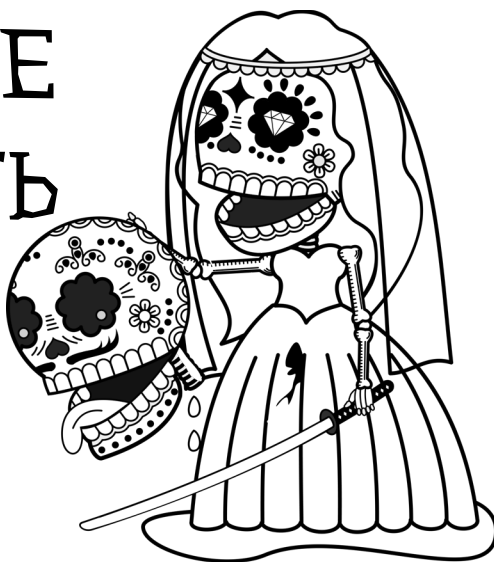


Серия «Психологический практикум»

СЕРГЕЙ ОГУРЦОВ

# КАК ВЫЖИТЬ В БРАКЕ

И ДАЖЕ  
ПОЛУЧАТЬ  
ОТ  
НЕГО



# УДОВОЛЬСТВИЕ

Ростов-на-Дону

 ЕНИКС

2023

УДК 159.922.1  
ББК 88.50  
КТК 017  
О-39

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Огурцов, Сергей.**

**О-39** Как выжить в браке и даже получать от него удовольствие / Сергей Огурцов. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 607, [1] с. — (Психологический практикум).

**ISBN 978-5-222-37326-2**

Из книги вы узнаете:

- почему мы всегда женимся на самой прекрасной девушке, а потом она превращается в самую безжалостную стерву;
- все о женских манипуляциях и провокациях и о том, как понимать женщин;
- почему женщине просто жизненно необходимо #выяснить\_отношения;
- как (и зачем) женщины нас ежедневно проверяют;
- всегда ли стоит спасать отношения и как это сделать;
- #КТО\_ВИНОВАТ и #КАК\_ВЫЖИТЬ\_В\_БРАКЕ и в отношениях;
- стоит ли терпеть «ради детей» и многое, многое другое.

Эта книга — последний (и единственный!) спасательный круг для мужчин, которые оказались в состоянии семейного кризиса: отношения зашли в тупик, жена перестала уважать и заботиться, начались измены. Для мужчин, у которых давно нет семейного секса, зато есть сплошной «пилеж» и «выяснение отношений». Для мужчин, которые стоят на грани развода (или уже пережили его). И конечно же, для тех, кто хочет понять не только жену, но и всех женщин и научиться счастливо жить с ними вместе в наши непростые времена.

**УДК 159.922.1  
ББК 88.50**

ISBN 978-5-222-37326-2

© Огурцов С., текст, 2021  
© ООО «Феникс», оформление, 2022

*Благодарю всех Мужчин и Женщин,  
с которыми я успел пообщаться за все те годы,  
что ушли на написание книги.*

*Спасибо всем, кто помогал, всем, кто не мешал,  
и тем, кто доверял свои секреты.*

*Отдельное спасибо тем, кто мне  
противодействовал.*

*Тот, кто может управлять женщиной,  
справится с государством.*

*Оноре де Бальзак*

## Предисловие Сергея Горина

Согласитесь, что интереснее читать военную прозу, написанную УЧАСТНИКОМ боевых действий, а не наблюдателем. Еще интереснее узнавать мысли ПОБЕДИТЕЛЕЙ былых сражений, а не проигравших. Эта книга написана участником и победителем.

На месте автора я запретил бы продавать ее женщинам, но знаю, что издательство на это не пойдет: ему нужно, чтобы книга продавалась и приносила прибыль. И все же зачем женщинам читать труд о том, как стать Мужем и Мужчиной с большой буквы? Самые глупые закричат: «Сексизм!», не понимая смысла слова. Самые умные узнают, как манипулировать мужем вдвое эффективнее. Остальные 85 % не поймут, о чем идет речь.

