

# Простите, если назову вас м\*даком. Как научиться играть по мужским правилам и побеждать в любви

**Автор:**

[Мирко Спелта](#)

Простите, если назову вас м\*даком. Как научиться играть по мужским правилам и побеждать в любви

Мирко Спелта

Girl Power. Книги для дерзких девушек

Правда, правда и ничего кроме правды. С шокирующей откровенностью Мирко Спелта рассказывает, что мужчины на самом деле думают о пластической хирургии, целлюлите и балетках. А еще вы узнаете, как соцсети повлияли на понятие любви; как перевести женские намеки на язык мужской логики; почему не стоит обращаться за советами к подругам и как стать женщиной, рядом с которой всегда множество достойных мужчин.

Мирко Спелта

Простите, если назову вас м\*даком. Как научиться играть по мужским правилам и побеждать в любви

Mirko Spelta

SCUSA SE TI CHIAMO STRONZO

© 2017 - EDIZIONI PIEMME Spa, Milano. [www.edizpiemme.it](http://www.edizpiemme.it)

© Гардт А. Н., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

## ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ

- Как разговаривать с м\*даками.
- Что мужчины находят в вульгарных женщинах.
- Почему не стоит худеть слишком сильно.
- Как выстраивать границы.
- В каких случаях и насколько эффективна фраза ты козел/идиот/мудак.
- Почему женщины похожи на Windows, а мужчины на пинбол.
- Какие ярлыки вешают мужчины на женщин.
- Как перевести женские намеки на язык мужской логики.
- Почему не стоит обращаться за советами к подругам.
- Как стать женщиной, рядом с которой всегда множество достойных мужчин.

\* \* \*

Посвящается женщинам, которые не теряют смелости и надежды и влюбляются снова и снова; которые готовы отдавать себя без остатка, несмотря ни на что,

которые готовят нам ужин, думают о нас и улыбаются про себя.

Тем, кто по утрам надевает наши рубашки, футболки, пижамы, чтобы почувствовать наш запах.

Тем, кто по-прежнему в нас верит, несмотря на разочарования и ущербность мужской натуры, кто делает это по осознанному выбору, призванию или инстинкту, потому что в глубине души знает, что так должно быть.

Эти женщины правы.

Им, которые одеваются, причесываются и красятся, даже оставаясь дома, – только ради нас.

Мечтательницам, которые порой грустят и унывают, но продолжают жить с нами – и жить нами. Реалисткам, не желающим расставаться со своим взглядом на мир.

Им, прощающим. Им, кого мы не заслуживаем.

Кому мы не надоедаем.

Тем, кто иногда не понимает и страдает, но все равно принимает. Тем, кто не играет в игры и не притворяется.

Женщинам, не способным скрывать чувства, а весь мир пускай отправляется куда подальше!

Тем, кто любит, ошибается, но продолжает любить.

Эта книга для всех вас, потому что с возрастом я стал понимать одну вещь. Без вас жизнь ничего не стоит.

Спасибо. Мирко

## ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь

Узнайте, что происходит в голове и сердце вашего возлюбленного из книги популярного психолога Алексея Капранова. Этот остроумный гид по счастливым отношениям научит вас жить душа в душу и получать от партнера то, чего по-настоящему хочется.

7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви

700 «подопытных» пар. 14 лет наблюдений за их жизнью, ссорами и примирениями. Всё это известный эксперт по отношениям Джон Готтман провёл с одной лишь целью: выяснить, почему одни браки крепкие и счастливые, а другие обречены на развод. Узнайте, какие перспективы у вашего брака.

Давай больше не ссориться. 12 типов семейных конфликтов и инструкция по их прекращению

Если скандалы стали нормой общения со второй половинкой, пора что-то менять. Мишель Броди, психолог с двадцатилетним стажем, выделила 12 типов семейных конфликтов. Автор книги описывает механизм каждого из них и предлагает простую технологию их разрешения. Это легкий для восприятия, но глубокий по смыслу гид для пар – о том, как убрать из вашего ежедневного общения все то, что ранит, обижает и отдаляет вас друг от друга.

