

# Содержание

Предисловие . . . . .	7
Краткое пояснение для женщин и ЛГБТ . . . . .	15
Введение. <b>Динамика</b> . . . . .	17

## Часть I. **Реальность**

Глава 1 <b>Эмоциональная независимость</b> . . . . .	27
Соблазнение . . . . .	32
Нарциссизм и гиперкомпенсация . . . . .	42
Глава 2 <b>Сила — в уязвимости</b> . . . . .	51
Полоса страдания . . . . .	55
Глава 3 <b>Правда как дар</b> . . . . .	63
Правда всегда очевидна . . . . .	66
Установление границ . . . . .	73
Обрести свою правду . . . . .	76
Противоречия и проекция . . . . .	82

## Часть II. **Стратегия**

Глава 4 <b>Поляризация</b> . . . . .	89
Три категории женщин . . . . .	90
Стратегии для каждой категории . . . . .	96
Поляризация — путь к успеху . . . . .	105
Глава 5 <b>Неудачи и успехи</b> . . . . .	109
Дело не в вас . . . . .	112
Новое определение успеха . . . . .	114
Глава 6 <b>Три основы</b> . . . . .	119
Природные достоинства и недостатки . . . . .	122
Два типа мужчин . . . . .	124

## Часть III. **Честная жизнь**

Глава 7 <b>Демография</b> . . . . .	131
Выбор образа жизни . . . . .	135
Убеждения и самоотбор . . . . .	139
Возраст, деньги и внешность . . . . .	143
Социальное доказательство . . . . .	147
Быть, а не говорить . . . . .	148

Глава 8. <b>Образ жизни и имидж</b> .....	<b>151</b>
Мода и фитнес .....	<b>153</b>
Язык тела .....	<b>158</b>
Голос .....	<b>160</b>
Характер .....	<b>162</b>
Не плыть по течению .....	<b>166</b>

#### Часть IV. **Честное поведение**

Глава 9. <b>Какие у вас истории?</b> .....	<b>171</b>
Защитные механизмы .....	<b>177</b>
Вы не жертва .....	<b>182</b>
Сексуальная мотивация .....	<b>186</b>
Глава 10. <b>Преодоление тревоги</b> .....	<b>191</b>
Как справиться с волнением и страхами .....	<b>194</b>
Смелость и отвага .....	<b>201</b>

#### Часть V. **Честное общение**

Глава 11. <b>Ваши намерения</b> .....	<b>207</b>
Отвращение .....	<b>210</b>
Сексуальное напряжение .....	<b>213</b>
Эмоциональная связь .....	<b>217</b>
Усвоение и слом привычек .....	<b>221</b>
Глава 12. <b>Как правильно флиртовать</b> .....	<b>225</b>
Первое впечатление .....	<b>226</b>
Беседа .....	<b>229</b>
Юмор .....	<b>241</b>
Глава 13. <b>Свидание</b> .....	<b>249</b>
Номер телефона .....	<b>250</b>
Идеальное свидание .....	<b>256</b>
Глава 14. <b>Интим и секс</b> .....	<b>261</b>
Сигналы от женщин .....	<b>265</b>
Поцелуи .....	<b>268</b>
Продвижение вперед и согласие .....	<b>270</b>
Секс .....	<b>271</b>
Заключение. <b>Действуйте!</b> .....	<b>279</b>
Эпилог. <b>Что, если это был дар?</b> .....	<b>283</b>
Глоссарий .....	<b>287</b>
Список литературы .....	<b>299</b>

## Предисловие

Замысел книги о знакомствах и свиданиях возник у меня в апреле 2011 г. в тесном и непомерно дорогом номере лондонской гостиницы.

Всякий, кто пытался писать книгу, знает, насколько тяжело даются первые страницы. Сразу не разберешь, как действовать, — так много идей и планов, целей и амбиций. Несколько дней работа не продвигалась.

Потом я подумал: «К чему разбрасываться? Надо понять, какая книга пригодилась бы мне, когда я был холост и личная жизнь шла наперекосяк. Если бы я мог прочесть лишь одну книгу, какие вещи я бы хотел узнать?»