Здесь представлены не сборники задач с готовыми ответами, написанием которых мы с автором грешили в молодости (подразумеваю наш бестселлер «Соблазнение: НЛП без комплексов»). И не книжка для чтения в самолете рейса Москва — Бангкок, ибо ее хватит не только на обратный путь. Книга, которую вы держите в руках, по форме — роман для неторопливого вдумчивого чтения (традиции которого, нельзя не признать, в XXI веке изрядно пошатнулись), а по сути — развернутое психологическое исследование с весьма полезными выводами. Когда вы увидите здесь ситуации из собственной семейной жизни (а вы их увидите!), вам придется сделать паузу, чтобы поразмыслить. Люди терпеть не могут мыслить: это трудно, я согласен...

Но у вас получится. Значит, читайте книгу вкусно, медленно и с удовольствием... Как это делал я. Поэтому желаю книге и автору долгой и счастливой жизни и читательского интереса!

*Сергей Горин, врач-психиатр, психотерапевт,  
автор 11 монографий о гипнозе, НЛП, манипуляции  
сознанием масс, пропаганде и рекламе; по мнению  
коллег, живой классик российского НЛП*





# Предупреждения и вступительное слово

## Предупреждения

Данная книга и любые мнения, размещенные в ней, являются оценочными суждениями и не направлены на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе. Любая подобная трактовка является неправильной или вообще намеренной провокацией и инсинуацией, а также может означать, что именно автор такой трактовки стремится к внесению розни, ненависти и вражды.

Данная книга — это мост. Она написана для того, чтобы объединять, а не разобщать. Чтобы мужчины понимали женщин, а женщины мужчин, чтобы и те и другие могли счастливо жить в мире друг с другом. Книга написана именно для того, чтобы достичь гармонии и взаимопонимания. А для этого необходимо начать откровенно разговаривать, поднимать все вопросы, даже иногда неприятные, а также называть вещи своими именами. К тому же право свободно мыслить и выражать свои убеждения и оценочные суждения закреплено в ст. 18, 19, 27 Всеобщей декларации о правах человека.

Используемое в книге русское слово «баба» не имеет цели никого ни обидеть, ни оскорбить, а служит для обозначения человека женского пола, который себя ведет недостойно, некрасиво, неуместно и просто глупо в отличие от настоящей женщины и тем более Женщины с большой буквы. То есть речь идет о «сломавшейся», «испортившейся» Женщине. Чтобы читатель сразу видел разницу в поведении настоящей Женщины и глупой бабы, приходится и разными словами пользоваться, и никакого повода для обиды тут не было и нет. Более того, автор искренне восхищается умными, образованными и прекрасными женщинами — каждый раз, когда Судьба дает возможность с такими встретиться.

В принципе именно такое значение слова «баба» и дается в толковом словаре В. И. Даля: *«БАБА — ж., замужняя женщина низших сословий, особенно после первых лет, когда она была молодой»*.



Составитель словаря явно указывает на то, что это типичная ситуация и что бабой становится не слишком образованная девушка, выйдя замуж и пройдя через стадию «молодки»! Затем Даль поясняет смысл слова при помощи поговорок. Вот самые мягкие из них: «Бабы умы разоряют дома», «Баба бредит, да кто ей верит?», «Собака умней бабы: на хозяина не лает». А некоторые примеры народной мудрости из словаря, которые я даже не буду приводить, посильнее «баб» прикладывают, чем где-либо в этой книге.

Обращаю внимание, что никто в этой книге не делает всеобъемлющих обобщений. Следует понимать, что, написав фразу «женщины предпочитают то-то», я не беру на себя смелость говорить про абсолютно всех женщин. Нет! Речь идет про «большинство женщин», или про «многих женщин». То же самое касается и мужчин. Например, сказав «мужчины предпочитают верных жен», автор выражает оценочное мнение про предпочтение «большинства мужчин», но уж никак не про всех сразу, потому что и куколды<sup>1</sup>, и прочие тоже встречаются.

