

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
------------------	---

ЧАСТЬ 1. ДО БРАКА

Выбор правильного мужчины — основа счастливой семейной жизни	11
Где можно встретить настоящего мужчину	13
На что обращают внимание мужчины в женском гардеробе	18
Правильный момент для близости с женщиной	21
Классические женские ошибки начального периода отношений	26
Возобновление отношений с бывшим молодым человеком	31
Почему в отношениях всегда должна стараться только женщина?	36
А нужен ли вообще мужчина в семье?	39
Как понять, серьезные ли у вас отношения с женщиной	48
Мое отношение к гражданскому браку	51
Как вести себя с женщиной, не желающим вступать в брак	61
Ранний или поздний брак?	70
Какой заботы ждет мужчина от женщины?	73
Идеальный подарок для мужчины	76
<i>Текст для мужчин, не желающих вступать в брак</i>	
<i>Мини-роман. Грустная история с надеждой на счастливый конец</i>	79

ЧАСТЬ 2. БРАК

Секрет семейного счастья	127
Как мыслят мужчины	130
Как говорить с женщиной о проблемах	133
Итоги первого разговора с мужем. Что дальше?	137
Как правильно обижаться	140
Почему в отношениях нагнетают исключительно мужчины?	143
Муж обнаглел до крайности. Как быть?	146
Как сохранять интерес и влечение мужчины	151
Как сохранить в мужчине инстинкт охотника. Эмоциональная встряска	156
Муж не уделяет внимания	160

СОДЕРЖАНИЕ

Кто должен управлять семейным бюджетом	162
Излечима ли мужская жадность	168
Финансовая независимость женщины в семье	175
Должна ли женщина работать	178
Муж претендует на деньги жены	183
Совместная работа мужа и жены. Плюсы и минусы	186
Как жить в любовном треугольнике: жена, муж и гаджеты	190
Как противостоять тотальному контролю мужа	194
Необоснованная ревность супруга	203
Можно ли простить мужчине рукоприкладство?	206
Сложные отношения со свекровью	211
Как поддержать мужчину	218
Как помочь мужчине в поиске работы	226
Кризис среднего возраста	243
Муж флиртует с девушками в социальных сетях. Как на это реагировать?	250
Ваш мужчина ходил на свидание с другой	258
Подозреваете мужа в измене? Что делать?	261
Женские заблуждения о мужских изменах	267
Причины женских измен	270
Как быть, если вы узнали, что муж вашей лучшей подруги ей изменяет?	275
Потеря уважения к мужу — это приговор или сложная, но излечимая болезнь?	279
Как развивать своего мужчину в интеллектуальном плане	284
<i>Поучительная история для женатых мужчин</i>	
<i>Мини-роман</i>	285

ЧАСТЬ 3. ДЕТИ

Ваш муж не хочет иметь детей. Как это изменить?	291
Совместные роды	320
Муж сомневается, что он отец ребенка. Как быть?	328
Муж не уделяет времени детям. Как быть?	333
Мужское мнение, что в декрете женщина отдыхает. Что делать?	338
Интеллектуальный разрыв между работающим мужем и занимающейся домом и детьми женой. Как его преодолеть?	341
Путешествия без детей	346
Как маме воспитать мальчика без отца	350
Мужской взгляд на брак с женщиной с ребенком	354
<i>Никогда не отказывайтесь от подарков судьбы</i>	
<i>Мини-роман</i>	356
Заключение	367

ВСТУПЛЕНИЕ

Мало кто будет спорить с тем, что крепкая семья, в которой есть любовь и взаимопонимание, — это одна из важнейших составляющих счастливой жизни.

Однако статистика разводов и личный опыт большинства из нас отчетливо показывают, что лишь немногие обладают достаточным опытом, мудростью и терпением, чтобы не только создать семью, но и выстроить в ней счастливые долговечные отношения, с достоинством преодолеть неизбежные разногласия и трудности.

Именно поэтому тема построения гармоничных семейных отношений так волнует и мужчин, и женщин. На человека, решившего немного изучить тему семейной жизни, обрушивается такой шквал теорий, что в итоге остается лишь одна мысль: написано, конечно, все очень умно, но вот что делать мне в моей конкретной ситуации, совершенно не понятно. Знакомая ситуация?

Эта книга написана в ином ключе. Ее автор не является ни профессиональным психологом, ни профессиональным тренером по отношениям. Он, если можно так выразиться, практик семейной жизни. Поэтому все описанное здесь максимально конкретно и легко применимо в жизни. Но, чтобы вы могли лучше представить себе, кто же автор и насколько можно доверять его советам и рекомендациям, позвольте ему кратко представиться.

