



**Внимание!**

**Перед Вами демонстрационный вариант  
книги. Полную версию можно  
приобрести в интернет-магазине  
[tmorozova.ru](http://tmorozova.ru)**



Леонид Жаров, Светлана Ермакова

# **КНИГА ПРО СЕКС. ИЗМЕНЫ НЕИЗМЕННЫ?**

**АННОТАЦИЯ ОТ АВТОРОВ:**

Логика в мужском поведении? Она простая. Сделать запас жизненно важного! Как мы делаем запасы в холодильнике, потому что все время хочется есть, так и мужчина делает запас женщин. Одна откажет - обратится к другой.

Это не скотина, не подлец, это просто мужчина!

Чаще всего муж изменяет не жене, а своему терпению, своему мужеству жить полуголодным.

Потому что нормальный мужчина почти всегда испытывает сексуальный голод.

Легко можно сделать вывод, при каких условиях мужчина выберет одну женщину и перестанет делать "запасы на зиму".

В этот сборник собраны главы из других наших книг. И добавлено несколько новых глав.

## Содержание

<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">МОИ "УЛОВКИ"</a></li><li>• "МНЕ МАЛО СЕКСА С ЖЕНОЙ"</li><li>• <a href="#">КАК Я УЧИЛАСЬ НРАВИТЬСЯ МУЖЧИНАМ</a></li><li>• "Я БЕЗ НЕЕ НЕ МОГУ"</li><li>• НУ, ЁКНУЛО...</li><li>• "РОДИЛСЯ РЕБЕНОК - УМЕРЛА ТЯГА К МУЖУ"</li><li>• "МУЖЧИНА ЖЕНИТСЯ, ЧТОБЫ НОЧЬЮ С ЖЕНОЙ СПАТЬ"</li><li>• КАК БЫТЬ СЕКСАПИЛЬНОЙ?</li><li>• ГДЕ КУПИТЬ ЭНЕРГИЮ</li><li>• АНДРЕЙ КУРПАТОВ О СЕКСЕ</li><li>• ОН ИЗМЕНИТ?</li><li>• СТАНЬТЕ ЕГО "НАРКОТИКОМ"</li><li>• ИНСТИНКТ И ВОСПИТАНИЕ</li><li>• ОН НА ВСЮ ЖИЗНЬ? СОМНЕВАЮСЬ...</li><li>• "БОЮСЬ МУЖЧИН"</li><li>• ДЕЛИКАТНОЕ</li><li>• НЫНЕШНИЕ МУЖЧИНЫ НЕ ХОТЯТ СЕКСА?</li><li>• КАК ПОДСЕКСУАЛИТЬ ЖЕНУ?</li><li>• НЕ МЕНЯЙТЕ РЕЗКО ОБЛИК</li><li>• ДЛЯ ЖЕН</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ЛИБО ВОСХИЩАЕШЬ, ЛИБО РАЗДРАЖАЕШЬ</li><li>• "ДУМАЛИ РАЗВЛЕЧЬСЯ..."</li><li>• РАБА НЕЛЮБВИ</li><li>• А НОЧЬЮ ПОРОЗНЬ?</li><li>• КАК ДЕЛАТЬ МУЖУ ЗАМЕЧАНИЯ?</li><li>• БОЮСЬ! БОЮСЬ, ЧТО ПОСТАРЕЮ...</li><li>• <a href="#">МУЖ ИЗМЕНИЛ, НО Я НЕ ХОЧУ ЕГО ТЕРЯТЬ</a></li><li>• МУЖ НЕ ПРОСТИЛ МОЮ ДАВНЮЮ ИЗМЕНУ</li><li>• ЗАЧЕМ ОН ИЗМЕНИЛ?</li><li>• ПРАЗДНИК РАЗВОДА</li><li>• МУЖ РАСТОЛСТЕЛ И РАЗЛЕНИЛСЯ</li><li>• А ТЫ УВЕРЕНА?..</li><li>• ВРЕМЕННЫЙ РАЗВОД</li><li>• ЧЕГО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА? ЧТОБЫ ЕЕ ХОТЕЛ МУЖЧИНА</li><li>• ЭНЕРГИЯ И СЕКС</li><li>• НЕЛЮБОВНИК</li><li>• <a href="#">О СОБЛАЗНАХ, ОЧЕНЬ СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫХ</a></li><li>• НЕ ВСЕГДА ДОСТУПНА</li><li>• ДУРЫ И УМНИЦЫ</li></ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"><li>• И В САДУ, И В ПОЕЗДЕ...</li><li>• ЖЕЛАННЫЙ МУЖЧИНА – НАДОЛГО</li><li>• ВОПРОС ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ</li><li>• "ЕМУ ТО ЖАРКО, ТО ШОРОХ..."</li><li>• <a href="#">ЛЮБИМЫЙ МНЕ СКОРО ИЗМЕНИТ!</a></li><li>• МЕДОВЫЕ ТОРТИКИ В КОМАНДИРОВКЕ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ХОЧУ, ЧТОБЫ ОН МЕНЯ ЗАХОТЕЛ</li><li>• <a href="#">ГДЕ КУПИТЬ СЕКСАПИЛЬНОСТЬ</a></li><li>• Я – ПОДЛЕЦ. Исповедь мужчины, изменившего жене</li><li>• МЫ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА ВСЕГДА – МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА</li></ul>
--	---

## МОИ "УЛОВКИ"

Светлана Ермакова (далее СЕ):

\* Не думайте, что мужчине для хорошего секса нужен ваш маникюр, педикюр, чистые волосы, макияж и плоский животик. Он ваших изъянов, скорей всего, и не заметит.

Ему нужно ваше участие в сексе, ваше удовольствие и восхищение! А иногда – и просто секс, как снотворное.

Часто женщина отказывает мужу, потому что хочет быть в идеальной внешности и идеальной обстановке. Она как бы возбуждается сама от себя, от красивой ситуации и обстановки, от своей красоты.

Но мужчине, повторю, важна не обстановка, важно почувствовать себя желанным, убедиться, что любите его, а не его деньги, положение, власть. Что он о-го-го!