А нам с читателем важна прежде всего практика. Это значит, что если что-то наблюдается в большинстве случаев (или как минимум в значимом проценте), то у нас есть право говорить про закономерность.

В книге я часто буду обращаться к Читателю на «ты». Не от отсутствия уважения — Читателя своего я как раз уважаю! — а потому, что раньше на Руси так было принято говорить при дружеской беседе равного с равным. А вот обращение на «вы» показывает не только уважительное отношение, но и подразумевает определенное удаление и отстранение.

А я не пытаюсь выделиться, не называю себя самым умным: просто, возможно, я пожил чуть подольше, проявил чуть больше наблюдательности, и к тому же мне повезло оказаться с нужными знаниями и способностями в нужном месте. Поэтому я предлагаю попробовать по-дружески на ты обсудить наши мужские проблемы и найти мужские решения.

---

<sup>1</sup> Куколд/Cuckold — жанр в эротике и порнографии, когда мужчина самоунижается, добровольно наблюдая (и поощряя) процесс измены своей жены. По статистике сайта Pornhub (один из самых популярных порнографических сайтов в мире), американцы являются лидерами по просмотру данного жанра.

Если ваш интеллектуальный уровень и/или какие-то имеющиеся религиозные и прочие убеждения не позволяют вам понять и принять написанные выше предупреждения и размещенные ниже материалы, а также если вы намерены специально выискивать, за что зацепиться, чтобы как раз внести рознь, ненависть и вражду, пожалуйста, немедленно прекратите чтение и какое-либо другое использование книги. Пусть книгу прочтет кто-нибудь другой.

**Продолжая читать дальше, вы признаете, что были предупреждены!**

## Вступление

Приветствую тебя, Читатель новый, и рад снова встретить тех Читателей, с кем мы уже были знакомы по предыдущим книгам. Есть мнение, что вступления уже никто сейчас особо не читает... Но ведь есть и замечательные исключения!

И Вы, Читатель, дошедший до второго абзаца, тому подтверждение. Постепенно переходя с читателем на дружеское «ты», отмечу, что если ты полностью и безоговорочно счастлив в отношениях, то ты, Читатель, похоже, открыл книгу, которая вовсе не предназначена для тебя! Нет, конечно же, ты узнаешь много нового и полезного об отношениях, о женщине и в целом о психологии, но...

Для начала позволь подчеркнуть, о редкая птица<sup>2</sup>, что мы тут все в восторге от тебя и твоей Семьи и ты настоящий счастливчик. И мне особо нечем тебе помочь, да и какая нужна помощь, если у тебя и так все хорошо. Ты уже живешь в идеальном мире, сам, безусловно, на все 100% положительный, да и жена у тебя такая же идеальная и свою «пилу» никогда не включала. Тебе очень повезло в твоей идеальной параллельной реальности, куда почему-то залетела моя кни-

---

<sup>2</sup> На данный момент в России распадается примерно 80% браков. От остальных 20% отнимаем примерно половину: это те, кто, скрипя зубами, терпят неудачный брак «ради детей» или еще ради чего-то. Получается, что счастлив в браке хорошо если один из десяти. Негусто.

га!!! Лучше закрой книгу немедленно и займись делом, то есть храни свой брак и такую Женщину как зеницу ока и наслаждайся жизнью на полную катушку.

Пускай наедине с книгой останутся обычные люди, не ангелы небесные. Девяностопроцентное большинство. Нам, простым мужчинам, остается только завидовать таким сладкоголосым «небожителям» (мы ведь знаем, как оно на самом деле и что идеальных отношений между мужчиной и женщиной в жизни практически не бывает за исключением, пожалуй, коротенького конфетно-букетного периода и недолго после него).

