



Эту книгу можно назвать средством для лечения семейных разладов. Разумеется, универсальной панацеи здесь быть не может, ведь каждая семья «несчастлива по-своему». Но это не значит, что работать над отношениями не нужно, и эта книга — первый шаг к выздоровлению, а для кого-то — к профилактике.

Мужчины всегда силятся понять дам, а женщины думают, что они понимают мужчин. Именно «думают», а на деле это вовсе не так. Так вот, хочешь понять мужчину — читай эту книгу.

*Татьяна, Новосибирск*

Эта книга помогла мне в трудную минуту. Она просто физически вытянула меня из жуткой боли, расставила все по местам, зарядила оптимизмом. Вместе с ней я купила еще две книги Натальи Толстой и не ошиблась. Не нужен никакой психолог, маг, гадалка после таких книг.

*Марина, Москва*



**О**чень много дельных советов. Это как раз то, что я искала. Советую эту книгу всем, кому необходимо разобраться в себе и в отношениях!

*Наталья, Москва*

**П**омогает понять как женщин, так и мужчин! (Не только себя, но и окружающих, так как отношения других между собой меня тоже интересуют.)

*Яна, Саратов*

**О**чень хорошо написано! Легкий язык, действительно много примеров — интересно и понятно.

*Елена, Казань*



*Ж*енщины, мы другие, мужчин надо не понимать, их надо принять. Прочтите, вникните. Книга всем женщинам: молодым и опытным, незамужним и в браке, разведенным и отчаявшимся.

*Ксения, Санкт-Петербург*

*У*читала запоем, очень по-доброму пишет о Любящей женщине, страдающей и готовой ждать любимого несмотря ни на что. Много практических советов и поводов задуматься о своих отношениях. Жены и любимые найдут в книге прежде всего поддержку и понимание, а еще много юмора и тех моментов, на которые стоит обратить внимание — и в своих мыслях, и в поступках, и в ожиданиях.

*Маргарита, Тверь*



Это не просто книга — это волшебство!  
Закроете последнюю страницу и будете  
те знать, как жить дальше.

*Елена, Липецк*

Книгу прочитала на одном дыхании.  
Книга очень добрая, светлая, с юмором,  
со множеством историй. Много полезных  
советов. И правды много. О нас, о том,  
какие мы, женщины, бываем, почему от-  
талкиваем своих любимых. Полезно посмо-  
треть на себя со стороны.

*Екатерина, Москва*



Наталья  
ТОЛСТАЯ

# СЧАСТЛИВА  
И ЛЮБИМА!

Вместе навсегда!  
И очень счастливо  
**Три секрета вечной любви**

ПРАЙМ  
Ψ

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Т53

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.*

**Толстая, Наталья Владимировна.**

Т53      Вместе навсегда! И очень счастливо. Три секрета вечной любви / Наталья Толстая. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 379 с. — (#Счастлива и любима).

ISBN 978-5-17-094027-1

Мужская и женская головы мыслят по-разному! Знание этого — главный секрет долгой и счастливой совместной жизни. Если понять, как и что Он думает, почему Он так поступает и чего Он на самом деле хочет, то конфликты, недопонимание, измены и расставания вас не коснутся. А если вы еще узнаете, что думаете и чего на самом деле хотите вы сами, поймете, где основополагающие желания, а где — просто обиды и капризы, то счастью вашему не будет предела.

В этой книге практикующий психолог, дипломированный врач и известная писательница Наталья Толстая открывает главные мужские и женские секреты. О чем они? О любви, о сексе и о честных манипуляциях, которые приведут вашу пару к гармонии и взаимопониманию. Эта книга поможет вам заглянуть в Его голову, а заодно и навести порядок в своей.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-094027-1

© Толстая Н., 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

---

# Содержание

Главный секрет о... ..15



## ТРИ ГЛАВНЫХ ЖЕНСКИХ СЕКРЕТА

**Секрет про женскую любовь,  
или немного об иллюзиях** .....21

- Хочу красивого. ....21
- Хочу умного .....22
- Хочу веселого .....23
- Хочу сексуального .....23
- Хочу заморского принца .....24
- Хочу богатого .....25
- Найду принца в сети Интернет .....26
- К чему ведут женские поиски идеала.....28

**Как же найти «своего» мужчину** .....31

- Реши, чего ты хочешь от отношений.....31
- Соответствуй своему идеалу мужчины .....37

**Трудности любви глазами женщины**.....39

**Что делать, если он ведет себя как свинья. Жалобы женщин на мужчин. . . . . 42**

- Он утверждает, что ты должна ему по гроб жизни . . . . . 42
- Он заставляет нервничать . . . . . 48
- Он врет! . . . . . 49
- Он не звонит! . . . . . 53
- Он не понимает намеков! . . . . . 55
- Он не дарит подарков! . . . . . 57
- Он бежит от серьезных отношений! . . . . . 59
- Он боится семейных обязательств! . . . . . 61
- Он не может освободиться от груза прошлого! . . . . . 66