\* Совсем не обязательно каждую ночь быть страстной, у разных женщин разный темперамент. Возможно, вы готовы испытывать оргазм раз в десять дней, но в этот раз выкладывайтесь, будьте раскрепощенной, чтобы остальные девять дней мужчина вспоминал ваш оргазм.

\* Когда мужчина хочет секса, а вы сегодня готовы только "ассистировать", помогать ему, так и скажите ему в самом начале.

Придумайте свой шуточный термин для такого поведения: сегодня я буду "медсестрой", сегодня я буду "на подхвате", "сегодня буду изображать бревно" или что-то подобное.

\* И я не советую имитировать страсть и оргазм. Это обман, а в любви обман разрушает отношения, даже если он не раскрыт. Если мужчина заподозрит вас в постельном обмане, он перестанет вам доверять и в жизни.

\* Чем раньше найдете кнопку, которая включает его страсть, тем лучше! Некоторых мужчин во время секса возбуждают рассказы партнерши о ее бывших любовниках или о ее сексуальных фантазиях; других – стоны, третьих – молчание. Ищите его кнопку!

\* Невероятное удовольствие мужчине приносит умение партнерши сжимать мышцы влагалища. Ритмично сжимать и разжимать их нетрудно, тренировать эти мышцы можно хоть каждый день, тренировки есть в сети, в книгах.

Некоторые женщины объясняют свою невероятную власть над мужем именно своими тренированными интимными мышцами.

\* Часто женщине мешает страх забеременеть. Думаю, есть смысл в двойном предохранении (сразу два каких-нибудь метода); если мужчина вас любит, ему это не помешает; во всяком случае, вы найдете способы, которые устроят обоих.

\* Не призываю жен быть безотказными; всегда готовыми к сексу. Наоборот, муж рад добиваться вас, завоевывать, "овладевать". Он будет вас догонять, а вы будете убегать, как и задумано природой.

Но иногда проявляйте инициативу сами, мужчина гордится, что женщина его хочет.

\* Найдите позу, наиболее вам удобную для оргазма, и не стесняйтесь, если она всегда одинакова. Часто женщине подходит одна-две позы, не больше. Делайте, как вам удобно! Говорите мужчине, ЧТО он должен сделать для вашего удовольствия. Сам он может до конца жизни не догадаться.

Самая большая ваша ошибка – молчание и стеснительность. Постель – не то место, где надо стесняться.

\* И помните, если вы днем ведете себя, как любовница, а не как мамаша, не как начальница, у мужа создается условный рефлекс на ваш запах, на ваш смех, прикосновения, сексуальные нотки в голосе.

Счастливые мужья возбуждаются, даже слыша голос жены по телефону.

## **КАК Я УЧИЛАСЬ ПРАВИТЬСЯ МУЖЧИНАМ**

*(Из книги **Советы Умным-1**)*

**СЕ:** Начинала с того, что носила мужскую стрижку, квадратные очки, брюки, презирала воланы и бантики, сама приглашала мальчиков на танец, на свидание. Меня редко кто приглашал.

Потом запретила себе волочься за мужчиной, научилась уходить вовремя. Стала носить женские прически и наряды.

Научилась подавать одеждой и походкой знаки о своей энергии, а значит, и о сексуальности.

Научилась красиво смеяться.

Пыталась понять мужскую психологию.

Поняла, что мой смысл жизни - любить людей и помогать им.

И вот с такой кошелкой всего женского я выбирала женихов. Их было много...

## **ЛЮБИМЫЙ МНЕ СКОРО ИЗМЕНИТ!**

*(Из книги **Советы Умным-2**)*

**Вопрос:** Светлана, хочу спросить именно у вас! Как у человека, с завидной компетентностью отвечающего на вопросы многих и многих читателей..

Подскажите, как мне вернуть доверие? Мне кажется, что мой МЧ мне изменил. Прямых доказательств нет, но жизнь моя почернела... Я боюсь, что он будет изменять.

**СЕ:** Думаю, вы неверно ставите задачу. Вы хотите из зрячей превратиться в незрячую? Доверять тому, кому не доверяете? И бояться, бояться...

Я бы поставила другую задачу, более выгодную вам. Стать той, кого мужчины догоняют. Стать такой, чтобы МЧ боялся вас потерять, а не вы его.

Перекиньте свои мысли и энергию на эту задачу. Мысли о возможных изменах МЧ просто гоните, они сожрут все ваши силы, не принеся никакой пользы. МЧ чувствует, что вы от него зависите рабски, и ему скоро станет скучно с вами. Конец этой истории известен.

Когда же он увидит, что мужчины от вас в восторге – расстановка сил в вашей паре изменится.

Итак, ваша задача: научиться очаровывать мужчин (эта наука всегда кстати).

Здесь пригодится моя глава "Почему я нравлюсь мужчинам" из мини-книги "Записки Старейшей женщины". И все наши книги, в названии которых есть слово "советы".

И вот цитаты для раздумий:

"То, что мы с Эдит подолгу разговаривали, мучило его больше, чем то, что мы спали вместе". Джон Ирвинг о муже Эдит.

"Ибо совместный плач больше, чем сон". Это написала Марина Цветаева; я с ней согласна, только вместо слова "плач" поставлю "смех".

"Измена бывает тогда, когда хочется немедленно рассказать что-то важное вместо жены другой женщине". Януш Вишневский.

## **МУЖ ИЗМЕНИЛ, НО Я НЕ ХОЧУ ЕГО ТЕРЯТЬ**

*(Из книги **Советы Умным-4**)*

**Вопрос:** Муж сказал, что он мне изменил, сказал, что меня все еще любит и не знает, что ему делать дальше. Предложил пожить раздельно, пока он не определится.

У нас двое маленьких детей, я сижу с ними одна, родственников почти нет, муж и раньше постоянно пропадал на работе, но отношение было хорошее, всё всегда несло в дом.

Сейчас, после признания, муж домой не идет, но каждый день звонит, спрашивает как дела. Я не стала устраивать скандал, по телефону разговариваю с ним спокойно.

Буквально месяц назад мы строили совместные планы. А сейчас все рухнуло, несмотря на то, что мы знаем друг друга больше десяти лет, очень многое вместе пережили. Семью не хочется рушить, на душе очень тяжело. Что можно предпринять в этой ситуации?

