специальных вечеринках и просто ждали, когда кто-то выберет их из толпы и начнет разговор, сегодня многие женщины работают бухгалтерами, врачами, адвокатами, дантистами и занимают руководящие посты. Они работают с мужчинами, для мужчин, и мужчины работают для них. Мужчины – их пациенты и их клиенты. Как же женщине не заговорить первой?

«Правила» учат тому, чтобы мы обращались к интересующим нас мужчинам точно так же, как к любым другим клиентам, пациентам и коллегам, сколь бы трудно это ни было. Признаем: когда женщина встречается с мужчиной, который ей по-настоящему нравится, в ее голове словно вспыхивает лампочка. Сама не сознавая того, женщина расслабляется, улыбается и проводит с этим мужчиной времени больше, чем следует. Она предлагает обсудить за обедом то, что можно обсудить по телефону. Она надеется завязать роман, и это естественно! Самые умные женщины стараются замаскировать свои устремления деловыми соображениями. Им кажется, что они слишком образованны и талантливы, чтобы быть пассивными, играть в игры или следовать «Правилам». Им кажется, что их дипломы и чеки дают им право больше действовать, а не ждать, когда зазвонит телефон. Уверяем вас, такие женщины всегда остаются с разбитым сердцем, потому что их прямолинейность отталкивает. А почему нет? Мужчины знают, чего хотят. Никто не должен говорить *им*, когда обедать.

Короче, если вы встречаетесь с женщиной по деловым вопросам, вам все равно нужно следовать «Правилам». Вы должны ждать, пока он пригласит вас на ланч или куда-то еще. Как мы будем говорить в правиле №17, мужчина всегда должен вести. Даже если вы зарабатываете столько же, сколько и он, обед должен предложить он. Если вы не согласны с тем, что в романтических отношениях мужчины не похожи на женщин, несмотря на равенство в профессиональном отношении, вы будете вести себя как мужчина: первой заговаривать, просить номер телефона, приглашать обсудить что-то за ужином в вашей квартире... Все это

отталкивает мужчин. Прямолинейность очень рискованна. Иногда мы сталкиваемся с этим на работе. Чаще всего этот прием не срабатывает, а женщина оказывается в эмоциональном аду.

Не принимая идеи о том, что это мужчина должен преследовать женщину, а не наоборот, женщины сами напрашиваются на отказ и безразличие – если не сразу, то в ближайшем будущем.

Надеемся, что вас подобная участь минует, но все же расскажем о нашей подруге.

Пэм – стоматолог. С Робертом она познакомилась несколько лет назад в колледже. Она первой пригласила его на ланч. Она заговорила с ним первой. Позже они стали любовниками и даже жили вместе, но... она никогда не была уверена в отношениях с ним. Недавно он порвал с ней по какому-то пустячному поводу. Почему? Роберт никогда ее не любил. Если бы Пэм следовала «Правилам», то никогда не заговорила бы с Робертом и не инициировала бы встреч. Если бы она следовала «Правилам», то встретила бы другого человека, который по-настоящему любил бы ее. И не потратила бы время впустую. Девушки «Правил» никогда не теряют времени впустую.

А вот другой пример умной женщины, нарушившей «Правила». Клаудия – успешный брокер на Уолл-стрит. Со своим будущим мужем она познакомилась на дискотеке. Заметив его, она танцевала рядом с ним целых пять минут. Когда он так и не решился сделать первый шаг, она сказала себе, что он, по-видимому, застенчив, и... сама пригласила его на танец. Их отношения были полны проблем. Клаудия часто жалуется, что в спальне муж так же «застенчив», как и на той дискотеке...

Поговорим о танцах. В наши дни принято, что женщины приглашают мужчин танцевать. Так вот: подобное поведение идет вразрез с «Правилами»! Если мужчине лень пройти через комнату, заметить вас и пригласить на танец, то он явно не заинтересован в вас, и ваше приглашение не изменит его чувств (точнее, отсутствия чувств) к вам.

Ему скорее всего польстит то, что вы пригласили его, и он согласился потанцевать с вами из вежливости. Возможно, он даже захочет заняться с вами сексом этой ночью, но сходить от вас с ума он не будет.

Он или не заметил вас, или вы сделали все слишком простым. У него не было возможности преследовать вас, и этот факт всегда будет влиять на ваши отношения, даже если он впоследствии и пригласит вас на свидание.

Мы знаем, что вы думаете: что же, мне теперь весь вечер стоять в уголке, если никто не пригласит? Увы, ответ однозначен: несколько раз зайдите в ванную комнату, поправьте макияж, губную помаду, попудрите носик, закажите бокал воды, настройтесь позитивно и... продолжайте гулять по комнате, пока вас кто-нибудь не заметит. Позвоните замужним подругам, чтобы они вас поддержали. Делайте все, что угодно, только не приглашайте мужчину танцевать! Танцы – это необязательное развлечение. Возможно, тем, кто хочет развлечься и хорошо провести время, танцы нравятся. Но вы стремитесь найти любовь и вступить в брак. Поэтому вы не можете делать то, что хотите. Вы должны следовать «Правилам».

Даже если вам скучно и одиноко, вы не должны приглашать мужчину на танец. Даже не вставайте рядом с тем мужчиной, который вам нравится, в надежде получить приглашение (хотя многие делают именно так). Вы должны ждать, пока вас кто-то заметит. Возможно, вы уйдете домой, не получив приглашения и не встретив мужчину своей мечты. Но скажите

себе, что вы следовали «Правилам», и впереди всегда будут другие танцы. Отправляйтесь домой с чувством собственного достоинства: по крайней мере, вы не нарушили «Правила»!

Если это кажется вам скучным, вспомните: альтернатива гораздо хуже.

Наша подруга Салли настолько расстроилась из-за того, что танцевать ее приглашают только «лузеры», что в конце концов решила нарушить «Правила», которые отлично знала, и пригласить на танец самого красивого мужчину. Он был польщен, они протанцевали весь вечер и провели вместе три вечера. «Может, и в «Правилах» есть исключения!» – с восторгом думала Салли. Однако ей пришлось убедиться в обратном. Мистер Совершенство оказался в городе всего на несколько дней, а на Западном побережье у него была подруга. Неудивительно, что в тот вечер он никого не приглашал. По-видимому, он пришел на вечеринку только развлечься, а вовсе не в поисках будущей жены. Мораль такова: не гадайте, почему кто-то не приглашает вас на танец – тому всегда есть веские причины.

К сожалению, на танцы до сих пор приходит больше женщин, чем мужчин. И женщины хотят найти своего Единственного. Их страсть и тревога заражают друг друга, и они первыми заговаривают с мужчинами и приглашают их танцевать. Вы должны убедить себя в том, что от танцев нельзя ничего ждать. Считайте танцы лишним поводом надеть высокие каблуки, сделать макияж и пообщаться с приятными людьми. Скорее всего кто-то из мужчин заговорит с вами в тот или иной момент. Если это произойдет, но вам не понравится, не показывайте этого. Не блещите умом и цинизмом, не говорите:

– Лучше б я осталась дома и посмотрела «Девушек Зайнфельда».

Мужчинам не нравятся женщины, настроенные негативно. Если кто-то спрашивает, хорошо ли вам, ответьте «да» и улыбнитесь.

Если это вам очень не нравится, не ходите на танцы. Оставайтесь дома, сделайте зарядку, посмотрите телевизор и перечитайте «Правила». Лучше остаться дома и читать «Правила», чем отправиться куда-то и нарушать их.

Правило №3

Не смотрите на мужчину пристально и не говорите слишком много

Взгляд на человека – это признак заинтересованности. Так пусть он смотрит на вас! Если он не смотрит, значит, не заинтересован. Идите дальше и найдите того, кто заметит вас.

Знаете ли вы, что существуют семинары, на которых женщин учат устанавливать зрительный контакт с понравившимися мужчинами? Сэкономьте деньги. Зрительный контакт никому не нужен. Как же дать мужчине понять, что вы заинтересованы? Мы предлагаем просто улыбаться в никуда, выглядеть расслабленной и свободной. Так вы привлечете внимание мужчин, не глядя на них. Не озирайтесь в поисках Единственного. Ищущий взгляд заставит всех мужчин отвернуться. В отчаянии нет ничего привлекательного.

На первом свидании избегайте романтических взглядов на мужчину, иначе он поймет, что вы уже планируете медовый месяц. Смотрите на свою еду, рассматривайте посетителей ресторана. Проявите заинтересованность жизнью, другими людьми, картинами на стенах, но не своей добычей. Если вы будете слишком долго и часто смотреть в глаза мужчине, он почувствует себя неловко.

**Сдерживайте себя. Пусть мужчина весь вечер стремится привлечь
ваше внимание.**

Одна из самых сложных проблем любого свидания – о чем говорить? О погоде? О политике? Проявить интеллект или казаться глупышкой? Если вы умны, то сохраните спокойствие и слушайте, что говорит мужчина. Следуйте за ним. Если он хочет поговорить о танцклубах, скажите ему, какие вам нравятся и где вы бываете. Мы не предлагаем вам проявлять легкомыслие. Наоборот! С вами должно быть легко. При удобном случае покажите мужчине, что вы в курсе последних событий и что у вас есть интересы.

Первые свидания – не место для рассказа о работе. В целом не следует грузить мужчину своими проблемами. Но если он серьезен, не увлекайтесь шутками. Просто плывите по течению.

