

Леонид Жаров

ДВЕНАДЦАТЬ ГЛАВНЫХ РОЛЕЙ ЖЕНЫ

Пособие для женщин, желающих стать единственной в жизни своего мужчины

Как я стал однолюбом

Когда женщины говорят о повальном мужском скотстве, они забывают о своей свадьбе. Когда мужчина расписывается со своей женой, он не хочет ей изменять. У него нет мыслей о других женщинах в первую неделю после свадьбы, во вторую, в третью. И в четвертую неделю, и в пятую тоже нет. А если есть, то мысли эти не вожаделенные. Вспоминаются неудачи, и тем девушкам, которые когда-то отказали, мужчина мысленно посылает снисходительный привет. (О, любовная месть сладка! Особенно в молодости. Причем, сладость сохраняется на всю жизнь, это вам не победа в Кубке УЕФА).

Да, после свадьбы нередки разводы, часто после мужских измен. Но сегодня, когда вы читаете этот текст, многие мужчины женятся, и никто из них не хочет сегодня изменять. Эти мужчины искренне хотят любить свою жену и не строят конкретных планов о других женщинах.

Да, среди них многие гипотетически допускают свои будущие измены, но это смутные гипотезы.

Больше того! Мужчина в начале семейной жизни просто не думает об изменах. Ему не до них. Он думает о конкретных задачах: жилье, работа, вторая работа, ремонт, заготовка дров, покупка мебели или автомобиля... Обстоятельства у всех разные, но есть одно, обязательное для всех.

Где-то с обеда и до конца рабочего дня каждый недавно женившийся мужчина с удовольствием вспоминает о вечерней встрече с женой. Вернее, о ночной встрече. Наконец-то можно не прятаться, а легально спать с любимой женщиной. Мужчину приводит в тихий восторг мысли, не приходившие раньше. Например, в соседней комнате спит ее мама, и мама знает, почему сейчас дочка не спит. Или возможность на глазах у той же мамы уединиться с женой в ванной.

Именно такие картины выплывают иногда в мужской голове, и они наполняют жизнь смыслом и радостью.

Что из этого следует? Важнейший для женщины факт: муж вожаделает жену, мечтает о ней, стремится к ней, хочет ее. Только ее. Одну. Всегда. В начале.

Как сделать, чтобы было еще и в середине, и в конце, я напишу дальше – на своем примере.

Чтобы стать однолюбом, я ничего не делал. Всё сделала жена.

Наблюдая за нашей жизнью и за жизнью других пар, я понял: женщина из любого мужчины может сделать однолюба. Но для этого надо не сбрасывать с пьедестала любовь и ум; других трудностей я не вижу.

Если вы хотите мужа-однолюба, вам придется освоить несколько ролей. Каждая женщина когда-то мечтала стать актрисой, хоть чуть-чуть. Когда вы стали женой, можно представить себя в любой роли, ведь вы теперь – главный режиссер в домашнем театре. Оглянувшись на наши со Светланой двадцать два семейных года, я насчитал двенадцать главных ролей, которые она не играет, нет, она в них живет.

Возможно, это число не совсем точное, возможно, кто-то скажет, что их требуется больше или меньше. Но передо мной собственный опыт, и я убежден, что эту дюжину способна освоить любая женщина.

Первая роль. Любовница. Навсегда!

Долгие годы я думал, что мужчине надо много женщин. А недавно понял: последнее слово в этой аксиоме не точное. Теперь я убежден: мужчине надо много секса. А количество женщин – неважно.

Этот природный закон знают, вроде бы, все женщины.

Знают? Все?

Если бы действительно знали действительно все, разводов было бы намного меньше.

Кто придумал назвать месяц после свадьбы медовым – мужчина или женщина?

Даже если придумала женщина, эта сладость прежде всего для мужчины.

Что же делать жене, чтобы оставаться для мужа любовницей и через месяц?

Отвечаю с мужской прямоотой: продолжать эротизировать атмосферу. Но теперь эта атмосфера – домашняя, и тут-то начинает капать дёготь в медовый бочонок.

Вот мои наблюдения за ошибками жён; возраст женщины не имеет значения, эти ошибки потихоньку гасят страсть любого мужчины. (А любовь – это прежде всего страсть! Не бывает любви романтической, а потом любви супружеской. Не бывает любви-дружбы. Любовь такая штука – она либо есть, либо нет, природе наплевать на семейный стаж или на штампик в паспорте. Поэтому-то и надо думать о любви, постоянно поддерживать огонь).

И тут очень важна домашняя одежда. Скучновато читать? Банально? Но спросите себя, сколько денег вы тратите на деловые костюмы и сколько на домашние? Сколько времени вы тратите, обдумывая свой завтрашний выход на презентацию нового проекта вашей фирмы и сколько на то, какое платье будет на вас завтра вечером, на вашей кухне? Вы, надеюсь, согласны, что второе важнее первого. Но это в теории, а в жизни?

Между прочим, вы заметили это мужское слово – платье? Большинство женщин носят дома халат – это всегдашняя загадка для мужчины. Всё удобство халата только в одном – экономятся 45 секунд при надевании и еще 40 секунд при снятии. Других преимуществ незаметно. (У меня тоже есть халат, даже два. Я знаю о чём говорю!).

Так вот, для мужского глаза платье – символ красоты, а халат – символ бабушки. Если вы никак не можете в кухне без халата (но подумайте, наморщите лобик – неужели не

можете?), то сделайте его похожим на платье, желательнее мини. Заведите себе несколько халатов, даже у меня их два, почему бы вам не иметь пять-шесть?

- - -

Теперь домашнее платье. О, это оружие всех ваших побед! Именно так! Даже если вы работаете вместе с мужем (а это весьма желательно, об этом поговорим подробнее), основная битва за любовь разворачивается дома. Да-да, вы сражаетесь с бытом, с рутинной, с мужской привычкой обладать привычной женщиной, с детьми (вашими), с подружками (вашими, да-да!), с другими женщинами...

