

Сирасите
у Бардари

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Самые серьезные женские ошибки в отношениях с мужчинами – см. Часть первую
- Разгадки главных мужских секретов – см. Часть четвертую
- Что мужчины не любят в сексе – см. Часть шестую
- Секреты общения с мужчинами – см. Часть седьмую
- Как помочь мужчине достичь успеха – см. Часть восьмую

БАРБАРА ДЕ АНДЖЕЛИС

автор бестселлеров по отношениям

Секреты о мужчинах

КОТОРЫЕ ДОЛЖНА

ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА



Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.53
А65

Barbara De Angelis
SECRETS ABOUT MEN EVERY WOMAN SHOULD KNOW

©Barbara De Angelis, 1990

Перевод с английского *Т. Галковой*

Под общей редакцией
доктора философских наук *М. Мацковского*

Дизайн обложки *В. Давлетбаевой*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

igur / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Анджелис, Барбара де.

А65 Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина / Барбара де Анджелис ; [пер. с англ. Т. Галковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. (Спросите у Барбары).

ISBN 978-5-699-98366-7

В этой книге Барбара де Анджелис, всемирно известный эксперт в области межличностных отношений, открывает читательницам особенности таинственного и противоречивого внутреннего мира мужчин. Личный и профессиональный опыт психолога позволяет автору раскрыть все мужские секреты, рассказать о самых больших женских ошибках в отношениях с мужчинами и объяснить, как правильно общаться с представителями сильной половины. Эта книга поможет вам построить прочные и счастливые отношения с любимым.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

© Галкова Т., перевод
на русский язык, 2006

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-699-98366-7



Содержание

<i>Предисловие к русскому изданию</i>	7
<i>От автора</i>	16

СЕКРЕТЫ

Женщины

На мужской планете	21
В шести шагах от рая.....	42
Любовь напополам: кто любит, а кто позволяет себя любить?	115

СЕКРЕТЫ

Мужчины

Разгадки трех самых больших мужских секретов.....	141
Секс и мужчины: открываем тайны	185
Секс: работа над ошибками	233

СЕКРЕТЫ

Мужчины и женщины

Совершенно не секретно, или В поисках общего языка	305
Как помочь раскрыться мужчине, которого вы любите	357
Сильная женщина – каждая женщина	370
<i>Рождение книги</i>	380



Предисловие к русскому изданию

«Н

ет ничего тайного, что не стало бы явным» — эта старая истина приходит на ум, когда знакомишься с оригинальной и яркой книгой известного в Америке психолога Барбары де Анджелис. Вряд ли отечественному читателю доводилось когда-либо держать в руках «инструкцию по обращению с мужчиной», этим загадочным и непостижимым женскому уму «существом с другой планеты». Так, по крайней мере, характеризует представителей сильного пола автор, и, надо признаться, не без оснований. Едва ли найдется женщина, даже с солидным опытом супружеской жизни, которая взяла бы на себя смелость утверждать, что досконально разобралась в тонкостях мужской психологии и физиологии. И это неудивительно.

«Два разных полюса», «две противоположные системы», «два мира» — согласитесь, что в этих словах нам до сих пор слышатся отголоски «железной поступи пролетарских батальонов» и видится «звериный оскал империализма». Более

чем полувековой сон разума, навеянный доморощенными идеологическими сиренами, породил чудовищ и химер мнимых конфликтов и противоречий. За деревьями многочисленных «измов» мы долгое время не замечали леса истинно человеческих отношений и проблем, которые, не находя разрешения, обрушиваются теперь на общество, подобно снежной лавине.

Об одной из таких проблем, кстати, актуальной и острой не только для посттоталитарной России, но и, по ряду аналогичных причин, для классических «западных демократий», и повествует с позиции психолога, женщины Барбара де Анджелис. В широком смысле это проблема взаимного непонимания, проблема физического и психологического одиночества человека, утратившего, по Экзюпери, самую большую роскошь — роскошь человеческого общения.