За последующие недели советов набралось немало. Они выплескивались из меня, как вода из фонтана. В то время я ездил по Европе с семинарами и тренингами и обычно после консультаций и занятий спешил в гостиницу, чтобы записать новые идеи. Книга росла с каждым днем.

Я сразу решил, что сделаю ее иной, чем большинство книг на подобные темы. Уж сколько таких я перечел! В массе своей это чепуха. Нужен другой подход: более глубокий, более личный, более душевный. Да и стиль должен быть иным. Может, я спесивый и амбициозный болван, но простецкий стиль обычных советов меня корбит. Хотелось привнести в текст красоты и радости, какая должна сопутствовать знакомствам и свиданиям. Зачем делать из книги учебник или пошаговое руководство? Лучше затронуть сердца. Ведь в этом весь смысл знакомств и встреч — в полете чувств, в движении души...

Книгу я закончил месяца за три. Писал ее в основном в гостиничных номерах и небольших квартирах Европы: сначала в Лондоне, потом в Бристоле, Праге, Санкт-Петербурге и в Будапеште.

Сначала текст получился сырым и многословным: 366 страниц с опечатками, грамматическими ошибками и ненужными отступлениями. Тогда мои устремления были довольно прозаическими. Я просто пытался заработать через интернет, поскольку после четырех лет непрерывных разъездов и коучинга навалилась усталость.

Но в то же время я хотел поделиться с людьми своими мыслями, дать новые советы насчет того, как заводить знакомства и добиваться взаимности: от большинства книжек по пикапу с души воротило.

Книга вышла 5 июля 2011 г. Я опубликовал и распространял ее сам: через Amazon и собственный сайт. За первый месяц удалось продать лишь несколько сотен экземпляров. Да и покупали ее в основном читатели моего блога да бывшие клиенты. В последующие недели многие из них указали на обильные ошибки и помогли отредактировать текст. Вскоре я выпустил несколько обновленных изданий, а к осени того же года ощутил удовлетворение: книга написана, успешна, надо переходить к другим делам.

Но месяц шел за месяцем, а книга жила своей жизнью. Даже странно: ни рекламой, ни маркетингом, ни пиаром я не занимался, а дурацкую обложку изготовил сам в Photoshop. Однако книгу раскупали все больше. Она заражала умы людей и распространялась, словно инфекция. Мужчины рекомендовали ее своим друзьям, а те — *своим*. В итоге друзья друзей покупали мою книгу для братьев и сестер, а то и для недавно разведенных отцов и дядей. Ее стали хвалить на веб-сайтах и форумах, и вскоре на меня посыпались возмущенные имейлы:

«Хватит спамить!» А я не спамил и вообще пальцем о палец не ударил. Все сделали читатели.

К началу 2012 г. жизнь преподнесла приятный сюрприз: сочинительство стало приносить мне достаточно денег. Я забросил коучинг и полностью сконцентрировался на литературном труде. Тем же летом я по-настоящему переделал книгу: нанял дизайнера для нормальной обложки, а текст сократил раза в два, убрав длинноты и занудства. Термины и теории упростил, чтобы легче было читать. Таким образом, первая «профессиональная» версия «Мужских правил» появилась в августе 2012-го.

С тех пор книга годами оставалась главным бестселлером в ряду изданий, посвященных знакомствам. Она обошла даже знаменитые «Игру» (The Game) Нила Страусса и «Метод Мистери» (The Mystery Method) Эрика фон Марковика и, что уж совсем невероятно, большинство подобных сочинений для женщин. Она прочно закрепилась в списке бестселлеров на Amazon, а многие популярные форумы и сайты с советами для мужчин сообщали в разделе FAQ, что сначала надо прочесть именно ее: тогда, мол, многое прояснится.

В 2013 г. книга казалась пройденным этапом: пора было двигаться дальше. Я готовил новую версию сайта и начал писать статьи для мужчин и женщин по широкому кругу вопросов — от личностной психологии до влияния смартфонов и новостных лент на культуру. Тема знакомств уходила в прошлое.

В следующие два года мой сайт стал очень популярным. В одном только 2015-м его посетили свыше 20 млн человек. Однако книга не желала меня отпускать, она продолжала жить, снова и снова напоминая о том, с чего я начал и насколько уместен и эффективен продуманный риск.