Есть от чего опустить руки, если бы вы остались безоружными. Но у вас есть домашние платьица! Именно платьица, потому что у них легкий материал. Фактура платья должна легко обтягивать фигуру, помните об этом! Допустим, вы сидите, пьете чай. Юбка может быть длинной, но материал, если он честно повторяет очертания вашей ноги, делает свое дело – соколиный глаз вашего мужа быстренько схватит контур, и охотник встрепенётся. (Напомню, по Далю, охота – состояние души).

Домашних платьев должно быть много. На работу сегодня вы старались надеть не вчерашний костюм, я не ошибся? Почему же многие женщины дома носят одну и ту же одежду неделями?

Моя жена внимательно следит за своими домашними нарядами. У нее три больших шкафа ломятся от одежды, в основном домашней. Она часто перешивает, переставляет пуговицы, придумывает цветы на платья, свитерки и шляпки, подставляет плечики, укорачивает рукава, подтягивает, иногда вяжет, комбинирует кожу с замшей – и не только для себя, но и для меня (гораздо реже, чем мне хочется).

Не пренебрегайте мужским взглядом. Мужские глаза тянут пищу тому участку мужского мозга, который отдал приказ жениться на вас. Задумайтесь, почему тот приказ был отдан и – главное! – почему был выполнен? Почему именно на вас? Пожалуйста, подумайте, не переворачивайте страницу, я специально уговорил издателя печатать ответ на следующей странице, а эту оставить чистой.

Мой ответ: мужчина ждет от женщины, что она останется такой же привлекательной, как до замужества. Редкий мужчина четко формулирует это ожидание, но каждый подразумевает именно так.

Если женщина меняется после замужества не в лучшую сторону, мужчина чувствует себя обманутым. Это чувство смутное, обычный мужчина не привык копаться в себе, но оно зарождается, растет, и приводит к смутному, а потом к осознанному протесту. Мужчина ослабляет тормоза, и его несет нелегкая.

Но кто виноват? Кто первый обманул? Кто погнал его к другим женщинам?

Он публично обещал быть хорошим мужем, подразумевалось, что не будет ей изменять. Но и она обещала быть хорошей женой, подразумевалось – секс остается, как до женитьбы, а значит, она не ухудшает свою привлекательность.

А что он видит у себя дома через год?

- - -

Вот еще одна домашняя ошибка женщин: брюки, джинсы, леггинсы, дольчики или как там еще у вас? Имейте в виду, ничто так не убивает мужское влечение, как мужская одежда на женщине. Сегодня почти все девушки ходят по городу в джинсах – с точки зрения мужчин это полный идиотизм! Спросите не мальчиков, а мужчин, например, старше двадцати трех лет – какую одежду они хотят видеть на женщинах? Это же так просто – спросите у десяти своих знакомых.

Пару месяцев назад сидим на остановке с моим средним сыном, ждем автобус. Лето, жара, мимо идут люди. Прошла одна девушка в джинсах, другая, пятая...

Спрашиваю:

- Ну ладно, зимой им холодно. Но сейчас-то, когда жара за тридцать, почему они не в платьях?

Борис (с безнадежной тоской):

- Да разве ж они поймут?

И такая тоска в его голосе, такое неверие в женщин... Жалко стало парня.

Каждая пятая девушка готова разрушать свою еще не созданную семью. Если она носит джинсы даже на курорте, значит, и дома она влезет в какие-нибудь штаны. А ходить перед мужем в штанах – это похоже на издевку. Это даже хуже, чем в халате.

Мое однолюбство ежедневно тонизируется и модернизируется гардеробом жены. А там нет и никогда не было джинсов и прочей неженской нечисти. Я вижу ее в вельветовых брюках только поздней осенью и ранней весной – на огороде, а также зимой на тренировках. В доме передо мной pretty woman. А не какой-то man.

Домашняя обувь. Тоже важное оружие в борьбе за домашнюю страсть.

Вернемся к всеобщему эквиваленту, то бишь, к деньгам. Мы много раз спрашивали на выступлениях у девушек:

- Сколько денег не жалко отдать за красивые, модные, удобные, выходные туфли?

Ответ у девушек один: да нисколько не жалко!

Потом спрашиваем:

- А сколько не жалко за красивые, модные, удобные, домашние?

А тут ответы разные. Очень разные. Большинство практически вспоминают, как часто приходится менять тапочки и выдают цифру в два-три раза меньше, чем за выходные.

Но если посмотреть мужскими глазами на ножки жены, то нетрудно понять, чего же он хочет. А вот чего.

Цвет. Это главное для любого глаза. Вспомните географические карты. Они разные по

содержанию. Но главная тема, ради которой создается карта, всегда выделяется цветом. Если карта политическая, цветом отличаются государства, если физическая, цвет разный у гор и низменностей.

Женщина должна знать странную особенность мужчины: первым делом в ее фигуре он смотрит на ноги. Любой мужчина, имейте в виду! Поэтому цвет домашней обуви может быть любым, но не унылым. Никаких черных! И желательно – не темных! И желательно – не тапочек (тапочки оставьте бабулькам).

Перед тем, как продолжить чтение

Методика С. Ермаковой

«Не мешайте ему влюбиться в Вас! Методика, которая оживит даже мужа»

Прочитав методику Вы узнаете:

- про главный закон влюбленности,
- кто такие «догонялки», как стать «недогонялкой»,
- как сделать так, чтобы мужчина догонял вас,
- 3 фразы-настроения, чтобы заморозить мужчину,
- как стать ему нужнее всех друзей,
- несколько «НЕ» в общении с мужчинами,
- о платье, влюбляющем мужчин,
- как сшить такое платье из двух старых вещичек,
- а также об одежде, которая пугает мужчин,

Поможет ли методика в **Вашей личной ситуации?**

В методике описаны главные законы мужской психологии. Учитывая эти знания, а также используя 3 фразы-настроения, можно решить практически любую проблемную ситуацию.