Так что отложите книгу, обитатели райских кущ, и передайте ее тем мужчинам, которые реально в ней нуждаются! А сами берите арфу и отправляйтесь в свои райские сады, так как не только мы (простые мужчины со своими проблемами) вам не нужны, но и вы нам тоже! *Ну что вы знаете о жизни и что вы нам можете посоветовать*, если у вас в отношениях всегда все было замечательно? Скажете что-нибудь бесполезное, но с претензией типа «Делайте хорошо — и будет хорошо», как поступает большинство «консультантов-психологов», которые всем рассказывают, как у них все распрекрасно? (И у которых дома полный ад в отношениях, я вас уверяю!)

У нас, простых смертных мужчин, увы, все по-другому. И самым обычным и классическим описанием ситуации будет такое: **«Женился на замечательной девушке, а потом она как с ума сошла и ее как будто подменили»**.

И, как правило, сразу после рассказа, что «жену (или девушку) как будто подменили», тут же из ниоткуда вылезают «умники», которые старательно пытаются блеснуть, цитируя южнорусские пословицы типа «Видели глазки, что покупали, теперь ешьте, хоть повывлазьте».

Но нет, господа (и дамы!), не слышавшие ничего про «контекст», не надо обвинять мужчин в массовой слепоте. Дело не в том, что мужчины массово обалдели и начали жениться исключительно на дефектных женщинах. Это слишком простое объяснение. К тому же грубое и оскорбительное! (Учитывая, что теперь распадаются четыре брака из пяти, получается, что эти умники обзывают дефектными 80% женщин! Некрасиво.)

А нам никого огульно обвинять ни в чем не надо. Нам надо разобраться в проблемах, которые подстерегают сегодня союз мужчины и женщины, посмотреть на типичные сценарии поведения и поведенческие роли и сделать правильные выводы.

При этом сразу следует упомянуть, что Россия среди мировых лидеров по таким параметрам, как разводы.

- Место номер один в мире за 2019 год с показателем 4,7 развода на тысячу человек. (В некоторые годы цифра доходит и до 4,9.)
- В 2002 году в России было зафиксировано 83,71% разводов от числа заключенных браков, что составляет один из мировых рекордов доковидной эры.
- Апрель 2021 года «порадовал» тем, что у нас в стране зарегистрировано больше разводов, нежели новых браков. 100,5%! Если это и не абсолютный мировой рекорд за все время социологических исследований, то один из них точно.

С такими антирекордами никак не получится утверждать, что проблемы нет. Есть, и серьезнейшая. И раз читателя заинтересовало название книги «Как выжить в браке», значит, это *мой* Читатель, и Читатель *явно заинтересованный*. Конечно же, мы будем говорить не только про официальный брак, но и про любой союз и про любые отношения мужчины с женщиной.

Обещаю много интересного и эксклюзивного — такого, что еще никогда и нигде не публиковалось. Книгу я постарался написать живым и понятным языком и дать как можно более широкий срез проблем в отношениях вместе с рецептами их лечения. Сразу скажу, что книга обращена ко всем без исключения мужчинам: от простого охранника супермаркета до самого важного руководителя, от несчастного, бедного подкаблучника, страдающего от унижений жены, до бизнесмена из рейтинга Forbes или шейха, переставшего «врубаться» в причины поведения своих жен, любовниц и наложниц.

Здесь все будет без академической зауми и представлено на простых и жизненных примерах.

Скучать не придется.

## Обращение к женщинам

О милые женщины! Куда же мы без вас? Я сейчас про то, что, хоть десять раз на обложке напиши «Только для мужчин!» и даже надень на обложку «презерватив» с наклейкой «Только мужчинам 18+» и обмотай колючей проволокой, все равно не заставишь женщину данную книгу НЕ ЧИТАТЬ. Мы тут все отлично это понимаем! Женщине, склонной к самопознанию или интересующейся мужской психологией, будет практически невозможно пройти мимо такой книги, особенно с таким «ограничением». Я это отлично знаю по опыту предыдущих изданий для представителей сильного пола. Вам ведь так интересно подглядеть сквозь замочную скважину, «как там у мужчин».

Ведь вы сами лучше меня знаете, что если женщина решила, то уже ничто ее не остановит. (Хотя-я-я-я-я! Если немного знать психологию, то возможны варианты!)