Естественно, на любом свидании могут возникнуть моменты, когда обоим партнерам нечего сказать. Не чувствуйте себя обязанной заполнить паузу. Вы можете сказать что-то глупое и вынужденное. Иногда мужчине просто нужно помолчать, не говоря ни слова. Пусть так и будет. Может, он думает о том, как в один прекрасный день сделать вам предложение. Не нарушайте его сосредоточенность.

Не считайте, что вы должны его развлекать и постоянно вести интересную беседу. Он подумает, что вы слишком стараетесь. Просто будьте собой! Помните: мужчина влюбляется в вас, а не в то, что вы говорите.

Это он должен ломать голову, как бы сказать что-то умное. Это он должен задавать вам вопросы и думать, покажутся ли они вам интересными. Кроме того, большинство мужчин болтливые женщины раздражают. Мы знаем мужчину, который перестал общаться с женщиной, которая казалась ему физически привлекательной, из-за ее болтливости. Не окажитесь на ее месте. Вы женщина, вам нравится разговаривать, особенно об отношениях. Но прикусите язычок! Подождите, пока свидание кончится, а потом вы сможете несколько часов обсуждать и анализировать все с подружками.

На свидании будьте спокойны и серьезны. Пусть мужчина гадает, что вы думаете, понравился ли он вам, сумел ли произвести хорошее впечатление. Он сочтет вас интересной

и загадочной, непохожей на тех женщин, с которыми он встречался. А ведь вам именно это и нужно, верно?

Правило №4

Не встречайтесь с мужчиной на полпути и не делите счет на свидании

Мужчинам нравится соревновательность – вот почему они занимаются спортом, ведут войны и захватывают корпорации. Самое плохое, что вы можете сделать, – это облегчить ему задачу. Когда мужчина пытается назначить вам свидание, не говорите:

– Я как раз буду в вашем районе!

Не предлагайте рестораны, которые находятся между вашим и его адресами, если мужчина сам не спросит. Не говорите слишком много. Пусть мужчина все обдумает, скажет, пролистает телефонный справочник или журнал с рекламными объявлениями, позвонит паре друзей, чтобы найти место, которое будет удобно для вас. Мужчинам нравится потрудиться для того, чтобы встретиться с женщиной. Не лишайте их этой радости.

Суть «Правил» в том, что мужчина должен соответствующим образом изменить свой распорядок ради вас. Он должен за вами заехать – на такси или на электричке. Чтобы вас увидеть, нужно постараться.

Приведем пример. На втором свидании Чарльз сделал крюк в 40 миль, чтобы увидеться с Хелен, потому что она проводила выходные у своей матери. Большинство девушек с радостью бросили бы матерей, чтобы не доставлять неудобства бойфренду. Но Хелен тщательно изучила «Правила» и знала, как нужно поступать. Дополнительные мили еще больше обострили желание Чарльза встретиться с ней.

Друзья и коллеги встречаются на полпути, чтобы всем было удобно. Мужчины (настоящие мужчины!) забирают женщин из квартир или офисов и везут на свидание. Место свидания всегда должно быть удобным для вас. Вам нет дела до того, где живет ваш приятель.

Мы уже убедились в том, что мужчины, предлагающие встретиться на полпути или (что еще хуже!) поблизости от своего дома, абсолютно «не перспективны». Они невнимательны, не готовы идти на жертвы и даже скупы.

Джейн вспоминает свое свидание вслепую со Стивом. Она приехала на такси из Гринвич-Виллидж в Бруклин, чтобы пообедать в его любимом заведении. А в конце свидания он еще предложил ей разделить счет! Джейн – очень милая девушка. Она согласилась, что это справедливо. В конце концов, она адвокат и зарабатывает более чем прилично. Ей показалось несправедливым, чтобы Стив брал на себя все расходы. В конце концов, почему он должен платить за обед? Это очень мило со стороны Джейн. Но заверяем вас, что, если бы она настояла на встрече в удобном для нее месте, пусть даже только чтобы что-то выпить (особенно, если девушке не хочется вводить кавалера в расходы), то Стив отнесся бы к ней как к принцессе, а не как к коллеге. Но поскольку Джейн максимально облегчила его жизнь, то он отнесся к ней соответственно – и вскоре даже перестал ей звонить.

Речь вовсе не о том, что женщины не могут сами ездить на метро и платить за себя. Истинный кавалер должен привезти подругу на свидание и оплатить все расходы. Равенство и разделение счета хороши на работе.

В романтических отношениях мужчина должен добиваться женщины и оплачивать ее расходы. Он должен чувствовать, что деньги,

потраченные им на еду, кино и такси, – это цена за возможность быть с вами.

И ни один пенни из этих денег не потрачен впустую. Вы должны быть горды и счастливы, а вовсе не терзаться чувством вины.

Но если вам неудобно, что ваш спутник платит за все, предложите ему оставить чаевые. Если вечер затянулся – ужин в ресторане, шоу и три поездки на такси или платная парковка, – оплатите что-нибудь незначительное. Но на первых трех свиданиях не делайте даже этого! Позже вы можете чем-то вознаградить своего спутника: приготовить для него ужин или купить бейсболку. Даже если мужчина стеснен в средствах или еще учится и вы не хотите, чтобы он тратил слишком много денег, не предлагайте делить счет. Предложите встретиться в недорогом месте – скажем, просто съесть гамбургер. Не заказывайте закусок, возьмите только один напиток. Вас всегда выручит пицца или китайская еда. Предложите пойти в кино, музей или на недорогой концерт на свежем воздухе вместо бродвейского шоу.

Хорошо, что вы переживаете за финансы своего мужчины, но помните: он получает удовольствие от подобных расходов. Зачем лишать мужчину радости быть рыцарем? Лучший способ отплатить ему за щедрость – это любовь и высокая оценка. Поблагодарите, скажите, что вам было очень хорошо. Не критикуйте выбранный ресторан, заказанные блюда или обслуживание, даже если они были ужасны. Будьте позитивны. Ищите хорошее во всем!

Мы знаем одного мужчину, который по уши влюбился в девушку на втором свидании, потому что она не сказала ему ни слова упрека – а ведь он забыл, где поставил машину, и им пришлось долго разыскивать ее после футбольного матча! Они целый час бродили по тротуарам, и все это время он думал: «Ну что за замечательная девушка!»

На свидании многое может пойти не так. Желание мужчины произвести на вас впечатление может привести к массе ошибок. Он может запереть ключи в машине, забыть билеты в театр и т.п. Никогда не упрекайте своего спутника. Не портите ему настроение. Оцените усилия и расходы, на которые он пошел. Подобное поведение – это та самая тонкая грань, которая отделяет очередную подружку от будущей жены.

Правило №5

Не звоните ему и редко перезванивайте

Если вы строго следуете «Правилам», то у вас не будет поводов звонить мужчине. Это он должен звонить вам – снова и снова, пока не добьется от вас согласия на свидание.

Звоня мужчине, вы проявляете навязчивость, а это абсолютно против «Правил». Мужчина сразу же поймет, что нравится вам, и может потерять интерес! Еще одна причина не звонить – это опасность отвлечь мужчину от чего-либо. Он может смотреть футбол, разбираться со счетами, общаться с друзьями, просто спать. В такой ситуации ему вообще не захочется разговаривать с вами. Зачем испытывать судьбу?

Когда *вы* звоните мужчине, он может первым положить трубку или закончить разговор слишком быстро. А вы можете принять его занятость за отсутствие интереса. *Вы* можете даже подумать, что он с другой женщиной! Естественно, что вы почувствуете пустоту и будете нервничать до того самого момента, когда он наконец позвонит вам сам. Такая нервозность может заставить вас позвонить ему *снова* и спросить: «Все в порядке?» или «Ты меня любишь? Ты скучаешь без меня?». Вот так вы нарушите сразу несколько «Правил»!

Чтобы мужчина не знал, как сильно вы его любите, насколько вам грустно и одиноко без него, никогда ему не звоните! Если он оставил сообщение с просьбой перезвонить, постарайтесь этого не делать. Перезванивайте, только если речь идет об изменении планов свидания или о другом мероприятии. Но никогда не звоните мужчине, чтобы просто поболтать.

Вы не звоните, и это заставляет мужчину желать вас сильнее. Он еще сильнее хочет вас увидеть и, естественно, звонит вам сам. Если будете звонить вы, то он узнает о вас все слишком быстро и заскучает. Кроме того, когда вы звоните редко, каждый ваш звонок – это событие.

Не волнуйтесь, что покажетесь грубой. Когда мужчина любит вас и очень хочет общаться с вами, он ни за что не сочтет вас грубой. Он решит, что вы заняты, что вас трудно добиться. Мужчины всегда звонят снова.

Вы никогда не замечали, что, когда мужчина звонит сам, разговор складывается лучше? Это происходит потому, что именно мужчина поднимал трубку и набирал номер. Он скучал по вам именно в этот момент. Именно сейчас он хотел услышать ваш голос. Когда мужчина звонит, он агрессор. Это он думает о том, что сказать. Это он нашел время, чтобы поговорить с вами. Он доступен!