Меня зовут Андрей Клеверин. К моменту завершения этой книги мне исполнилось сорок лет, двадцать из которых я прожил в счастливом браке со своей супругой Ириной. Результатом этих двадцати лет стали пятеро наших сыновей, старшему из которых уже девятнадцать, а младшему недавно исполнилось два.

По профессии и образованию я предприниматель в сфере информационных технологий и последние годы возглавляю крупную компанию, занимающуюся вопросами информационной безопасности. И если бы

еще лет пять назад кто-то сказал мне, что я стану автором книги о семейных отношениях, я бы сильно удивился!

Однако человек предполагает, а Бог располагает. Так получилось, что на горизонте 30–35 лет большое количество моих близких друзей и знакомых, чья семейная жизнь начиналась примерно в одно время с нашей, пережили болезненные разводы. Причины у всех были разные, но итог один. А самое печальное, что многие из них долгие годы не могли оправиться от произошедшего и начать новые серьезные отношения. В итоге, глядя на нашу семью, многие мои друзья стали обращаться ко мне за советом и просить помочь разобраться в допущенных ошибках и подсказать, как избежать их в дальнейшем. Будучи человеком системным, я постарался формулировать и излагать свои мысли в письменном виде. А чтобы было удобно читать, решил оформить их в виде своего небольшого блога для друзей. Но, к моему удивлению, блог для друзей вызвал настолько мощный живой интерес, что менее чем за год число его читателей превысило 100 тысяч, а к моменту написания этих строк его читают уже более 400 тысяч человек. При этом, как показала практика, вопросами отношений гораздо сильнее интересуются женщины. И поэтому блог, начинавшийся как перечень кратких рекомендаций для мужчин, превратился в серьезный источник информации для женщин, желающих понять логику мужского поведения и научиться правильно взаимодействовать со своим мужчиной. Книга стала логичным продолжением моего блога.

За несколько лет ведения блога мы вместе с моими читателями разобрали очень большое количество реальных жизненных ситуаций. И это был действительно глубокий разбор с анализом причин, оценкой ситуации глазами обоих партнеров и конкретными рекомендациями, как действовать!

Но поскольку лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, просмотрите оглавление, выберите одну из тем, которая вызовет наибольший интерес, и прочтите несколько страниц из соответствующей главы. Уверен, что после этого сомнений в том, что эта книга может быть вам полезна, у вас не останется.

А я желаю вам приятного чтения!

И, конечно, приглашаю в свой блог в инстаграм, чтобы своими глазами взглянуть на жизнь нашей большой семьи на моей странице @kleverin_andrey.

Часть 1

ДО БРАКА

ВЫБОР ПРАВИЛЬНОГО МУЖЧИНЫ — ОСНОВА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Простите мне заголовок в стиле Капитана Очевидность, но именно эта фраза наиболее точно отражает то, о чем пойдет речь в этой книге. Я всегда был и остаюсь сторонником идеи, что проблемы в отношениях нужно решать совместно, а не убегать от них, меняя партнеров, и вы не раз еще услышите от меня, что при правильном отношении мужчину можно изменить к лучшему. Я часто получаю от читателей моего Instagram-блога много вопросов и описаний семейных проблем, и некоторые из них меня поражают и ужасают. Поэтому я все больше убеждаюсь в правоте одного очевидного, но очень редко выполняемого в реальной жизни правила. А звучит оно так: *«Прежде чем создавать семью, честно оцените, насколько ваш избранник и его ценности и устремления соответствуют вашим. И способен ли он надолго дать вам то, чего вы ждете от семьи».*

Самое важное, что ваша взаимная любовь является условием *необходимым, но недостаточным*. Поясню чуть подробнее. Я вовсе не призываю девушек к браку по расчету без любви, так как жизнь давно доказала, что настоящее счастье в таких браках достигается очень редко, а достаток, стабильность и покой не могут полностью компенсировать тех эмоций, которые дарит настоящая любовь к своему избраннику. Однако и любовь, к сожалению, нельзя воспринимать как единственный критерий при выборе будущего мужа. Молоденькие девушки часто влюбляются в жгучих красавцев, с ранней юности привыкших к повышенно-

му женскому вниманию и успевших поменять уже десяток партнеров. Между ними возникают настоящие чувства, и конечно, она искренне любит и верит, что именно с ней все будет иначе, он изменится и будет верен ей всю жизнь.