100 девушек-доброволок испытали методику на себе.

Продано более 3000 экземпляров методики.

Из отзывов о методике:

* Я не задумывалась о том, что чересчур доступна. А ведь если посмотреть, то да.

Боялась, что недостаточно хороша, чтобы он за мной долго охотился, что долгая осада отобьет у него охоту, и он найдет другую на поухаживать.

*Мужчины мне даже подмигивают, чего раньше не случалось.

*Меня позвали замуж. Я в шоке. Еще неделю назад мне не на ком было взгляд остановить, а сейчас! Ух!!! Здорово)

*Отошел - и я прямо вижу, что его обратно тянет. Еще покружил - опять подходит, почти то же самое сказал. Опять отходит. И видно, что уже обратно идти хочет. И говорит опять то же самое. И так раз пять. Бедный мужик – ходил, как привязанный.

*Ходила на обед с крайне эффектной, длинноногой блондинкой-коллегой, обычно всё

внимание знакомых и незнакомых ей, а сегодня она как будто была невидима, чудеса!

*Ну, о мужчинах и говорить нечего. Они чуть ли не спотыкаться начинают, заглядевшись на меня.

*А муж любимый, с которым мы женаты уже четыре года, а живём вместе пять лет, воспылал какими-то бешеными чувствами, носит на руках, говорит о любви (хотя раньше было таких слов не вытянуть)

Читайте подробное описание методики «Не мешайте ему влюбиться в Вас!» здесь:

<http://www.mirfemin.ru/metodika.html>

Вторая роль. Сумейте прогнать мужской страх

Со временем эта роль перемещается на первое место. Однако многие жены даже не подозревают, что мужчина нуждается в такой помощи, ведь обычно мужчина не признается в своих страхах.

Он скрывает свой страх не только от других, но и от себя (в этом, как нигде, проявляется туповатость мужской натуры. На мой взгляд, именно от невысказанного, непроявленного для себя страха мужчины живут обычно меньше женщин).

Поэтому сначала жене предстоит угадать его страх, а уж потом тактично, необходимо этот страх снять.

Будьте уверены, каким бы мачо ни казался ваш мужчина, в нем засел не один десяток страхов. По разным источникам, количество фобий у человечества от шестисот до двух с половиной тысяч. Мнения специалистов в числе расходятся, но и шестьсот – вполне достаточная цифра.

Если вы любите, нужные слова и действия найдутся сами. Надо четко поставить проблему, и ваше женское сердце ее интуитивно решит. И, конечно, подключите ум. Для этого есть разные способы: посоветоваться с психотерапевтом, почитать умные книги.

Я считаю самыми полезными для этой цели книги Андрея Курпатова (одна из его книг называется «Средство от страхов»). Его книги я начал читать за год до появления регулярных телепередач на канале «Домашний», и мне сразу стало ясно: этот человек искренне хочет помочь людям, знает и умеет блестяще делать свою работу.

Если женщина не умеет снимать мужской страх, шансы сохранить семью малы. И эти шансы слишком малы, если соперница возвращает мужчине бесстрашие.

Мужчина зачастую не осознает, почему его тянет к другой. А он ищет душевный комфорт, место, где не страшно, человека, с кем не страшно. Когда мужчина боится, пусть неосознанно, он выходит из себя, ощущает дискомфорт. И человек, возвращающий душевный уют, воспринимается, как родной.

(Сегодня я ощущаю Андрея Курпатова родным человеком. Видите, что делают с людьми книги!).

Понимаете, что можете сделать с мужчиной?

Третья роль. Иногда вы - мама

Конечно, муж – прежде всего защитник, но если вы хотите однолюба, у него должна быть уверенность: дома его промахи не будут раздуваться, а, наоборот, его поймут, посочувствуют. Так ведут себя все мамы – они сначала посочувствуют сыну, что бы он ни натворил. И сочувствие это – сердечное, нерасчетливое.

Дальше уже не все мамы, а только умные, не станут просто жалеть сына, а направят его исправлять ошибку, причем самые умные сделают это незаметно для него, будто он сам принял верное решение.

Здесь жёны, по моим наблюдениям, делают две основные ошибки. Либо они прощают слишком многое, и муж быстро хамеет. Либо вообще отстраняются от роли матери; особенно часто, когда муж намного старше ее.

Кстати, у меня немало таких знакомых пар, где разница лет в 15-20-25. И почти везде муж ведет себя дома, как мудрец, поглядывая на жену несколько свысока.

Скажу таким жёнам: не смущайтесь! В понимании семейного счастья женщина на порядок умнее мужчины, и возраст здесь абсолютно не важен.

Мы с женой не одну тысячу раз выступали перед детьми и родителями со своей авторской программой «Уроки счастья». И могу твердо сказать: есть много девочек в возрасте от 7 до 14 лет, которые в этом возрасте легко отвечали на вопросы, непростые для меня, сорока- и пятидесятилетнего. А таких мальчиков за эти годы набралось только трое.

Как бы ни был опытен мужчина в житейских делах, в семейной жизни, в любви женщина умнее его. Так уж устроено природой. Чем умнее мужчина, тем быстрее он это поймет.

Поэтому умело опекайте его (умело – значит ненавязчиво), а он пускай хорохорится. Потерпите, он начнет к вам прислушиваться, вы же не за тупицу замуж вышли.

Четвертая роль. Вы – партнер мужа по работе

Идеально, если вы коллеги. Все эти разговоры о необходимости отдыхать друг от друга, о том, что разлуки освежают чувства, придуманы людьми, которым не повезло с жёнами.