В такой ситуации «Правила» эффективны, потому что вас может не оказаться дома, и тогда мужчине придется гадать, куда вы делись, и перезванивать. Когда он звонит, вы можете оказаться заняты, и тогда вы вежливо прервете разговор. Когда он звонит сам, вам проще следовать правилу №6: *Всегда кладите трубку первой.*

Но все мы – не святые. На самом деле каждая из нас хоть раз, но перезванивала мужчине. Не звонила, конечно, сама, но перезванивала. Если по какой-то причине вам нужно перезвонить мужчине, попробуйте подождать. Не звоните сразу же. А перезволив, не разговаривайте долго. Разговор должен быть вежливым, но коротким. Не сообщайте автоответчику, в какое время и в какой день вас можно застать. Не выдавайте добровольно важную информацию. Вы слишком облегчите мужчине задачу и покажетесь довольно навязчивой. Пусть он добивается встречи с вами. Помните: вы – девушка «Правил», и вы очень заняты! Девушка «Правил» обычно возвращается домой и целый час прослушивает сообщения на автоответчике, выбирая мужчину, с которым можно встретиться в выходные.

Что же делать, если мужчина оставил вам сообщение во вторник вечером, а вы умираете от желания провести с ним субботний вечер? Нужно ли перезванивать прямо во втор-

ник? Ответ «Правил» очень прост: НЕТ! Мужчине станет совершенно ясно, что вы звоните, чтобы договориться о свидании в субботу. Лучше, если он перезвонит вам в среду вечером (это крайний срок) и предложит встретиться в субботу.

Лучше провести субботний вечер в одиночестве, чем привыкнуть звонить мужчине по любому поводу.

«Правила» помогут вам найти не того, с кем можно провести субботу, а мужчину на всю жизнь. Не стоит выигрывать одну битву только ради того, чтобы проиграть войну.

Помните: «Правила» созданы вовсе не для того, чтобы причинить вам боль и страдания. Мы не хотим, чтобы вы мучились без нужды. В жизни и так хватает боли, чтобы добавлять ее добровольно. Мы не можем контролировать рак или пьяных водителей. Но мы можем сдержаться и не набрать заветный номер. Если вы позвоните и мужчина вам не перезвонит или не пригласит вас на свидание, вы будете раздавлены. Если вы позвоните ему, он решит, что вы вполне доступны, и особо стараться не стоит. Если вы позвоните мужчине, он не привыкнет назначать вам свидание в конце каждой встречи. Он должен усвоить, что, если не пригласить вас во время встречи, то потом можно и не дозвониться – и тогда придется обходиться без вашего общества неделю, а то и две. Нет, дозвониться до вас *возможно, но очень трудно!* Помните: вы очень заняты собственными делами и другими свиданиями. Вы строите планы заранее. Но не ругайте мужчину за то, что он не позвонил вам раньше. Забудьте сакраментальную фразу:

– Если б ты позвонил пораньше...

Просто скажите:

– Мне очень хотелось бы пойти, но я не могу.

И он сам поймет, что нужно было звонить раньше.

Если мужчина влюблен, то, чтобы назначить свидание на субботу, он начнет звонить в понедельник или во вторник. Если он не любит вас, то не станет звонить снова и снова.

Но не удивляйтесь, если после первого свидания мужчина не будет звонить неделю или две. У него может быть много дел. Он может встречаться с другими женщинами. Он может пытаться встроить вас в свое расписание, но пока не знает как.

Помните: до встречи с вами у него была собственная жизнь! Не будьте навязчивы!

Просто занимайтесь своими делами (хотя бы для того, чтобы не думать о нем 24 часа в сутки). Дайте мужчине пространство, подождите, пока *он сам* позвонит.

Вот хороший пример того, как вы должны справляться с подобной ситуацией. Наша подруга Лора после первого свидания с Дэвидом две с половиной недели ждала его звонка. Дэвид недавно развелся, и ему нужно было время на размышления, прежде чем начать новые отношения. Девушка «Правил» Лора дала ему это время и пространство. В отличие от большинства женщин она не стала звонить, чтобы узнать, «как у него дела», или по другому надуманному поводу:

– По-моему, ты говорил, что хочешь познакомиться с моим бухгалтером?

Конечно, Лоре было неприятно, но она встречалась с друзьями и ходила на свидания вслепую. Она была прагматиком. Она знала, что Дэвид обязательно позвонит, если она ему понравилась. Если же он не позвонит, то это его проблема! Она найдет себе другого! Когда Дэвид наконец позвонил, Лора была мила и дружелюбна. Она не стала выяснять, почему он не звонил

раньше, и не хотела об этом говорить. Они встречались десять месяцев, а потом поженились.

Еще одно замечание о телефоне: иногда нам хочется позвонить мужчине, с которым мы встречаемся, не для того, чтобы поговорить с ним, а чтобы просто услышать его голос. Нам кажется, что, не услышав этот дорогой, сексуальный голос немедленно, мы просто умрем! И это понятно. Попробуйте позвонить ему домой, когда он на работе. Вы услышите его голос на автоответчике, а потом положите трубку, не оставляя сообщения. Очень эффективный прием!

Правило №6

Всегда первой кладите трубку

Не звоните мужчине (см. ПРАВИЛО №5), за самым редким исключением. Когда мужчина сам вам звонит, не говорите с ним дольше 10 минут. Когда звонит телефон, вы должны подойти! Разговаривая 10 минут, вы покажете мужчине, что заняты. Но не следует распространяться насчет своих планов (особенно если у вас этих планов нет). Заканчивая разговор первой, вы заставляете мужчину желать нового разговора. Вот несколько хороших фраз для завершения разговора:

- У меня миллион всяких дел.
- Мне было приятно поболтать с тобой.
- Сейчас я слегка занята.
- Мой мобильный звонит, нужно бежать!

Не забудьте: подобные фразы нужно произносить очень вежливо.

Женщины любят поговорить. И одна из величайших их ошибок – привычка говорить с мужчинами так, словно они – их подружки, психотерапевты или соседки. Помните: в начале отношений мужчина – это противник (если, конечно, он вам действительно нравится). Он может причинить вам боль, не позвонив, плохо к вам относясь или проявляя безразличие. Хотя вы можете отвергнуть его, но это тот самый мужчина, который заметил вас, пригласил на свидание и может сделать вам предложение. Это он – распорядитель этого шоу.

Лучший способ защититься от боли – не привязываться к мужчине слишком быстро.

Так что не сидите часами у телефона, мысленно перебирая все события дня. Вас очень быстро раскусят, а тогда мужчина может заскучать или утомиться. Мужчина не хочет встречаться с сумасшедшей младшей сестричкой, занудной мамашей или соседкой-сплетницей. Он хочет общаться с дружелюбной, легкой в общении и уравновешенной девушкой. Закончив разговор первой, вам не придется думать над тем, не задержали ли вы его слишком долго и не сказали ли чего-нибудь лишнего. Поскольку следить за временем телефонного разговора в состоянии влюбленности очень трудно, мы предлагаем использовать таймер или секундомер. Когда он прозвонит, вы можете очень мило сказать:

- Мне действительно нужно идти.

Таймер объективен, вы – нет.

Неважно, что у вас был прекрасный разговор. Неважно, что вам хочется рассказать ему о том, что произошло с вами в возрасте пяти лет и что повлияло на всю вашу жизнь. Звонит таймер – конец разговору! Помните: вы должны оставаться загадочной и таинственной.

Кладя трубку первой, вы окутываете себя тайной. Мужчина будет гадать, куда это вы побежали, что делаете, не встречаетесь ли с кем-нибудь еще.

И это очень хорошо. «Правила» (и таймер!) заставят мужчину постоянно думать о вас.

Подобное окончание разговора может показаться вам грубым. Мужчина обидится и больше не перезвонит. На самом деле чаще всего происходит наоборот. Когда речь заходит о любви, мужчины становятся очень иррациональными.

Наша подруга Синди как-то установила свой таймер на 4 минуты.

Услышав звонок, она сказала:

- Мне нужно идти.

Через пять минут ее бойфренд перезвонил и заявил, что им нужно встречаться не раз, а два раза в неделю! Четырехминутный звонок сработал, как магнит. Влюбленные стали ближе друг другу, а вовсе не отдалились, как этого можно было ожидать.

Если вы по натуре мягкосердечны, подобная тактика может показаться вам жестокой. Вы наверняка думаете, что заставляете мужчину страдать, но на самом деле оказываете ему услугу. Следуя «Правилам», вы заставляете мужчину стремиться к тому, чтобы больше времени проводить с вами – и по телефону, и лично. Мужчина стремится желать! Почувствовав себя бессердечной манипуляторшей, вспомните о том, что вы оказываете мужчине услугу!

Еще один совет тем, кто хочет свести мужчин с ума: в воскресенье отключите свой автоответчик и убедитесь в том, что он приложит все усилия, чтобы связаться с вами. Когда такую тактику использовала Синди, ее бойфренд звонил столько раз, что автоответчик автоматически включился. (Некоторые модели включаются после 14 звонков. Можете представить себе мужчину, который звонит женщине 14 раз?!) Когда же вечером он все же до нее дозвонился, то сказал:

– Где ты была? Я хотел съездить с тобой за город!

Когда мужчина тревожится, это хорошо. Это означает, что вы ему небезразличны. Если же он не злится, значит, ему все равно, и значит, серьезных планов у него нет. Положить телефонную трубку через несколько минут разговора нелегко, но этот прием работает.

Наша подруга Джоди почувствовала, что «теряет» Джеффа. Они встречались три месяца. После субботнего свидания он попрощался с ней как-то очень легко и сказал:

– Я тебе позвоню. Я сообщу, когда мне будет удобно встретиться на следующей неделе.

