

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
Д25

David Deida  
THE WAY OF THE SUPERIOR MAN

Copyright © 1997, 2004, 2017 by David Daida. This translation published  
by exclusive license from Sounds True, Inc.

Д25 **Дейда, Дэвид.** Путь настоящего мужчины. Как завоевать мир и сердце любимой женщины, оставаясь верным самому себе / Дэвид Дейда ; [пер. с англ. Т. Ю. Матросова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 224 с.

ISBN 978-5-04-098262-2

Книга Дэвида Дейды, всемирно известного гуру в области развития личности и одухотворенной сексуальности, — глубокое, вдумчивое и вместе с тем весьма увлекательное практическое руководство для мужчин, которые хотят максимально реализовать себя во всех областях жизни — карьере, хобби, дружбе, любви, сексе. «Путь настоящего мужчины» — это путь человека, который уверен в себе, готов самосовершенствоваться, не пасует перед препятствиями, постоянно ставит перед собой новые цели, живя в согласии с собой и окружающим миром. Неотъемлемой частью Пути автор считает счастливые и гармоничные отношения с любимой женщиной. Эффективные, нестандартные, во многом революционные советы Дейды касаются всех сторон совместной жизни: от решения повседневных вопросов до умения дарить и получать высшее наслаждение в сексе.

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-098262-2

© Матросов Т.Ю., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Дэвид Дейда**

**ПУТЬ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ  
Как завоевать мир и сердце любимой женщины,  
оставаясь верным самому себе**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Е. Ланцова*  
Младший редактор *Р. Муртазина*  
Художественный редактор *С. Власов*

В оформлении обложки использованы фотографии:  
Henk Bentlage, Andrey\_Kuzmin / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.06.2019. Формат 70x90<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,33.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-098262-2



9 785040 982622 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книг



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)**

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru)**, сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКМО АСТ Сид энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-ALmaty@eksmo.kz](mailto:RDC-ALmaty@eksmo.kz)

**Украина:** ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitalai-gorod.ru](http://www.chitalai-gorod.ru).**

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)



## **Содержание**

Внимательно прочтите следующие строки . . . . .	9
Введение . . . . .	13

### **Часть первая. Мужчина**

1. Не надейтесь, что это когда-нибудь кончится . . . . .	28
2. Живите с открытым сердцем, даже если это раненое сердце . . . . .	32
3. Живите так, будто отца нет рядом . . . . .	34
4. Знайте предел своих возможностей и не пытайтесь себя обмануть . . . . .	36
5. Со взглядом в вечность . . . . .	39
6. Не отказывайтесь от своих взглядов в угоду женщине . . . . .	41
7. Миссия превыше всего . . . . .	43
8. Шаг за горизонт . . . . .	45
9. С любовью — к женщине и миру . . . . .	47

Дэвид Дейда

10. Советы друга . . . . .	52
11. Обретите цель . . . . .	54
12. Жизненные циклы. . . . .	56
13. Семья — не оправдание . . . . .	62
14. Заботы, заботы, заботы . . . . .	67
15. Любящая женщина покоя не даст . . . . .	71

### **Часть вторая. Женщина**

16. Женщины не лгут . . . . .	78
17. Одобрение, поддержка, принятие . . . . .	83
18. Пустите любовь в атаку . . . . .	86
19. Не анализируй это. . . . .	89
20. Простой факт, который так сложно понять мужчинам . . . . .	92
21. Грозе навстречу . . . . .	97
22. Кому решать? . . . . .	100

### **Часть третья. Полярные энергии**

23. Неодолимое притяжение. . . . .	104
24. Целительная противоположность. . . . .	107
25. Сразу все — худший выбор. . . . .	113
26. Единственной и неповторимой мужчине недостаточно . . . . .	117

27. Энергия юности . . . . . 120  
28. Температура женской души . . . . . 123

**Часть четвертая. Чего хотят женщины**

29. Выбирайте тех, кто выбирает вас . . . . . 130  
30. Никогда не делай то, что они велят . . . . . 132  
31. Ее слова и ваши действия . . . . . 136  
32. Негасимый маяк мужской судьбы . . . . . 140  
33. Безупречное прошлое — не в счет . . . . . 143  
34. Слагаемые счастья . . . . . 146

**Часть пятая. Грани мужской души**

35. Вечный поиск свободы . . . . . 150  
36. Свобода страсти . . . . . 153  
37. Духовный воин . . . . . 158  
38. Ее энергия — его осознанность . . . . . 161

**Часть шестая. Женские тайны**

39. То, что вокруг нас . . . . . 166  
40. Магия зрелости . . . . . 169  
41. Во благо миру . . . . . 172  
42. Шанс духовно вырасти . . . . . 175  
43. Сквозь видимость — к истоку . . . . . 179

Дэвид Дейда

**Часть седьмая. Телесные практики**

44. Обращенная эякуляция .....	184
45. Дыхание .....	191
46. Орбита тела.....	196

**Часть восьмая. Когда полюса сходятся**

47. У женщин все совсем не так .....	204
48. Ответственность сторон.....	208
49. Неразрывная связь .....	212
50. Как вернуть радость жизни .....	215
51. Исчезая в едином.....	221

Об авторе .....	222
-----------------	-----

## **Внимательно прочтите следующие строки**

Хотя практики и советы нашей книги могут оказать поистине неоценимую помощь, следует иметь в виду, что ни автор, ни издатель не намеревались давать профессиональные рекомендации в области медицины, психологии, эмоционального, сексуального и духовного здоровья читателя (что правомочно делать лишь дипломированные врачи и психотерапевты). Кроме того, если вы страдаете венерическими заболеваниями или другими расстройствами сексуальных функций — обязательно проконсультируйтесь с врачом или же инструктором тантрической йоги, прежде чем приступать к практикам этой книги.



