







НАСТЯ РЫБКА

# УЧЕБНИК ПОРЯДОЧНОЙ РЫБЫ

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ  
ДЕВОЧЕК



МОСКВА  
2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.5  
Р93

Фото на обложке  
*Павла Михайлова*

**Рыбка, Настя.**

Р93 Учебник порядочной рыбы : настольная книга для взрослых девочек / Настя Рыбка. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с.

ISBN 978-5-04-122632-9

Откровенное пособие для девушек, которые хотят построить честные, взрослые отношения, обрести гармонию в паре и познать настоящую себя. Настя Рыбка, основательница школы соблазнения, делится секретами завоевания мужчин любого уровня и статуса. Она объясняет, как оказаться в центре внимания понравившегося человека и превратить это внимание в настоящие чувства.

**УДК 159.923.2  
ББК 88.5**

**ISBN 978-5-04-122632-9**

**© Настя Рыбка, текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	13
----------------	----

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТЫ И ОТНОШЕНИЯ**

---

### **ЧТО НАДО ЗНАТЬ О МУЖЧИНАХ?**

---

Береги себя .....	23
Идеальный бойфренд .....	24
О мужчинах .....	28
Жертва на алтаре отношений .....	29
О поиске партнера .....	31
Как понять, что рядом с тобой тот самый мужчина? .....	33
Типы мужчин .....	34
Мужчины вечно спешат .....	35
Твой мужчина .....	36
Переделкино .....	36
Половинки и целые .....	37
С каким мужчиной стоит встречаться? .....	38
Выходные и будни .....	40
Спокойствие .....	41
Загс .....	42
Доверие .....	44
Его идеалы .....	45
Ревность .....	46
Как перестать ревновать? .....	47
Сказки .....	49
Пресыщение .....	50
Инструкция по общению с мужчинами .....	51

---

## ПРАВИЛА ИГРЫ

---

Они — другие .....	53
Свидания .....	54
Правила знакомства .....	56
Гороскопы .....	58
Занятость .....	59
Звонить первой: можно ли? .....	60
Прощение .....	61
Подарки .....	62
Дает деньги = любит .....	63
Стоит ли принимать подарки от парня, который не нравится? .....	64
Проверки на вшивость .....	65
Тесты. Плюс .....	67
Тесты. Минус .....	67
Мужчины и кошмарики .....	68
Подружки — всем даюшки .....	70
Тест на лицо .....	71

---

## МУЖЧИНЫ И ПРОБЛЕМЫ

---

Бабники .....	73
Нищоброды .....	75
Контролеры .....	76
Альфонсы .....	76
Бытовые маньяки .....	78
Если твой парень би/гей .....	79
Мальчик Пи .....	82
Мужские депрессии .....	83
Созависимость .....	84
Токсичные отношения .....	85
Домашнее насилие .....	86
Не жалеете мужиков .....	87

Измены. . . . .	89
Если тебе изменили . . . . .	90
Рассказывать ли о своей измене? . . . . .	94
Бойцовские курицы . . . . .	95
Его бывшие . . . . .	96
Мечь . . . . .	97
Самоценность. . . . .	98
Уходит, но возвращается . . . . .	99
Он нашел другую . . . . .	100
Бывшие . . . . .	102
Давай останемся друзьями. . . . .	103
Мы ценим то, что от нас убегает . . . . .	104
Как забыть парня за 21 день. . . . .	108

---

## ЛЮБОВЬ

---

Когда признаваться в любви . . . . .	113
Поступки . . . . .	114
Как должно быть . . . . .	115
Любишь — отпусти . . . . .	116
Обиды. . . . .	118
Йа обиделась! . . . . .	119
Любовь на словах . . . . .	121
Искушения. . . . .	121
Верность . . . . .	123
Позитив и дрессировки . . . . .	123
Фанатская любовь. . . . .	125
Может ли Он измениться рядом с тобой? . . . . .	126
Любовь живет три года . . . . .	127
Мы все упростили . . . . .	130
Уважение . . . . .	133
Будь для Него той самой . . . . .	134
Запомни меня влюбленной . . . . .	135
Ты — точка на линии жизни . . . . .	136

---

## СЕКС

---

Секс или любовь — что первично? .....	139
Потребность .....	140
Опыт в постели .....	144
Если ты неопытная в сексе .....	145
Не встает .....	147
Без презерватива .....	149
В попу .....	149
Мужские секс-фантазии .....	151
Полигамия, или «Это просто секс» .....	155
Как часто ему нужен секс? .....	156
Теряю интерес после секса .....	157
Секс по пьяни .....	158
Секс с девушкой: ожидания vs. реальность .....	159
Эксперименты .....	161
Профессии и секс .....	163