Она не объясняет, он не догадывается. Японское искусство диалога без ссор

Вопросы о разнице психологии мужчин и женщин уже не оставляют сомнений: им движет логика, ей управляют чувства, он любит помолчать, она – поговорить, для него любовь – это игра, для нее – брак. Но если мы такие разные, как мы можем быть вместе? Японский эксперт Иота Тацунари навсегда решил проблему непонимания между полами: выявил 36 основных источников конфликта,

объяснил их с научной точки зрения и сформулировал фразы для мужчин и для женщин, которые мгновенно решают эти конфликты.

## Предисловие

### Трусливые слабаки

– Знаешь, мы все-таки пошли на свидание. Он милый, славный и все время шутит! А еще он говорит, что прислал мне в подарок розы, но я ничего не получила.

– А дальше? Вы еще встретитесь?

– Не знаю, я не уверена. Да и потом, мы такие разные...

– В каком смысле?

– Трудно сказать. Все по-другому. Например, у него болит зуб, кариес, а ему все равно... Или жалюзи. Он может спать с закрытыми, а я нет. Задыхаюсь в полной темноте. А еще зубная паста! Почему он выдавливает ее с середины, а не с конца? Да, мы слишком разные. И потом, у меня такая тяжелая работа...

– Так вы сходили на свидание?

– Да, да, она просто невероятная! Умная, целеустремленная, а какое чувство юмора! Мы отлично подходим друг другу.

– Хм, так когда ты ей позвонишь?

– Ну... я пока не решил, стоит ли это делать.

– Почему?

– Я не уверен, что она – та, единственная. Мы не похожи.

– В смысле?

– Отличаемся буквально во всем. Она считает, что у нее второй палец на ноге длиннее большого. Дома ходит без тапок. Один раз я видел, как она зевает, не прикрыв рот рукой. Мы слишком разные.

Наши бабушки и дедушки прожили вместе полвека. Наши родители – почти столько же. Если повезет, та же судьба уготована и нашим детям.

А как насчет нас?

Мы так и войдем в историю человечества поколением трусливых слабаков?

Следующий шаг всегда пугает. Любить – страшно, а сама мысль принадлежать кому-то – сродни ночному кошмару.

Счастье так ужасает, что мы прячемся за самыми невероятными предложениями, лишь бы не возвращаться в любовную игру.

Да, мы переживали ссоры, сталкивались с предательствами и страдали.

Этого никто не отрицает.

Но что дальше?

Сколько раз мы собирали консилиум и решали «рассказать ему все»?

Сколько раз мы заболели и находили силы излечиться?

Сколько раз мы меняли квартиру, переезжали в другой город, искали новых друзей? О чем бы нам ни рассказывали примы и актрисы второго плана, перемены не происходят сами собой. («Все так неожиданно! Мы с подружкой пошли на пробы. Мне вообще не хотелось, но меня заметил режиссер, и вот, я здесь, на вручении премии «Оскар!». Вы же понимаете, что это полная чушь. Врунишка, да ты годами мечтала попасть на свою дурацкую премию и ночей из-за этого не спала.»)

Так вот – именно поэтому нужно рисковать, начинать игру в тысячный раз, пробовать, ошибаться, падать и вставать. Получать шрамы. Их не стоит прятать, это глупо; их надо носить с гордостью, ведь они помогают нам понять, кто мы, о чем мечтаем и, прежде всего – чего не хотим.

Пора взять себя в руки, набраться смелости и отправиться в путь за новыми свершениями. Счастье существует, оно где-то там, снаружи. У него есть облик, есть имя. Возможно, мы его знаем. Но важно не это. Счастье есть, и его хватит на всех.

Нужно перестать прятаться за смешными и жалкими фразами и с головой броситься в любовь.

