

ПРАВИЛА

В 1995 году Эллен Фейн и Шерри Шнайдер опубликовали свою первую книгу «Правила». Руководство о том, что стоит и чего не стоит делать одиноким женщинам, мечтающим о любви и браке, произвело настоящую международную революцию в сфере личной жизни и заняло первое место в списке бестселлеров *New York Times*. Женщины всего мира создавали группы поддержки, чтобы вместе следовать «Правилам». Все просили у Эллен и Шерри продолжения — так появился второй бестселлер «Правила-2»¹.

ПРАВИЛА УМНОЙ ЖЕНЫ

Поскольку часть читательниц были уже замужем и тем не менее нуждались в *Правилах*, Эллен Фейн и Шерри Шнайдер пришли им на помощь, составив правила для супружеских пар. Их советы касаются домашних обязанностей и ссор, секса, беременности, вторых браков и многого другого. В книге вы найдете множество рекомендаций и замечаний от счастливых в браке женщин и мужчин.

¹ В России обе книжки вышли под одной обложкой «Правила. Как выйти замуж за мужчину своей мечты». М.: ЭКСМО, 2013.

ОТЗЫВЫ О ПРАВИЛАХ

«Правила» — это же только для свиданий, верно? Неверно! В новой книге Эллен Фейн и Шерри Шнайдер вы найдете советы, которые помогут сделать ваш брак лучше, счастливее и крепче».

Bridal Guide

«Эту книгу должна прочитать каждая женщина, которая хочет романтики в личных отношениях».

People

«Секрет суперуспеха Эллен Фейн и Шерри Шнайдер прост — эти женщины на самом деле знают, чего хотят мужчины».

Cosmopolitan

«У вас должна быть собственная жизнь и занятия помимо брака, если вы не хотите раздражать мужа безвыходным пребыванием дома. Это одно из «Правил».

Келли Роулэнд, певица

«Это настоящая Библия отношений!»

American Woman

«Великолепно! Книги из серии «Правила» позволяют вам самой контролировать течение своей личной жизни».

Mademoiselle

ЭЛЛЕН ФЕЙН
ШЕРРИ ШНАЙДЕР

*Правила
умной
жены*

**ТЫ ЛИБО ПРАВА,
ЛИБО ЗАМУЖЕМ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Ф36

Ellen Fein. Sherrie Schneider
THE RULES FOR MARRIAGE: TIME-TESTED SECRETS
FOR MAKING YOUR MARRIAGE WORK

Copyright © 2001 by Ellen Fein and Sherrie Schneider
This edition published by arrangement with Grand Central
Publishing, an imprint of Hachette Book Group, Inc.,
New York, NY, USA via Igor Korzhenevskiy of Alexander
Korzhenevski Agency (Russia) All rights reserved

Перевод *Т. Новиковой*
Художественное оформление *П. Петрова*

Фейн, Элен.

Ф36 Правила умной жены. Ты либо права, либо
замужем / Фейн Элен, Шерри Шнайдер ; [пере-
вод с английского Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо,
2026. — 288 с. — (Психология. М & Ж).

ISBN 978-5-04-238973-3

Одни женщины днем управляют компаниями, вечером пыта-
ются построить мужа. Другие в одиночку впрягаются в упряжку
быта, растеряв всю романтику в отношениях. А третьи искусно
балансируют между ролями Хозяйка-Королева-Любовница. И этих
женщин мужчины обожают.

Откройте для себя «Правила умной жены». Это не просто сове-
ты, это план на всю жизнь. Некоторые пункты плана будут легкими,
для некоторых нужно постараться. А результатом ваших вложений
станет крепкий и надежный союз на всю жизнь.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Новикова Т.О., перевод на русский
язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-238973-3

→ **Содержание**

Предисловие. ПОЧЕМУ МЫ НАПИСАЛИ «ПРАВИЛА УМНОЙ ЖЕНЫ».....	9
<i>Правило №1.</i> Во время помолвки и свадьбы расслабьтесь	15
<i>Правило №2.</i> Оставайтесь единственной и неповторимой	23
<i>Правило №3.</i> Следите за собой — но не сходите с ума	27
<i>Правило №4.</i> Не отказывайтесь от собственных интересов (у вас должна быть своя жизнь!).....	30
<i>Правило №5.</i> Ожидания от первого года не должны быть слишком высокими	39
<i>Правило №6.</i> Будьте командой	49
<i>Правило №7.</i> Когда он приходит домой, ему нужно пятнадцать минут побыть в одиночестве	57
<i>Правило №8.</i> Поддерживайте его	59
<i>Правило №9.</i> Позволяйте ему побеждать	65
<i>Правило №10.</i> Есть вещи, которые вас не касаются. Смиритесь с этим.....	71