Но потом жизнь все расставляет на свои места, и через пару лет бурной страсти он начинает посматривать на других девушек, а потом и изменять жене, ведь он нуждается во внимании с их стороны. А молодая жена страдает. Второй пример: как часто девушки влюбляются в ярко выраженных «плохих парней», в этот ореол брутальности, мужественности и жесткости. А вступив в брак, страдают от хамства и бытового насилия.

Или третий пример: выбрав в мужа тонкую творческую личность, которая казалась такой романтичной в эпоху юношеских метаний, в браке женщина всю жизнь страдает от материальной неустроенности и требует от романтика построения пусть скучной, но стабильной карьеры. И обратный пример: девушка влюбляется в молодого перспективного бизнесмена, который делает блистательную карьеру, но и тратит на карьеру большую часть своей жизни, а супруга, не нуждаясь материально, страдает от недостатка внимания к себе и их детям. Причем все эти семьи с самого начала строились на искренней, взаимной любви.

Давайте честно признаемся, что для выбора партнера на всю жизнь нужно найти человека, который разделяет ваши взгляды на семейную жизнь. Пусть у вас будет юношеская любовная история с романтиком или хулиганом. Насладитесь ей, но не доводите дело до свадьбы. Остановитесь вовремя, и пусть в вашей жизни появится другой мужчина, который будет больше ориентирован на семью, детей или карьеру. С ним все равно придется пройти долгий путь притирки и находить компромиссы. Но исходная близость устремлений и ценностей необходима. Иначе можно потратить всю жизнь в попытках сделать из самоката самолет, но так и не добиться успеха. А жизнь одна! И нет ничего более печального, чем осознать допущенную ошибку, когда ничего уже нельзя изменить!

ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНУ

Где встретить того настоящего мужчину, с которым захочется вместе пройти всю жизнь? Ответ на этот вопрос зависит от вашего возраста. Если вы юная девушка 18–25 лет, то вас по определению должны окружать молодые люди вашего возраста: бывшие одноклассники, институтские одногруппники, друзья друзей и так далее. И конечно, веселые компании, походы в гости и совместные прогулки создают очень благоприятную среду для завязывания новых отношений. Это очень правильное время для поиска своего избранника — никто еще не женат и «выбор кандидатов» максимально широк. Конечно, есть обратная сторона медали. Эти юноши лишь начинают свой жизненный путь, и еще не совсем понятно, кто из них чего добьется. Вы можете оценить лишь потенциал, а не готовый результат. Но если суметь правильно оценить характер и личные качества, то шансы сделать правильный выбор очень велики. Да и под вдохновляющим руководством жены шансы на успех у супруга существенно возрастут.

Как правильно выбирать будущего мужа, мы обязательно поговорим отдельно. А пока запомните: в вашем самом социально активном возрасте очень важно много общаться. Ни в коем случае не запирайтесь в четырех стенах, какими бы благими причинами (учеба, работа, помощь родителям и т. д.) это ни было продиктовано. И не слушайте банальности, что «ранние браки редко бывают успешными!» и «нужно сначала встать на ноги, а потом думать о свадьбе». Потенциальные трудности и риски в выборе

избранника есть в любом возрасте. Конечно, в 22 года или в 35 лет они разные, но они есть всегда. Масса удачных и неудачных браков бывает в любом возрасте. Так что мое мнение: если вы встретили достойного парня в 20 лет и ваши чувства искренны, то не забивайте себе голову лишними сомнениями и выходите замуж. А жизнь все расставит по своим местам. Я докажу, что успех ранних браков возможен — мы с Иришкой поженились, когда ей было 20, а мне 21 год.

Теперь поговорим о поисках достойного мужчины в более зрелом возрасте. Давно остались позади веселые студенческие компании. Есть опыт нескольких неудачных прошлых отношений или даже несчастливый брак. Появилось чувство легкого разочарования в мужчинах. А главное — накопился жизненный опыт и сформировался критический взгляд, который, как рентген, просвечивает любого кандидата, и вы мгновенно видите все скрытые недостатки. И четко осознаете, что среди вашего круга общения достойных кандидатов нет. А где их искать — совершенно непонятно! Остается только верить, что когда-нибудь настоящий мужчина *случайно* встретится на жизненном пути, как Гоша из любимого всеми фильма «Москва слезам не верит». И все будет у вас просто замечательно!