Ведь большинство людей не понимает, каким риском были «Мужские правила».

В 2011 г. мужчинам, которые хотели встречаться с женщинами, почти никогда не советовали вести себя открыто и честно. Не говорили о неизбежности неудач и спокойном отношении к ним. Уязвимость была не в почете у большинства мужчин. Все, что не вело скорейшим путем к постели, считалось бессмысленным и недостойным мужчины.

А говорить о своих чувствах и травмах, признавать свою слабость? Боже упаси. Кому нужен такой слабак? Ищи дураков.

Но из работы с сотнями мужчин по всему земному шару я знал: большинство их проблем в отношениях – иного плана. Дело не в том, что они не знают, что сказать и как раскрутить женщину на секс. Трудности носят эмоциональный характер. Сплошь и рядом люди не способны к близости. Бывает и комплекс неполноценности: человек не чувствует себя уверенно и спокойно с женщинами. Он боится смотреть правде в глаза и при этом улыбаться.

Поставив последнюю точку, я понимал: книга либо наделает шуму, либо ее засмеют на Amazon, а я пойду искать работу.

К счастью, идеи книги увлекли многих. Все чаще и чаще стали восхвалять честность, советовать обрести смелость и уверенность через уязвимость и не столько казаться хо-рошим, сколько *быть* им.

Иногда читатели присылают видео или ссылки на авторитеты в области взаимоотношений, которые лет пять назад хаживали альфа-самцами в мачистом наряде и давали «советы» один смехотворнее другого: ведите себя напористее, доставайте на людях свой член... Сейчас многие из этих коучей рассказывают всем, как важно жить честно и уважать не только свои желания, но и желания женщин. И вот меня спрашивают: «Этот тип все у вас тащит.

Наверное, вас это бесит?» Да что вы. На здоровье. Есть чем гордиться. Я же родом из Техаса, а мы любим поболтать о себе. Можете представить, как я сижу на крыльце с банкой дешевого пива и ружьем на коленях? Вот такое настроение у меня во время писанины.

Но пора перейти к делу. Ответу на вопрос, который у вас вертится на языке: «Зачем нужна новая версия? Старая-то чем не угодила?»

Этот замысел возник, когда я закончил работу над новой книгой\*. Я вернулся к «Мужским правилам» и ощутил неудовлетворенность. Ключевые идеи и советы сносны, но вот манера изложения... Скажем так: за последние четыре года я усовершенствовал свой стиль и стал лучше объяснять. Поэтому текст пришлось «причесывать»: истолковывать понятия, уточнять формулировки, удалять лишнее, убирать ерунду. Версия «Мужских правил», которую вы сейчас держите в руках, самая ясная, самая лаконичная и, на мой взгляд, самая сильная. Я в этом уверен.

Для тех, кто уже читал мою книгу, расскажу об изменениях.

- Я убрал большую часть главы 1, а некоторые фрагменты раскидал по другим главам.
- Я вернулся к первоначальному термину «эмоциональная независимость», отказавшись от «подлинной уверенности» — термина, который казался мне более понятным для среднего читателя и потому был использован мной во втором издании. Однако сейчас я думаю, что это банально и расплывчато. Кроме того, вариант с «независимостью» мне, как и большинству читателей, импонирует больше. Но я добавил пояснения.

---

\* Имеется в виду книга «Тонкое искусство пофигизма» (М.: Альпина Паблицер, 2019).

- «Ложную уверенность» я заменил на «нарциссизм». «Нарциссизм» – новый термин в моей книге. Он однозначен и ясен. Впрочем, «ложная уверенность» прекрасно отражает суть нарциссизма.
- Я подробно написал о согласии, необходимости чутко реагировать на эмоции женщин, видеть в них людей, а не предметы. Это подразумевалось и в прошлых версиях книги, но некоторые имейлы от мужчин шокировали. Я думал: «Как можно было так понять написанное?» Поэтому я четче проговорил некоторые вещи. Это книга посвящена разговорам и общению, а не тому, как добывать вещи и символы статуса.
- Отточен стиль. Некоторые разделы написаны более легким языком. Больше стало юмора.
- Убраны примерно 30 страниц ненужных отступлений, повторений и длиннот.