**СЕ:** Ваш муж принял верное решение: пожить отдельно, пока он не определится. Это для вас наименее унижительная ситуация, я бы в такой ситуации сама предложила этот выход.

А дальше очень многое зависит от вас, возможно даже всё. Вы молодец, ведете себя спокойно.

Через несколько месяцев страсть пройдет, она проходит почти всегда, и трезвый мужской взгляд начнет сравнивать вас и любовницу.

Как вам победить в этом сравнении? Об этом мы и пишем в книгах.

Если коротко:

\* Подумайте, в чем вы обманули мужа. Невестой вы обещали всем своим поведением нечто, чего он не получил, когда вы стали женой.

Ведь не только муж обманул вас, но и вы его. Причем, вы его обманули первая. Цитирую себя: "Сначала ему становится плохо с тобой, а уж потом хорошо с другой".

\* Подумайте, можете ли вы выполнить свои добрые обещания, и как это сделать.

Обычно невеста своим поведением обещает будущему мужу много секса, много смеха, много вдохновения и совместного творения. Возбуждает в нем желание жить, а не желание повеситься.

Подробнее об этом мы пишем в главе "О соблазнах, очень соблазнительных" во второй книге "Советы про замуж".

О том же - "Двенадцать главных ролей жены" Леонида Жарова.

Наверно, то, что я написала, звучит сурово, но такова правда жизни. Для нормального мужчины потребность в сексе первоочередная, это настоящий голод. И мужчина женится, чтобы ночью с женой спать, - как сказал нам один юноша.

Ваш муж подтвердил мою правоту. И детей двое, и жена не скандальная, и планы семейные строили месяц назад – а его просто потащило "налево"! Хотя надо бы – направо!

Зная жизнь, вижу два способа сохранить мужа для семьи. Принимать и прощать его срывы, как вы прощаете себе срывы в похудательной диете. Или заменить собой всех женщин.

И то, и другое трудно; многим современным женщинам легче жить без мужа, принимая его помощь и заботу о детях.

Мужчина не предатель, не подлец, он просто мужчина. Когда вы поймете эту правду жизни, вам станет гораздо легче жить.

## **О СОБЛАЗНАХ, ОЧЕНЬ СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫХ** **Супружеский разговор**

*(из книги **Советы про Замуж-3**)*

**СЕ:** Вот я думаю: мы друг другу не изменяем... Может, потому, что у нас минимум соблазнов? Просто минимум! Хочу на эту тему поговорить. Давай подумаем – если бы мы были в другой ситуации... Если бы мы работали на московском телевидении, например...

**ЛЖ:** Несомненно, было бы гораздо труднее. Несомненно! Во-первых, это просто трата нервных сил. Просто в чистом виде гораздо больше нервных сил...

**СЕ:** Про соблазны!

**ЛЖ:** Соблазнам я противостою, когда у меня силы есть!

**СЕ:** Вообще-то, да! Когда я в себе нахожусь. В себе!

**ЛЖ:** Да! Да!

**СЕ:** А человек большей частью – не в себе... Вот почему в командировках измены часто происходят? Человек сменяет обстановку и становится вроде другим. Он уже не в себе.

**ЛЖ:** Кроме того, если он уже в возрасте, то у него меньше нервных сил. А раз меньше сил, действительно, человек выходит из себя, и у него чувство правды, идущее из сердца, заглушается.



**СЕ:** Это пункт первый. Пункт второй – сама роль соблазна. Мы-то знаем... Когда лежит шоколадка...

**ЛЖ:** Да-да! Тобой начинают восхищаться, тебя начинают обнимать мужчины и так далее, и ты начинаешь уже думать, что ты этого достойна.

**СЕ:** Да! Мужчины садятся в своё “Рено” и уезжают, и я могла бы туда сесть... **ЛЖ:** Да! У тебя просто возникают мысли, которых раньше не было.

**СЕ:** Но мы говорим о тебе.

**ЛЖ:** Обо мне?

**СЕ:** Ты у нас феномен-то! Такие жёны, как я, есть, которые готовы с мужем в деревне сидеть, готовы всю оставшуюся жизнь никого другого не знать. А вот таких, как ты... уж совсем никто не видал.

Поэтому – как бы ты себя вёл, если было бы много соблазнов?

**ЛЖ:** Очень просто я бы себя вёл.

**СЕ:** Угадать, конечно, невозможно...

**ЛЖ:** Нет, можно угадать. Совершенно точно знаю, как я бы себя вёл... Хорошо помню своё ощущение, когда приходил домой первое время, мы еще в городе жили. Постоянно весёлая ты, пританцовывающая, хохот этот!

А вот в городе Москва с его расстояниями настолько мало сил передвигаться, что остаётся только место работы. И если бы мы не работали вместе...

**СЕ:** Да! Вот если бы мы не работали вместе?

**ЛЖ:** Чёрт его знает!

**СЕ:** Конечно!

**ЛЖ:** Надо очень много ума!

**СЕ:** Да.

**ЛЖ:** И то, что мы тут сидим... Мы должны так себе и сказать – это наше очень большое преимущество!

**СЕ:** Мы должны признаться в этом!

**ЛЖ:** Да! А раз мы должны признаться, тогда почему бы не сохранять, я спрашиваю, вот такую изоляцию... Несколько намеренно.

**СЕ:** Конечно!

**ЛЖ:** Потому что на хрен это надо, такие эксперименты, такие новые ощущения, которые отнимают много сил?

**СЕ:** Вернёмся к изменам. К состоянию человека вне себя.



Люди принимают лекарства какие-то, они вне себя находятся не только когда усталые, но и когда больные, и выпивши. Вечеринка на работе...

**ЛЖ:** Кроме того, люди ещё ведь ссорятся со своими супругами.

**СЕ:** Да!

**ЛЖ:** Допустим, я поссорился с тобой и ушёл на работу.

**СЕ:** А если у нас нет общего дела, нам необязательно мириться.

**ЛЖ:** Я начинаю замыкаться... Ты в другом месте в это время... Слово за слово... Не туда газеты положила... Не так среагировал...