Джоди почувствовала, что земля уходит у нее из-под ног. Она поняла, что настало время применить «Правила». Когда Джефф наконец позвонил, она не сняла трубку – просто слушала, как телефон звонит и звонит. Джефф дозвонился ей на следующий день в офис. На этот раз он говорил менее заносчиво. Он явно нервничал. И в конце разговора спросил, какой вечер будет удобен для нее! Телефонная стратегия сработала – Джефф больше никогда не позволял себе ничего подобного!

А вот еще один телефонный секрет. Если в пятницу вечером вы оказались дома (вы устали или у вас нет свидания), включите автоответчик или попросите маму или соседку отвечать, что вас нет дома. Если по какой-то случайности он позвонит вам в пятницу вечером, потому что у него не окажется других занятий, то решит, что вас действительно нет. Если вы снимете трубку, то ему может показаться, что у вас нет собственных дел и другие мужчины вами не интересуются. А это самое ужасное, что только может быть. Не позволяйте мужчине думать, что вы – домоседка, даже если так оно и есть. Не думайте, что игры – это плохо. Иногда игры – это очень хорошо и полезно. Мужчинам нравится думать, что они заарканили королеву красоты. Покажите своему другу, что вы живете полной жизнью, что вы совершенно независимы.

На следующий вечер, когда вы все же возьмете трубку, не считайте себя обязанной отчитываться в своих действиях, через несколько минут сообщите, что вы заняты (только вежливо!) и не можете больше говорить. Порой вы и действительно заняты – например, вам нужно постирать. Только не рассказывайте мужчине о том, что вы стираете.

Не позволяйте ему думать, что вы сидите дома, думаете о нем и составляете список гостей на вашу свадьбу. Мужчинам нравятся недоступные девушки!

Уверены, что этот совет кажется вам старомодным. Но напомните себе, что вы – вполне реализовавшийся человек, спокойный и счастливый. У вас есть карьера, друзья, хобби. Вы прекрасно живете – с ним или без него. Вы – не пустой сосуд, дожидаящийся, когда мужчина вас наполнит, поддержит и даст вам жизнь. Вы бодры, веселы и энергичны. Вы заняты своей работой и живете полной жизнью. Мужчинам нравятся самостоятельные женщины, а не навязчивые простушки, которые ждут, чтобы их спасли. Девушек «Правил» спасать не нужно!

Самая большая ошибка, которую женщина может совершить при встрече с мужчиной, за которого она хочет выйти, – это сделать его центром собственной жизни. Женщина может забросить работу, мечтая в офисе о принце Совершенство вместо того, чтобы засучить рукава и работать. Она думает и говорит только о нем. Она до смерти надоедает подругам, в подробностях рассказывая им о каждом свидании. Она постоянно рассматривает галстуки в магазинах, чтобы купить ему. Она вырезает газетные статьи, которые могут показаться ему интересными. Такое поведение, мягко выражаясь, нельзя назвать здоровым. Это самый верный способ потерять мужчину.

Подобное внимание утомит мужчину. Он никогда не сделает вам предложение и никогда не спасет вас ни в эмоциональном, ни в финансовом отношении. Даже если он женится на вас, то всегда будет проводить время с друзьями, за своим хобби или на баскетболе. И наверняка ему захочется, чтобы жена работала. Так что постарайтесь привыкнуть к мысли о том, что у вас должна быть собственная жизнь – работа, интересы, увлечения, друзья... Все это заполнит вашу жизнь между свиданиями – да и в браке тоже.

Не звоните мужчине, когда вам скучно и хочется внимания. Самое ужасное, так это ожидать от мужчины того, что он станет вас развлекать.

Будьте счастливы и заняты. Он всегда должен ловить вас на выходе или сразу после прихода.

Мы постоянно слышим о женщинах, чей мир после встречи с мистером Совершенство сжимается до минимума. Именно в тот момент, когда вы встречаете мистера Совершенство, наступает время заняться теннисом, получить ученую степень или отправиться в многодневный поход с друзьями.

Правило №7

Если мужчина звонит позднее среды, не соглашайтесь на субботнее свидание

В наши дни мужчины часто приглашают женщин на свидание в тот же день или в лучшем случае на следующий. И женщины столь же часто принимают эти случайные приглашения в последнюю минуту из страха, что подобное предложение окажется лучшим за всю неделю. Но такое свидание не соответствует духу «Правил». Мужчина, который хочет жениться на вас, не станет ждать со своим приглашением до последней минуты. Напротив, он внимателен, добр, серьезен и боится того, что, не позвонив дней за пять, может вообще не встретиться с вами на следующей неделе. А когда мужчина влюблен, то неделя кажется ему вечностью!

Не стоит и говорить, что мужчины не всегда знают, что не следует приглашать вас на субботнее свидание в четверг или пятницу.

В идеале мужчина должен приглашать вас в конце последнего свидания. Если он хочет встретиться с вами в субботу, то должен позвонить в понедельник или вторник. «Правила» сделают вас самым главным в его жизни. Проснувшись поутру, он должен сразу же подумать о вас. А если мужчина постоянно о вас думает, он не захочет ждать до четверга, чтобы вам позвонить.

Мужчин испортили Девушки «без Правил» – те, что принимали приглашения в последнюю минуту.

Если мужчина не звонит вам в начале недели, это плохой знак. Чтобы приучить его звонить пораньше, откажите ему, когда он предложит субботнее свидание в четверг. Надемся, он поймет намек. Это не игра. Очень важно, чтобы мужчина приглашал вас как можно раньше. Женщина «Правил» не может позволить себе не иметь планов до четверга или пятницы! У нее есть друзья и другие занятия. Вы должны заранее знать, пойдете ли в субботу на свидание или в кино с подругами. Звоня в четверг, мужчина тем самым доводит женщину до состояния нервного срыва. Она постоянно проверяет свой автоответчик, спрашивает домашних, не звонил ли он. Она на грани. Девушки же «Правил» на грани не живут. У них есть планы.

Если мужчина не позвонил в среду вечером, стройте собственные планы на выходные. Тогда, если он позвонит в четверг и как бы невзначай спросит: «Дорогая, а что ты делаешь в субботу вечером?», вы сможете вежливо ему отказать. Самым ласковым голосом произнесите:

– О, мне очень жаль, но у меня уже есть планы.

Не поддавайтесь соблазну и не соглашайтесь на свидание, даже если встречаться с подружками или другим мужчиной вам вовсе не хочется. И не делайте встречных предложений типа:

– Но в понедельник я свободна.

Мужчина сам спросит. *Самое главное: ни в коем случае не выговаривайте мужчине за то, что он позвонил так поздно.* Будьте вежливы, но тверды как алмаз. Не рассказывайте о своих планах, потому что это неважно. Важен смысл вашего поступка: хочешь встретиться со мной в субботу – позвони в понедельник, вторник или среду.

Вы можете сказать:

– Это так жестоко! Большинство мужчин строит планы в последний момент. Что плохого в спонтанности?

Звучит убедительно, но реальность не столь приятна.

Когда Тед впервые позвонил Бет, чтобы пригласить ее на субботнее свидание, в четверг, она сразу же согласилась. И тем самым создала дурной прецедент. Тед и дальше стал назначать ей свидания в последнюю минуту. Они встречались несколько месяцев, но он никогда не думал о ней в течение недели, а она находилась в подвешенном состоянии, поскольку никогда не знала, захочет ли он встречаться с ней в субботу.

«Правила» рассчитаны на длительную перспективу. То, как мужчина ведет себя (скорее, как вы позволяете ему вести себя) во время ухаживания, говорит о том, как он будет вести себя в браке.

Например, если он назначает вам свидания в последнюю минуту, то будет абсолютно невнимателен и в семейной жизни. Вот почему никогда нельзя соглашаться на свидания, назначенные слишком поздно. Мужчины, которые звонят за 10 минут до того, как окажутся поблизости и смогут с вами встретиться, могут быть отличными любовниками, но разве в отношениях с ними можно показаться занятой и недоступной? Если вы согласитесь на свидание через 10 минут, мужчина будет всегда держать вас в качестве безотказного запасного варианта.

Но не забывайте: отказывать нужно мило и вежливо. Не терзайте себя мыслями вроде: «Этот мужчина обо мне не думает, он звонит мне в последнюю минуту».

Не кричите в трубку:

– Нет, я занята!

Не швыряйте трубку. Мужчина ничего по-добного не думает. Он не думает, что относится к вам неподобающе. Просто устройте ему перерыв. Девушки «Правил» – существа особой породы. Лучше всего будет сказать:

– О, как жаль, что я занята! – вздохнуть и... повесить трубку.

Мужчина очень скоро поймет, что вы просто хотели, чтобы вас пригласили пораньше. Звоня в последнюю минуту, мужчины вовсе не хотят вас уязвить. Не обижайтесь. Просто адресуйте мужчину, чтобы он звонил раньше – но никогда *не требуйте* этого!

Спонтанность – это не «Привет, не хочешь сходить сегодня в кино?». Такое приглашение может быть сделано от скуки или из-за того, что женщина, с которой мужчине действительно хотелось быть, оказалась занята. Он не позвонил вам заранее, не мечтал о вас всю неделю, не представлял, как будет здорово прижать вас к своему плечу в кинотеатре. Ваше свидание для него – не нечто драгоценное, что следует планировать заранее, как столик в элитном ресторане. Спонтанность – дело хорошее, но она должна проявляться *во время* свидания: например, неожиданная поездка на пляж после ужина.

