

МастерБлога

Свешника

ПРИНЦЕВ НЕТЬ

ДО НАС ДОШАЛИ ТОЛЬКО КОНИ

МУЖИКОВЕДЕНИЕ

ДЛЯ БУСИНОК, КОТОРЫЕ ВЫЖИВАЮТ
СРЕДИ ТРОЛЛЕЙ, АБЬЮЗЕРОВ И ДРАКОНОВ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Е14

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Евгеника.

Е14 Принцев нет. До нас дошли только кони. Мужиковедение для бусинок, которые выживают среди троллей, абьюзеров и драконов / Евгеника. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 288 с. — (МастерБлога).

ISBN 978-5-17-193153-7

Забудьте все, что вы знали о мужчинах раньше. В современном мире драконы давно притворяются принцами, а тролли носят костюмы от известных брендов.

Отправляйтесь в путешествие по Королевству Мужиколандии — месту обитания самых редких видов сказочных существ: от Троллей-Газлайтеров до Кошечек Бессмертных.

Вас ждут секретные материалы о самых редких видах мужского населения, практическое руководство по распознаванию токсичных персонажей в вашей жизни, эксклюзивные методики выживания без потери нервных клеток и сатирический взгляд на то, как не превратить свою жизнь в драму.

Важно: после прочтения никто не гарантирует вам появления идеального мужчины, но вы точно научитесь ценить себя и перестанете наступать на одни и те же грабли.

И помните, бусинки дорогие: всех принцев давно съели драконы! Но это не повод плакать до пенсии, а причина научиться различать сказочных существ и выбирать тех, кто действительно достоин места в вашем сердце.

Р. С.: побочные эффекты включают повышение самооценки и развитие критического мышления. Противопоказаний не обнаружено.

УДК 159.9
ББК 88.52

Вся информация, изложенная в книге, является отражением личного мнения автора и не преследует цели оскорбить людей с иной позицией. Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-193153-7

© Евгеника, 2026
© Трефилов А., фотографии автора
на обложке и в блоке 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	12
------------------	----

Глава 1.

Троль-газлайтер, или «Дорогая, тебе показалось» ...	22
---	----

Глава 2.

Король абьюзер, или Как превратить сказку в испытательный полигон для нервной системы	29
--	----

Глава 3.

Принц манипулятор, или Сказка о том, как бусинка чужую ответственность на себе таскала	36
---	----

Глава 4.

Змей Горыныч изменщик, или Сказка о том, как три головы одновременно вращали и не краснели ..	42
--	----

Глава 5.

Принц маменькин сынок, или Сказка о том, как одна королева не хотела уходить с трона	47
---	----

Глава 6.

Волшебник обещаний, или Сказка о том, как женщина влюбилась в будущее, которое так и не наступило	53
---	----

<i>Глава 7.</i>	
Спящий принц, или Сказка о том, как диван победил амбиции	58
<i>Глава 8.</i>	
Император Нарцисс Первый, или Сказка о том, как один человек влюбился в себя и решил на этом остановиться	63
<i>Глава 9.</i>	
Коллекционер сердец, или Сказка о том, как охотник влюблялся не в женщину, а в погоню	68
<i>Глава 10.</i>	
Иван-дурак, или Сказка о халявщике обыкновенном и том, как печь стала его жизненной стратегией	76
<i>Глава 11.</i>	
Король Жадное Сердце, или сказка о том, как дракон охранял не сокровища, а собственную душу	79
<i>Глава 12.</i>	
Великий обиженный, или Сказка о том, как мужчина поссорился со всем миром и сделал это смыслом жизни	85
<i>Глава 13.</i>	
Волшебник завтра, или Сказка о том, как мужчина всю жизнь собирался стать героем	90

Глава 14.
«Серый волк», Про типаж мужчин-альфонсов, что
готовы спать хоть с бабушкой, хоть с охотником
и пожертвовать своими гендерными принципами
ради умытой старости, лишь бы не работать и жить
за чужой счет 99

Глава 15.
Король всегда прав, или Сказка о том, как мужчина
победил во всех спорах и проиграл все отношения .. 104

Глава 16.
Рыцарь без слов, или Сказка о том,
как мужчина научился чувствовать,
но забыл научиться говорить 112

Глава 17.
Король теплых обещаний, или Сказка о том,
как слова были, а жизни не было 119

Глава 18.
Король удобных исчезновений, или Сказка о том,
как мужчина был рядом, только когда ему
было удобно 123

Глава 19.
Король перевернутых извинений, или Сказка о том,
как мужчина умел «извиняться», но не умел
меняться 127

Глава 20.
Король тепло-холодной любви, или Сказка о том,
как мужчина сделал из отношений климатическую
станцию с эмоциональными перепадами 131

<i>Глава 21.</i>	
Король тревожной любви, или Сказка о ревности вместо доверия	134
<i>Глава 22.</i>	
Король скрытых сравнений, или Сказка о том, как рядом с тобой всегда есть «кто-то еще»	138
<i>Глава 23.</i>	
Король эмоциональной ответственности, или Сказка о том, как один всегда «понял», но никогда не понес последствий	144
<i>Глава 24.</i>	
Король эмоциональной амнезии, или Сказка о том, как «впервые слышу» происходит каждый месяц	150
<i>Глава 25.</i>	
Король эмоциональной неопределенности, или Сказка о том, как «почти отношения» стали отдельным видом жизни	155
<i>Глава 26.</i>	
Король «я не готов», или Сказка о том, как взрослая жизнь всегда откладывается на потом	160
<i>Глава 27.</i>	
Король невидимка эмоционального исчезновения, или Сказка о том, как человек есть, но его как бы нет	166

Глава 28.

Шалтай-болтай — гений эмоционального переключения, или Сказка о том, как тебя любят, но только в определенные часы 173

Глава 28.