Я не зря сделал акцент на слове «случайно», потому что оно является очень опасным для планирования будущей жизни. В серьезных вопросах нужно максимально избегать случайностей. Полностью исключить их невозможно, поскольку не существует 100%-го алгоритма поиска и выбора подходящего мужчины, но нужно создать наиболее благоприятные условия, чтобы эта случайность произошла. Что это значит? Вам нужно четко осознать, что поиски будущего мужа — это важнейшая задача, которой необходимо серьезно заниматься. Это до 30 лет можно просто ждать, что вот-вот — и он появится. Если до сегодняшнего дня этого не случилось, то нужно менять подход. Иначе время будет окончательно упущено и ничего исправить будет нельзя. Для решения поставленной задачи вам нужно действовать предельно рационально:

- Сначала нужно определить, хотя бы примерно, кто тот мужчина, которого вы ищете: спортивный красавец, творческий человек, успешный бизнесмен или простой душевный парень. Мы говорим не о детальном перечне желаемых личных качеств, а о некоем типаже, который позволит установить направление поиска.
- Как настоящий охотник, вы должны теперь определить примерные ареалы обитания таких мужчин и регулярно наведываться в эти заповедные места. Например, если вы испытываете слабость к творческим мужчинам, но ваша жизнь и работа очень далеки от этого круга общения, то вспомните старых знакомых, которые как-то связаны с этим миром. Или найдите соответствующие сообщества в социальных сетях и станьте их активным участником. Наверняка эта онлайн-компания рано или поздно организует какую-то встречу, форум или фестиваль в реальной жизни. Вы должны осознанно расширить круг своего общения и войти в общество, где бывают интересные вам мужчины.

Например, одна моя знакомая сознательно перешла с доходной работы финансиста в абсолютно женском коллективе на низкооплачиваемую работу администратора в компанию, занимающуюся бизнес-тренингами. Тренинги там были краткосрочными и каждые два-три дня в поле ее зрения оказывались новые группы мужчин подходящего возраста и рода занятий. После двух неудачных попыток, с третьего раза у нее завязался серьезный роман с одним из учащихся, который в реальной жизни был коммерческим директором крупной торговой фирмы. Через шесть месяцев они поженились и вот уже более четырех лет живут в счастливом браке. У них есть дочка, и скоро они ждут вторую. Понятно, что после свадьбы девушка уволилась с этой неинтересной работы и снова вернулась в финансовую сферу. Но главную задачу в жизни она успешно решила.

- Не стоит отказываться от такого инструмента поиска, как сайты знакомств. У нас бытует мнение, что пользоваться такими сайтами унижительно и чаще всего там собираются абсолютно неадекватные кандидаты, которые могут оказаться даже опасными! Я готов утверждать, что на сайтах знакомств достаточно много адекватных мужчин, ищущих именно серьезных отношений. Хотя и разного сброда там тоже хватает. Но если подойти к поиску системно, то вполне можно найти и бриллиант среди пустышек.

Важный момент: сразу проверяйте семейное положение кандидатов! Можно прямо и с милой улыбкой попросить заглянуть в его паспорт. Увы, есть много очень приятных на вид мужчин, которые используют сайты знакомств для поиска внебрачных связей. Не дай вам Бог влюбиться в женатого или даже просто потратить на него время! Если видите штамп в паспорте, сразу уходите. Никогда не слушайте сказки типа: «Мы давно не живем вместе. Развод уже не за горами. Она болеет, и я не могу оставить ее в таком положении, но между нами давно ничего нет». Не верьте! Если ничего нет — иди и оформи развод! А пока — до свидания!

На первом этапе нужно выбрать большое число потенциальных кандидатов, понравившихся вам по анкетам и первичной переписке. Речь может идти о нескольких десятках мужчин. На втором шаге нужно сходить с каждым из них на первое свидание. Обязательно в людном месте (для безопасности) и без какого-либо серьезного продолжения. Задача — просто увидеть человека из сети и немного с ним поболтать. После двадцати-тридцати таких встреч за месяц (каждый день — новое свидание) у вас появится большой опыт быстрого распознавания мужчин. К тому же из этой кучи кандидатов останется два-три, с которыми можно будет продолжить общение. Дальше вы уже сами решайте: то ли одновременно закрутить роман с двумя и выбрать одного

позже, то ли сначала выбрать, а потом переходить к более близким отношениям.