Мы часто слышим о «спонтанных» женщинах, которые встречаются с мужчинами, назначив свидание за 24 часа. Когда мужчина знает, что может заполучить вас через пять минут после того, как ему дала от ворот поворот последняя подружка, он позвонит вам из-за скуки и одиночества, а вовсе не потому, что сходит от вас с ума. В таких случаях вы должны твердо знать: эти отношения долго не продлятся. Свободолюбивые женщины могут возражать, но мы уверены: чтобы построить длительные и прочные отношения, к свиданиям нужно относиться как к работе. В этом деле есть свои правила. Вы должны трудиться в офисе с 9 до 5, как бы вы ни *чувствовали* себя. Точно так же нужно упорно и уверенно приучать мужчин строить планы заранее: только так можно построить отношения с такой неуловимой, занятой, вполне счастливой женщиной – вами! Следуя «Правилам», вы посылаете мужчинам тайный, безмолвный сигнал, который им отлично понятен. Если вы будете легкодоступной, мужчины будут пользоваться вашей слабостью. И тогда о свадьбе можно забыть!

Мы понимаем, что время между свиданиями с мужчиной, от которого вы сходите с ума, может показаться мучительно долгим. Но гораздо хуже согласиться на свидание в последнюю минуту и заставить мужчину скучать. Если вы сделаете все правильно, он обязательно заключит, что единственный способ встречаться с вами в любую минуту по своему усмотрению – это жениться на вас!

Правило №8

Составляйте собственный график, не привязываясь к свиданиям

Большинство женщин отправляются на свидания с колоссальными ожиданиями. Они хотят, чтобы мужчина счел их красивыми, пригласил на новое свидание и захотел стать отцом их детей. Естественно, что таких женщин всегда ждет разочарование. Вот почему мы считаем очень полезным – даже жизненно важным – составлять плотный график еще до свидания.

Очень полезно быть занятой вплоть до звонка в дверь. И тогда вы встретите своего избранника слегка запыхавшейся, но полной сил.

Вот несколько предложений, которые помогут заполнить день до свидания:

1. Чтобы избавиться от тревоги, пойдите в спортивный зал, сделайте маникюр или примите долгую ванну с пеной.
2. Купите новую блузку или духи. Побалуйте себя.
3. Вздремните. Если обычно вы начинаете клевать носом после 10 вечера, дневной сон пойдет вам на пользу.
4. Сходите в кино (обязательно на комедию, а не на мелодраму, чтобы романтика не слишком вас захватила), почитайте. Это позволит вам подумать над чем-нибудь другим, а не над тем, как хорошо ваше имя сочетается с его фамилией. Если вы будете весь день заняты, то к моменту свидания не окажетесь навязчивой.

А вот чего делать *не* надо:

1. Не болтайте весь день с подружками о предстоящем свидании, о том, как хорошо сочетаются ваши знаки Зодиака, о том, что он – тот самый, «единственный»! Да и вообще об отношениях говорить не стоит.
2. Не встречайтесь с мамой, бабушкой или с кем-то, кто дожидаться не может, когда же вы выйдете замуж и родите детей. Общение с такими людьми может создать настроение, не соответствующее предстоящему свиданию. Вы можете неосознанно произнести слово на «С» («свадьба») и напугать своего друга до смерти.
3. Не пишите свое имя с его фамилией в самых разных сочетаниях:
Сьюзен Джонсон
Сьюзен Доббс Джонсон
Сьюзен Д. Джонсон
У вас есть чем заняться, так?

Правило №9

Как вести себя на первом, втором и третьем свиданиях

Если вы похожи на всех нас, то наверняка искали общие черты со своим избранником еще до того, как он приехал, чтобы забрать вас на свидание. И вы заговаривали о детях, не успевал он еще войти. Предупреждаем: романтические мечты перед свиданием опасны. Это самое плохое, что вы можете сделать. Хуже разве что предложить мужчине заняться сексом во время десерта. Подобные фантазии ведут к эмоциональным страданиям и нереалистичным ожиданиям романтики и страсти. Из-за этого женщины говорят глупости: «У меня есть два билета на концерт», – на первом же свидании. (Можно, можно пригласить мужчину на концерт – но значительно позже, см. ПРАВИЛО №4.)

Постарайтесь вообще не думать о мужчине до его появления – для трех первых свиданий это абсолютно нормально. Займите себя чем-нибудь до часа X. (Перед первым свиданием не приглашайте мужчину подняться в вашу квартиру. Лучше встретиться с ним в вестибюле вашего дома или в ресторане. Девушки «Правил» ведут безопасную игру.) На первых трех свиданиях не рассказывайте мужчине о том, как прошел ваш день, словно вы давно и хорошо знакомы. Не думайте, что это вас сблизит. Не будьте слишком серьезны, не пытайтесь все контролировать. Не упоминайте сакраментальное слово «свадьба» и не говорите о том, что ваш брат недавно женился.

Помните, что вы – женщина, не похожая ни на одну другую. Вы – красивая, умная и сексуальная. Не считайте, что вам необходимы семинары или сеансы психотерапии, чтобы быть в хорошей форме. Вы вообще не должны испытывать давления.

На первых трех свиданиях вы должны быть спокойны и расслаблены. Представьте, что вы – актриса, которой предложили небольшую роль в кино. Перечитайте ПРАВИЛО №1: *Станьте женщиной, не похожей ни на одну другую*. Будьте милы, легки в общении. Смейтесь над его шутками, но не слишком напрягайтесь. Улыбайтесь. Не чувствуйте себя обязанной заполнять паузы в разговоре. Пусть мужчина сделает всю работу: заберет вас из дома, выберет ресторан, откроет дверь и подвинет вам кресло. Ведите себя естественно – так, словно вы постоянно ходите на свидания и в этой встрече для вас нет ничего такого. Ведите себя так, даже если вы несколько лет ни с кем не встречались. Если вам нужно о чем-то подумать, думайте о свидании с другим мужчиной на той же неделе. Вам обязательно нужно встречаться с разными людьми, чтобы никогда не зависеть от одного мужчины.

Закончите свидание первой (см. ПРАВИЛО №11), особенно если мужчина вам нравится. Через два (если вы встречаетесь в баре) или три-четыре (если вы ужинаете) часа посмотрите на часы, вздохните и скажите:

– Все было замечательно, но завтра у меня тяжелый день.

Не рассказывайте, что вас ждет завтра.

В конце первого свидания можете согласиться на легкий поцелуй в щечку или в губы, даже если вы умираете от желания чего-то большего.

Не приглашайте мужчину к себе после первого свидания. В конце концов, вы еще не очень хорошо знакомы. Он может увидеть лишь вестибюль вашего дома. Это соответствует и требованиям безопасности, и «Правилам». Не впуская мужчину в свой дом и не соглашаясь входить в его, вы заметно снижаете вероятность возникновения проблем. Если вы встречаетесь с человеком в баре или на вечеринке, придерживайтесь того же правила. Не садитесь в его машину (а то вечер может закончиться на заднем сиденье!). Не приглашайте его к себе и не идите к нему. Мы живем в безумном мире. Подумайте же о своей безопасности!

На втором свидании руководствуйтесь здравым смыслом. Если вам комфортно с этим мужчиной, он может проводить вас до дома, а вы – пригласить его на чашку чая. Но если сомнения все же остались, проститесь с ним в вестибюле. Девушки «Правил» не полагаются на случай!

Мы понимаем, что просим вас идти против ваших чувств. Но вы же хотите выйти замуж, так ведь? Секс на одну ночь – дело нехитрое.

**Первые три свидания должны быть всего лишь знакомством.
Никаких глубоких чувств, никаких ожиданий, никакой романтики.**

Вы, наверное, уже гадаете, как долго вам придется сдерживать себя подобным образом? Не волнуйтесь, дальше все будет проще!

Правило №10

Как вести себя с четвертого свидания до помолвки

На трех первых свиданиях вы должны быть очаровательны и милы. На четвертом можно стать собой. Можно говорить о своих чувствах – но не увлекаясь и не пытаясь играть психотерапевта или мать. Демонстрируйте теплоту, обаяние и сердечность. Если у мужчины умерла собака или проиграла его любимая бейсбольная команда, проявите сочувствие и симпатию. Смотрите в глаза мужчине, будьте внимательны, слушайте его, чтобы он понял, что вам не чужда забота. Из такой женщины выйдет хорошая, надежная жена. Не используйте такие слова, как «брак», «свадьба», «дети» и «будущее». Об этом должен говорить *он*. Он *должен* вести. Разговаривайте о чем-то постороннем – о любимом виде спорта, телешоу, новом фильме, прочитанной книге, об интересной статье в воскресной «Нью-Йорк таймс», о выставке в местном музее. Выбор за вами!

Не говорите ему о том, что думают о ваших отношениях с ним ваш астролог, диетолог, личный тренер, психиатр или инструктор по йоге.

Не говорите ему о том, какой бестолковой вы были до всех пройденных вами семинаров и гуру:

– Моя жизнь была совершенно пустой, пока я не открыла для себя форум и т. п.

Не говорите ему, что он – первый мужчина, который относится к вам с уважением.

Не обсуждайте с мужчиной его прежние отношения. Это не ваше дело.

Не говорите серьезным тоном: «Нам нужно поговорить!», чтобы ваш собеседник не свалился со стула.

Не рассказывайте ему о своих карьерных триумфах. Пусть он сияет в вашем присутствии.