Король «я такой», или Сказка о том, как характер стал удобной оправдалкой для всего 178

Глава 29.

Король «тихо ушел из контакта», или Сказка о том, как исчезновение стало формой общения 183

Глава 30.

Король «Я подумаю», или Сказка о том, как ответ всегда существует, но никогда не приходит 186

Глава 31.

Трехглавый дракон, или Сказочке действительно конец 191

Глава 32.

Глупый Кай, что променял свою Герду на взрослую тетю в санках и дорогой шубе, а потом из кубиков «п» «о» «ж» «а» не смог собрать слово счастье 197

Глава 33.

Кощей бессмертный, Вторая крайность! Старый дед, что венками пахнет, вместо того чтобы уже привыкать к земле — ищет молоденьких дурочек, которых, хвала Евгенике — все меньше! 203

<i>Глава 34.</i>	
«Незнайка», тип мужчины-сына, которого ты не рожала!	208

<i>Глава 35.</i>	
«Принц или нищий?», или Сказ о том, как вечно временные трудности превращаются в пожизненную подписку на чужие проблемы	212

<i>Глава 36.</i>	
«50 Признаков тролля еще до первого свидания», или Как не попасть в сказочную переделку с сайта знакомств	217

<i>Глава 37.</i>	
«Единорог из тридевятого царства», или Сказ о том, что настоящие мужчины все-таки существуют, хотя некоторые ученые мужиколандии до сих пор считают их мифическими созданиями	225

<i>Глава 38.</i>	
«Король ищет королеву», или Почему настоящему единорогу не нужна прислуга, а нужна женщина, которая сияет, словно маяк, и помнит о собственной ценности	230

<i>Глава 39.</i>	
«Злая ведьма из избушки на материнских ножках», или Почему бесплатное приложение в виде злобной свекрови может достаться даже к самому редкому сказочному персонажу, а потому лучше обходить такие заколдованные леса стороной	234

Глава 40.

Как распознать газлайтера за 15 минут общения 239

Признак первый:

он очень быстро опровергает твою реальность 239

Признак второй:

он уверен сильнее, чем факты 240

Признак третий:

он сразу выделяет что-то «слишком...» 240

Признак четвертый:

он переворачивает логику разговора 241

Признак пятый:

он слишком быстро ставит себя в позицию
«адекватного судьи» 241

Признак шестой:

ты начинаешь оправдывать себя
уже через 15 минут 242

Глава 41.

Почему женщин тянет к драконам вместо принцев,
и как не нарваться на коня? 243

Глава 42.

Детские травмы, которые заставляют выбирать
абьюзеров. Кто виноват? Холодная мать или
прохладный дед? 246

Первая травма:

любовь через заслугу 247

Вторая травма:

эмоциональная непредсказуемость 247

Третья травма:

любовь как боль 248

Четвертая травма:

нельзя быть собой 248

Почему это так сильно притягивает	248
<i>Глава 43.</i>	
Как работает любовная зависимость	250
<i>Глава 44.</i>	
Мужчины после развода: отдельный подвид или новая раса?	254
Первая стадия: «я свободен»	254
Вторая стадия: резкое открытие рынка жизни	255
Третья стадия: эмоциональные качели в режиме «я еще не понял»	255
Четвертая стадия: непрожитый брак как третий участник отношений	256
Пятая стадия: ребенок взрослого возраста	256
<i>Глава 45.</i>	
Почему хорошие мужчины кажутся скучными	258
Как мозг сам себя обманывает	258
Подмена понятий: страсть против тревоги	259
Почему спокойствие вызывает подозрение	260
Почему хорошие мужчины не дают «вау»	261
Главная ловушка	262
Главный перелом	262
<i>Глава 46.</i>	
Как перестать спасать взрослых мальчиков	264

Глава 47.

Техника психологической самообороны
от манипуляторов 268

Глава 48.

Как выйти из токсичных отношений
и не вернуться обратно 271

Глава 49.

Правила восстановления самооценки, любви к себе
и установки личных границ 277

Глава 50.

«Королева собственной сказки», или почему
ни один дракон, кощей или заблудившийся принц
не должен забирать у тебя главную роль в твоей
жизни. Пиши свою историю красиво, сразу на
чистовик, потому что ты здесь не второстепенный
персонаж, а хозяйка всего королевства 282

ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуйте, бусинки мои драгоценные, жемчужины психического здоровья, феи здравого смысла и уважаемые выжившие после отношений с различными представителями сказочной фауны Королевства Мужиколандии!

С вами Евгеника — главврач всех «Шедевров психиатрии», заслуженный специалист по драконам, троллям, лешим, эмоциональным вампирам и прочим редким существам, занесенным в Красную книгу здравого смысла. Сегодня я рада приветствовать вас в этом увлекательном путешествии по самой загадочной сказке для взрослых, которую человечество пересказывает друг другу уже много тысяч лет. Называется она очень просто:

«ПРИНЦЕВ НЕТ. До нас дошли только кони. Мужиковедение для бусинок, которые выживают среди троллей, абьюзеров и коней».

И прежде чем мы отправимся в путь, бусинка моя, Евгеника обязана сообщить важную новость. Эта книга не является научной монографией, учебником по психиатрии или энциклопедией по разведению мужчин в домашних условиях. Нет. Эта книга — одна большая сказка для взрослых девочек, которые уже достаточно пострадали, наплакались, находились по эмоциональным болотам и теперь хотят не только понять, что с ними происходило, но и от души посмеяться над тем цирком, который некоторые граждане гордо называют отношениями.

Потому что, бусинка моя, если жизнь уже выдала тебе дракона вместо принца, тролля вместо рыцаря и Кощея вместо адекватного мужчины, то остается два варианта.