Любовь это дружба плюс секс. А дружба держится на взаимных интересах. Именно потому так часты служебные романы, более того – именно поэтому они неизбежны.

Стоит серьезно задуматься – не сменить ли профессию одному из супругов, чтобы

работать вместе? Да-да, не обязательно менять профессию жене.

В нашей семье поменял профессию я – чтобы заниматься вместе с женой литературой. Перед этим я десять лет работал по своей специальности, окончил аспирантуру головного НИИ Госстроя СССР и прошел обычный путь: три раза переписал диссертацию, потом предзащита, потом еще два исправленных варианта диссертации...

Моим научным руководителем был Владимир Викторович Баулин, его имя известно буквально каждому мерзлотоведу. У нас сложились прекрасные отношения, и я чувствовал себя виноватым, когда набирал его домашний московский номер, чтобы сообщить о своем решении уйти из науки. Но Владимир Викторович и вида не подал, что огорчился, благословил на новый путь. А ведь сколько времени на меня угрохал! И диссертация неплохая была.

Я никогда не жалел об этой перемене жизни, хотя первая наша книжка вышла только через пять лет, а остальные стали издаваться еще через два года. (Ах, да! Забыл написать: мы пишем с женой в соавторстве).

Выгоды совместной работы столь очевидны, что о них скучно писать. Назову лишь одну из главных – общие враги. Мужчина подсознательно везде ищет врагов. Если их нет в реальности, он их придумывает. Послушайте его комментарии к теленовостям - это не просто ворчание, это голос мужского естества.

Вот и повод к бесконечным беседам – в группе коллег и наедине с мужем. Да, умная женщина будет гасить мужскую агрессию, но дело не столько в этом. Дело в том, что он обсуждает самые важные для него вещи с вами, а не с девушкой из соседнего офиса. А врагов мужчина готов обсуждать всегда, напомню еще раз, даже в супружеской постели.

Используйте эту глупую готовность, если вы не работаете вместе с ним. Расспрашивайте его о служебных делах, вникайте в тонкости, уточняйте детали (поосторожней с советами! Их надо дозировать, как сильнодействующие таблетки).

Знайте его коллег по именам, ходите на корпоративные вечерники, и не просто просиживайте там, а постарайтесь понравиться коллегам не только своей фигурой и умением танцевать, но, прежде всего, неподдельным интересом к их рабочим проблемам и радостям. Да, ваши изумительные тортики, салаты и запеканка из картофельного пюре с икрой из сушеных опят тоже пригодятся, но главный успех принесет ваше знание их производственной жизни.

Вдумайтесь – никто не ожидает! Такого нигде не было! С вашим мужем работают двадцать мужчин, и ничья жена не знает, какая сволочь А. из отдела снабжения, а вы вдруг знаете! Больше того, вы знаете, что Б. из финансового отдела тоже сволочь, зато В. – главный бухгалтер – хоть и строгая, но толковая, она может дельный вариант предложить, и квартальный план не завалится.

Следующее рабочее утро будет утром вашего триумфа (жаль, не увидите, ведь вы не работаете с мужем). За ночь коллеги иззавидуются вашему мужу, и утром он поймет, какая золотая рыбка заплыла в его невод.

А что надо-то для этого триумфа? Всего-то не обрывать мужа за ужином, когда он костерит А. и размазывает по столу Б. Всего-то порасспрашивать минут десять об очередных поисках этих мерзавцев и дать свою оценку прихвостням директора. Ну, и маленький

советик в конце.

В ответ получите мужское доверие, а со временем и восхищение. Еще бы, деловой партнер дома – роскошь для мужского ума.

Пятая роль. Вы – партнер мужа по досугу

Если суммировать первые пять пунктов, получится главный итог: вы даете энергию при общении, а не забираете. Жизненная энергия (можно назвать ее психической энергией, нервной энергией) не остается одинаковой после любого разговора.

Нет нейтральных разговоров! Вам либо дают настроение, либо отнимают. Молчаливый кивок – проходя по лестнице – тоже не бывает нейтральным. Кивок либо дает энергию, либо отнимает, понаблюдайте за собой!

А дальше можно вспомнить армейское правило: делай как я! А я не общаюсь с теми, кто забирает.

Если чей-то муж по воскресеньям уходит пить пиво к друзьям, значит, дома, на досуге, у него забирают энергию. Значит, он нашел других партнеров по досугу (а человек не может без досуга, долгий досуг без партнера – ненормальный отдых).

Супружеская болтовня – вот первый признак счастливой семьи. Если вы часто болтаете – у вас общие интересы, а общие интересы и означают дружбу.

Мужчина женится, когда уверен в дружбе невесты. Дружба, как и любовь, либо прирастает, либо хиреет. Жена-друг – вечная мужская мечта, но куда девается женский ум после замужества? Когда-то поэт Николай Олейников написал «Классификацию жён»:

Жена-кобыла – для удовлетворения пыла.

Жена-корова – для уютного крова.

Жена-стерва – для щекотания нерва.

Жена-крошка – всего понемножку.

Про жену-друга поэт даже не вспомнил, вот оно как! Хотя такие жены были всегда.

Я знаю пару (у них второй брак, у обоих), где муж попивает по воскресеньям. Они поженились в возрасте около пятидесяти, она решила, что поздно менять его привычки. И стала выпивать вместе с ним. Но поставила условие – никаких крепких напитков, только легкое вино и только в умеренных дозах. Он согласился, и в семье покой.

Знаю другую пару. Муж увлекается шахматами, и целый год копит деньги, чтобы слетать на шахматный фестиваль куда-нибудь на Мальорку. Жена в шахматы не играет, но турнирной таблицей интересуется, и летают они вместе.

Умные жены начинают разбираться в спиннингах и поплавках, начинают ходить на футбол, в походы, осваивать байдарку, стрельбу из лука...

А самые умные (например, моя жена) переезжают вместе с мужем в деревню, там семейный досуг отлажен веками.