**СЕ:** Нет потребности мириться!

**ЛЖ:** Да! Нет материальных причин мириться.

**СЕ:** Остаётся только удивляться, как вообще существуют хоть какие-то семьи.

**ЛЖ:** Есть ещё один момент. Когда мне хорошо с женой, я начинаю себя беречь.

С первой женой – она в этом не виновата, конечно – меня часто посещала мысль, очень часто: да гори всё ясным пламенем! Выходишь, идёшь в ночь и думаешь: ну сейчас, если кто-нибудь сунется на меня, с удовольствием голову ему оторву или пусть мне оторвут! Чисто мужские собачьи мысли! Собака бежит, на неё гавкают со всех сторон, она готова подраться, поцапаться с кем-то.

И уж, разумеется, выпить! Мужчина всегда готов в таком состоянии...

**СЕ:** Подожди! Я опять про соблазны. Получается, мы живём неестественной жизнью, поэтому мы и сохранились. Соблазнов нет.

**ЛЖ:** Что значит неестественной жизнью? Очень многие люди так живут. Половина страны живёт, извините, в деревнях и пригородах, а если посчитаем ещё маленькие города, где меньше ста тысяч, то две трети страны так живут.

**СЕ:** Да, на самом деле это и есть естественная жизнь. Природой не предусмотрено, что человек десять часов на работе.

**ЛЖ:** Да! Да! Восемь на работе и час на работу, час с работы в автобусах мочалишься.

**СЕ:** Кстати! Роман – это всё-таки расслабление, получение удовольствия... Чем больше человек мочалился, тем больше у него потребность расслабиться.

**ЛЖ:** Да у него нет выхода! Где романы случаются? Либо на работе, либо в подъезде у меня живёт красотка. Особенно когда у вас дети маленькие, примерно одного возраста; вот и ищешь повод, как к красоте сходить, якобы с ребенком поиграть. Только географическое положение всё определяет в сегодняшней жизни! Только оно!

**СЕ:** Да, и дружба возникает чаще всего по соседству. И так же кончается. Разъехались – и всё.

**ЛЖ:** Самые крепкие связи рвутся, как только перестаем встречаться.

**СЕ:** Ну так вот. Получается, ты, посаженный со мною, не видя других девушек, вроде бы... в тюрьме люди вынуждены друг друга любить.

**ЛЖ:** Могу отвечать?

**СЕ:** Некая неестественность...

**ЛЖ:** Могу отвечать? Вот я вижу: у тебя тарелка... ты съела свою фасоль и пошла за добавкой. Мы, живя в холодной Сибири, ограничиваем себя в мясе, в салате. В рыбе! – хотя живём у озера... Мы этого ничего не едим.

А я вот сейчас ел перловку, налил чуть-чуть соевого соуса, попробовал – слишком солёный! И решил клюкву в кашу класть, ну и прочее – базилик, имбирь, вместо соли

Нам так и говорят: как вы себя обедняете, творожок-то вы не едите!

**СЕ:** Говорят: какая сила воли!

**ЛЖ:** Нам так и говорят: вы неправильно живёте!

**СЕ:** Да, я давно об этом думала! Ведь что такое сексуальный голод? Точно такой же голод. И вот мужа оставляют на голодном пайке... Жена говорит: "А ты мне должен два месяца быть верным! Потому что я уехала к маме, мама больная, а ты тут оставайся. И будешь мне верным! А если нет – ты будешь предателем!".

Но ведь когда человек голодает с целью очиститься, допустим, месяц – и срывается, он тоже себя называет предателем или ещё кем-то... Все понимают, почти никому не вынести голодный месяц. Во всяком случае, мы с тобой не видим таких людей.

Сексуальный голод – точно такой же голод тела. И это давно мне понятно. Потому что когда есть желание, это не желание какого-то человека конкретно, а желание секса вообще.

**ЛЖ:** Когда человек голоден, он стремится удовлетворить свой голод. Это банальная такая же потребность.

**СЕ:** Раз ты мне не изменяешь, очевидно, тут два пункта. Во-первых, у тебя есть, где удовлетворять голод, банальный, простой. Животный.

А есть еще голод эмоциональный. Который тоже гонит к изменам. Есть два голода! Один физиологический, а другой... ну, раз человек существо и животное, и социальное...

Очевидно, ты со мной удовлетворяешь и эмоциональный голод. Жёны изменяют чаще всего из-за эмоционального голода. У мужа тоже примешивается к простой похоти очень много эмоциональных причин. Скажем, проверить, не стар ли он... похвастаться перед кем-то... не ударить лицом в грязь... Много-много причин. С женой поругался...

Просто в чистом виде голод, если у мужчины сексапильная жена, по-моему, всегда удовлетворяется.

Значит, зачем изменять, раз ты удовлетворяешь дома оба эти голода свои?

**ЛЖ:** Тут все и говорят: ну, извините, эмоциональный голод очень трудно удовлетворить мужчине, если у него одна и та же жена. Потому что одно и то же тело, одна и та же обстановка, кровать одна и та же... Надо ездить в другие города... то на пол, то на потолок... и всё такое.

**СЕ:** Но мы умудрились как-то и этот голод убрать. Я уж не знаю как...

**ЛЖ:** Когда возникает эмоциональный голод? Он возникает, когда постигает жуткое разочарование... в ощущениях... в эмоциях. Эмоция... Вот эмоция самцовская, она постоянно требует молодого тела. Что такое молодое тело? Это тело, в котором... мышцы! А не жир.

**СЕ:** Опять же! По аналогии с едой. Зимой организм требует чего-то горячего, тёплого... маслянистого... тяжёлого. Требуется почему-то зимой – и всё тут! И ты его апельсинами не прокормишь.

**ЛЖ:** Да! Зимой трудно на апельсинах. Хотя, можно их и с орехами...

**СЕ:** А орехи тоже маслянистая тяжёлая пища.

**ЛЖ:** Так вот, не должно быть рыхлого, болезненного тела, которое убивает все эмоции напрочь. Если упругость наличествует, уже девяносто процентов эмоций удовлетворяется, уверяю. Точно тебе говорю! Плюс еще, естественно, весёлый характер, негадостный.