*С глубочайшей благодарностью  
спутникам жизни и учителям,  
одарившим меня своей  
любовью и мудростью*

*Да послужит эта книга  
освобождению вашего духа*



## Введение

Эта книга — своеобразное руководство для современного мужчины. Ему, как и в былые времена, присущи исконные черты представителя сильного пола: целеустремленность, твердость, уверенность в себе, способность добиваться поставленных целей. Вместе с тем под влиянием нового времени он стал более чуток, спонтанен, идет по жизни с открытым сердцем, стремится и, как правило, приходит к пониманию глубинной сути своего существа.

Этот мужчина не мыслит себя без женщины. Ему нравится очаровывать, покорять ее, но не так грубо, как это делали *мачо* старых времен. Он покоряет прежде всего вспыхнувшей в сердце любовью, которой ей — им обоим — так недоставало до этой встречи. И делает это как свободный человек, не связанный узами внешних условий и внутренних сомнений. Словно его миссия на этой земле — не дать иссушиться самому любовному источнику, чьи потоки пронизывают его чувства, мысли, жизнь.

Современный мужчина не подобие Кинг-Конга, сеющего на своем пути разрушение и хаос. Но он и не бесхребетный, сверх меры улыбчивый мямля. Мужчина нашего времени ищет слияния мужского и женского полюсов своей души, не делая ставку лишь на один из них. Он не испытывает потребности быть неоспоримо правым в любой ситуации и становится душой всякой мужской компании, стремясь к репутации «славного парня». Он просто пытается жить в гармонии с самим собой, щедро делясь дарами своего сердца, ощущая каждый миг бытия, всецело отдаваясь воспеванию любви.

Чтобы полнее раскрыть перед вами цель этой книги, опишу вкратце несколько основных принципов духовного роста, которые, на мой взгляд, неразрывно связаны с глубинной сексуальностью человека. До недавнего времени социальные роли мужчины и женщины были жестко разграничены и не подвергались ни малейшему сомнению. Мужчина должен был рыскать по свету в поисках заработка. Женщина — коротать дни у домашнего очага в заботах о потомстве. Он подавляет ее физической силой и экономической зависимостью. Она в ответ манипулирует им посредством чувств и секса. Утрированной иллюстрацией вышеописанной ситуации может служить хрестоматийная парочка: грубый *верзила-мачо* и внешне покорная его воле супруга. Если у вас в руках оказалась эта книга — данную стадию вы, скорее всего, уже миновали.

Или, по крайней мере, относитесь к ней с должной иронией.

Сегодняшний мир вошел в следующую стадию, характеризующуюся попыткой представителей обоих полов обрести гармоничное равновесие мужской и женской составляющей своей души, все больше уподобляясь друг другу. К примеру, многие мужчины Америки 60-х годов намеренно подчеркивали свою «женственность». Отрастили длинные волосы, стали носить яркую, экстравагантную одежду, вышли за пределы негибкой и прямолинейной мужской логики и вообще придерживались беззаботного и наполненного эмоциями образа жизни (или, как говорилось тогда, «отдались потоку»). Это был настоящий триумф женского отношения к миру.

А женщины двигались в прямо противоположном направлении. Целеустремленные, деловые, непреклонные в достижении поставленных целей, они обрели материальную независимость и политический вес, достигли высот карьеры и известности, заставили прислушиваться к своим требованиям и, главное, научились сами же их удовлетворять.

Вы более гармоничны, чем ваши родители. Иначе не открыли бы эту книгу. Если вы — женщина, вы, вероятно, более независимы и уверены в своих силах, чем была ваша мать. Если мужчина — более эмоционально открыты, чем отец. По крайней мере, эти качества приемлемы для вас,

Дэвид Дейда

хотя, возможно, все еще не вполне достижимы. Не стоит забывать, что не так уж давно любой длинноволосый мужчина или одетая в деловой костюм женщина не вызывали к себе иных чувств, кроме подозрительности.

Итак, человек достиг внутренней целостности. Мужчина, скажем, стал способен без посторонней помощи выбрать занавески и скатерть для дома, а женщина — положить сыр в мышеловку, не прищемив при этом пальцы. Иными словами, мы стали менее зависимы друг от друга, социальные роли сблизилась, что, несомненно, всем пошло на пользу.

Но почивать на лаврах рано. Ибо у этой стадии есть один досадный побочный эффект: всевозрастающая неудовлетворенность в интимных отношениях. Половые различия исчезли в экономической и социальной сферах — но, увы, и в сексе тоже. Сравнялись доходы — угасла чувственность. Мужчин уже не привлекает типаж похотливого громилы — и все же с «голубого экрана» не сходят сцены сексуального насилия. Женщины не жалуются на дискриминацию в оплате — и тратят заработанные деньги на докторов и психотерапевтов, которые лечат их от стрессов и нервных расстройств.

По долгу своей работы я слышу немало нареканий новоявленных бизнес-леди на то, что мужчины нынче «просто тряпки», что они беспомощны, ненадежны, слабы. А мужчины, эмоционально чуткие, как никогда ранее в истории