Не грузите его своими неврозами!!

Помните, все это не навсегда. Всего лишь на несколько первых месяцев... пока он не скажет, что влюблен в вас. Со временем можно становиться собой. Мужчина навсегда запомнит впечатления нескольких первых месяцев ухаживания.

Если вам трудно вести себя подобным образом, старайтесь заканчивать свидания пораньше и встречаться пореже. Чрезмерно быстрый переход к откровенности не пойдет вам на пользу. Многие женщины привыкли мгновенно раскрываться перед психотерапевтом. Это хорошо для терапии или для общения с подругами. Но не годится в романтических отношениях.

«Правила» требуют, чтобы женщина раскрывалась медленно – тогда мужчина не утратит интереса.

Довольно эгоистично и нечутко грузить человека своими проблемами на трехчасовом свидании. Нет? Помните, что эгоистичность «Правилам» абсолютно не свойственна.

Но не отвечать на чрезмерно личные вопросы – это не проявление эгоизма. Все это пока что не его дело. Не говорите мужчине того, о чем можете потом пожалеть. Некоторые мужчины любят выпытывать женские секреты. Женщины иногда говорят больше, чем хотели, надеясь, что откровенность сблизит их с собеседником. Но в результате они чувствуют себя обманутыми и несчастными. Услышав чересчур личный вопрос, лучше всего просто улыбнуться и сказать:

– Я бы предпочла пока об этом не говорить.

Конечно, личные вопросы будут возникать. Будьте осторожны в ответах. Если мужчина спрашивает, как долго вы собираетесь жить в своей квартире, скажите, что недавно заключили новый договор. Не говорите, что надеетесь встретить мужчину и перебраться вместе с

ним в квартиру побольше. Даже если вы действительно надеетесь на это, не рассказывайте, если не хотите, чтобы ваш друг в панике бежал.

Ведите себя независимо, чтобы мужчина не чувствовал, что вы рассчитываете на его заботу. Это относится как к первому, так и к пятнадцатому свиданию.

Джилл вспоминает, что, отправившись вместе с Брюсом покупать себе кровать, сознательно выбрала односпальную, а не аэродром. А ведь они встречались с Брюсом уже шесть месяцев! Ей совершенно не нужна была эта узкая лежанка, поскольку она рассчитывала на то, что Брюс – это ее «Единственный», что они вскоре обручатся и поженятся, а тогда односпальная кровать окажется никому не нужной. Но складной диван, на котором она спала, сломался. Джилл не стала советоваться с Брюсом на предмет покупки кровати – не стала спрашивать, какие кровати ему нравятся и какого размера, не стала говорить, что когда-нибудь они окажутся в этой кровати вместе. Она просто купила односпальную кровать, словно не собиралась вскоре замуж. Было важно, чтобы Брюс знал, что она покупает кровать, не строя долговременных планов на свадьбу и совместную жизнь. Впрочем, кровать не пропала: ее забрали родители Брюса.

Правило №11

Всегда заканчивайте свидание первой

Если вы не живете по «Правилам», то скорее всего не знаете, что первое (да и второе) свидания не должны длиться более пяти часов. Хороший способ закончить свидание – как бы невзначай взглянуть на часы и воскликнуть:

– О, мне действительно пора домой. Завтра у меня такой тяжелый день.

Как мы уже говорили, не следует рассказывать о своих планах. Это совершенно неважно и вообще его не касается.

Когда мужчина вам по-настоящему нравится и вы хотите выйти за него замуж, когда вам хорошо вместе, закончить свидание первой очень нелегко. Но это нужно сделать, чтобы мужчина захотел встретиться с вами вновь.

Если он захочет узнать о вас больше после этого свидания, он обязательно позвонит на следующий день или пригласит вас, провожая домой.

По собственному опыту можем сказать, что...

В начале отношений мужчина обязательно захочет встречаться с вами часто. Но если вы будете встречаться каждый день, то он скоро заскучает.

Поэтому подчинитесь «Правилам» и держите мужчину в состоянии постоянной заинтересованности.

Не заканчивать свидания первой очень плохо. Хуже этого – лишь затягивать свидание, когда уже давно пора расстаться.

Рэнди почувствовала, что «теряет» Боба в конце второго свидания (ужин и кино). Поэтому она предложила пойти потанцевать. Боб не хотел ее обижать и согласился, но больше ей не звонил. Конечно, Рэнди следовало закончить свидание сразу после кино, но она подумала, что сможет поразить Боба своим потрясающим умением танцевать.

Другие женщины пытаются затянуть первое или второе свидание, приглашая мужчину к себе на чашечку кофе. Им кажется, что они смогут произвести впечатление своей ухоженной квартирой или великолепно сваренным кофе. Это не так! Во-первых, затягивать свидание должен *мужчина*, а не вы. Это он должен предлагать танцы, напитки или кафе, где вы вдвоем можете выпить капучино и заказать соблазнительный десерт. Если мужчина этого не предлагает, значит, этому не суждено случиться. Не думайте о том, чтобы сделать свидание интересным и долгим. Думайте о том, чтобы закончить его первой.

Правило №12

Никогда не встречайтесь с мужчиной, если он не делает вам романтических подарков на день рождения или День святого Валентина

Какого подарка на день рождения вы ожидаете от мужчины, влюбленного в вас? В идеале ювелирное украшение, но сойдет и любой романтический подарок. Не поймите нас превратно. Это вовсе не правило для золотоискательниц. Просто когда мужчина хочет на вас жениться, он обычно дарит вам украшения, а не спортивные или практичные подарки – скажем, тостер или кофеварку. Дело не в стоимости подарка, а в его *характере*. Компьютер стоит дороже пары сережек, но такого рода подарок идет от головы, а не от сердца и не может считаться проявлением любви. «Правило» в том, что, если вы не получили на день рождения или по другому важному поводу драгоценностей или иных романтических подарков, то эти отношения следует прекратить. Мужчина не влюблен в вас, и самого важного подарка – обручального кольца – вы от него не получите.

Никто не знает этого правила лучше Сьюзен. В День св. Валентина она получила от своего приятеля, с которым встречалась три месяца, спортивный костюм от Серджио Тачини. Когда мы сказали ей, что романтика в их отношениях закончилась, она возразила, что костюм стоит 200 долларов и отлично подходит для занятий в дорогих загородных клубах. Но мы знали, что Сьюзен лучше было бы получить коробку конфет или цветы. Почему? Потому что, хотя подарок Брайана был дорогим, но в нем не было романтики. Когда мужчина влюблен, он дарит своей избраннице романтические подарки – даже если стеснен в средствах. Цветы, украшения, стихи, загородные поездки на выходные – вот что дарят своим женщинам влюбленные мужчины. Спортивные костюмы, книги, портфели, тостеры и другие подарки дарят мужчины, которым вы нравитесь, которые заботятся о вас (как о сестре), но которые вовсе не собираются на вас жениться. (Кстати, Брайан бросил Сьюзен через несколько месяцев.)

Бытовые приборы и другие практичные подарки дарят мужчины, которым вы нравитесь, которые заботятся о вас (как о сестре), но которые вовсе не собираются на вас жениться.

Помните: дело не в деньгах!

Мы знаем бедного студента, который подарил своей подруге на День св. Валентина открытку за полтора доллара. Но он потратил четыре часа на сочинение стихотворения о любви! Это был идеальный подарок в духе «Правил»!

Большинство женщин прекрасно знает, что время, потраченное мужчиной на что-либо, бесценно.

Еще одно замечание об открытках: проверьте, подписал ли мужчина открытку «С любовью,...». Иногда мужчина посылает открытку с самыми заурядными намерениями. Если в подписи нет слов «с любовью», то и не ищите их.

Встречаясь с Шерил, Бобби подписывал открытки «Твой Бобби». (Подругам она говорила: «Но я же все равно знаю, что он меня любит!») А

потом они «поговорили», и он признался, что не влюблен в нее. Так что не стройте никаких предположений. Читайте то, что написано!

Романтические подарки – вещь обязательная на день рождения, День св. Валентина и всяческие годовщины. Но мужчина, который с ума сходит от женщины, дарит ей подобные подарки постоянно. Он всегда думает о ней, и она вполне может получить мягкую игрушку, купленную на уличном лотке, или что-то забавное, что ей должно понравиться.

Когда Пэтти упомянула, что любит кататься на велосипеде, ее приятель Майк купил ей забавный шлем. Если бы он ее не любил, то подарил бы шлем на день рождения. Но, поскольку он был влюблен, то на день рождения он подарил ей ожерелье и цветы, а шлем преподнес на полгода знакомства.

Получая подарки, не реагируйте слишком сильно.

Когда Кевин подарил Лори розы на третьем свидании, девушка была в восторге. Она редко получала цветы от мужчин, которые ей нравились. Но Лори вспомнила «Правила», поэтому просто мило улыбнулась, поставила их в вазу и сказала:

– Спасибо!

В целом наше правило гласит: когда мужчина любит женщину, он хочет делать ей подарки. Любые. Если в ресторане ваш бокал оказался пустым, он нальет вам воды или попросит официанта сделать это. Если в кинотеатре вам плохо виден экран, он попросит пять человек подвинуться, чтобы вы могли пересесть на другое место. Если он видит, как вы роетесь в сумке в поисках ручки, он одолжит вам свою и предложит оставить ее себе. Он замечает все, кроме плохого. Если у вас 10 лишних кг, он не будет считать вас толстой. Он подумает, что вы пухляшка. Но если ваша подружка (в которую он не влюблен) носит одежду того же размера, он сочтет ее *жирной*. Когда мужчина не влюблен, он не замечает ничего или видит только плохое. Он может сказать:

– Похудей, и мы вместе съездим в отпуск.