Можно жить на первом этаже, а можно на двадцатом. Да, вы разобьетесь, падая с двадцатого, и не получите ни царапины, упав с первого.

Но вид, открывающийся с двадцатого этажа, не сравним ни с чем.

А жизнь у нас всего одна, да и та – не более чем дуновение ветра.

Введение

Мало упасть вниз головой

Перечитайте этот заголовок.

Дело обстоит именно так: броситься с головой в приключения недостаточно для успеха.

Смелость нужна, но на ней одной далеко не уедешь.

Знаете разницу между целеустремленностью и упрямством? Здесь та же история. В первом случае происходит то, что психологи называют «проверкой реальностью». Вы анализируете ситуацию, смотрите на нее под самым

объективным углом, чтобы определить, стоит ли затевать всю историю, а потом принимаете решение. Во втором случае вы просто бросаетесь вперед, и неважно, головой об стену или в огонь; в итоге вы контужены, облысели и не достигли желаемого.

Возможность – ничто без контроля, об этом говорилось даже в старой рекламе шин.

Остальное за нас скажут динозавры. Они были огромными, злыми, а мы – маленькими и вонючими. Мы передвигались на четвереньках. Однако у нас работал мозг, и вот мы уже освоили огонь, прощай, трицератопс! На планете остался человек, и я могу рассказать эту историю.

Смелость – отличный помощник, но ключ к успеху кроется, как всегда, в уме.

Чтобы выиграть, необходимо понимание. А чтобы победить в том состязании, которое зовется любовью, чтобы стать успешной парой, нужно найти способ понимать друг друга. И это я буду повторять бесконечно, пока вас не затошнит.

Разумеется, я не первый, кто пришел к этой мысли. С тех пор как существует искусство – драматургия, театр, живопись, литература, кино, – человечество потратило километры пленки и море страниц, чтобы рассказать, объяснить и понять механизмы, по которым работает любовь.

Этим занимаются великие психологи и психотерапевты, ученые с докторскими степенями, прекрасные художники, скульпторы, писатели, а также последние проходимцы. Да-да.

Есть те, кто обращается к вашему уму, кто идет прямым к сердцу, кто играет на страхах, а есть... Хм. Есть я.

Шутки в сторону. Существует масса книг, порожденных бесконечными попытками понять, как работают отношения в паре. В них вы найдете информацию о том, как мужчины устроены, как их завлечь, удержать, загнать под каблук, бросить, вернуть и прочее.



Однако есть одно малюсенькое «но». Все эти книги объединяет небольшой, но существенный недостаток.

Они написаны женщинами.

Вспомним известное выражение: «Достичь взаимопонимания». Я должен сразу прояснить свою позицию на этот счет, если мы с вами хотим общаться честно и открыто. Когда Господь раздавал интуицию и чувствительность, мужчины стояли в очереди за кубиками пресса. Женщины обладают гораздо более развитым эмоциональным интеллектом, чем мужчины. Они понимают несказанные слова с быстротой, которой лишен мужской мозг, а также обладают завидной интуицией и чувствительностью намного чаще, чем средний гетеросексуальный мужчина.

Но при этом они остаются женщинами.

Они сначала понимают ход мысли своего мужчины, а потом теряют его среди шестисот альтернативных версий. У них слишком развито воображение, которое можно назвать «ментальной мастурбацией». Например: «О господи, я все не так поняла, наверное, тогда он имел в виду совсем не это!» Дело заканчивается плачевно: способность к пониманию теряется по дороге.

Рассмотрим другой случай. Даже если женщина поняла все правильно (или почти правильно), она все равно не доверится собственной интуиции.

И в этот момент появляюсь я.

Ведь одно дело – понять идею и потерять ее в вихре эмоций, другое – прочитать ее черным по белому, без всяких помех.

Что еще? Давайте расставим точки над «i»: поймать мужчину и обладать им – две большие разницы.