Шестая роль. Вы - его личный доктор

Если вы хотите, чтобы мужчина любил только вас, без этой роли не обойтись. Когда молоденькая девушка стремится побыстрее выскочить замуж, она рискует получить быстрый развод во многом и потому, что не представляет, как можно излечивать недуги. Я говорю не о серьезных заболеваниях, когда без профессионального врача здоровье не поправишь; я о заурядных простудах, расстройствах кишечника, покалываниях, растяжениях, ушибах, шелушениях и прочих мелких болячках.

Мужчина свои нездоровые мелочи часто не замечают. Это вполне объяснимо: он постоянно должен быть готов к отпору, должен быстро концентрироваться, должен выглядеть бойцом. Ему стыдно быть нездоровым, и он скрывает свой недуг и свою усталость, которая часто и ведет к недугу.

Он скрывает не только от других, но и от себя (прежде всего от себя!) – и поэтому на недуге подсознательно фиксируется.

Чего не надо делать жене?

Во-первых, не говорить фразу: сходи к врачу. Это совет учительницы мальчику, это отмашка равнодушной чужой тетеньки.

Во-вторых, не говорить: попей таблетки. Он их уже много раз пил и знает им цену.

В-третьих, посоветовать не пить алкоголь – ни грамма! Ни одна болезнь не лечится алкоголем, потому что любая болезнь связана с мозгом, а алкоголь для мозговых клеток – яд номер один.

Что, на мой взгляд, надо делать жене?

Во-первых, уговорить мужа отдохнуть. Используйте всё – логику, красоту, соблазнительный тембр голоса, мягкий плед, листик мяты в дымящейся чашке, запах мёда, шелест газеты на диване, напоминание о сегодняшнем матче с «Манчестер Юнайтед».

Имейте в виду, мужчина вас проверяет на профпригодность – не понимая этого в силу туповатости мужской натуры.

Хотите счастливую семью – будьте добры, потрудитесь сначала над теорией здоровья. Изучайте книги врачей и практиков оздоровления, выписывайте газеты и журналы о здоровом образе жизни, беседуйте с опытными женщинами, чей бодрый вид вызывает уважение.

Да, требуется время, это вам не «Камасутру» прочитать! Но это и есть вдумчивый подход к счастью.

Еще совет, если позволите: не кормите мужчину, чем попало.

Все эти куриные бульончики, паровые котлетки, якобы легкие сливочные масла, не говоря уже о гусиных паштетах, рыбьих филе и бутербродах с икрой – для здорового организма. А высокая температура, насморк, больное горло – признаки очистительного кризиса, организм выбрасывает болезнь, и уж если мешать ему пищей, то лучше овощной и фруктовой.

Я не люблю слово «диета», думаю, никто не любит; оно напоминает о хворях. Если ваша еда больше чем наполовину будет состоять из овощей и фруктов, если вы постепенно уберете копчености, снизите долю жареных блюд и консервов – жить станет легче.

Мы с женой убедились: правильное питание, как стрелка компаса, всегда показывает безошибочно в сторону здоровья.

Разрушайте культ химических препаратов, создавайте культ открытых форточек, зарядок и пробежек, ваш муж не последний тупица, сообразит, что компас не врет даже в тумане.

Седьмая роль. Вы – воспитатель его детей

Есть три области, где каждый мужчина считает себя знатоком: экономика, педагогика и футбол. Вместо футбола можно подставить рыбалку, рок-музыку или почтовые марки, но первые две обязательны.

Прислушайтесь к мужскому разговору, когда речь идет об экономике или о детях – каждого можно ставить министром. Мужской орлиный взгляд мигом охватывает эти проблемы, и мужской лвиный рык разъясняет округе, кто виноват, и что делать.

Правда, экономику семьи часто определяет жена, а педагогику в семье всегда определяет жена. И тут важно не перегнуть.

По большому счету мужчине не так уж важно, как воспитываются его дети. Для него важны две вещи: чтобы ему не мешали, и чтобы дети выросли нормальными людьми.

Поэтому первое правило жены – не кричать на детей. Не повышайте на них голос, если хотите, чтобы мужчина по-прежнему любил и хотел вас, не раздражайтесь – этого достаточно. Любовница и мегера не могут ужиться в мужской голове.

Да, не кричать трудно, но зато какие выгоды! Если не кричите вы, почему бы и ему не перестать?

Про это у нас написана книга "Как не орать (опыт спокойного воспитания)".

Восьмая роль. Не обманщица!

Ставьте отношения с мужем на первое место.

В день свадьбы любовь к мужчине на первом месте, даже если женщина беременна. А когда рождается ребенок, мужчина отодвигается на второй план. Если в первые года два он

еще может уговаривать свой пыл, то дальше не выдержит даже оловянный солдатик.

Мужчина должен остаться на первом месте в вашем сердце, если вы хотите счастливую семью. Нормальная женщина создана природой, чтобы родить не меньше десяти детей. Если у вас один ребенок, ваш материнский инстинкт обрушивается на него с десятикратным превышением нормы. Подумайте об этом и не усложняйте детскую жизнь, а заодно и свою.

Дело тут не только в вашей супружеской радости; вы показываете ребенку, какой должна быть семья: без крика, без надрыва, главное – отношения родителей друг с другом. Отношения! Все остальное – потом, в том числе и деньги, и квартира, и машина, и прочие Канарские острова.

Воспитывают только поступки. Не надо много говорить. Показ гораздо действеннее рассказа, именно поэтому дети и другие люди чаще смотрят телевизор, чем слушают радио.

Если вы не укротите свои материнские чувства, у мужа будут все моральные права искать любовных приключений. Ведь вы его обманули (опять! Он тут же нащелкает на своих счётах ваши предыдущие огрехи).