- Правило №11.** Старайтесь не слишком часто звонить ему в рабочее время..... 76
- Правило №12.** Не возвращайте его подарки 78
- Правило №13.** Не ждите особого сочувствия с его стороны 82
- Правило №14.** Правила ссор..... 87
- Правило №15.** Говорите то, что имеете в виду, но никогда не говорите со злобой 91
- Правило №16.** Никогда не произносите слово «развод» 95
- Правило №17.** Не кричите, говорите спокойно 99
- Правило №18.** Никогда не сравнивайте его с другими мужьями 105
- Правило №19.** Не просите советов у одиноких одрут 110
- Правило №20.** Хотя бы раз в неделю устраивайте семейный ужин 114
- Правило №21.** Не заставляйте его разговаривать ... 118
- Правило №22.** Не принимайте каждое его слово близко к сердцу 121
- Правило №23.** Иногда делайте то, чего вам делать не хочется 127
- Правило №24.** Он может говорить о своей семье все что угодно, вы — нет! 134
- Правило №25.** Пусть он чувствует себя самым важным человеком в вашей жизни 141

Правило №26. Слушайте его советы и старайтесь ценить их	148
Правило №27. Не беритесь все на свете сделать самостоятельно	153
Правило №28. Устраивайте вечерние свидания.....	164
Правило №29. Правила секса	168
Правило №30. Правила беременности	174
Правило №31. Не жалуйтесь на детей	178
Правило №32. А вот об этом лучше не говорить	186
Правило №33. Не ждите аплодисментов за выполненную работу	188
Правило №34. Не пилите	192
Правило №35. Не вините его в том, о чем прекрасно знали еще до замужества	197
Правило №36. Обычно лучше сохранить брак, чем выйти замуж повторно	206
Правило №37. Отличный план на неделю	210
Правило №38. Не пытайтесь переделать себя — ну или не слишком.....	215
Правило №39. Не рассчитывайте, что семейный психолог решит все ваши проблемы	220
Правило №40. Стоит ему изменить вам хоть раз, и вашему семейному счастью конец	224

Правило №41. Разводитеесь с достоинством	230
Правило №42. После развода встречайтесь с другими мужчинами	235
Правило №43. Правила второго брака.....	241
О чем говорят мужчины	249
Дополнительные правила от женщин, которые счастливы в браке	253
Заключительные размышления от специалиста по «Правилам»	261
Пятнадцать дополнительных советов	265

→ Почему мы написали «Правила умной жены»

Вы никогда не задумывались, почему некоторые женщины счастливы в браке, а другие нет? Почему одни живут мирно, а другие постоянно ссорятся со своими супругами и чувствуют себя несчастными? Ответ очевиден: брак — дело непростое. Если бы это было не так, то половина браков не заканчивалась бы разводами. Почему же некоторые союзы успешнее других? Успех требует работы. Возможно, слышать это вам неприятно, но, для того чтобы найти мужчину, который сделает вам предложение, нужно было постараться. И если вы были готовы потрудиться, дабы обрести спутника жизни, то, наверное, согласитесь приложить определенные усилия, чтобы его удержать. Вот почему мы написали для вас «Правила умной жены».

Нужны ли вам эти правила? Знакомы ли вам такие проблемы?

«Когда мы встречались, то постоянно занимались чем-то интересным. Теперь, когда мы

женаты, его представление о развлечениях — это диван, чипсы и телевизор».

«Я хочу детей сейчас. А он хочет подождать несколько лет».

«Его бывшая подружка постоянно нам звонит и поздравляет его с днем рождения. Как мне к этому относиться?»

«Я люблю заниматься сексом по утрам, а он хочет этого ночью».

«Я люблю его, но не его родителей».

«Меня напрягает то, что я зарабатываю больше, чем он. Думаю, его тоже».

С такими проблемами обращались к нам многие читательницы, и мы задумались, как же их решить — а лучше вообще избежать. В «Правилах умной жены» вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы.

Когда в 1995 году мы написали «Правила», то изучили все, что работает и что не работает в период ухаживания. Мы заметили, что женщины, которых «трудно добиться», всегда получают своих мужчин, а чересчур доступные или озабоченные женщины частенько терпят неудачу. Мы составили 35 правил, которые помогали женщинам стать для мужчин желанными: «не заговаривайте с мужчинами первой», «заканчивайте свидание первой» и другие. Сколь бы трудны

они ни были, но первые 3–4 месяца отношений нужно им следовать. В некоторых случаях стоит следовать им до тех пор, пока мужчина не сделает предложение: после этого вы уже понимаете, что он готов принять на себя обязательства, и можно немного расслабиться.