Но, как всегда, милые девушки, имейте в виду, что тут будет представлена именно **мужская точка зрения, на мужском языке, с позиции мужской стороны**. Вас предупредили!

К тому же, слава богу, не перевелись в нашем мире умные и интересные женщины, которым наплевать на «общую массу», которые реально готовы смотреть на вещи с разных сторон и с которыми нам и приятно, и полезно общаться. Таких мы тоже приветствуем (и горячо обнимаем) на борту нашего корабля.

## Вопросы, которые мы обсудим в книге

Перечислю сразу те основные (и любопытные) вопросы, которые будут раскрыты в этой книге, чтобы и Читателя замотивировать двигаться дальше, и самому себе не дать забыть о собственных обширных планах.

- ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ЖЕНА ПОСТОЯННО ПИЛИТ?
- Как узнать, что женщина искренне любит?
- Как так получается, что встречаешься с нежной и прекрасной девушкой и женишься на ней, а после свадьбы непременно включается «бензопила»?
- Как переводить и понимать женские слова и фразы?
- Занимательная арифметика: как женщина оценивает свои и твои поступки?
- Почему самые хорошие домашние девочки пачками влюбляются в отморожков, бандитов и наркодилеров?
- Почему мужчины не любят спрашивать дорогу, а вместо этого мучаются с картами и навигатором?
- Всегда ли надо внимательно слушать все, что говорит женщина?
- Можно ли с женщиной договориться и потом жить по этим договоренностям?
- Жена сочувствует «мерзнущим синичкам», но абсолютно безразлична к страданиям, которые она причиняет собственному мужу. Что с ней?
- Какое самое важное дело у мужчины?
- Это во мне причина, что у нас так тяжело складывается жизнь в семье, или в жене?
- Как нам наладить отношения, если уже **вообще все** перепробовал?
- Почему периодически на самую добрую и хорошую внутри девушку/женщину «что-то находит» и она начинает испытывать наше терпение, доходя чуть ли не до откровенных издевательств и насилия?
- Почему очень часто меняется отношение к мужу после рождения ребенка и можно ли этого избежать?
- Что делать, когда женщина говорит: «Я уйду!!!»?

- Еще месяц назад жили нормально. А теперь жена во мне человека не видит. Как так получилось?
- Как узнать, изменяет жена или нет, и не попасть при этом под уголовную ответственность?
- Стоит ли терпеть ужасные отношения между супругами ради детей?
- Как действовать, если узнал про измену?
- Развод — это выход? Или нет? Всегда ли?
- Почему период замечательных отношений с девушкой/ женщиной обязательно сменяется периодом ссор и выяснений отношений?
- Женат уже два (три, четыре) раза, и все время один и тот же результат. Дело во мне? Я неправильно выбираю? Или перевелись нормальные женщины?
- Стоит ли рассматривать разведенку с ребенком как хороший вариант для новых отношений?
- Как пережить расставание? Ведь сердцу не прикажешь.
- Отчего мать предает интересы сына?
- Жениться ли на девушке, которая выросла без отца?
- Как быть, если подруги жены — разведенки?
- Зачем девушки обязательно спрашивают про бывших?
- Женские манипуляции — как их определять и как реагировать?
- Почему фактически все религии мира говорят одно и то же про семейные отношения?
- Измена — это приговор семье, или можно простить, забыть и вернуться к прежней жизни?
- Что такое женская логика и как аргументировать свою позицию так, чтобы женщине понятно было?
- Женские провокации — как с ними бороться и как с ними жить?

