





ХЕЛЕН  
АНДЕЛИН

---

# ОЧАРОВАНИЕ ЖЕНСТВЕННОСТИ

---

КЛАССИЧЕСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР

КАК УКРЕПИТЬ  
БРАК И ОБРЕСТИ  
СЧАСТЬЕ В СЕМЬЕ



МОСКВА

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
А65

Fascinating Womanhood Vintage Edition, written by Helen B. Andelin, revised and edited by Dixie Andelin Forsyth

Copyright © Axicon Circle LLC, 2017  
First published by Axicon Circle LLC, DBA Fascinating Womanhood, www.fascinatingWomanhood.com, All rights reserved. Translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, USA

**Анделин, Хелен.**

А65 Очарование женственности / Хелен Анделин ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-119399-7

Со времени первого издания «Очарования женственности» прошло более пятидесяти лет, за это время было продано свыше трех миллионов экземпляров. Но успех этой книги не в продажах, а в количестве жизней, которые она изменила,

В чем секрет счастливого брака? Что делает женщину пленительной в глазах мужчины? Почему одна женщина в браке счастлива и любима, а другая несчастна и разочарованна? Ответы на эти вопросы вы найдете в классическом бестселлере Хелен Анделин, который помог миллионам женщин по всему миру укрепить свой брак и стать счастливыми. Эта книга предлагает каждой женщине возможность освоить искусство завоевания абсолютной любви и обожания своего мужчины.

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-119399-7

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Оглавление



Глава 1	Неземная любовь	7
Глава 2	Идеальная женщина глазами мужчины	12
<b>ЧАСТЬ 1. АНГЕЛЬСКИЕ КАЧЕСТВА</b>		<b>35</b>
Глава 3	Принимайте мужчину таким, каков он есть	40
Глава 4	Восхищение	68
Глава 5	Мужская гордость	83
Глава 6	Сочувственное понимание	94
Глава 7	Роль мужчины	113
Глава 8	Мужчина — защитник	123
Глава 9	Мужчина — кормилец	130
Глава 10	Сделайте его «номером один»	131
Глава 11	Глубокое внутреннее счастье	140
Глава 12	Достойный характер	149
Глава 13	Домашняя богиня	160
<b>ЧАСТЬ 2. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА</b>		<b>177</b>
Глава 14	Женственность	181
Глава 15	Женственная зависимость	193
Глава 16	Лучистое счастье	202
Глава 17	Свежее сияющее здоровье	205
Глава 18	Ребячливость	211
Глава 19	Еще немного о ребячливости	235
Глава 20	Итоги	249



## Глава 1

# Неземная любовь



**В** городе Агра на севере Индии стоит мавзолей Тадж-Махал. Возведенный в XVII веке, он и сегодня остается одним из самых прекрасных зданий в мире и самой роскошной из гробниц. Тадж-Махал был выстроен по приказу индийского правителя Шах-Джахана в память о его любимой жене Мумтаз-Махал, чье имя означало «гордость дворца». Мумтаз умерла, рожая четырнадцатого ребенка. У шаха были и другие жены, но такой чести он удостоил лишь одну — Мумтаз.

Где же наш «тадж-махал»? Заслужили ли мы такую любовь и уважение своего мужчины?

Что такое неземная любовь? Это возвышенная любовь, которую шах испытывал к своей жене. Эпитет «неземная» означает любовь в ее высшем проявлении. Она поднимается над повседневностью и переносится в небеса, где и есть настоящее место любви. Это цветы, а не сорняки; пир, а не крошки.

Вы думаете, если мужчина постоянно говорит своей жене, что любит ее, помнит о ее дне рождения, часто водит ее по ресторанам, если он щедр и добр — это такая любовь? Не обязательно. Знаки внимания заслуживают восхищения, но не означают истинную любовь. Хороший муж может делать все это, не испытывая настоящих чувств.

Неземная любовь — чувство более страстное, более искреннее и динамичное. Когда мужчина любит всем своим сердцем, его душа трепещет. В некоторые моменты он готов поклоняться женщине, в другие — увлечен, очарован и весел. Порой мужчины говорят, что это чувство сродни боли, от которой приходится стискивать зубами. А рядом со всеми этими восхитительными и увлекатель-

~~~~~  
 Знаки внимания заслуживают восхищения, но не означают истинную любовь.  
 ~~~~~

ными ощущениями стоит нежность, всепоглощающее желание защитить свою женщину от опасностей и трудностей жизни. Эти чувства заставляют мужчину изливать свою романтическую любовь в словах, обращенных к ней или к человеку, которому он доверяет.