Он женился, ожидая много секса, и вы публично обещали ему много секса (именно так он понимает вашу подпись в загсе), а что он получил в реальности? Его охватывает безысходность, он смотрит вокруг, видит одинаковую тоску и думает: такова семейная жизнь!

Докажите же ему, что семейная жизнь приносит больше сексуальных радостей, чем безбрачная! Посмотрите правде в глаза: ребенок вырастет и уйдет.

Светлана так и сказала 14-летнему сыну: я не буду ссориться с мужем из-за тебя; ты вырастешь и уйдешь. Сын рос-рос, и вырос, и стал жить отдельно в 16 лет. Сегодня он – наш первый друг.

Не бойтесь затуркать детей невниманием из-за любви к мужу. Материнский инстинкт настолько силен, что его можно только приглушить.

Девятая роль. Вы – не послушная дочка своей мамы

Мама отодвигается! Не только мама, но и остальные родственники. Я знавал семьи, где связь матери с дочерью очень сильная. Этот союз двух женщин непобедим, поэтому дочери из таких семей всегда выходят замуж. Но счастье получается не чаще, чем у других.

Даже сверхзамечательной маме не расскажешь всего, а в любви любой штришок важен. Когда мама из лучших побуждений начинает привычно советовать, не зная о штришке, получается слониха в посудной лавке. Особенно когда она не только советует, но и действует (а действовать мамы привыкли!).

Мое мнение вы уже знаете: сначала муж, остальные потом! Идите на скандал, не звоните месяцами, не встречайтесь – ничего страшного! Всё образуется, мама есть мама, она простит; особенно когда увидит, что у вас получилась счастливая семья.

Жизнь заставит ее смириться, да и не будет мама долго дуться, не те времена на дворе. (Кстати, о дворе, надо ли говорить, что жить лучше порознь с родителями?).

Десятая роль. Вы - самоохранница

Внимание! Десятый номер здесь – только порядковый, по важности эта роль из первых.

Мы на своих выступлениях иногда приглашаем на сцену парня с девушкой и просим парня представить, что он просит ее руки. Парень, ко всеобщему удовольствию, соглашается, но тут девушка задает ему вопрос (по нашей предварительной просьбе).

Она спрашивает парня: а когда я стану твоей женой, какие у меня будут обязанности?

Парень начинает перечислять: приготовление еды, стирка. И всё!

Девушка спрашивает: а кто будет подметать, мыть полы?

Ответ – после паузы – домработница.

А если ее нет?

Обычный ответ: ну... это женская обязанность.

Тут мы вежливо просим его загибать пальцы: еда, стирка, уборка квартиры...

Девушка вспоминает: а кто приносит в дом продукты? Кто ходит в магазин, на рынок?

Ответ: по очереди.

Девушка видит гневные глаза подруг и не отступает:

- А если у нас будут дети... Кто их будет лечить, вставать по ночам? Кто будет ходить на родительские собрания в школу?

Тут уже загибаются пальцы второй руки.

Зал гудит, хохот, ирония, раздумья.

Я прошу парня повторить предложение выйти замуж. Большинство храбро повторяют предложение, и все получают отказ.

А потом я даю свой вариант ответа на невинный девичий вопрос: что должна жена мужу?

Загибать пальцы не надо. Потому что обязанность у жены одна: оставаться такой же красивой и веселой, как до свадьбы.

Но для красоты и веселья нужны силы. Если мужчина понимает это, у него есть шанс получить счастье.

Охрана сил женщины – общая задача, но легко понимают ее только те мужчины, которые выросли в семьях, где отцы молча показывали мальчикам правильное поведение мужа.

Мой отец был крупным руководителем областного масштаба, но дома я никогда этого не замечал. Он крутил фарш для котлет, варил холодцы, мариновал и сушил грибы, солил огурцы и помидоры, стирал и гладил... Поэтому я легко вошел в самостоятельную жизнь – в 17 лет уехал из Тулы в Москву и все студенческие годы обслуживал себя сам. Я недоумеваю, почему многие мужчины, женившись, перестают себя обслуживать. Ведь они крадут у себя главные удовольствия жизни, прежде всего ночные – у женщины элементарно не остается сил.

Отсюда мой совет женам – не подставляйте шею ни мужу, ни детям, никому!

Еду себе мужчина приготовит сам – вы здесь ни при чем! Продукты для себя он тоже в состоянии купить и принести (ну и, заодно, для вас).

В нашей семье каждый готовит для себя. Иногда мы угощаем друг друга, обычно если один в городе, а другой остается дома.

Подробнее об этом – в нашей книге "Жизнь счастливой женщины и ее мужа". Там же – и про наши ссоры, и про то, как я стал идеальным мужем.

Если кому-то показались странными такие порядки, вспомните очевидный факт: от настроения женщины в первую очередь зависит настроение всех в доме. Женщинам надо бы повторять себе эту истину раз десять в день, чтобы вошла в подсознание и перестала забываться.

Жена, сохраняющая свои силы, хранит силы мужа и детей, неужели неясно? Не дайте быту сгрызть вашу радость.

Одиннадцатая роль. Финансистка

Женщина, ставящая перед мужем финансовые задачи, превращается в его противника.

Не терзайте мужчину денежными проблемами, он и сам их видит. Вы, кажется, шли замуж ради любви? Так зачем же гнать его туда, где любовь уменьшается?

Научитесь быть довольной любимыми деньгами, хотя бы потому, что денег всегда не хватает.

Первые полгода нашей жизни со Светланой я приносил в дом денег меньше студенческой стипендии. Остальное отдавал первой жене, с которой остались двое маленьких детей.

Светлана работала уборщицей в издательстве (она окончила философский факультет; таков был обычный путь в литературу). Мы жили втроем, с четырехлетним сыном Светланы, на эти копейки плюс алименты от ее первого мужа.

И Светлана была довольна.