**Что нужно знать женщине, чтобы сохранить любовь . . . . . 67**

- Не стремитесь быть идеальной. . . . . 67
- Не занимайте место мужчины . . . . . 70
- Дай себя завоевать . . . . . 75

**Секрет про женские манипуляции. . . . . 77**

- Как грамотно поговорить с мужем . . . . . 79
- Как сделать так, чтобы он не придирался? . . . . 82
- Как сделать так, чтобы он не упрямялся? . . . . 87
- Как сделать так, чтобы он не задавался? . . . . 90
- Как отучить его грубить? . . . . . 93
- Как сделать так, чтобы он не ленился? . . . . 101
- Как сделать так, чтобы он не экономил на тебе? . . . . . 111



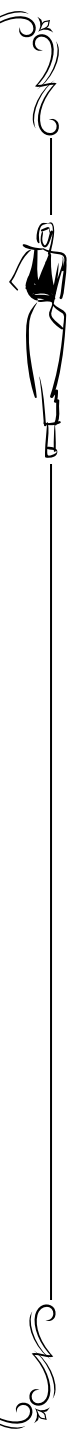
- Как сделать так, чтобы он не скандалил? . . . . 114
- Как сделать так, чтобы он меня услышал? . . . 125

**Секрет про секс . . . . . 130**

- чем позаботиться заранее . . . . . 131
  - Внешний вид женщины — залог сексуальности . . . . . 131
  - Правильно то, что нравится ему . . . . . 133
  - Скажи комплексам нет! . . . . . 138
  - Пробуждай свою сексуальность . . . . . 142
  - Будь красивой в сексе . . . . . 143
  - Гигиена и запахи в сексе . . . . . 147
  - О женских ароматах . . . . . 148
  - Возбуждающие пряности . . . . . 151

**Практика секса . . . . . 153**

- Маленькие секретки большого секса для женщин . . . . . 153
- Секреты женских прикосновений . . . . . 155
- Таинство массажа . . . . . 158
- Водные процедуры . . . . . 161
- Мужчины любят глазами . . . . . 163
- Вся правда о мужских эrogenных зонах . . . . . 165
- Открытие для женщин . . . . . 166
- Единственная и неповторимая в сексе . . . . . 167
- Волосы — это сверхсексуально . . . . . 170
- Как уменьшить тревожность и увеличить желание . . . . . 171



- Как мужчины относятся к сексуальным экспериментам . . . . . 172

**Женская мудрость и хитрость**  
не знает предела

- Дерзай, если хочется! . . . . . 174
- Правила поведения до, во время и после . . . 176

**Женские ошибки в интимных отношениях . . 180**

- Упреки разрушают секс . . . . . 180
- Почему до оргазма далеко . . . . . 181
- Проблемы с мужской потенцией зависят от женщины . . . . . 181
- Скука в сексе . . . . . 185
- Секс не заканчивается в постели . . . . . 190

**Что делать, если чувства остыли . . . . . 192**

- Тебе кажется, что ты ему надоела . . . . . 192
- Как возродить былое влечение . . . . . 194



**ТРИ ГЛАВНЫХ МУЖСКИХ СЕКРЕТА**

***Секрет про мужскую любовь . . . . . 201***

- Страсть и привычка — две формы мужской любви . . . . . 203
- Чего боится мужчина . . . . . 205

Что мужчина хочет найти в женщине . . . . . 208

Каких женщин выбирают мужчины . . . . . 213

- Привлекательность . . . . . 214
- Проницательность и точность . . . . . 214
- Естественность . . . . . 215
- Улыбчивость, чувство юмора . . . . . 216
- Честность . . . . . 217
- Женственность . . . . . 217
- Мужские откровения — по материалам  
опроса . . . . . 219
- Почему мужчин тянет к женщинам,  
которые старше их . . . . . 222
- Какие качества производят впечатление  
на мужчин . . . . . 225

Как узнать, кто рядом, или Определитель  
женщин по классам и отрядам . . . . . 227

- «Мамочка» . . . . . 228
- «Детка» . . . . . 229
- «Любовница-помощница» . . . . . 230
- «Собутыльница» . . . . . 231
- «Счастливый билетик» . . . . . 232
- «Рабыня Изаура» . . . . . 233
- «Сирена» . . . . . 234
- «Золотая рыбка» . . . . . 235
- «Содержанка» . . . . . 236
- «Императрица» . . . . . 236
- «Любовница-начальница» . . . . . 239