Если вы взяли книгу впервые, не засоряйте голову сопоставлением версий, а читайте себе спокойно. Если вы уже читали первое издание, вам достаточно знать, что больше всего изменений и добавлений содержатся в первых и в последних главах, а больше всего купюр – в главе 8 (ранее 9).

А вообще, хотя я работаю в жанре легком, я ужасно горжусь своей книгой. И не только потому, что она позволила заниматься делом, которое мне по душе. Просто она превзошла самые невообразимые мои мечты. Большинство книг живут максимум пару лет. А «Мужские правила» по-прежнему делают свою работу: не сдаются, вызывают споры, отражают нападки критиков, меняют жизнь мужчин.

Во всяком случае мне нравится так думать.

А поблагодарить за успех я могу лишь вас, дорогие читатели. Вы вникали в эту книгу, давали ее друзьям,



рекомендовали в интернете. Вы покупали по пять экземпляров и дарили родным и близким. Без вашего энтузиазма и увлеченности, особенно на первых порах, мой труд канул бы в сточную канаву неудачливого селф-публишинга на Amazon.

Всем спасибо.

Марк Мэнсон,  
*28 декабря 2015 г.*



## Краткое пояснение для женщин и ЛГБТ

Популярность «Мужских правил» привлекла к ним аудиторию, на которую я не рассчитывал. Годами меня спрашивали одинокие женщины, геи, лесбиянки, бисексуалы и трансгендеры: могут ли они воспользоваться идеями этой книги? Поначалу я удивлялся. Потом поразмыслил и удивился еще больше: конечно, да! Эти идеи касаются всех.

Однако нужны оговорки.

Ключевые сюжеты книги – самостоятельность (глава 1), уязвимость (главы 2–3), бескорыстность (глава 3), поляризация и отказ (главы 4–6), демография (глава 7), преодоление страхов и тревоги (глава 9–10), намерения (глава 11) – относятся ко всем людям, независимо от пола, ориентации и гениталий.

Другое дело – некоторые конкретные примеры и применение этих принципов. В большинстве культур предполагается, что ухаживания начинают мужчины, поэтому проблемы, с которыми те сталкиваются, – тревоги (главы 9–10) и ощущение уязвимости (главы 3) – будут там проявляться несколько по-другому, чем у гетеросексуальной женщины или человека с иной ориентацией.

Если помнить это и делать поправки на специфику своих собственных обстоятельств, все будет хорошо. Женщинам, как и мужчинам, необходимо прибегать к поляризации. Геи также должны работать над своей уязвимостью и эмоциональной независимостью. Лесбиянкам необходимо учитывать не только общение, но и стоящие

за ним намерения. Но, поскольку книга первоначально написана для мужчин-гетеросексуалов, примеры и специфика советов рассчитаны именно на них.

Некоторые женщины просили меня написать женский вариант книги. Возможно, когда-нибудь я это сделаю. Но пока что есть, то есть.

И последнее. Преимущественно для мужчин-гетеросексуалов написаны лишь главы 8 и 14. Для остальных они менее актуальны. Во введении (см. далее) также имеются в виду в основном мужчины-гетеросексуалы и обсуждаются современные представления о мужественности. Можете смело пропустить этот раздел и переходить сразу к главе 1.

## Введение

# Динамика

В нашем постиндустриальном и постфеминистском мире уже не так очевидно, что есть мужчина и каким он должен быть. Столетия назад долгом мужчины были сила и защита. Десятилетия назад – труд и заработок. А сейчас все запуталось. Мы – первое или второе поколение мужчин, которые выросли без ясного представления о своей социальной роли и о том, какова модель поведения сильного и привлекательного мужчины.

В этой книге я пытаюсь предложить такую модель. Пытаюсь показать, *что* есть достойный и зрелый мужчина в XXI веке. Прежние требования – действовать как защитник и добытчик, воин и стоик – уже не столь актуальны. Необходимо поднять планку выше, задаться более приятными и притягательными целями.