Но очень важно ещё, если женщина энергична и сама провоцирует секс, пусть не каждый раз...

Почему у мужчины на работе часто возникает служебный роман? Его там, грубо говоря, соблазняют. Ему там подмигивают, энергично улыбаются, глазки строят, к нему прислоняются, кладут руку иногда на поясницу...

**СЕ:** Ножку показывают!

**ЛЖ:** Да!

**СЕ:** ... случайно залезая на лестницу.

**ЛЖ:** Да. Его постоянно подбадривают в этом смысле. А дома его не подбадривают. Напрочь! А он хочет, что его подбадривали. Вот он хочет! Каждый мужчина хо... Он женился для этого!

**СЕ:** Он и женился именно потому, что его очень подбадривали.

**ЛЖ:** Да! Его подбадривали! Ему обещали: у нас с тобой, наконец-то, дома будет именно вот так!

**СЕ:** Много секса!

**ЛЖ:** Да, у нас будет много секса до-ма!

**СЕ:** Не обязательно всегда в постели, а просто – сексуальная атмосфера.

**ЛЖ:** Да! Да! Дома будет у нас!

**СЕ:** Ты будешь всё время меня видеть! А я буду...

**ЛЖ:** Да, ты будешь видеть, как я стираю, например, и выгибаю при этом поясницу, а на попе будет мини-юбка. Вот что ему обещали!

**СЕ:** Такая же худая буду!

**ЛЖ:** Да! Да... А морда не будет унылая! Вот что самое главное – унылой морды-то не будет! И мама не будет жить с нами в одной квартире!

**СЕ:** И ребёнок орать не будет!

**ЛЖ:** И ребёнок орать не будет, да, и ты не будешь по ночам к нему вскакивать, не будешь его в детский сад по утрам отводить.

**СЕ:** Будет много секса, дорогой!

**ЛЖ:** Будет много секса, и всё будет хорошо! Вот что ему обещают. И вдруг он попадает в эту... ситуацию... когда обещанного нет. А на работе... а на работе его возвращают в молодость.

Там ему говорят: у нас с тобой будет секс, а не то, чем ты дома занимаешься. У меня дома такая же хренотень, - говорит ему новая партнёрша, - там такие же дети, а вот мы с тобой на службе задержимся...

**СЕ:** Или, если она его хочет женить, она даёт ему понять, что он неверно выбрал жену. Ошибся.

**ЛЖ:** Но мы-то говорим о романе. Если оба семейные.

**СЕ:** Женщина всё равно...

**ЛЖ:** Подожди, ты что, хотела с самого начала за меня замуж выйти?

**СЕ:** Нет! Нет, конечно!

**ЛЖ:** Вот! Я об этом и говорю! Никто ж не начинает, если у тебя есть муж, а у меня жена... ни у кого нет мыслей таких.

Вот когда окажется, как хорошо вместе...

**СЕ:** Ну да...

**ЛЖ:** Начинается всё с веселого возвращения в молодость!

**СЕ:** Где все друг другу обещают...

**ЛЖ:** Обещают праздник и честно этот праздник делают. Друг другу.

**СЕ:** Не зря роман обычно на вечеринках возникает. Именно когда такое легкое возбуждение.

**ЛЖ:** Причём мужчина идет на этот праздник уже слегка принаряженный, предвкушающий, и там его не обманывают! А дома об-ма-ны-ва-ют!..

О! когда меня дома обманывают – вот, понял! – то я нахожусь вне себя. Вот что происходит.

Жена выводит мужа из состояния равновесия, у него пропадает благоразумие... Так называемое. Все эти якоря. Он срывается! Потому что видит эту унылую рожу... никакого секса, ни хрена... И вдруг он понимает, что так будет всегда! То есть, до конца дней своих...

**СЕ:** Она ещё второго ребенка хочет!

**ЛЖ:** Да! Она ещё начинает болеть... И так мужчина выходит из себя.

**СЕ:** Когда ему не дают обещанного, он начинает...

**ЛЖ:** Досада!

**СЕ:** ... чувствовать себя несправедливо обиженным.

**ЛЖ:** Конечно! Досада! Его охватывает досада и злость – как крайнее выражение этой досады.

**СЕ:** А главное – раз его несправедливо обидели, то надо восстановить справедливость. Он уже не чувствует себя обязанным хранить верность. Его несправедливо обидели, и он может себя так же вести. Уже не стыдно изменять.

Он обманывает, потому что его обманули.

**ЛЖ:** Он её даже не обманывает, ведь все вокруг так живут.

**СЕ:** Но я настаиваю, человек не чувствует себя виноватым, именно потому что его обманули.

**ЛЖ:** Ответный удар?

**СЕ:** Уже не считает это грехом.

**ЛЖ:** Я никогда это грехом не считал.

**СЕ:** Сейчас-то считаешь.

**ЛЖ:** Сейчас... Я в себе нахожусь. Я ж не пойду, например, сейчас... это всё равно, что сырую рыбу начну есть! Я могу есть сырую рыбу, в принципе...

**СЕ:** Но только когда будешь очень голодным и будешь вне себя. Ты очень голоден, за пределами голоден, и нет ничего, кроме рыбы... Ты начинаешь есть сырую рыбу. А в обычной жизни – ни за что. Во-первых, это мясо, во-вторых, там глисты, описторхи...

**ЛЖ:** Аналогии с голодом практически стопроцентные.

**СЕ:** Ну. Так оно и есть. Просто я думаю, как людям объяснить наши отношения. Что это не какая-то химия... Или я тебя околдовала.

**ЛЖ:** Или там, на небесах браки совершаются...

**СЕ:** Да! Или гипноз совершаю...

**ЛЖ:** А есть совершенно чёткие законы!

**СЕ:** Какие-то я знаю такие методы... С утра тебе говорю, что я самая лучшая...

**ЛЖ:** Загипнотизировала якобы меня...

**СЕ:** Хитрость! Я тобой там управляю... подспудно.

**ЛЖ:** Да! Спрятала меня в деревне...

**СЕ:** ... и утверждаю, что я большая красавица.

**ЛЖ:** Опоила там... Колдовской травой...

**СЕ:** Оказывается, всё очень просто. То же самое у меня происходит. Когда меня спрашивают, почему я не изменяю, у меня недоумение: а почему я должна изменять-то? Ведь я сытый человек! Зачем я, действительно, пойду дерьмо какое-то жрать?