Не буду спорить: мужчина физиологически медлительнее, глупее и грубее женщины. Однако мой взгляд с «другой стороны баррикад» на многие типичные ситуации может стать маленьким, но ценным подспорьем для взаимопонимания, упростить общение и даже помочь предотвратить ошибки, которые часто лежат

в основе разрывов и недоразумений.

Когда Господь раздавал интуицию и чувствительность, мужчины стояли в очереди за кубиками пресса.

И еще два небольших замечания.

Первое: я не сексолог, не психолог и вообще не изучаю отношения в паре. Любые теории и предположения, которые встретятся вам в этой маленькой работе, не имеют отношения к научным исследованиям.

Опыт, тем не менее, показывает, что, если задать десяти женщинам один и тот же вопрос, можно получить одиннадцать или двенадцать разных ответов. В подобной ситуации от мужчин мы получим три ответа, которые можно будет сократить до двух противоположных.

В целом мужчины – более простые создания, что существенно упрощает мою задачу. (А вот если бы нам нужно было сделать так, чтобы мужчины начали понимать женщин... да, это было бы безнадежно.)

Второе: когда я дал книжку моей подруге Андреа, она посоветовала мне название «Дневник женоненавистника», потому что «иначе женщины меня сожрут».

Это так – вы наверняка разозлитесь.

Вас разозлят вещи, которые вам не понравятся. Они будут правдивы, и это разозлит вас еще сильнее.

Однако стоит всегда помнить, что женщины и мужчины отличаются друг от друга. Они говорят на разных языках, думают и воспринимают информацию иначе. Представьте: одна та же тема, ситуация, фраза может значить совершенно разные вещи.

ОДНА ЖЕНЩИНА ГОВОРIT ДРУГОЙ: «КАКИЕ КРАСИВЫЕ ТУФЛИ!» ПОДРАЗУМЕВАЕТ: «ОТЛИЧНЫЕ ТУФЛИ, ГДЕ ТЫ ИХ КУПИЛА? ХОЧУ ТАКИЕ ЖЕ!»

НО ЕСЛИ МУЖЧИНА ГОВОРIT ЖЕНЩИНЕ: «КАКИЕ КРАСИВЫЕ ТУФЛИ!», ОН, ВЕРОЯТНО, ИМЕЕТ В ВИДУ, ЧТО ИЗ ОДЕЖДЫ НА НЕЙ ДОЛЖНЫ ОСТАТЬСЯ ТОЛЬКО ОНИ.

Одно и то же предложение демонстрирует нам два противоположных мира.

Приходится признать: даже если отношения между женщиной и мужчиной уже запротокoлированы миллионом исследований, их еще необходимо понять.

Цель этой книги – достижение понимания.

Понимание, а вернее, знание того, как воспринимает чувства мужчина, – ключ к тому, чтобы его удержать. (Я опускаю оборот «если вы этого хотите». В глубине души мы все знаем, что фраза «мне лучше одной» прекрасна, полна гордости и самостоятельности, но, на самом деле, полная чушь и неприкрытое вранье. Или нет?) Понадобится щепотка иронии, точная доза, чтобы открыть разум для восприятия, немного самокритики – и вот мы уже готовы понять, что делать в той или иной ситуации.

Самое главное. Эта книга не предназначена для тех, кто хочет найти вместо мужчины счет в банке, и с этой целью носит декольте без шарфа даже зимой. Она не для тех, кто ищет успешного футболиста в зените славы.

Эта книга для настоящих женщин. Для тех, кто не боится бросить сердце на растерзание врагам, кто любит по-настоящему, для тех, кто хочет состариться рядом с любимым женщиной.

Поэтому, пожалуйста, если вы становитесь разговорчивой только при виде Porsche, если у вас постоянно раздраженный вид и вы все время ищете пригласительные на VIP-вечеринки, отложите эту книгу, она не для вас.

Всем остальным – приятного чтения.

## Часть первая

### Тело

#### Глава 1

##### Мозг не сексуален

Есть несколько печальных истин о мужской сексуальности и способах управления ею. Женщине сложно принять эти вещи, но их полезно знать, чтобы не пожинать плоды неведения. Начнем мы именно с них. Они неприятны, но справедливы, так что придется потерпеть.