Консультировать мужчин, желающих наладить отношения с женщинами, я стал лет десять назад. Но знал бы я, как запутан путь познания и совершенствования, на который мы стали! Ведь в те времена у меня только и забот было, что решить, какой напиток взять в баре, и вычислить, с какой из пяти Жанн в моем мобильнике я провел время на выходных.

И вот я принялся объяснять мужчинам, как закадрить пять Жанн. И лишь тут начал осознавать, сколь ущербен эмоциональный и сексуальный мир большинства мужчин, сколь сложно им быть самими собой, раскрыть свой потенциал.

Не буду лгать: задним числом кажется, что сам я одолел путь в два счета. Но я рос обычным парнем, и с женщинами мне не везло. В 2005 г. моя первая любовь сначала изменила мне, потом бросила. Я был убит. Эта серьезная травма вызвала во мне навязчивое желание самоутвердиться среди женщин, завоевать их любовь. Я стал тратить уйму времени на то, чтобы покорять снова и снова — намного больше, чем это делают большинство мужчин. Все это перешло границы разумного: мне хотелось затащить в постель чуть ли не каждую девушку в Бостоне, которая подпустила меня к себе.

Так продолжалось года три с небольшим.

Тактика была немудреной. Я освоил пару книг по пикапу и техникам соблазнения и ходил в бары четыре-пять вечеров в неделю. Знакомился (хотя не всегда удачно), флиртовал, манипулировал, запутывался сам... Так прошли 36 славных месяцев экспериментирования.

Эгоизм чистой воды. Но также время роста и движения.

Через пару лет и несколько десятков женщин произошли две вещи. Во-первых, я стал осознавать: разгульный и хмельной секс дает жизнь веселую, но не слишком счастливую. И на остальные сферы жизни влияет не очень здоровым образом. Пришлось задуматься и оглядеться: стоит ли тратить столько времени и сил на поверхностные удовольствия?

И второе: мои подвиги снискали мне славу в нашей округе. Незнакомые люди осведомлялись, могут ли они пойти со мной в бар, чтобы понаблюдать меня «в действии», увидеть методику общения. Поначалу это казалось диким. Потом я подумал: «Отчего бы и нет, если заплатят за напитки или подкинут наличность?»

Тут началось самое интересное. Это был вызов: как раскрыть свою внутреннюю динамику, движение внутреннего мира, рост внутренней уверенности — и передать ее другому человеку?

Говорят, если хочешь научиться чему-либо, начни этому учить. Поэтому второе путешествие оказалось куда более увлекательным, чем первое. Пока я ходил по барам один, все было легко. Снова и снова я забывал себя, держал под замком эмоции, надеялся проснуться в объятиях незнакомки. Иногда это получалось. Иногда нет. Вот и все дела.

Но встал вопрос о цели и смысле. Понадобился интеллектуальный фундамент. Я не мог вести себя бездумно. Ведь требовалось учить и объяснять, прививать свои навыки *другим* мужчинам.

Так я ступил на дорогу ухабистую и петлистую. Я присоединился к сообществу «Виртуозы пикапа», потом покинул его. Я штудировал социальную психологию, теории влечения, исследования в области человеческой сексуальности, книги по нейролингвистическому программированию и когнитивной терапии. Ходил в стрип-клубы и посещал семинары (а некоторые проводил сам). Делил гостиничные номера с манекенщицами, пробовал исцелять руками, несколько раз безуспешно имел дело с альтернативной терапией и ломал копыя с феминистками. Прочел весь хлам, который написан о пикапе.

Я учился и рос. Рос и коучинг. Случайное хобби превратилось в серьезный бизнес. Благодаря ему я побывал в трех десятках городов Америки, в странах Европы, в Англии и Австралии. Ездил в Аргентину, Бразилию, Россию, Израиль и Таиланд. По ходу дела понял: в поведении мужчин и женщин есть много не универсального, а культурно обусловленного.

Я испытывал колоссальный драйв и жадно впитывал новые знания, стараясь выбраться за рамки стереотипов в восприятии мужественности, мужской и женской сексуальности.

И вот к чему я пришел после десяти богатых и увлекательных лет. Налицо двоякая динамика.