**ЛЖ:** Сырую рыбу. Ловить! Ловить надо! Надо поймать ещё!

**СЕ:** Конечно! Конечно! Поймать...

**ЛЖ:** Там удочку... крючок... поехать туда, где она... Она ж тут не лежит перед тобой!

**СЕ:** Да! Конечно! Потом от описторхоза лечиться... А так – человек просто, элементарно сыт. Причем он эмоционально сыт.

**ЛЖ:** Он не просто сыт! Он не просто сыт, а он получает здоровое...

**СЕ:** Питание!

**ЛЖ:** Питание, причём оно ему обеспечено! Не надо добывать, ему приносят питание на дом! Ему не надо по рынку бегать!

**СЕ:** А жене всего лишь остаётся красиво уложить это на тарелочку. Будь приятной! Аппетитно выгляди!

**ЛЖ:** Не обманывай!

**СЕ:** Да!

**ЛЖ:** Не обманывай. А то получается, что ты мужа всё время кормишь пшённой кашей, на воде сваренной, без всяких масел... Просто пшённая каша... И никакой перловой!

**СЕ:** Да-да-да! Детей не дам! Подлец!

**ЛЖ:** И никакой перловой!

**СЕ:** Опозорю!

**ЛЖ:** А уж гречки если захочешь...

**СЕ:** Подлец!..

И действительно, уже потом, на стороне утолив свой голод, муж говорит жене: ну извини, я не хотел, так получилось.

**ЛЖ:** "Это всего лишь секс!".

**СЕ:** Да он сам удивляется! Он уже наелся... Вот я иногда сорвусь, наемся чего-нибудь. А потом думаю... постоянно же так бывает! Шоколадку съела! Зачем? Искренне раскаиваюсь.

**ЛЖ:** Блины, например...

**СЕ:** Да! Говорю, что больше никогда... Но потом проходит какое-то время... И опять хочу.

**ЛЖ:** Если ты недостаточно хорошо питаешься!

**СЕ:** Да... Да... А я должна знать, что зимой усилена потребность в тяжёлой маслянистой сладкой пище. Так купи, Света, заранее орехов, маку, сухофруктов, масла оливкового и делай себе каши: полная замена тортам, только куда полезнее.

**ЛЖ:** Почему все так не живут, как мы? Вот мне удивительно! Потому что жена не понимает, чего хочет муж. И она, имея абсолютно все шансы, абсолютно все...

**СЕ:** Она не понимает...

**ЛЖ:** У многих есть и квартира даже!

**СЕ:** ...что у него такой голод. У неё нет такого голода, и она не понимает... Она считает – если она кормит его пирогами, то он сыт. А она должна быть аппетитной сама, не ее плюшки-ватрушки, а она сама!

**ЛЖ:** Прежде всего она должна быть аппетитной! А муж, он говорит: я добытчик – хочу, чтобы меня накормили, чтобы дети чистые – и всё. Конечно, мужчина – болван, он так и будет говорить. Он не может чётко...

Даже мы чётко сформулировали не сразу. Это ж надо проявить задачу, поставить её.

**СЕ:** Я, например, до сегодняшнего разговора недоумевала, думала: ну, господи, он же видит меня двадцать лет подряд... Ну-у... Из них пять лет последние я блондинка... Но не могу же каждый день быть другой! Наверно, ненормальный, думала я

**ЛЖ:** Неискренность подозревала? Во мне.

**СЕ:** Нет, не неискренность. Я думала: почему? Хотя...

**ЛЖ:** В чём механизм?..

**СЕ:** ...у меня то же самое... Да! Механизм...

**ЛЖ:** Действия! В чем механизм твоей власти?

**СЕ:** А вокруг говорят: да нет, это должно уже всё надоест! Да он хочет молодых, разных и ещё каких-то... И я начинаю думать...

**ЛЖ:** А тебе из телевизора говорят!

**СЕ:** Ну, из телевизора, из книг, и все вокруг говорят.

**ЛЖ:** А, понятно... значит, закон...

**СЕ:** Да, я вот и думаю: очевидно, мы изобрели какой-то закон. Всё время думала: а что за закон? Не могла понять, даже я!

**ЛЖ:** А мужчина об этом не думает – в силу особенностей своей психики, своей организации. Только очень умные мужчины...

**СЕ:** Мы сейчас говорим о женщинах, которые должны знать голод мужской... А можно говорить наоборот – мужчины должны знать женский голод.

**ЛЖ:** Да! Это потом. Потом. Я говорю об исходной причине развала любви. И как следствие – развала семьи.

**СЕ:** У женщины такой же голод, но он больше эмоциональный.



**ЛЖ:** Ладно, про женщин подожди! Я пока сформулирую сейчас, а потом про женщин можно поговорить.

Вот, виноваты женщины, как ни странно! Я раньше думал, что виноват мужчина, а теперь понимаю – виновата женщина. Раз уж она вышла замуж, она должна понимать мужскую потребность в сексе.

И я просто вижу, для мужчин это – на первом месте. Просто на первом! Все рассуждения о карьере, ещё о чем-то... Далеко не каждый человек делает карьеру, но! каждый считает, что у него женщина должна быть, что он победитель, ну и прочее...

**СЕ:** Да, женаты все! Как только жена умирает, вдовец почему-то сразу женится.

**ЛЖ:** Да. И совсем не всегда вдовы выходят замуж; многие не хотят.

**СЕ:** Тут и видно, у кого какие потребности. Разве он там себе постирать-приготовить не может? Это же смешно! Ему секс нужен! Быстро-мгновенно! А она без этого может, в большинстве случаев.

**ЛЖ:** В книге у нас так и написано: будто есть какой-то закон: женщина родила ребёнка - мужчина должен от неё убежать: она всё для этого делает!

Не туда вкладывает силы свои. И сил-то надо немного; надо свою голову направить так, чтобы в этом направлении... подбрасывать всё время поленья в эту печку.