### **Джон Олден и Присцилла**

Иллюстрация неземной любви — рассказ Лонгфелло о Джоне Олдене и Присцилле, в котором Джон с нежностью говорит о Присцилле:

*«Нет земли столь же священной, нет воздуха такого же чистого и здорового, как тот воздух, которым она дышит, как та земля, по которой ступает ее нога. Здесь готов я остаться с ней — и, как призрак, парить подле нее вечно, защищая, оберегая ее слабость».*

### **Любовь Виктора Гюго**

Страстная любовь звучит в рассказе писателя Виктора Гюго о женщине, которую он любил в реальной жизни:

*«Живу ли я ради собственного личного счастья? Нет, все мое существование посвящено ей, даже против ее воли. И по какому же праву осмелился бы я желать ее любви? Как мне не навредить ее счастью? Мой долг — следовать за нею по пятам, окружить ее существование своим, служить ей защитой против всех опасностей; подставлять свою голову, как ступеньку, непрерывно вставать между нею и всеми ее печальями, не требуя награды, не рассчитывая на возмещение.*

*Увы! Если бы только она позволила мне отдать свою жизнь на то, чтобы предупредить каждое ее желание, каждую ее прихоть; если бы только она позволила мне целовать с почтением ее обожаемые следы; если бы она только снизошла до того, чтобы опираться на меня временами посреди трудностей жизни!»*

Вам, наверное, нетрудно согласиться, что у влюбленного воздыхателя могут возникать такие чувства; а как насчет мужчины женатого?

### **Вудро Вильсон**

Вдумайтесь в слова, написанные президентом Вудро Вильсоном его любимой жене Эллен после того, как они прожили в браке 17 лет:

*«Всем, что я есть, всем, что пришло ко мне в жизни, я обязан тебе... Я не мог бы быть тем, кто я есть, если бы не был столь безмятежно счастлив в своем союзе с тобой. Ты — источник радости; и пока у меня есть ты и ты тоже счастлива, ничто не властно надо мной, кроме добра и силы. Ах, моя несравненная женоушка, да благословит и сохранит тебя Бог!»*

Каждый мужчина может быть нежным, романтичным и обожающим, если эти чувства пробудит в нем женщина.

А после 28 лет брака он пишет из Белого дома: «Я тебя обожаю! Ни у одного президента не было такой идеальной жены! Я определенно счастливейший из живущих». И в другом письме: «Сейчас, когда пишу, не могу ни о чем думать, кроме тебя. Дни мои полны

не столько тревогой и чувством глубокой ответственности, сколько тобой, моя отсутствующая милая — которая тем не менее каждое мгновение играет главную роль в моей жизни».

Эти цитаты взяты из «Бесценного дара», сборника писем, написанных президентом Вильсоном своей жене Эллен. Каждое из них — любовное, горячее и интимное.

Многие из вас, возможно, думают, что их мужья не способны на такие чувства, или, по крайней мере, не умеют их выразить. Вовсе нет! Теплые, нежные письма президента Вильсона стали сюрпризом для тех, кто знал его как сдержанного, бесстрастного наставника. Каждый мужчина может быть нежным, романтичным и обожающим, если эти чувства пробудит в нем женщина.

### **Эгоистично ли это?**

Если вы думаете, что желать неземной любви эгоистично, то вы ошибаетесь. Подобная любовь — истинная радость для мужчины. Она помогает ему совершенствоваться и добиваться успеха в жизни. Она дает ему то, ради чего он трудится, живет и за что при необходимости может отдать жизнь. Женщина, возбуждающая такие высокие чувства, приносит мужчине удовлетворение.

Женщина, которая не может этого сделать, лишает его одной из самых утонченных радостей.

И разве не этой неземной любви жаждет каждая женщина от начала мира? Неужели вы не помните, как маленькой девочкой рисовали в воображении картину, в которой вы были прекрасной принцессой, которую спасал от опасности очаровательный принц? И разве не просил он вашей руки, не предлагал вам брак, не обещал отдать свою жизнь, если понадобится, чтобы сделать вас счастливой? Давайте вернемся к этой мечте нашей юности, ибо она и есть неземная любовь.

Какие качества пробуждают неземную любовь в сердце мужчины? Чтобы узнать это, мы должны разобраться в принципах, на которые опирается любовь. Мы изучим «тип женщины, желанной для мужчины», тот тип, который вызывает у него поклонение и обожание.

Чтобы истинное состояние неземной любви было возможно, женщина должна сама любить своего мужчину и восхищаться им.

## Идеальная женщина глазами мужчины



Чтобы понять, как мужчина выбирает свой идеал, надо увидеть женщину его глазами. Придется избавиться от всех стереотипов женского очарования. Мы не можем знать, чего хотят мужчины, поскольку они — другие. Их представление о женском совершенстве разительно отличается от нашего.