Во-первых, западная культура претерпевает великие социальные и эмоциональные перемены. Есть желание увидеть новый тип мужественности. Ведь это не первое поколение, в умах которого царит смятение: что такое мужчины? Какими они должны быть? Как им себя вести? И никто не дает внятного ответа.

Назовите это наглостью, но в своей книге я пытаюсь дать ответ. Пытаюсь помочь формированию моделей мужского поведения – поведения, свойственного человеку сильному, привлекательному, ответственному в отношениях с женщинами, да и людьми в целом.

Во-вторых, в динамике – эмоциональной и психологической – находитесь вы сами. Вы читаете эти строки, потому что хотите измениться. Вы хотите изменить отношения с женщинами – улучшить их, сделать полноценнее. Хотите чувствовать себя уверенно с женщинами, как со знакомыми, так и с незнакомыми. Хотите быть в этом общении не «тряпкой», а человеком сильным и сексуальным, без застенчивости, комплексов, мучений и страхов.

Эта вторая динамика – внутренняя (что я уяснил далеко не сразу). Конечно, начинается она часто с перемен во внешнем поведении. Да и куда же без них: вы иначе разговариваете, иначе двигаетесь и одеваетесь. Однако сам процесс – внутренний. У вас появляются иные приоритеты. Вы иначе воспринимаете себя. И это сказывается на вашей социальной и личной жизни.

За переменой взглядов и убеждений следует перемена поведения.

Книга поможет вам идти этим путем. Глобальные социальные изменения не более чем фон. И на них мы остановимся лишь вкратце, чтобы объяснить контекст нынешней ситуации. Ваши неудачи с женщинами вызваны не тем, что вы говорите или выглядите неправильно.



Слова и вид – симптом более серьезной внутренней проблемы.

Беда в другом: вы с юности усвоили неверные эмоциональные установки в отношениях с женщинами. Вы не способны к подлинной близости. А слова, внешность – только отражение этой закрытости.

И тут мало понять разумом, как надо стоять, ходить и говорить. Иначе выйдет просто внешняя имитация, а от нее толку мало. Нужно поменяться внутренне. И это автоматически вызовет стабильные изменения, которые превратят вас в мужчину привлекательного.

О том, как это сделать, мы и поговорим.

Книга призвана вооружить вас идеями и ценностями, необходимыми для формирования такого эмоционального фундамента, которого вы не имели в юности. И с этой основой у вас появятся четкие ориентиры в том, каким должен быть мужчина.

А когда пойдут внутренние изменения, внешнее поведение само собой наладится. Вы будете знать, как подойти к женщине, что сказать и когда поцеловать. И все произойдет естественно, а не потому, что вы зазубрили метод по бумажке.

Однако начнем с теории – с основы, которая позволит понять притягательность и особенности гендерного поведения. Попутно вы усвоите, что определяет ценность мужчины на рынке знакомств. Далее мы перейдем к более конкретному разговору и опишем необходимые действия и привычки. Но прежде, чем просить вас вести себя тем или иным образом, я объясню, с какой стати вы должны это делать.

Часть I – честный взгляд на женскую притягательность. Он базируется на результатах научных исследований и их применении в повседневной жизни.

Часть II – обзор стратегии знакомств и свиданий. Я рекомендую ее всем мужчинам, обращающимся ко мне за помощью. Этот подход предполагает строгий отсев: выявление женщин, которые будут восприимчивы к вашей личности. Мы также поговорим об отказах и о том, как использовать их во благо и не позволять им становится бременем.

Здесь нужен реализм, а не глупые фантазии о том, как переспать с каждой встречной или «закадрить самую жаркую красотку» с помощью советов по пикапу. Подобные надежды – от комплексов. И да останутся они там, где им подобает: в мечтах. Вместо этого я предлагаю надежную стратегию, способную быстро и с минимумом усилий помочь человеку, на которого есть спрос у замечательных женщин.

Часть III – первая часть стратегии. Она повествует о первой из *трех основ*, описанных в главе 6: как вести насыщенный и полноценный образ жизни и стать привлекательным мужчиной. Шаги, описанные здесь, очень конкретны. Однако они превратятся в долгосрочные цели и будут полезны в течение длительного времени.