Автор, однако, сосредоточивает свое внимание на более узком и, на наш взгляд, более интересном ее аспекте — на взаимоотношениях между мужчиной и женщиной, этими воистину разными мирами, помещенными в единое пространство человеческого бытия.

В сущности, эта книга о том, как сделать, чтобы женщина стала счастливой, любовь — радостной, а отношения с любимым — светлыми и гармоничными. Да, речь идет об обыкновенном человеческом счастье, обретенном не у «бездны мрачной на краю» и не «в разъяренном океане», а в простой, обыденной, как у нас еще недавно говорили «мещанской», жизни. Сколько копий и перьев было

сломано в полемике о «мещанском счастье», когда нормальная тяга человека к теплу домашнего очага, к семейному уюту, наконец, к Самим Господом данным отношениям между противоположными полами объявлялась крамолой и предавалась анафеме. А между тем мещанин — и это мы только сейчас начинаем осознавать — не хрестоматийный горьковский глупый пингвин, прячущий «тело жирное в утесах», и не гагара, которой «недоступно наслаждение битвой жизни». Мещанин — это представитель того так называемого среднего класса, в котором действительно сегодня нуждается Россия. В самом деле, ведь не гордым же буревестникам и не плотоядным соколам поднимать страну из руин!

Вот почему особый смысл приобретают сейчас кажущиеся на первый взгляд тривиальными и заурядными идеи и мысли о том, что не государство, а только человек может и должен быть творцом своего счастья.

Книгу Барбары де Анджелис никак нельзя отнести к разряду заурядных. С решительностью хирурга и тактом женщины вторгается она в таинственный и противоречивый внутренний мир мужчины, вскрывает его психологические и физиологические свойства, не боясь поведать своим читательницам о самых интимных его особенностях. При этом солидный личный и профессиональный опыт психолога позволяет автору с честью выйти из многих затруднительных и пикантных ситуаций.

Конечно, многие ее откровения могут показаться российскому читателю, а тем более чита-

тельнице, слишком смелыми, а порой и шокирующими. Однако необходимо иметь в виду, что стремление называть вещи своими именами, открыто говорить о запретном — это не следствие развращенности писателя или его намерения эпатировать «почтеннейшую публику», а характерная черта американского менталитета, проявляющаяся практически во всех сферах жизнедеятельности общества и индивида. И, как знать, может быть, именно такой предельно открытый и четкий образ мышления и порождает тот самый образ действия, образ жизни, который привел эту нацию к внутреннему миру и процветанию.

Впрочем, не только откровенностью отличается эта книга. Стилю автора присущи необыкновенная образность и ироничность. Мужчина для нее — и «одинокий охотник», и «отставной воин», и «инопланетянин», и «удаляющийся горизонт». Это странное существо несет в себе множество секретов и загадок, которые автор щедро раскрывает перед прекрасной половиной человечества. Подвергнув всестороннему анализу само естество сильного пола, она в конце концов вынуждена признать: «Миф: мужчины эгоистичны в постели и думают только о своем удовольствии... На самом же деле: мужчины любят доставлять удовольствие женщинам...» Наверное, поэтому окончательный ее приговор не столь уж строг: мужчина — существо хотя и «ужасное, но доброе внутри», поэтому женщина должна взять инициативу на себя и «просто помочь ему раскрыться».

Итак, в отношениях между полами автор предписывает женщине самую активную, можно сказать, ведущую роль. Такая постановка вопроса вольно или невольно наводит на мысль: а уж не происки ли это столь модного в США движения феминисток, не к ним ли обращены основные идеи и постулаты книги и не упадут ли они, словно зубы дракона, в оттаявшую за последние годы российскую почву? Думается все же, это не так. И вот почему.

Во-первых, мужчина для Барбары де Анджелис — не враг, которого необходимо уничтожить либо подчинить силой или хитростью, а спутник жизни, партнер, характер и интересы которого следует понимать и уважать. Во-вторых, по своему замыслу, по всей своей логике книга нацеливает на поиски рациональных путей сближения и гармонизации отношений между женщиной и женщиной.