**СЕ:** Весёлой быть – уже достаточно! Хоть не портить настроение.

**ЛЖ:** Ну и не толстеть хотя бы, пункт второй. Без изысков! Не надо там придумывать каких-то поз... Не обязательно прыгать на нем, как наездница! Совершенно не нужно!

**СЕ:** Да! Да.

**ЛЖ:** Должны быть соблазнительные одежды и соблазнительные позы, более-менее хотя бы...

**СЕ:** Хотя бы просто тело!

**ЛЖ:** Прими соблазнительную позу, когда подметаешь пол или посуду моешь, или пыль с полки вытираешь – на носочки встань и вверх потянись...

**СЕ:** Да это уже высоты духа! На базовом уровне вот – жена должна быть весёлой, и ты не должна быть толстой. Или не дряблой. Упругая!

**ЛЖ:** Да! Упругая! Должна быть упругая! Резиновая! Желательно – каменная. Но это уж чересчур. Просто – резиновая! Оставайся!

**СЕ:** Вот главное блюдо: весёлая и нетолстая. А там уже... уже приправы.

## **ГДЕ КУПИТЬ СЕКСАПИЛЬНОСТЬ**

*(Из книги Светы Умным-5)*

**СЕ:** Где купить сексапильность? Так называется глава нашей книги "Как быть мужем, Как быть женой".

Цитирую:

"Сексапильность — это обещание.

Обещать можно словами, можно взглядами, жестами, одеждой, походкой.

А если вместе — получается неотразимая женщина.

Девочки и девушки долго этого не понимают, лет до сорока. А когда наконец поймут — в улыбке не хватает зуба, во взгляде ресниц, в жестах — грации, в одежде — талии, в походке — энергии.

Спроси любую девушку, она скажет:

— Я некрасивая, потому что...

И далее до бесконечности: не те глаза, не те уши, не тот рост, не туда волосы завиваются.

Как будто бывают люди на земле, у которых все — туда".

И вот увидела подтверждение в журнале anichchka, цитирую:

"Мама вела себя гениально - она типа на папу совсем внимания не обращала, концерт зырила, с детьми болтала, но когда она к папе вдруг оборачивалась, в ее глазах было такое... ну такое...

В ее глазах было обещание. Нет, не так. В ее глазах было ОБЕЩАНИЕ. Чего-то такого, чего все 7 чудес света обесценивает и всех женщин мира тоже. Улыбалась папе во все крупные и красивые зубы и обещала, ага.

Папа суегился вокруг мамы и прямо весь не знал, как бы так к ней лишний раз прикоснуться. Как бы так улучшить момент и приобнять. Как бы так невзначай по спине ей провести рукой".

# Книги Светланы Ермаковой и Леонида Жарова



## Серия из четырех книг "[Как быть мужем, как быть женой. 25 лет счастья в сибирской деревне](#)"

Семья задумана, чтобы человек стал свободным. Слова "должен", "разрешить", "отпусти" в нашей семье не говорятся. Каждый делает, что хочет. Каждый идет, куда хочет. Именно поэтому мы почти 25 лет идем в одну сторону. Без измен и вранья. И подумайте, зачем нам болеть?

**Книга Первая.** Эта книга о том, почему мы не изменяем друг другу. Вообще, секрет хорошей семьи - не измены, а перемены. Ставите вместе цель - и двигаетесь, вместе переживаете самые острейшие ощущения.

**Книга Вторая.** Каждый день у нас случаются открытия: иногда высокожизненные, иногда пирожковые, кулинарные. Открытиями хочется делиться; конечно. Эта книга о первой славе и о последних ссорах. О том, как Леонид решил стать идеальным мужем для Светланы, ничем не возмутимым и всем довольным.

**Книга Третья.** Мы уменьшили свои расходы втрое – и стали здоровее; возможно, тоже втрое. Мы перестали зарабатывать деньги и стали зарабатывать здоровье. А главное - поняли, почему болеют люди. Вот, кратко, про эту книгу.

**Книга Четвертая.** Жизнь – это выступление с трибуны. Тебе дали слово, и ждут чего-то нового... Деньги кончались. Работа не находилась. Тогда мы сели и подумали: о чём нам судьба подмигивает? И вышли в Интернет.

## Сборник "[Любовь без измен и вранья. 40 советов. 12 главных ролей жены](#)"

*"Каждая женщина когда-то мечтала стать актрисой, хоть чуть-чуть. Когда вы стали женой, можно представить себя в любой роли, ведь вы теперь - главный режиссер в домашнем театре.*

*Оглянувшись на наши со Светланой двадцать два семейных года, я насчитал двенадцать главных ролей, которые она не играет, нет, она в них живет. Возможно, это число не совсем точное, возможно, кто-то скажет, что их требуется больше или меньше. Но передо мной собственный опыт, и я убежден, что эту дюжину способна освоить любая женщина".*



## Серия книг "[Советы про замуж](#)"

Кого выбрать в супруги? Как выбрать спутника жизни, друга, чтобы не ошибиться.

На любой свадьбе услышите: уступайте друг другу. И более совестливый начинает уступать. А менее совестливый с удовольствием наступает - Как быть?

Как начать разговор, чтобы продолжилось знакомство? Что сказать девушке, как заинтересовать? Чем заинтересовать молодого человека?

Когда мужчина и женщина начинают встречаться, их свидания проходят по неписаным правилам. Эти правила отшлифованы веками; Что же главное в них? Любой роман имеет срок годности. В конце романа три дороги. Какие? Узнаете из книг.

## **"Книга про секс. Измены неизменны?"**

Логика в мужском поведении? Она простая. Сделать запас жизненно важного! Как мы делаем запасы в холодильнике, потому что все время хочется есть, так и мужчина делает запас женщин. Одна откажет - обратится к другой.

Это не скотина, не подлец, это просто мужчина!

Чаще всего муж изменяет не жене, а своему терпению, своему мужеству жить полуголодным. Потому что нормальный мужчина почти всегда испытывает сексуальный голод. Легко можно сделать вывод, при каких условиях мужчина выберет одну женщину и перестанет делать "запасы на зиму".