- Когда жена спрашивает меня про мои страхи и опасения, говорить или нет? Что говорить?
- Почему женщине так трудно просто жить и наслаждаться жизнью, а надо все время выяснять отношения и искать проблемы?
- Отчего портятся «прочные и вечные» любовные отношения? И можно ли этого избежать?
- Почему женщина всегда «бомба»? И как на «бомбе» не взорваться?
- Что за бес вселяется в добрую женщину, который делает существование ее мужчины невыносимым?
- Что такое настоящий мужчина и как он себя ведет с женщиной?
- Можно ли спасти отношения, если они дошли до стадии постоянного «пилежа»?
- Как (и зачем) женщины нас ежедневно проверяют?
- Почему так много одиноких матерей и такое огромное (до 100% от заключенных браков) количество разводов?
- Какие типичные мужские ошибки мы совершаем при общении с женщинами?
- И вообще, ЧТО ДЕЛАТЬ???

**Со всем этими вопросами (и многими другими) поможет разобраться данная книга!** Мы рассмотрим все механизмы и движущие силы в отношениях, проведем анализ жизненных ситуаций, рассмотрим и мужские, и женские «глюки» в отношениях, щедро будем разбрасывать спасательные круги и даже шлюпки, будем всеми силами сохранять и нормализовывать отношения в семье. В книге будут представлены огромный пласт информации, разработанный автором и касающийся общения с женским полом, и другие важные сведения. Советы будут честные и настоящие, а не та сопливая и в лучшем случае бесполезная (а зачастую и вредная) дрянь, которая идет от «семейных консультантов» и прочих «коучей».



Также немаловажно, что из книги вы узнаете много секретов о женщинах, которые позволят **эффективно общаться** и строить отношения с ЛЮБОЙ женщиной. Дополнительным результатом будет то, что вы сможете общаться эффективнее со своей мамой, с сестрами и прочими родственницами, даже с сослуживицами, лучше понимая мотивы, которые ими двигают.

Постараюсь быть как можно менее заумным, излагать материал на понятных примерах и раскрыть все интересующие Мужчину темы, что никак не отменяет глубину наблюдений и продуманность тезисов.

# Содержание

Предисловие Сергея Горина.....	7
<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО .....</b>	<b>9</b>
Предупреждения .....	10
Вступление.....	12
Обращение к женщинам .....	15
Вопросы, которые мы обсудим в книге .....	15
<b>Часть I. КАК УСТРОЕНА ЖЕНЩИНА .....</b>	<b>21</b>
Гормональная бомба. (Играй, гормон, в любимой!) .....	23
Эмоциональная бомба .....	25
История из жизни. Влюбленный парень Леха, Лена и бензолесопилка .....	27
Мысли материализуются: явление журналистки Яны.....	30
Говорим с Яной о РСП и женском эмоциональном интеллекте .....	31
Женская «эмоциональная реальность» .....	34
Женский переключатель.....	38
Случай из жизни. Сбежавшая Катя.....	42
Случай из жизни. «Поехали в “Мак”».....	44
Не всегда надо слушать женские слова! .....	49
<b>Часть II. ПОСМОТРИМ, КАК ОНО В ЖИЗНИ.....</b>	<b>53</b>
Сценарий 1 (мягкий). Романтичный вислоухий оленяка .....	54
Сценарий 2. Романтичный вислоухий оленяка. Жесткий вариант .....	56
Сценарий 3. Супермегаолень подкаблучный .....	59
Сценарий 4. Измена .....	63
Другие сценарии.....	65
Идентифицируем проблему и наводим фокус.....	66
Тест на серьезные проблемы в семье .....	69
Ключ к тесту .....	74
Как обычный мужчина в случае семейного кризиса действует.....	75
Что мужчине предлагают Интернет, книги и психологи .....	77
Примеры советов от «семейных психологов» с комментариями.....	81