Часть IV посвящена тому, как стать мужественным и решительным. Ведь предполагается, что инициатива во всех фазах ухаживания принадлежит мужчине (о причинах мы поговорим в части I). Если вы будете стесняться и смущаться, то с большинством женщин далеко не продвинетесь. Действия в соответствии с советами, изложенными в этой части, потребуют усилий, но приведут к подлинным и длительным переменам в жизни тех, кто считает, что игра стоит свеч. Здесь мы имеем дело со среднесрочными целями и эффектами.

И наконец, часть V покажет «механику» коммуникации и ответит на важнейшие вопросы. Как общаться, чтобы добиться желаемого результата? Как стать сексуальнее

и более раскрепощенным? Эти советы рассчитаны на эффект быстрый и краткосрочный.

Моя цель — поспособствовать тому, чтобы вы по-новому взглянули на свои эмоции и действия, и заодно снабдить вас практическими советами по самосовершенствованию и достижению целей. Если вы ищете книгу, которая распишет до мелочей, какие фразы говорить и каких мест на теле касаться, то «Мужские правила» не оправдают ваших ожиданий — как и любая другая книга с подобными советами, поскольку все эти рекомендации не касаются сути ваших проблем.

*Вы должны научиться доверять себе: вести себя с женщинами так, как это делаете только вы, а не по шаблону. У вас должен быть свой стиль. И пока вы не разовьете в себе такую раскованность, считайте, что ничему не научились.*

Из этой книги вы впервые узнаете многие важнейшие вещи о женщинах и притягательности — то, что должны были узнать годы назад, да и не из одного источника, но не узнали.

И сразу скажу: главное не в том, что вы *говорите*. Главное — тело, выражение лица, чувства и движение.

Пару лет назад я был в Аргентине. Там я сделал одно из важнейших открытий за все время общения с женщинами. В клубе я заметил девушку — она сидела сама по себе и выглядела расстроенной. И когда я подсел, ничуть не обрадовалась. По-английски она не говорила, а я испански знал лишь несколько фраз. Она не хотела танцевать и была не слишком разговорчива. Вообще казалась застенчивой и отстраненной. Нечто далекое и невидимое поглощало ее мысли. И как она ни старалась, не могла снять с себя груз забот.

В конце концов не без труда я уговорил ее потанцевать. Постепенно она начала улыбаться. И в ходе следующей

недели я понял: когда речь идет о соблазнении, слова не обязательны.

Мы танцевали. Мы касались друг друга и играли. Я брал ее за руку и гладил, кружил и корчил смешные рожи, изъяснялся жестами. Я обнимал ее, ласкал и касался волос. Мы рисовали друг другу картинки на салфетках. Когда же я обнял ее и она прижалась ко мне, это стоило тысячи разговоров. Мы двигались, и движение сближало нас физически. А с близостью физической приходила и эмоциональная, сливаясь с ней в одно целое.

...Эмерсон написал однажды: «Ваши дела говорят так громко, что я не слышу ваших слов». Соблазнение – это взаимодействие чувств. В ваших движениях (или их отсутствии) отражаются и меняются чувства, а не слова. Слова вторичны. И вторичен секс. А суть – в чувствах, чувствах через движение. И если книга чему-то научит вас – то именно этому.

Мы утратили мобильность. Мы просиживаем штаны за столом, перед экраном компьютера и в машине. Мы не двигаемся, как раньше, да и отвыкли от этого.

Пока вы будете читать эту книгу, я попытаюсь вас расшевелить: не сидите сиднем. Вылезайте из кресла, идите на улицу, осмелитесь чувствовать, экспериментировать и общаться. Да, придется оторвать задницу от стула, но оно и к лучшему. И я помогу вам. Если вы обещаете двигаться, я гарантирую изменения. Мало-помалу вы начнете иначе выглядеть, иначе говорить и иначе действовать. И можно надеяться, из этого выйдет нечто хорошее. Вы внутренне раскрепоститесь – и женщины всего мира потянутся к вам.

Часть I

# РЕАЛЬНОСТЬ

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)