---

## ДРУЖБА

---

Друзья .....	165
Помощь другим и взаимовыручка .....	167
Дружба между мужчиной и женщиной .....	168
А как же девочки? .....	170

# ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ТЫ И ЖИЗНЬ

---

## КТО ТЫ?

---

Письмо подруге от 83-летней бабушки .....	175
Фильм о твоей жизни .....	176
<b>8</b> Еще немного воображения .....	177

Лимиты . . . . .	178
Моменты . . . . .	180
Ожидания . . . . .	180
Любовь к себе . . . . .	181
Умей давать себе . . . . .	183
Интуиция . . . . .	184
Возраст . . . . .	185
Что случится после 25 . . . . .	186
Тираж . . . . .	187

---

## ОСОЗНАННОСТЬ

---

Реши, куда движется твоя жизнь . . . . .	189
Загнанная обезьянка . . . . .	190
Здесь и сейчас . . . . .	191
«Навсегда» . . . . .	193
Самовоспитание . . . . .	194
Скука . . . . .	196
Лень . . . . .	196
Зависть . . . . .	198
Перфекционизм . . . . .	199
Элита . . . . .	200
Самообладание . . . . .	202
Самооценка . . . . .	203
Влюбиться в себя . . . . .	204
Смелость . . . . .	205
Бывших наркоманов не бывает . . . . .	206
Женское поведение и Мораль . . . . .	208
Измены . . . . .	210
Терпилы . . . . .	211
Если все, то и я . . . . .	212
Тайминг . . . . .	213
Гаджеты . . . . .	214
Счастье . . . . .	215
Несчастненькие . . . . .	215

Нытье .....	217
Жалость .....	218
Античувство вины .....	218
Think positive.....	220
О жизни .....	221
О смерти .....	222
Чувство вины перед умершими.....	223
Суицид .....	224
Приоритеты.....	231
Сама виновата .....	232
Личное пространство .....	233
Личные качества .....	235
Киски и песики.....	237
Навязчивость .....	238
Ограничение общения.....	239
Оправдания .....	240
Извинения.....	241
Конфликты .....	243
20 советов мне 18-летней от меня 30-летней .....	243

---

## **ДЕНЬГИ И УСПЕХ**

---

Не в деньгах счастье .....	246
Кто богат и почему .....	247
Мышление.....	248
Успех.....	250
Претендуешь? Соответствуй .....	251
Зона лояльности .....	252
Критика .....	253
Как найти дело своей жизни? .....	255
Как переехать в большой город? .....	258
Меркантильность.....	260
Деньги .....	261
Бедные проститутки .....	263

---

## ТВОЯ КРАСОТА. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

---

Вредные привычки .....	265
Естественные стимуляторы .....	267
Тюнинг .....	269
Признаваться ли в пластике? .....	270
Лицо и молодость .....	272
Уход за руками .....	273
Запах .....	274
Спортзал .....	275
Пузо .....	276
Как набрать вес? .....	277
Сон .....	278
Одежда .....	280
Психическое здоровье .....	282
Как стать унылой какашкой .....	282

---

## ДЕТИ

---

Планируй детей с умом .....	285
Аборты: да или нет? .....	288
Право на убийство .....	289
Муж (парень) не любит моих детей .....	291
Воспитание .....	292
Детская наркомания .....	293
Матери-одиночки .....	294
Стакан воды .....	295

---

## РЫБИЙ ЭТИКЕТ

---

Как себя вести? .....	297
Гордость .....	300
Внимательность .....	301
Голосовые сообщения .....	302

## Оглавление

Доверие .....	303
Бытовая совместимость.....	304
Идеальная женщина.....	307
Ценность .....	308
Признаки Марфы из Замкадья .....	310
Что делать, чтобы тебя не послали .....	311
Чувство долга .....	312
Советы для тех, кому 25 .....	313
Жизнь как сон .....	315
И еще немного о любви.....	316

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

---

### **ПРАВИЛА АЛКОГОЛИКА**

---

---

### **ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА**

---

---

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДАВАЛОК В ПРИРОДЕ**

---

Рыбкопедия (она же словарь) .....	329
Напутствие.....	331

# ВВЕДЕНИЕ

---

Я могу дать мастер-класс, как держать лицо, чтобы не дрогнул ни один мускул. Встретиться с тем, кто внезапно стал подлецом, — род мазохистского искусства.

---

Я пишу эту книгу для самой себя, чтобы в тот момент, когда я в очередной раз буду размазывать соплю по подушке, собирая ошметки того, что считалось раньше моим сердцем, напомнить себе: *все проходит. Уже проходило. И это тоже пройдет.* А в этой книге пошагово расписано, что делать в случае коллапса.

Не всегда наш мир ломается из-за глобальной ссоры или скандала.