Ситуация в мире и России.....	87
Самоубийство не выход!!!.....	89
Эмоциональная слепота женщины.....	90
<b>Часть III. «ПОДАРКИ» ИЗ ПЕЩЕРЫ.....</b>	<b>99</b>
«Вы — звери, господа!» .....	100
Посмотрим, что там было на заре человечества .....	104
Пещерное наследие .....	108
Краткая памятка .....	112
Три жизненных примера.....	114
Инстинкты и современность .....	117
Гопник в парке.....	120
Все ли женщины такие? Красная таблетка.....	124
Посмотрим назад. А почему раньше лучше было?.....	126
Современный крах сдержек и противовесов.....	130
А ведь не так давно было все еще хорошо!	
Руководство хорошей жены.....	131
Итоги.....	134
<b>Часть IV. ИНСТИНКТЫ — БАБЫ — БЕСЫ .....</b>	<b>137</b>
Битва психологов .....	138
Оккама не позвали .....	140
Женщина, вся цельная и противоречивая .....	142
«Тируккурал» Тируваллуvara.....	148
<b>Часть V. ПРОВЕРКА НА ПРОГИБ .....</b>	<b>151</b>
Почему китайцы всегда хотят получить вашу визитку .....	152
Как определить женский «тест на прогиб».....	154
Не прогибаемся! .....	155
Краткие итоги.....	160
<b>Часть VI. ЖЕНСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ.....</b>	<b>163</b>
Бедная обезьянка Ивадзару .....	164
О манипуляциях .....	171
Женская «вилка».....	172
Любишь? Купи колечко!.....	175
Я — такая популярная .....	178

Будь настоящим мужчиной! .....	179
Дрессировка послушания .....	183
Шантаж, «я ухожу» и можно ли договориться с женщиной .....	185
Обидку бросаем. (Молчанка и т. п.) .....	190
Сравнение не в твою пользу .....	193
Ты меня не любишь! Прочие упреки .....	194
Завиновачивание .....	194
Облилась девочка кофе .....	198
Угадай, что не так! .....	200
Больные места .....	201
Оленьи бои .....	202
Gaslighting (газлайтинг) .....	204
Подмена понятий. «Нам надо» .....	220
Лесть и поглаживания .....	222
Помоги мне .....	223
Замечание о здравом смысле и объективности .....	224
Женские слезы .....	225
Манипуляция сексом .....	230
Манипуляции россыпью .....	231
Противодействие манипуляциям и провокациям .....	234
О мизогинии и силе через слабость .....	236
Жизненная ситуация. Оля и Макар .....	240
<b>Часть VII. ТЕОРИЯ БОЛЬШОГО СЛИВА .....</b>	<b>245</b>
Зачем эта книга, при чем тут «Соблазнение», страшный и ужасный «пикап» и признаки Большого слива .....	246
Про Тарковского, «слив» мужчины женщиной и стеклянные стены для мужчин .....	267
Большой слив в Лондоне .....	283
Бикини в Дубае, инстинкты и «я современная женщина и имею право» .....	286
Про спортивную форму девочки-бегуньи, круиз по Волге и чем похожа семейная жизнь на работу сапера .....	293
Отвечаю на вопросы Яны .....	304
История про Аню и Петю и дорогой подарок .....	307
А в чем же Петя «накосячил»? .....	309
Итоги. Так какая семья крепка? Краткая памятка мужчине .....	311

<b>Часть VIII. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ «СЛИВА»</b> .....	315
Когда сохранять брак, как прыгать с парашютом, ислам и SJW .....	316
Условия для сохранения брака.....	321
Обзор современного института брака.....	328
<b>Часть IX. ИЗМЕНА</b> .....	339
Признаки измены.....	340
Сбор информации .....	347
Поймал ее?.....	352
<b>Часть X. ЕСЛИ ЗАВТРА РАЗВОД</b> .....	357
Жесткая Изоляция .....	359
Типичные вопросы о Жесткой Изоляции .....	371
Отобрать «ништяки» и ресурсы .....	373
Стальные шары, или Берем свою жизнь в свои руки.....	376
Распил .....	378
Развод и тапочки по почте .....	382
Дети.....	383
Разговор с Яной про карантин .....	385
<b>Часть XI. О ЖЕНЩИНА! О ЖЕНЩИНЕ</b> .....	391
Женско-мужской словарь.....	392
Ах, эта страшная РСП .....	404
Деморежим .....	411
#Я_не_такая .....	414
Бабье болото .....	417
Теща. И программирование дочерей.....	418
«Как сделать из мужа козла».	
Выдержка из черновика новой книги ДЛЯ ЖЕНЩИН .....	421
Вот ты какая, бабья яма. И чуть-чуть про тестя .....	425
Подруги-РСПхи .....	427
Сказка про Настю, Принца и четырех подруг .....	429
Трясина РСП-болота .....	431
Обезьяна и ветки .....	434
Камбэк/comeback.....	435
P.S.....	437