Иногда мы встречаемся с очень обеспеченными людьми. Чтобы попасть к некоторым, надо, кроме обычного контроля на входе в здание, пройти через аэропортовскую рамку на этаже, потом еще раз отметить в журнале у специального охранника, оставить у него

портфель, потом подождать в приемной, где кроме секретарши есть еще один охранник.

Очень обеспеченные люди имеют одну обязательную схожесть – страсть к работе, страсть к финансовому успеху, страсть к власти.

Но психика человека не может вместить столько страстей. Любовь или большие деньги - выбирайте. Потому что большие деньги ревнивей любви, они не терпят конкурентов, они их топчут безжалостно (жалость тоже куда-то девается. Благотворительность богатых идет не от жалости, там другие мотивы).

Хотите, чтобы мужчина любил вас всё больше – сдерживайте его стремление зарабатывать. А это стремление в крови у каждого нормального мужика. Он не бросит, конечно, работать изо всех сил, но постепенно начнет соизмерять свой пыл и реальность – жизнь будет доказывать вашу правоту. А он, если не последний идиот, будет восхищаться вами.

Я не говорю, что богатство – плохо, я говорю: достаток лучше богатства. (Достаток – когда денег достаточно, чтобы о них не думать, имея кров, хорошую еду и одежду).

- - -

Есть еще важный принцип: сколько бы ни зарабатывал муж, женщина не должна терять собственный источник дохода. Если бизнес вашего мужа пошел в гору, не бросайте работать! Любят только независимых женщин, не забывают.

Самый культурный мужчина хамеет с женой, если он содержит ее. Пусть у вас будет скромный заработок, но в любой момент вы можете сказать себе (и ему): я без тебя могу!

Когда-то он полюбил вас не только за красивую фигуру, а за ваш ум и веселый нрав, и вы - припомните! - жили не благодаря его деньгам, обходились своими. Зачем же губить отношения?

Если у вас будет свой заработок, вы можете разделить с мужем деньги и тратить каждый по своему усмотрению. В нашей семье такой подход действовал почти всегда. Сегодня у нас опять общие деньги, но в любой момент мы можем вернуться к отдельным тратам.

- - -

У денег есть опасное свойство – они могут стать вашими хозяевами. Не разрешайте им класть ноги на стол! Гоните их обратно, на место, в конуру! Ишь, охамели!

Двенадцатая роль. Женщина, дающая свободу

Здесь я напишу только про мою жену, не вспоминая больше никого. Но могу сказать, что о таком поведении жены грезят все мужчины. Правда, грезят все в самом начале, а потом многие уже не грезят, а сражаются за остатки свободы.

Вот что делает Светлана Ермакова:

Она не заставляет меня, не принуждает ни к чему. Я волен делать, что хочу. Идти, куда хочу. Всегда.

Дома она оставляет мне пространство, где ее нет, где могу побыть без нее, когда я дома – один или с друзьями.

Мои интересы, где мы не пересекаемся: футбол, шахматы, чтение научных статей, гитара, сочинение моих песен, разведение сада (три яблони, четыре сливы, четыре вишни, три ирги, облепиховая рощица – всё это в Сибири, где плодовые деревья растут не у каждого). Есть еще работы во дворе – у меня три циркулярные пилы, цепная электропила, электрорубанок, много других инструментов, килограммов шестьдесят гвоздей, всегда наготове кубометра три досок, куча всяких железяк, сейчас вспомнил, что надо прикупить битум – когда в семье семнадцать соток земли, мужчине есть, где размахнуться.

И получилось, что я не потерял свободу, женившись на Светлане, а стал более свободным.

В этом, убежден, и состоит главное предназначение семьи – для этого семья и задумана природой.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

О замысле

Мужская неверность, пожалуй, самый высокий барьер для семьи. Мы его перепрыгнули.

Моя жена не ставила целью привязать меня к себе. Она просто не хитрила со мной и с жизнью. Она учитывала особенности мужской натуры, поступала искренне – вот и вся хитрость.

В результате я люблю ее с каждым годом всё больше, и больше, и больше... Больше и больше.

Сегодня утром она сказала:

- Как мне интересно с собой жить! Интересно, что сегодня скажет моя голова?..

Я расскажу о некоторых событиях нашей жизни – значительных и не очень. А вы читайте, что говорила эта голова.

Надеюсь, многие читатели поймут, почему я стал однолюбом Светланы Ермаковой.

Обыкновенный мужчина дорастает до женского ума. Такой замысел у этой книги.

Да, книга о том, как мужская любовь к жене становится с годами всё больше.

Вроде бы, так не должно быть. Ведь о чем думает мужчина перед сном? Лет в сорок я задумался над этим вопросом и понаблюдал за собой. Потом проверил, поспрашивал знакомых.

С тех пор прошло тринадцать лет, я продолжаю иногда спрашивать, ответы почти всегда одинаковые. Погасив свет, повернувшись на бочок, расслабленно вздохнув, мужчины

думают о самом приятном в жизни.

Сидим со студенческим другом в Москве, он профессор МГУ.

- О чем ты думаешь, когда засыпаешь? Ну, вот-вот заснешь, уже проваливаешься, уже...

- Конечно, о девушках!

Иду по своей деревенской улице, сбоку залезает под машину сосед, ему 50, работает таксистом. Спрашиваю, он отвечает:

- О женщинах!

- И с какого возраста?

- Всегда о них думал! И всегда думаю про разных! Как это всё было, как это могло быть. И тогда хорошее снится. И утром проснешься... ух! Ух!

Я был большим многолюбом до женитьбы на Светлане Ермаковой. Началось это в детском саду, там я влюбился сначала в одну девочку, потом в другую.

Мой первый поцелуй случился в шесть лет. Вечером, вдвоем с воспитательницей, ждали когда за мной придут, и вдруг погас свет.

Она сидела на низеньком детском стуле, я встал и начал водить губами по ее лицу (видел в кино, как это делал положительный герой).