Таким образом, эта книга адресована просто женщине — жене, матери, невесте, возлюбленной, словом, всем тем, кто стремится познать секреты не только мирного, но и счастливого сосуществования двух полов. Небезынтересна она будет и мужчинам, по крайней мере тем из них, кто желает понять себя, глубже разобраться в тонкостях мужской психологии и применить свои знания в отношениях с прекрасной половиной человечества.

Хочется, однако, верить, что Барбара де Анджелис раскрыла не все мужские секреты. Ведь покров таинственности несет в себе не только

угрозу конфликта, но и эффект притягательности, побуждение к познанию и взаимопознанию. А тайна, переставшая быть тайной, зачастую становится скучной банальностью. Так пусть загадка мужчины, равно как и женщины, никогда не будет разгадана до конца, пусть каждый и каждая из них пройдет свой путь к ее постижению, ибо это путь навстречу друг другу, единственный и вечный путь любви. И пусть обаяние тайны еще долго витает во взаимоотношениях обоих полов, делая их загадочными, неповторимыми, а потому притягательными и прелестными.

*Генеральный директор
Центра общечеловеческих ценностей,
член-корреспондент Российской академии образования,
доктор философских наук
М. С. МАЦКОВСКИЙ*

ДЖЕФФРИ

*за то, что он научил меня
никогда не гнаться за любовью*

Я хочу выразить благодарность:
моей семье за безграничную
любовь ко мне, за постоянную
веру в меня, за помощь и поддержку на протяжении
очень трудного года в моей жизни;

моим друзьям – Джиму Брэнкеру, Квину Роэчу
и Джеффри Джеймсу – за то, что они дали мне
мужество взглянуть правде в глаза, за то, что они
построили мост любви, чтобы помочь мне избе-
жать ее подводных камней;

Биллу Чепелу за то, что он вновь появился
в моей жизни в самый подходящий момент, за
то, что он разделяет мои взгляды и поддерживает
меня как мой друг и как директор Лос-Анджелес-
ского центра совершенствования личности;

Дэвиду Сэмсу, моему партнеру и менеджеру, за
то, что помог осуществиться моей мечте, за убе-
жденность в том, что эта книга должна быть на-
писана;

Хитер Ситброу Тэррофф за ее преданность, за постоянную прекрасную работу в моем офисе и за радость общения с ней;

Вирджинии Бассинджер, моему личному секретарю, за неоценимую помощь в работе, в организации всей жизни;

Лизе Гайер за то, что она ухаживала за мной и моим домом, пока я писала эту книгу;

Марии Таламини за то, что она постоянно приглашала меня на Си-эн-эн на протяжении двух лет, и за то, что молча держала меня за руку, когда мне это было так нужно;

всем моим помощникам из семинара «Как заставить любовь работать» за то, что постоянно вдохновляли меня;

Биллу Гэннону, предоставившему мне тот замечательный 804-й номер в «Поло Бич Клуб» в Майами, прекрасное место, где я смогла писать;

Джорджу Оливе и *Биллу Льюису* с Лос-Анджелесского радио за то, что они предоставляют мне возможность помогать стольким людям каждый день;

Бобу Миллеру, главному редактору «Делакорте», за его наставления и за удовольствие работать с ним;

Хорви Клинджеру, моему замечательному литературному агенту, за прекрасную работу;

Рону Сколастикю и «*The Guides*», **Уильяму Рейнену** и **доктору Пиблсу** за их мудрые советы и за то, что они всегда оказывались там, где я в них больше всего нуждалась;

Рэбби Дэвиду Бэрону за то, что его устами говорила истина, за то, что он был для меня лучом света во тьме, за то, что он — мой учитель, мой брат, мой друг;

Верни Вэрону за все — любовь и головную боль, без которых я не смогла бы написать эту книгу.

И особо, еще раз, **Джеффри Джеймсу** за то, что он был моей опорой, нежно и терпеливо любил меня, помог мне преодолеть мою боль, за то, что внес стабильность в мою жизнь, мир в мое сердце.