Ссоры часто нет вовсе. Есть мелочи, например, непрочитанное важное сообщение или непринятый вызов в тот момент, когда человек был тебе особенно нужен. Или дурацкая фраза, возможно, даже сказанная в контексте... но ты понимаешь вдруг, что этой фразы никак не может быть в идеальном мирке твоего воображаемого «они жили долго и счастливо». Ну не может ее тут быть! Не подходит она, не вписывается. Это значит, что и человек, сказавший эту фразу, не Он. Не принц, не герой твоего романа. С этого момента отношения плавно или же моментально заканчиваются.

Не бывает половинок. Есть просто люди, с которыми нам вместе хорошо. С кем-то хорошо час, с кем-то — день, с кем-то — месяц, с кем-то — всю жизнь. Наверное, это и есть то самое вечное.

Все, что происходит до этого момента, назовем опытом. Именно опыт делает нас нами, состоявшимися личностями. Он часто бывает болезненным, но необходим нам.

Невозможно вырасти в достойную личность, будучи цветком в оранжерее. Каждому дается свой мешок искушений и квестов. В уникальности каждого жизненного пути, в его взлетах и падениях, неповторимом рисунке и есть его красота. Поэтому, Рыбы мои, не унываем, а если упали, быстренько поднимаемся. Комфортнее это делать все-таки с верой в себя и с улыбкой.

Странно, но почему-то из одних несостоявшихся отношений люди торопятся прыгнуть в следующие. Большинство пугается самих себя заранее, в этой самой точке перехода, когда к тебе только приходит мысль, что ты живешь не своей жизнью. Тебя уже не устраивает то, что есть, но неизвестность впереди пугает. Старое хоть и не лучшее, но такое знакомое... А когда старое уходит, нас пугает пустота.

Этот миг, миг озарения, бесценен. Так гусеница превращается в бабочку. Именно в эти моменты человека можно учить летать.

Все мы начинаем собирать коллекцию мозговых тараканов с самого детства. Складываем обиды на родителей вместе с неудачными влюбленностями, конфликтами, разочарованиями; все это обильно поливаем общественным мнением и шаблонами «как принято» и получаем ее — современную девочку.

Ей может быть 16 или 46, она богата или бедна, может быть худенькой или же пышкой. Она все время куда-то бежит. Ищет счастье, себя, мужчину, мажет ножки кремом и губы помадой и вечно боится опоздать, постареть, потерять, не успеть...

Но жизнь — она как паровозик из советского мультика. Нужно останавливаться перед прекрасным, ведь такого красивого расцвета мы можем больше никогда не увидеть...

Эта книга об отношениях, но и не только о них. Отношения — часть жизни, но наша жизнь не состоит полностью из них. Большую часть пути мы все же идем в одиночку. Через правильное отношение к себе, через корректное мышление, через работу над установками в своей голове можно внезапно стать счастливой.

Дело в том, что мы ищем подходящего *нам* мужчину. Не идеального, а именно подходящего. А для этого сначала придется найти себя... Согласись, без понимания собственной сущности трудно понять, кто же на самом деле тебе подходит.

В моей школе отношений девушек сначала называют Икрой. Это самые младшие и самые неопытные. По мере того как девушка разбирается с устройством мужского мышления и своим отношением к себе и к миру, она превращается сперва в Малька, а потом и в Порядочную Рыбу.

Порядочная Рыба обладает навыками анализа, селекции, владеет шаблонами поведения, которые позволяют ей просчитывать ситуации наперед и получать от них необходимый результат.

На навыке обольщения мужчин мы учимся обольщать жизнь. Парадоксально, но когда гармонизируется сфера личной жизни, параллельно упорядочиваются и остальные жизненные сферы. Это работает и наоборот.

К сожалению, я не могу сделать собой каждую из вас. Но я могу поделиться с вами своим мышлением и позволить посмотреть на жизнь с моей точки зрения. Если все получилось, то последнюю страницу этой книги перевернет уже Порядочная Рыба, что будет, несомненно, предметом моей гордости.

Почему «Учебник» — разобрались. А вот «энциклопедией для взрослых девочек» эта книга стала потому, что здесь собраны те самые вопросы, экспертное мнение на которые найти трудно. От того, как правильно пить, до того, что из себя представляет анальный секс. А что? Вдруг пригодится.

Читай с юмором и помни: мы не знаем, зачем мы здесь. Почему каждому из нас дано именно наше тело, наше сознание, наша роль. Но раз уж мы находимся на поле, не лучше ли научиться играть в эту игру? Просто так, на всякий случай.

Говорят, что везет новичкам... Но в реальности куда чаще везет профессионалам. Чем больше информации, шаблонов и аналитики на интересующие темы будет в твоей голове, тем