И тут она подставила свои губы.

А когда я отошел, сразу зажегся свет.

Это был гениальный воспитательный поступок.

Она на всю жизнь дала мне уверенность в моей мужской притягательности.

Ей было года двадцать три. С благоговением помню ее.

Всегда я был влюблен, всегда искренне, а когда пришел из армии, обнаружил, что можно быть влюбленным одновременно не в одну. (Наступает возраст, когда тебе начинают отвечать взаимностью, да еще как!).

И думал я, что так будет всю жизнь. И жил я себе, и было бы всё, как у всех (серединка-наполовинку).

Но тут встретилось это чудо.

Я был обыкновенным, а потом, благодаря Светлане и себе, поумнел.

Обыкновенный мужчина – это гонористый, громкий в своем доме человек, смотрящий на жену свысока. Если он интеллигентен, этот снисходительный взгляд на жену замаскирован, но он есть. Именно этим взглядом объясняются мужские измены.

Многие женщины думают, что переделать мужскую природу нельзя и смирились с мыслью о скотине в брюках (и брюки-то эта скотина не умеет погладить!).

Но я уверен: если женщина ведет себя правильно, а мужчина не самодовольный болван, то семья – обязательно! – станет счастливой. С маленькой оговоркой: если эта цель для обоих – главная.

Как всё это происходит

И все-таки, как оно прорастало, мое однолюбство? Я задаю себе этот вопрос снова и снова: как получается однолюб в повседневной, тесной, обыденной жизни? В чем секрет переворота в его душе?

Секрета нет, есть закон природы: человек не способен любить двух или больше людей одновременно, он может любить только одного. Поэтому любовь похожа на лесенку, ведущую вверх – каждая последующая для любящего превосходит предыдущую. Но прежде чем разгорится новый роман, должен затухнуть прежний.

Очень важно: мы не расстаемся. Единственная разлука была лет двадцать назад – мне пришлось слетать в Воркуту на три дня, там проводилась всесоюзная научная конференция. Лет десять назад мы несколько месяцев жили по очереди у матери Светланы в городе, примерно по неделе. Сыну стукнуло пятнадцать, он стал бороться за свободу, и Светлана предложила мудрый ход: пожить какой-то период по такому варианту.

Остальное время мы живем вместе. Это получилось само собой, без усилий. Конечно, однолюбство лучше растет на домашней грядке.

Как я веду себя наедине с другими женщинами

Иногда мы с женой обсуждаем феномен супружеской верности и, глядя на себя со стороны, признаём: у нас нет соблазнов. Живем в деревне, работаем вместе, отпусков в обычном смысле у нас никогда не было, а если бы и были, мы бы никуда не ездили (живем на улице Приозёрной, а озеро большое, размером два на два километра, до него метров двести через лес; солнечных дней в Тюмени процентов на шестьдесят больше, чем в Москве. Интересно, ездят ли куда-нибудь в отпуск жители Сочи или Ялты? У нас, впрочем, лучше – на пляже никого).

Однако деловые поездки в город поодиночке случаются частенько. И там бывают у меня деловые встречи с красивыми женщинами.

Это неудивительно: в Тюмени очень много красивых женщин; здесь древний перекресток людских потоков с запада на восток и с юга на север; а в последние сорок лет сюда съезжалась самая активная молодежь со всего Советского Союза – тут переженились люди десятков народов, как в Карибском бассейне. И теперь в любом учреждении Тюмени можно встретить две-три женщины с внешностью голливудских секс-символов.

Как я веду себя с ними? А свободно! Говорю им комплименты, шучу, люблюсь. Но люблюсь на них, как на явление природы, а не как на сексуальный объект.

Дотошная читательница может вспомнить начало этой книги и спросить, о ком я думаю перед сном. Отвечаю: не только о своей жене (и она об этом знает; и я знаю, что в ее грёзах не только я).

- - -

Пытались ли соблазнить меня другие женщины?

Много раз мне подавали знаки. Поскольку мы часто выступали в молодежных аудиториях, это неудивительно. Особенно если я выступал один, без Светланы.

Мои походы по учреждениям, редакциям, театрам (попытки устроить нашу пьесу), теле- и радиостанциям, издательствам в разных городах означали беседы прежде всего с женщинами, часто наедине, иногда там тоже подавали знаки.

В таких случаях я делал вид, будто ничего не понимаю. Женщины существа тонкие, они сразу оставляют надежды (или делают вид, что оставляют), и знаки слать перестают.

Могут спросить: а как жены друзей? Отличается ли их поведение от других женщин?

В дружеских компаниях любовные интриги женщина не начинает. Она всегда ждет первого сигнала от мужчины. Поскольку от меня сигналов нет, то и предмета для раздумий нет.

К чему всё это привело

Мы давно перестали пытаться переделать мир. Но лет пять назад стали замечать, что наши со Светланой отношения не просто интересуют многих, есть люди, которые пытаются переменить свою жизнь, присмотревшись к нам, почитав наши книги и статьи (у нас сотни газетных и десятки журнальных публикаций).

Недавно Светлана случайно забрела на городской форум, там обсуждались семейные и любовные отношения. И в ответ на чье-то рассуждение один посетитель написал:

- Так вы кто – реинкарнация Ермаковой-Жарова?

Из этой реплики мы поняли, что есть люди, для которых мы стали символом верной любви, счастливой семьи и хорошей жизни.

Оказывается, однолюбство способно дать мужчине не только душевный комфорт, но и общественную значимость.

Я вообще не думал об этом, не пыхтел над своим имиджем, события сами делают из проходной пешки фигуру на социальной доске. Честолюбие (не путайте с тщеславием!) обязательно для сильного мужчины, и, оказывается, оно может привести к известности, если вкладывать силы, прежде всего, в любовь к собственной жене.

Есть о чем задуматься, а?