Для женщины важно, чтобы мужчина был красив, весел, привлекал внимание, но принадлежал только ей, а ум в этом уравнении добавляет ему сексуальности. Все это – самым парадоксальным образом – не имеет значения для мужчины.

Для него нет корреляции между женским интеллектом и ее сексуальностью. Мы не можем отнести это к плюсам или минусам. Просто так обстоят дела. Есть голод, есть картины Пикассо, есть дороги, по которым едут машины, а есть этот факт.

Более того (и к счастью для тех, кто не умеет развязывать войны), в мужском мире физическая сексуальность оценивается по ряду стимулов, среди которых отсутствует интеллект.

Давайте разберемся. Речь не о том, что мужчины не считают женский ум привлекательной чертой, напротив, однако это две разные плоскости. Мужчина учитывает интеллект, когда думает о построении отношений, когда решает (со всем своим спокойствием или, лучше сказать, медлительностью), хочет ли он влюбляться и демонстрировать серьезные намерения. В конечном итоге он оценивает вас не по размеру бюста или затвердению некоторых частей своего тела. Но это не имеет ничего общего с сексуальным инстинктом, который в мужчине, к сожалению, срабатывает первым.

Влечение у мужчин в каком-то смысле «демократично» и даже может характеризоваться политическим термином «всеобщее избирательное право». Сексуальный импульс готов тянуть его к любой женщине, неважно, из какого она социального слоя, какой у нее культурный багаж, этнос и цвет кожи. Этому качеству можно только позавидовать: мужчина следует за пятью основными чувствами.

Он похож на щенка с игрушкой: ему нравятся яркие цвета, приятный запах и вкус. Он кружит около вас, изучает, обнюхивает и пытается расшифровать сообщения, которые ему посылает гипоталамус. Он похож на пчелу, летящую к цветку. В этом смысле человеческая природа не менялась миллионы лет. Сегодня мы ходим на двух ногах и не покрыты волосами (а еще используем огонь, колесо, пенициллин и одно из важнейших открытий в истории человечества – воск для эпиляции), но алые губы, приоткрывающиеся в улыбке, и взгляд из-под ресниц все еще способны отправить нас к неандертальцам, в Средние века или в эпоху Возрождения. Они притягивают внимание точно так же, как и сотни лет назад, несмотря на повсеместное распространение социальных сетей.

Это заложено в нашей природе: чтобы выжить, человечество должно как можно сильнее перемешивать гены.

Возможности открыты даже для тех, кто не обладает заоблачным IQ. В вашем распоряжении целый набор инструментов.

Вероятно, это заложено в нашей природе: чтобы выжить, человечество должно как можно сильнее перемешивать гены.

Поэтому, когда вы видите одну из парочек, которые называют «неравными», да, да, тех, что различаются во всем, включая происхождение и образование, не удивляйтесь. Если секретарши мечтают о своем шефе, а двадцатисемилетние девушки – о мужчинах за сорок в строгих серых костюмах, это еще одна улыбка природы, и больше ничего.

## Глава 2

Она не меняется

С начала времен все обсуждают вопрос моногамии в животном мире.

И вот что интересно. Даже со зверями, согласно этологии, все не так просто. Нужно различать так называемую «социальную моногамию» и «сексуальную моногамию». При социальной моногамии сохраняется один постоянный партнер, однако обязателен секс с другими. Во втором варианте партнер один, и больше никто ни с кем не совокупляется.

Птицы чаще всего моногамны, у млекопитающих дело обстоит по-другому. Обычно детенышей выкармливает мать, а самец, например, толстенький морской лев, может в это время спариваться с другой самкой.

Но моногамия гиббонов и голубей волнует нас только до определенного момента. Истинный интерес вызывают антропология и человеческие тенденции к моно- или полигамии, в частности, у мужчин.