Вы ощущаете, что вам нужно заслужить его любовь. Это неправильно. «Правила» говорят, что такая любовь не является нашей целью.

Мы не призываем вас превращаться в золотоискательниц или принцесс, которых нужно постоянно носить на руках. Вам нужно просто определить, действительно ли мужчина влюблен в вас. Если он не влюблен, ищите следующего. Если вы выйдете замуж за мужчину, который подарил вам в день рождения портфель вместо браслета, то будете всю жизнь получать практичные подарки, в которых нет любви. И вам придется тратить тысячи долларов на психотерапевтов, чтобы разобраться, почему в вашем браке нет романтики.

Правило №13

Не встречайтесь с мужчиной чаще раза-двух в неделю

Большинство мужчин влюбляется быстрее, чем женщины. Но они же и гораздо быстрее расстаются с влюбленностью.

В начале отношений мужчины хотят встречаться с вами два-три раза в неделю или вообще каждый день. Если вы уступите и начнете встречаться в таком темпе, то мужчина скоро заскучает и перестанет звонить. Он впадет в меланхолию, а вы начнете слышать что-то вроде:

– Жаль, но у меня столько дел на сегодня...

Чтобы мужчина не получил слишком много и слишком быстро, встречайтесь с ним не чаще раза-двух в неделю. Выдерживайте этот темп в течение первых двух месяцев. Пусть мужчина думает, что у вас есть «другие планы», что он – не единственное увлечение вашей жизни. Когда мы слышим, как женщина восторгается тем, что замечательный мужчина хочет встречаться с ней каждый день, то думаем:

– Увы, но долго это не продлится.

Женщина *обязана* задать неспешный темп отношений. Не рассчитывайте, что это сделает мужчина.

Мы знаем, как это мучительно. Стремление видеть мужчину, который вам нравится и которому нравитесь вы, как можно чаще – естественно. Вы хотите узнать о нем все: его любимый цвет, его отношения в прошлом, что он ест на завтрак – и немедленно! Вам очень трудно отказать, когда мужчина приглашает вас провести с ним субботний вечер, сходить в воскресенье на бранч, а в понедельник поужинать и пойти в кино. Но, девушки, не делайте встречи с собой настолько простыми. Мужчины любят спорт и игры – футбол, теннис, блек-джек и покер, – потому что им нравится состязательность. Станьте драгоценным призом!

Мужчины должны чувствовать, что для того, чтобы видеть вас семь раз в неделю, на вас нужно жениться.

Помните, что это «Правило» не навсегда. Первый месяц вы встречаетесь с мужчиной раз в неделю. Во втором месяце – два-три раза в неделю. На третий можете встречаться три-четыре раза. Но никогда не встречайтесь чаще четырех-пяти раз в неделю, если вы не обручены.

И пока заветное предложение не сделано, ищите поводы для отказа, даже если вы умираете от желания быть с ним всегда и везде. Это правило относится даже к тем мужчинам, в которых вы абсолютно уверены.

Если после страстного поцелуя в конце первого или второго свидания мужчина спрашивает:

– А что ты делаешь завтра?

Самым ласковым голосом ответьте:

– Жаль, но у меня уже есть планы.

Вернитесь на землю, даже если аромат его туалетной воды кружит вам голову. И, конечно же, не рассказывайте, каковы ваши планы, и не предлагайте поучаствовать в них.

Влюбленный мужчина, собирающийся на вас жениться, смирится с тем графиком, какой вы установите в начале отношений. Мы выяснили, что злит это только тех, кто встречается с вами ради развлечения или секса. Только эти мужчины проявляют признаки раздражения и нетерпения. Не обманывайтесь, если они будут говорить что-то такое, что заставит вас поверить в то, что они собираются жениться на вас.

На первом свидании мужчина может показать на ресторан и сказать:

– Здесь мой отец сделал предложение моей матери.

И вы тут же подумаете, что и он сделает вам предложение в том же месте. Он может говорить о будущем что-то вроде:

– Летом мы можем поехать в Коннектикут, и я свожу тебя в отличный рыбный ресторан.

От таких слов у любой закружится голова – сразу видно, что мужчина включает вас в свою жизнь всерьез и надолго. Может, это и правда. Мужчина может позвонить и пригласить вас на свидание. Но те же слова вполне могут быть уловкой, рассчитанной на то, чтобы уложить вас в постель на первом же или на втором свидании.

Если вы попались на эту удочку и согласились встречаться каждый день – ведь вам кажется, что он относится к вам серьезно, – то он выведет вас куда-нибудь пару раз, и все закончится сексом. Но после этого мужчина может никогда больше не позвонить. А возможно, ваши свидания продолжатся, но вы с болью в сердце будете видеть, как интерес и любовь слабеют и исчезают. (Это очень болезненно! Наблюдать за тем, как человек перестает вас любить, очень тяжело!) Если вы будете следовать «Правилам» и замедлите темп ухаживания, заставляя мужчину *по-настоящему* узнать и полюбить вас, то этого не произойдет.

«Правила» помогут вам разобраться, действительно ли мужчина любит вас. И если нет, то вы не будете даром тратить время. Окажите себе услугу – живите по «Правилам». Не встречайтесь с мужчиной чаще раза-двух в неделю!

Правило №14

На первом свидании – лишь легкий поцелуй

Совершенно ясно, что мужчины на самом первом свидании хотят получить все и сразу. Ваша задача – притормозить эти устремления. Он может поцеловать вас на первом свидании – но не больше! Помните, что поцелуй заставит его не воспринимать вас исключительно как физический объект. Если отношения в духе «Правил» будут развиваться, мужчина влюбится в вашу душу, в самую вашу суть, а не только в ваше тело. Чем меньше физических контактов, тем лучше. Кроме того, в подобной ситуации гораздо легче остановиться, если происходящее вам не по душе.

Мы знаем, что это не самое легкое «Правило», особенно если мужчина вам по-настоящему нравится, если вы мчитесь в его спортивной машине и он целует вас на каждом светофоре. Он отлично целуется, и вам страшно хочется узнать, что еще он делает хорошо. И в этот момент вы должны нажать на тормоза и сказать себе:

– «Правила» не позволяют на первом свидании ничего, кроме легкого поцелуя! Я не должна приглашать его к себе! И руки пусть не распускает!

Если вы слишком возбуждены, то закончите свидание как можно быстрее, чтобы не сделать того, о чем потом пожалеете. Если мужчина хочет большего, то пусть позвонит и пригласит вас на второе свидание.

Рядом с некоторыми мужчинами вы можете показаться себе старомодной ханжой. Кто-то может посмеяться над вами или разозлиться. Вежливо и мило дайте мужчине понять, что если ваше поведение ему не нравится, то это его проблема! Если мужчина давит на вас, то с ним лучше не встречаться. Скажите себе, что другие женщины могли испортить вашего друга, соглашаясь на секс на первом же свидании, но вы – девушка «Правил» и живете по собственному усмотрению. Если мужчина действительно влюблен в вас, он будет уважать ваши границы. Если он джентльмен, то позволит физическим отношениям развиваться в удобном для вас темпе и никогда не станет ни к чему вас принуждать. Забудьте все теории «свободной любви», пришедшие к нам из 1960-х. В нежеланной беременности или болезни нет ничего спонтанного или забавного.

**Если мужчина действительно влюблен в вас, он будет уважать
ваши границы и развивать отношения в удобном для вас темпе.**

Кроме того, если вы следуете правилу №9 «Как вести себя на первом, втором и третьем свиданиях», то ситуация никогда не выйдет из-под контроля. Как вы уже знаете, вам следует говорить о политике, недвижимости, хороших фильмах – но есть и запретные темы. Не упоминайте о браке, детях, любви, бывших приятелях и подружках и сексуальных позициях. Разговор должен быть сердечным, но не пикантным, и тогда после десерта секс вам не грозит. Да и вообще, если мужчина вам по-настоящему нравится, поцелуй будет приятным!

Правило №15

Не спешите переходить к сексу, и другие правила близости

Когда же переходить к сексу? «Правила» зависят от вашего возраста и личных чувств. Если вам 18 и вы – девственница, дождитесь обручения. Если вам 39, то можете выждать месяц-другой. Конечно, если вы – убежденная противница секса вне брака, можете ждать и до свадьбы. Любящий мужчина отнесется с уважением к любому вашему решению.

Но не удивляйтесь, если мужчина, с которым вы встречаетесь, разозлится на поцелуй в вестибюле и прощание после второго свидания. Мужчины часто рассчитывают на то, что вы пригласите их на чашечку чая. Мужчин портят другие женщины – те, кто соглашается на секс на первом или втором свидании. Ваше поведение лишает его «заслуженной» награды. Не волнуйтесь. Гнев – это признак интереса. Вы поразитесь, но он обязательно перезвонит вам снова!

А если вам тоже нравится заниматься сексом и отказ так же тяжел для вас, как и для него? Значит ли это, что нужно соглашаться на секс на первом или втором свидании? Увы, нет, нет и еще раз нет. Вы должны запастись терпением. Поверьте, вы не пожалеете о нескольких неделях или месяцах воздержания. Зачем рисковать? Вы можете показаться мужчине легкой добычей, и он на следующий же день выложит все подробности приятелям в раздевалке спортзала. Лучше пусть он сердится и придумывает новые способы, которые помогут ему соблазнить вас на следующем свидании, чем отправится к следующей девушке. Ожидание лишь усилит его желание, а страсть, когда вы наконец решитесь на секс, будет неутолимой.