Брак же — это предприятие долгосрочное, поэтому «Правила умной жены» не так строги, но должны стать образом жизни. Правила для свиданий — это короткая диета: не стоит сразу заниматься сексом, желательно несколько месяцев оставаться таинственной и загадочной, чтобы он потерял от вас голову... (практически то же самое, что несколько месяцев отказываться от десерта, чтобы к лету влезть в свой купальник). «Правила умной жены» — это план на всю жизнь. Любая может скинуть пять килограммов, но далеко не все способны сохранить этот результат. Многим женщинам удается поймать мужчину, но сколько из них счастливы в браке? Наша задача на сей раз — не поймать мужчину, а удержать его. И для этого нужно сделать его счастливым, чтобы он чувствовал себя значимым. Следует быть чуткой, уметь играть в команде и... кое-что еще — прилагать все усилия, чтобы не пилить мужа и поддерживать его идеи и предложения. А для этого нужно *потрудиться*.

К сожалению, большую часть эмоциональной работы в браке придется выполнять вам — нравится вам это или нет. Это дело не взаимное. Доказательства? Подумайте: эту книжку читаете *вы*, а не ваш муж. Он наверняка читает триллер или книгу о том, как заработать больше денег на фондовом рынке. Мы не обобщаем. Просто такова жизнь. Вашему партнеру может даже не понравиться то, что вы читаете эту книгу или обсуждаете ваши семейные проблемы с подругами или матерью. Подобно большинству мужчин, он не любит обсуждать с посторонними свою личную жизнь и считает, что вы вполне можете решить свои проблемы самостоятельно вместе с ним, поэтому мы не советуем обсуждать эту книгу с мужем или просить его ее прочитать. Даже если он согласится с большинством наших рекомендаций, ему не понравится, что вам пришлось прочитать книгу, чтобы понять, как к нему относиться.

Может быть, ваш супруг — один из тех редких мужчин, которые читают книги об отношениях и думают о том, как упрочить ваш брак. Салютуем вам — и ему! Но у большинства женщин мужа совсем не такие, а мы написали свою книгу именно для большинства.

В действительности, чтобы семейная жизнь была счастливой, женщине следует относиться к мужу как к клиенту, которого хочется сохранить (он всегда прав).

Вы, наверное, думаете: «А почему нельзя жить на равных? Почему не *он* должен поступать так, как вы советуете, то есть не начинать первым ссору и первым идти на примирение?» Наш ответ прост: потому что такова жизнь. Мужчины и женщины разные. Они играют неодинаковые роли на этапе ухаживания, когда мужчина должен быть охотником. И в браке, когда большая часть эмоциональной работы в отношениях ложится на плечи женщин.

Мы не собираемся это менять. Мы были бы рады дать вам иной совет, но наши основаны на человеческой природе, нравится она вам или нет. И поэтому они работают. Так что не пытайтесь заставить партнера играть вашу роль. Может быть, он это сделает, а может, и нет. Но если вы выполните свою работу, он обязательно отреагирует. Он будет счастлив и захочет, чтобы вы были с ним навеки. Как сказала одна недавно вышедшая замуж деловая женщина, обратившаяся к нам за советом: «С мужчинами приходится столько работать! Каждой женщине надо трудиться, вступая в отношения с мужчи-

ной. Если ей требуются ваши «Правила умной жены», в этом нет ничего плохого. Некоторые женщины знают об этом чуть больше других, но всем нам нужно напомнить».

Вот поэтому мы и представляем вам «Правила умной жены». Некоторые правила дадутся вам труднее прочих. Но, стремясь к совершенству, мы все совершаем ошибки. Главное — начать и не оставлять стараний. Вскоре вы захотите следовать «Правилам умной жены», потому что они действительно работают! Удачи!

Эллен и Шерри.

Примечание: Когда эта книга была написана, но еще не опубликована, Эллен развелась с мужем. Уроки, которые она усвоила, позволили ей понять истинную ценность брака по правилам. И сегодня она более предана своим «Правилам», чем когда бы то ни было. Она благодарит своих читательниц за поддержку.

Во время помолвки и свадьбы расслабьтесь

В идеале следовать «Правилам умной жены» нужно было бы начать еще до дня свадьбы. Мы считаем, что, если вы обручены, следует определить дату свадьбы. Ничего хорошего в бесконечной помолвке нет. Когда мужчина делает предложение, то обручальное кольцо и свадебный торт должны последовать не позже чем через год. Разве что вы еще очень юны — моложе 25 лет. Юная невеста может подождать пару лет. Если жених медлит с определением даты свадьбы, верните ему кольцо и двигайтесь дальше.

Допустим, вы уже помолвлены и дата свадьбы определена. Каковы же правила для периода помолвки и свадьбы?

Каждый месяц мы получаем письма, электронные послания и звонки. Женщины пишут нам: «Спасибо! Я так счастлива!» Но получаем мы и другие письма вроде этого: «Мы обручились и теперь постоянно ссоримся. Я чувствую, что ему хочется улизнуть, но не желаю