В этот сборник собраны главы из других наших книг. И добавлено несколько новых глав.



## **Серия книг "Почему мы здоровы в 55 лет"**

Мы давно ждали, когда наступит пятьдесят, потому что это время нашей правды. Ведь мы тратили немало сил на бег, зарядки и плавание, немало времени на дорогу в Тюмень от озера Большой Тараскуль (где живем уже двадцать лет) и обратно, и почти все деньги мы тратили на овощи, фрукты и орехи, потому что это наша основная пища.

Многие считали нас слегка чокнутыми или совсем чокнутыми, а мы отвечали: подождите, вот стукнет нам пятьдесят - тогда поговорим. Ну вот, нам уже за пятьдесят. Поговорим?

**"Книга первая. Сыроедение"**. В книге вы не найдете истории нашего исцеления от смертельных болезней: мы и не болели. Извините. Но мы становимся всё живее. И наши мысли всё здравее. Не знаем, будем ли долгожителями, но мы уже давно - "веселожители". Это очень увлекательно - становиться здоровее и веселее себя.

**"Книга вторая. Сухое голодание"**. Двое - это не один. И в семейной жизни, и в науке быть здоровым. Перед вами - опыт мужа и жены, которые сами себе врачи. Они подробно и заразительно (в хорошем смысле слова) описали свой домашний опыт регулярного сухого голодания.

**"Книга третья. Чистоедение"**. Если бы главным условием здоровья был чистый воздух – сельские жители всех стран были бы долгожителями. Если бы главным условием здоровья было сыроедение – африканцы были бы долгожителями; Если бы главным условием здоровья была холодная вода – приморские жители всех северных стран были бы долгожителями. Пока что статистика показывает: дольше всего живут жители развитых стран; стран с развитой культурой гигиены и чистоты.

**"Книга четвертая. Вегетарианство и веганство"**. Раньше вегетарианство называли "вегетарьянство", рьяное, значит, увлечение растительной пищей. Теперь особо рьяных травожуев, таких как мы, называют веганцами. Веганцы не едят никаких животных продуктов: ни молока, ни молочных продуктов, ни яиц, ни даже рыбной икры.

## **"Записки стареющей женщины"**

Приложения к книге: "Вполне любовные рассказы" и "Хитромудрости".

Значит, иметь морщины -- стыдно? Значит, мы обречены невыразительно улыбаться, как бы извиняясь. Извините, я тут постарела... Не смогла преодолеть закон всемирного тяготения лица вниз...

Я намерена писать Записки Стареющей Женщины лет до ста; постараюсь до ста тридцати. Если вы перестали радоваться беспричинно, как ребенок -- первым делом проведите капитальную антипаразитарную чистку своей



жизни. Удалите из круга общения всех, кто портит вам настроение.

## **Серия книг "Советы умным"**

"Наши советы для умных. Дураки сами всё знают.

Почему мы даем советы? Мы бы не давали, да у нас берут. О чём советы? О том, чего достигли мы сами: о любви без измен и вранья, о воспитании без крика, о жизни с вечно-хорошим настроением, о здоровье, которое прибавляется".

Комплект из пяти книг "Советы умным" - это более 700 полезных жизненных советов, написанных в интересной, увлекательной форме.

Авторы мудро, но с юмором делятся знаниями в таких областях жизни как: любовь, отношения с детьми и родственниками, здоровье, счастье, писательство. Отдельное место занимает в книгах "дневник дауншифтеров" - рассказы о счастье в сибирской деревне.

## **Книга "Я просто Ванька. Как помирить взрослых и детей. Как понравиться девочкам"**

"Художественная книга о том, как мальчик научился разговаривать со своей совестью. И решил всех научить, всех помирить. В итоге, как водится,





осмеян, обвинен, распят! Книга о детской душе. Многие главы диктовал нам сын. Мы считаем ее нашим лучшим творением."

Однажды Леонид услышал рассказ нашего сына Ивана про путешествия и прыжки с крыши; как он стоял и уговаривал себя: "Прыгай же, прыгай же, мои ножки! Не бойтесь глаза, не упадем!".

Отсмеявшись, Леонид сказал: «Ух ты! А когда я так смеялся?.. Ни один писатель меня так не рассмешил!...». Мы стали записывать за ребенком его рассказы и мысли. В то время мы только что переехали из города в приозёрное сосновое место, почти деревню, и впечатлений у Ивана было много. Получалась книга; все герои ходили по нашей улице Приозёрной. Работа стала ежедневной.

Такая вот семья: два писателя и писателёнок.



## Книга "Как НЕ орать. Опыт спокойного воспитания"

Нет ничего страшнее, чем страх за своих детей. Он делает несчастными и родителей, и ребенка. Если родители невротически боятся за жизнь ребенка, ребенок не вырастет счастливым. Он будет невротически бояться за свою жизнь. Давайте спокойнее, а?..

Жить без крика можно! Тем, кто согласен, напишем наши правила воспитания.

- Сочувствуй ребенку, даже за то, что сейчас его накажешь.
- Детей надо уважать не потому, что они пригодятся (или отомстят) нам в старости...
- Счастливый ребенок вырастет у счастливой матери; даже если она вообще не была замужем.
- Мы интересовались успехами детской души, а не успехами детской учебы.
- Никогда не поднимали за сына груз, который он сам осилит.
- Если хочется заорать на ребенка, значит, ты неправильно живешь.

## Книга "Как жить, когда тебе 12? Взрослые разговоры с подростками"

Эта книга для детей, но детям её не давайте!

Читайте книгу вслух, по главе за вечер, и каждое предложение с вопросительным знаком в конце – так и знайте! – это повод подумать, поговорить и поспорить.

Ведь дети не заготовки, а хорошие люди, во многом лучше, чем взрослые!

Ведь дети наше настоящее, а не будущее; они не готовятся к жизни, а живут – и часто ошибаются. Потому что в школе их учат всему, кроме счастья. А многие родители забыли, что такое счастье, и не знают, о чем поговорить с незнакомцами в своем доме (ведь подростки говорят на другом языке!).

Эта книга – пособие думающему родителю и думающему подростку.