Мы знаем, что откладывать сексуальные отношения с человеком, который вам нравится, мучительно, но подумайте о будущем.

Воздержание стоит того. Если вы сделаете все правильно, то сможете заниматься сексом с этим мужчиной каждую ночь всю оставшуюся жизнь. После свадьбы!

Вы можете возразить, что не против заняться сексом с мужчиной на первом или втором свидании и испытать судьбу, даже если потом он не позвонит. В конце концов, вы оба – взрослые люди и сами решаете судьбу своих отношений. По личному опыту мы точно знаем, что девушки, которые заявляют нечто подобное, попросту лгут сами себе. В глубине души женщина будет страдать, если мужчина, с которым она провела ночь, больше не позвонит. Каждая женщина хочет, чтобы мужчина, с которым она занималась сексом, продолжал отношения с ней – конечно, если он ей по-настоящему нравится (а мы предполагаем, что женщины идут в постель только с теми, кто им действительно нравится). Все наши знакомые, которые говорили, что в разрыве после секса нет ничего страшного, очень переживали, когда оказывались в подобной ситуации. Соглашаясь на секс на втором свидании, вы не знаете, окажется ли ваш партнер джентльменом или скотиной. Девушки «Правил» не рискуют. Они должны как следует узнать человека, прежде чем согласиться на секс с ним.

Допустим, вы выждали нужное время и уже готовы заняться сексом со своим мужчиной. Каким «Правилам» следовать в постели? Во-первых (и это главное), оставайтесь эмоционально спокойной, сколь бы горячим ни оказался секс. На самом деле большинство женщин портят отношения с мужчинами не тем, что слишком рано соглашаются на секс, а тем, что слишком много говорят об этом в постели. Они стараются использовать физическую близость для создания эмоциональной близости, ощущения безопасности и уверенности в

будущем. Теории Мастерса и Джонсон (кстати, они развелись) игнорировать не следует, но, ради всего святого, выждите достаточное время, прежде чем начинать длинные рассказы о своих потребностях во время секса или сразу после. Не превращайтесь в сержанта, который требует от новобранца того или иного. Вы должны расслабиться и позволить мужчине изучать ваше тело как неисследованную территорию. Поверьте, вам будет весело, и удовлетворение вы получите. Быть с вами в постели должно быть легко и приятно. Не нужно трудностей и требований. Не используйте аксессуары – красные фонари, ароматизированные свечи, чтобы обогатить сексуальные впечатления. Если вы не можете возбудить мужчину без них, значит, что-то не так. Он должен возбудиться от одной перспективы заняться с вами сексом.

Отдыхая в постели после отличного секса, не говорите:

– Хочешь, я освобожу в шкафу полку для твоих вещей?

Или:

– Я положила для тебя зубную щетку в ванной.

Не затрагивайте сакраментальных тем – брак, дети, совместное будущее. Этого не следует делать ни в постели, ни вне ее. Помните: все это – *ваши* потребности, а «Правила» призывают нас не быть эгоистками в отношениях. Мужчине вовсе не хочется лежать рядом с женщиной, переполненной сильными эмоциями. Женщины более любопытны, им все хочется знать.

– А теперь, когда мы спим вместе, как будут развиваться наши отношения? Что для тебя значит все происшедшее?

Хотя подобные мысли наверняка роятся в вашей голове и вам страшно хочется выложить их лежащему рядом мужчине, постарайтесь расслабиться и ни о чем не думать.

Не обижайтесь, если в эту ночь или на следующее утро мужчина уйдет. Будьте спокойны. Не переживайте из-за того, что свидание закончилось. При таком отношении мужчина наверняка захочет встретиться с вами вновь. Не пытайтесь удержать мужчину, предлагая вместе позавтракать или принося кофе с пончиками прямо в постель. Если вы это предложите, то он наверняка убежит завтракать в любую кофейню. Утром спокойно занимайтесь своими делами: причесывайтесь, чистите зубы, делайте зарядку, варите кофе. Наверняка в такой ситуации мужчина начнет массировать вам плечи, предложит заняться сексом или отправиться в какое-нибудь отличное место для завтрака.

Если вы встречаетесь с мужчиной месяц-другой и не собираетесь заниматься с ним сексом, будет справедливо дать ему знать. Иначе вы будете просто дразнить его. Но что, если секса вам хочется куда больше, чем ему? «Правила» дают нам такой ответ на этот вопрос: не хотите проблем – не заговаривайте о сексе. Когда ваши отношения станут серьезными, когда вы поймете, что он с ума от вас сходит, только тогда можно будет заговорить об этом – невзначай и в шутку.

И, наконец, занимайтесь сексом только с презервативами. Не поддавайтесь на уговоры, что это будет только разок. Помните: вы – девушка «Правил» и можете позаботиться о себе.

Правило №16

Не учите мужчину, что ему делать

Если ваш бойфренд хочет записаться в новый спортклуб, где занимаются длинноногие модели, не советуйте ему заняться бегом трусцой в соседнем парке или упражнениями дома. Скажите: «Здорово!» – и занимайтесь собственными делами.

Не показывайте своей ревности и неуверенности. Если мужчина вас любит, ему все равно, какие красотки занимаются рядом с ним. Если он предпочитает отправиться на шашлыки с друзьями, вместо того чтобы провести выходные с вами, вы можете или отпустить его, или порвать с ним, но ни в коем случае не учите, что он должен делать.

Наша подруга Марси встречалась с Джо два месяца, когда он неожиданно начал проводить выходные с приятелями. Психолог посоветовал Марси быть честной и открыто рассказать ему о своих чувствах. Марси сказала Джо, что чувствует себя одинокой. Он тут же стал проводить выходные с ней. Марси была в восторге, но через месяц Джо перестал звонить. Больше они не встречались. Мораль истории: не становитесь директором-распорядителем. Если Джо не хотел проводить выходные с Марси, ее просьба не изменила его настроения.

Мужчины делают то, что хотят делать. Если мужчина не может жить без вас, это абсолютно ясно. Если он может без вас обойтись, это не менее ясно. Не будьте навязчивы. Погадайте на кофейной гуще и, если это необходимо, найдите себе другого мужчину!

Если вы встречаетесь уже несколько месяцев, а мужчина до сих пор не познакомил вас со своими родителями и друзьями, это значит, что он не хочет, чтобы вы с ними встречались.

Может, он просто чего-то стесняется. Не будьте слишком напористы. Не предлагайте встречу, если ее не предлагает сам мужчина. Невозможно насильно войти в семью. Не пытайтесь подружиться с его соседями по квартире и не приглашайте его мать на обед, чтобы она уговорила его жениться на вас. Никто не заставит мужчину жениться на вас. Либо смиритесь с ситуацией, какова она есть, и запаситесь терпением, либо начните встречаться с другим мужчиной. Но ни в коем случае не форсируйте события.

И, наконец, не пытайтесь менять его жизнь. Не ройтесь в его шкафах, не выбрасывайте немодные, но любимые джинсы, не предлагайте пойти купить новые. Не пытайтесь записать его на теннис, если он любит пить пиво и смотреть футбол. Не записывайте его на курсы карьерного роста, потому что *вам* не нравится его теперешняя работа. Не навязывайте ему свои интересы. Если он любит мясо, не пытайтесь превратить его в вегетарианца. Он – не ваша собственность. Не переделывайте его. В конце концов он перестанет быть мужчиной, а в вас будет видеть доминирующую стерву. Мужчина хочет быть рядом с женщиной, с которой ему приятно и комфортно. Он не хочет усложнять свою жизнь. Оставьте его в покое. Когда он *спросит* вас, что надеть или как играть в теннис, вы можете ему помочь. А до этого пусть живет собственной жизнью.

Правило №17

Пусть мужчина ведет

Свидания подобны медленному танцу. Мужчина должен вас вести, иначе вы оттопчете друг другу все ноги. Он должен первым сказать:

– Я тебя люблю. Я скучаю без тебя. Я столько рассказывал о тебе родителям. Они страшно хотят с тобой познакомиться.

Мужчина должен быть открытой книгой, вы – загадкой. Не говорите ему, что он – первый мужчина в вашей жизни, который вызвал у вас такие чувства. Не говорите, что уже и не думали, что сможете кого-то полюбить.

Помните, ведущий в этом танце – мужчина. Он первым говорит о любви – и первым предлагает сходить в кино, в ресторан или на концерт. Иногда он может спросить о ваших желаниях, и тогда вы можете ему сказать о них.

Вы должны встретиться с его родителями раньше, чем познакомите его с вашими (если только он не будет забирать вас на свидание из их дома). Позвольте маме или отцу открыть дверь, но не стоит позволять родителям общаться с вашим избранником слишком долго. Попросите маму не улыбаться ему так, словно он уже ее зять. Попросите не упоминать при нем о предстоящей свадьбе вашей сестры. Да, матери очень волнуются о судьбе своих дочерей. Поэтому будьте готовы попрощаться с родителями сразу же, как ваш друг за вами заехал. Не советуем задерживаться за макияжем, иначе родители могут слишком много времени провести с вашим избранником и задать ему неуместные вопросы:

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.