Те черты, которыми мы, женщины, восхищаемся друг в друге, редко привлекают мужчин. И напротив, качества, которые обычная женщина игнорирует или осуждает в другой женщине, порой делают ее обворожительной для мужчин. Женщины часто слепы к собственным чарам, поэтому им бывает трудно понять, чего хочет мужчина.

Мы не можем знать,  
чего хотят мужчины,  
поскольку они —  
другие.

Эта разница проиллюстрирована в «Ярмарке тщеславия» Теккерея. Эмилия, одна из главных героинь, не вызывает восхищения у своих знакомых женщин. «Она бесцветна и безжизненна», — замечает одна леди, а другая недоумевает: «Что нашел Джордж в этом создании? Как же так?» Затем Теккерей добавляет пару своих собственных наблюдений.

«Разве любезный читатель, вращающийся в обществе, никогда не слышал подобных замечаний из уст своих милых приятельниц, которые не перестают удивляться, чем обворожила его мисс Смит или что заставило майора Джонса сделать предложение этой ничтожной дурочке и хохотушке мисс Томпсон?»

А что думают об Эмилиии мужчины? Они считают ее «милой, свежей, улыбающейся, безыскусственной, нежной маленькой домашней богиней, которой готовы поклоняться».

Неужели вы не становились порой в тупик, пытаясь понять, что конкретный мужчина нашел в конкретной женщине? В ваших глазах она ничем не примечательна, однако этот мужчина влюблен в нее по уши. Для нас это остается вечной загадкой. Даже если спросить самого мужчину, он не сможет объяснить чары, которыми он опутан.

И разве не встречались вам женщины, казалось бы, обладающие всеми достоинствами, которые должны быть по вкусу мужчинам, однако те их не замечают, пренебрегают ими и часто не любят их? Я знаю одну молодую даму, муж которой собирался бросить ее ради другой. Узнав об этом, она посмотрелась в зеркало и сказала себе: «Не вижу ни одного изъяна». Она была слепа к собственным недостаткам. Она не могла увидеть, чего ей не хватало, поскольку смотрела на себя женским взглядом.

Эта слепота и есть причина, по которой мы порой тратим бесчисленные часы на свою внешность — и все равно не можем произвести впечатление на мужчин. В среднем возрасте нас пугают мысли о морщинах и втором подбородке — но то и другое неизбежно появляется вопреки всем усилиям. Мы боимся потерять свою красоту и вместе с ней лишиться обожания своих мужей. Если

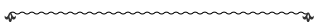
бы мы знали, что истинное очарование женственности выдерживает проверку временем!

Внешность важна, но не настолько. Женщина должна предложить мужчине нечто гораздо большее, чем привлекательная внешняя оболочка, если хочет завоевать его сердце. Если вы задумаетесь, то вспомните множество блестящих дам, которые потеряли своих мужчин. Другим же, не особенно привлекательным — с нашей, женской точки зрения, — мужчины верны и преданы всей душой.

Мужчина судит, исходя из иного набора ценностей. Что же он считает идеалом в женщине?

Я постараюсь представить вам эту идеальную женщину — с точки зрения мужчины. Невозможно стремиться к цели, если не знаешь, что это за цель. У вас перед глазами должен быть образ женщины, которой вам нужно быть, — женщины, которая желанна для мужчины. Как только эта картинка сформируется, вы сами захотите стать этим идеалом.

«Но разве, — спросите вы, — этот идеал не свой для каждого мужчины?» Разумеется, у мужчин разные вкусы. Одним нужна женщина спокойная и любящая



При всех своих различиях мужчины схожи в своих основных желаниях.



уединение, другие предпочитают порывистых и общительных, а третьим нравится более драматичный или гламурный тип. Одни мужчины любят высоких блондинок, другие — маленьких брюнеток. Одни ценят в женщине умение готовить и шить, другие считают чувство юмора более важным качеством. На свете много типов мужчин, и им не нужен один и тот же тип женщины. Но при всех своих различиях мужчины схожи в своих основных желаниях.

Есть вещи, обладающие универсальной привлекательностью. Именно их мы и будем искать в нашем идеале женщины.

### *Ангельское и человеческое*

Идеальная, с точки зрения мужчины, женщина объединяет в себе две составляющие. Одна — это ее духовные качества. Мы будем называть эту сторону женщины ангельской. Другая связана с ее человеческими характеристиками. Эту ее сторону мы так и будем называть — человеческой.

#### *Ангел во плоти*

##### *Ангельская сторона*

Принимает мужчину таким, какой он есть

Обладает внутренним счастьем

Имеет достойный характер

Является домашней богиней



##### *Человеческая сторона*

Женственность

Излучение счастья

Свежая внешность и хорошие манеры

Ребячливость