Главное — понять две вещи. Во-первых, не забивайте себе голову излишними сомнениями относительно сайтов знакомств. Ваша главная цель — найти достойного мужчину. И для ее достижения подобные сайты прекрасно подходят. Во-вторых, сайт знакомств следует рассматривать как конвейер, который сначала поставляет большое число первичных кандидатов. И вам нужно посмотреть многих, выбрать из них лучших, на которых имеет смысл потратить время, и попробовать построить с ними серьезные отношения.

- При первых свиданиях и встречах с симпатичным вам мужчиной придержите своего внутреннего критика и не обращайтесь внимания на его мелкие недостатки, которые сможете заметить. Дайте мужчине шанс раскрыться. Он тоже волнуется, совершает ошибки и при первых встречах может быть скованным и выглядеть хуже, чем на самом деле.
- Находясь в активном поиске, конечно, нужно уделять должное внимание и своему облику. Будьте привлекательны, ухоженны и милы. Иначе, даже найдя желанного мужчину, вы можете его потерять, не вызвав у него взаимного интереса. Да, мужчина любит глазами, но какой женский образ он мечтает увидеть? Подробнее поговорим об этом в следующей главе.

НА ЧТО ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ МУЖЧИНЫ В ЖЕНСКОМ ГАРДЕРОБЕ

Как мужчины воспринимают женщин и что нужно учитывать, чтобы заинтересовать мужчину или поддерживать в нем длительный интерес? Конечно, я не эксперт по модным тенденциям, и не стоит ждать от меня детального описания, какого цвета платье нужно надеть или какую выбрать длину юбки, чтобы завоевать внимание мужчины вашей мечты. Я постараюсь обозначить лишь несколько моментов мужского восприятия женского образа, которые помогут вам взглянуть на себя мужскими глазами. А какие выводы из этого сделать — решать вам.

Мужчины не обращают внимания на детали, а оценивают весь образ целиком. Это очень важно понимать, чтобы не удивляться и не огорчаться. Если вы наденете умопомрачительный аксессуар к знакомому ему наряду и будете думать, что теперь ваш образ стал более утонченным и законченным, то мужчина этого даже не заметит. Или другой пример. Я каждый раз поражаюсь, когда мы с Иришкой покупаем ей одежду: из вещей, каждая из которых по отдельности казалась мне скучной и неинтересной, моя жена собирает новый, шикарный образ. Первый вывод, который нужно сделать, если вы хотите удивить и порадовать своего мужчину, — ваш образ должен быть *полностью иным*, то есть отличия должны быть глобальными!

Мужчины не оценивают ваше стремление к удобству одежды в ущерб ее красоте. У любой женщины, которая не находится в активном поиске, а пребывает в счастливой поре отношений (особенно после замужества), просыпается непреодолимая тяга

ставить удобство на первое место, а красоте и подчеркиванию своих достоинств отводить второстепенную роль. Вы же помните классическую фразу: «Чем хуже на душе, тем выше каблук и короче юбка». По простой логике выходит, что если на душе спокойно и в жизни все хорошо, то и наряжаться не надо!

Не кроется ли в таком подходе некий обман ожиданий вашего мужчины? Когда он ухаживал за вами, перед ним была элегантная и сексуальная нимфа, в красивом платье, при макияже и прическе и на каблучках. А когда отношения стали серьезными, она вдруг надела удобные широкие джинсы, кеды, да и краситься решила не каждый день. Такое поведение — это мина замедленного действия для отношений. Даже если мужчина проявит тактичность и ничего не скажет вам об этой радикальной смене образа, в душе она будет его огорчать, а в перспективе может и привести к уходу.

Конечно, я понимаю, что совместная семейная жизнь серьезно отличается от времени романтических свиданий и невозможно всегда быть лучезарно неотразимой. Но, покупая повседневную одежду, постарайтесь подбирать то, что подчеркивает ваши достоинства. И отдельно хочу сказать о домашней одежде. Ее тоже нужно выбирать, а не носить дома старые майки мужа и застиранный, но очень удобный и любимый халат. Вы проводите со своим мужчиной большую часть времени именно дома. И желательно, чтобы и в это время он смотрел на вас восхищенными и влюбленными глазами.

Не становитесь заложницей одного стиля в одежде. Никогда не стоит забывать, что для поддержания интереса своего мужчины важно периодически меняться и удивлять его. Очень часто женщина, которая долго искала свой идеальный образ в одежде, прическе, макияже и нашла его, далее не позволяет себе никаких вольностей и отступлений. Поэтому новые вещи в своем гардеробе она выбирает похожие на предыдущие, а прическу и макияж годами совершенно не меняет. В итоге мужчина пресыщается