Что мужчины ждут от отношений .....243

Трудности любви глазами мужчины .....253

Что делать, если она ведет себя не по-женски. Жалобы мужчин на женщин ....255

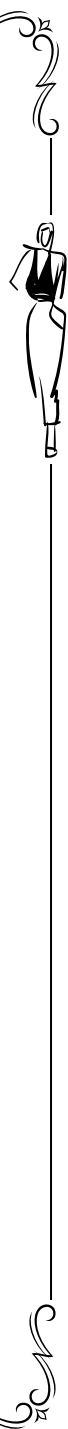
- Она за собой не следит ..... 255
- Она ведет себя вызывающе! ..... 260
- Она ограничивает мою свободу! ..... 261
- Она берет инициативу в свои руки! ..... 264
- Я устал от ее подруги! ..... 267
- Она постоянно ревнует! ..... 270
- Она меня достала! ..... 275
- Она охладела ко мне! ..... 278
- Она меня не ценит. .... 280
- Она постоянно чего-то требует ..... 281
- Она провоцирует скандал. .... 290
- Женские привычки, мешающие мужчинам. .... 295

Что делать, если чувства охладели .....300

Крушение всех ожиданий, или Почему мужчина уходит .....305

- Причина №1: «Это не та женщина, на которой я женился!» ..... 307
- Причина №2: «Устал учить ее жизни» ..... 309
- Причина №3: «Она все портит!» ..... 310
- Причина №4: «Скучно, все приелось!» ..... 311
- Причина №5: «Замучила упреками!» ..... 314

• Причина №6: «Устал от нее» . . . . .	314
• Что посоветовать? . . . . .	317
<b>Что нужно знать мужчине, чтобы сохранить отношения. . . . .</b>	<b>326</b>
<b>Секрет про мужские манипуляции . . . . .</b>	<b>328</b>
• Как распознать манипулятора? . . . . .	329
<b>Приемы манипулятора . . . . .</b>	<b>331</b>
• Тактика «Маятник» . . . . .	332
• Тактика «Женщина любит ушами» . . . . .	333
• Тактика «Провокация конфликта» . . . . .	334
• Тактика «Завиноватить невиновную» . . . . .	336
• Тактика «Любимая, пожалей меня» . . . . .	338
• Тактика «Любимая, ты всегда права» . . . . .	340
• Тактика «Я тебя понимаю» . . . . .	341
• Тактика «Лучший твой подарочек — это я!» . . . . .	341
<b>Как справиться с мужскими манипуляциями? . . . . .</b>	<b>343</b>
<b>Секрет про секс . . . . .</b>	<b>352</b>
<b>О чем позаботиться заранее . . . . .</b>	<b>352</b>
• Внешний вид мужчины — насколько он важен? . . . . .	352
• Гигиена и запахи в сексе . . . . .	353
• Мужская интимная зона . . . . .	356



Практика секса . . . . .	357
• Маленькие секретики большого секса для мужчин . . . . .	357
• Вся правда о женских эrogenных зонах . . . . .	360
• Как восстановить потенцию . . . . .	361
<b>Мужские ошибки в интимных отношениях . . . . .</b>	<b>362</b>
• Отсутствие мужской защиты — путь к женским комплексам . . . . .	363
• Отношения не продаются . . . . .	364
• Не избегайте откровенных разговоров о сексе . . . . .	365
• Берегитесь однообразия . . . . .	367
• Минимум заботы после секса не повредит . . . . .	368
• Не ленитесь заниматься сексом . . . . .	369
<b><i>Вперед к счастливым отношениям . . . . .</i></b>	<b><i>371</i></b>
<b>В любви и сексе нужно . . . . .</b>	<b>371</b>
<b>В любви и сексе вредно . . . . .</b>	<b>373</b>
<b>Любовь и секс — поэзия и музыка . . . . .</b>	<b>377</b>



---

## Главный секрет о...

**И**з чего состоит любовь?

Из встреч и романтических свиданий, роз и поцелуев, а также ссор и часов ожидания: позвонит — не позвонит. В ней есть и тихие семейные вечера, и свадебные фотографии, и рождения детей, и, увы, его рубашки, пахнущие не твоими духами. Все это есть в любви. А еще в любви есть секс. И если без рубашек, фотографий и даже без детей любовь может существовать и цвести пышным цветом, то без секса она существует крайне редко. О таких случаях, как правило, пишут в биографиях великих людей и дамских романах. Но кто же верит дамским романам, а у великих, как известно, свои причуды!

Рыба ищет, где глубже, а человек — где любовь. Без любви не чувствует человек себя полностью безоговорочно счастливым. Так уж устроен! Но мало встретить своего единственного, мало привлечь его внимание, нужно его и удержать еще. И вот тут секс становится и главным оружием обольщения, и главным камнем преткновения. Вот такой парадокс: без секса не выжить любви, но именно секс эту самую любовь может и погубить.