**Часть XII. ПОРТРЕТ ЖЕНЩИНЫ.**

<b>ЗАГАДКИ ЖЕНСКОЙ ПСИХИКИ</b> .....	441
Почему им так нравится ссориться и выяснять.....	442
Зачем бабе все эти постоянные поиски виноватого и почему виноваты всегда другие, а все хорошее — заслуга ее лично.....	445
Занимательная бабская арифметика.....	446
Спится ли женщине спокойно, когда все хорошо .....	448
Предательство матери.....	450
Женщины и половой инстинкт.....	454
Женская практичность.....	460
Женская логика. Как Катенька крутого соблазняла.....	464
Следствие из женской логики .....	466
А бывает ли, что баба извиняется? .....	468
Женские проверки на выходе из ссоры .....	470

**Часть XIII. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И РАЗБОР** .....

Почему баба отказывается признать свою ошибку .....	476
Следующая тема .....	477
«Она все поймет!».....	478
Договариваться с бабой .....	479
Я ее буду на руках носить (пылинки сдувать, в попу целовать) .....	482
Вулкан эмоций. «Проваливай отсюда! Ты куда, гад, пошел?!» .....	483
Стоит ли выяснять отношения.	
О прокладываемом курсе и о браке.....	485

**Часть XIV. ЧТО ДЕЛАТЬ? 12 НОТ И 3 КАРТЫ ДЛЯ ИГРЫ** .....

Что делаем, мужики?.....	490
Свобода действия и законные методы.....	490
Незаконные методы .....	494
Разговорный жанр.....	497
Джонни Депп с обгаженной кроватью, общественные институты, мораль и друзья.....	500
И что же нам осталось? .....	503
Потребности женщины в мужчине.....	504
Три карты для игры .....	506
I. Внесение сомнений в картину мира «Я — принцесса!» .....	506

История про УПС (Уникальную Принцессу Свету) и мужа ее Сашу .....	511
II. Гарантии физической безопасности.....	515
Про смелую и отважную девушку Олю и бойфренда ее Колю .....	519
Как достучаться до Оли .....	521
Пещера чудовищ.....	530
Разбор пещеры ужасов .....	532
III. Финансовая дисциплина.....	536
Маша и волшебная тумбочка.....	537
Ветер времен .....	551
12 золотых правил для сохранения семьи и отношений между мужчиной и женщиной .....	553
Женский взгляд на наши мужские козыри .....	554
Про байкеров, женский «ламборгини» и чем дьявол занимает руки.....	565
Пояснения к 12 золотым правилам .....	574
Про «современных сильных женщин» и почему они остаются одиноки .....	579
Итоги главы .....	586
Радости неустойчивого равновесия .....	588
<b>Часть XV. ПУТЬ УВЕРЕННОГО МУЖЧИНЫ. ПУТЬ ВОИНА.....</b>	<b>591</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>597</b>
Контакты автора.....	600

*Популярное издание*



Серия «Психологический практикум»

Огурцов Сергей

**КАК ВЫЖИТЬ В БРАКЕ  
и даже получать от него удовольствие**

Формат 70x90/16. Бумага офсетная. Тираж 3000 экз. Заказ

**Издатель и изготовитель:** ООО «Феникс».

Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150  
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 12.2022. Срок годности не ограничен.

**Отпечатано** в АО «ТАТМЕДИА»

Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс "Идел-Пресс"».

Юр. адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2  
Факт. адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, здание 2

Свои пожелания и предложения по качеству и содержанию книг  
вы можете сообщить по e-mail: [idea@fenixrostov.ru](mailto:idea@fenixrostov.ru)