Любое существо женского пола, пережившее двадцатилетие, уже испытало на собственной шкуре великое откровение, полученное от мам, тетей, бабушек и прабабушек и пережившее много веков: мужчины волокутся за каждой юбкой.

Давайте наконец проясним этот момент. Да, каждое слово – чистая правда.

**ЕСЛИ ВЫ ЛЕЛЕЕТЕ МЫСЛЬ НАЙТИ ЗДЕСЬ ОБНАДЕЖИВАЮЩЕЕ УТВЕРЖДЕНИЕ О ТОМ, ЧТО МУЖЧИНА МОНОГАМЕН, ТО ВЫ ОШИБЛИСЬ КНИГОЙ, ДОРОГАЯ.**

Прошу прощения, я не бог, чтобы менять ход вещей.

Но я могу отвлечься от своей простаты и семенных желез, чтобы рассказать вам, как обстоят дела по ту сторону баррикад, в чем наши «проблемы» и как заполучить нас навсегда.

Любая женщина, какой бы прекрасной, умной, симпатичной, высокодуховной и милой она ни была, должна помнить одну непреложную истину: она всегда остается собой, она не меняется.

Если мы говорим о сексе, то именно здесь собака зарыта.

Тот же запах, тот же вкус, те же глаза и волосы.

Проблема в том, что мужчина «генетически запрограммирован» на охоту, на новую добычу и на распространение своего семени как можно шире. Да, я знаю, это вас ужасно злит.

Но это не вина мужчины. Таким его создала природа, потому что только так она могла гарантировать выживание человеческого рода (то же касается морских львов или ваших обожаемых собачек, которые на прогулке сразу начинают ухаживать за кем-нибудь; сначала обнюхивание, а потом трах-тибидох, извините за прямоту).

Природа проста и чиста. Временами она щедра, но потом становится невероятно жестокой. Мы видим радуги, но знаем о землетрясениях. У нас рубцуются раны, зато по земному шару плодятся эпидемии.

Женщины на инстинктивном уровне запрограммированы получать и растить одного ребенка за один раз и поэтому выбирают партнера для этой ситуации – того, кто гарантирует успешную беременность и обеспечит воспроизводство потомства.

Однако беременность – только начало сложной операции под названием «непрерывность вида». Дело в том, что женщина ищет не просто идеального репродуктивного партнера. Ей нужен тот, кто поможет растить ребенка. Когда биологические часы начинают отсчет, женщина ищет партнера на всю жизнь.

И тут коса находит на камень. Ее поиск сталкивается с мужским инстинктом, нацеленным на оплодотворение разных женщин.

Да, человеческое существо живет не одними инстинктами, и даже мужчины обладают «высшими качествами»: рациональностью, умением выбирать,

внутренними тормозами. Поэтому не стоит отчаиваться, но это тема для отдельного разговора. Пока нам нужно перестать прятаться от простой животной правды: инстинкт женщины ведет ее к выбору правильного мужчины, а мужчина старается оплодотворить как можно больше женщин.

Я понимаю, вы просто вне себя, читая эти строки, но лучше знать врага в лицо, чем притворяться, что его не существует.

Так что же делать? Как нам быть с этим мужчиной?

К счастью, Господь, создав этот невысказанный конфликт, одарил женщину способностями и талантами, которые она может использовать как оружие.

Это два тайных знания: держать оборону и меняться. Возможно, о каждом стоит поговорить поподробнее.

### Глава 3

#### Держать оборону

Представьте себе Милан – одну из самых контрастных мировых столиц моды.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/spelta\\_mirko/prostite-esli-nazovu-vas-m-dakom-kak-nauchit-sya-igrat-po-muzhskim-pravilam-i-pobezhdad-v-lyubvi](https://tellnovel.com/ru/spelta_mirko/prostite-esli-nazovu-vas-m-dakom-kak-nauchit-sya-igrat-po-muzhskim-pravilam-i-pobezhdad-v-lyubvi)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)