

УДК 159.9  
ББК 88.37  
С71

Mirko Spelta  
SCUSA SE TI CHIAMO STRONZO

Scusa se ti chiamo stronzo by Mirko Spelta.  
© 2017 - EDIZIONI PIEMME Spa, Milano.  
www.edizpiemme.it

**Спелта, Мирко.**

С71 Простите, если назову вас м\*даком. Как научиться играть по мужским правилам и побеждать в любви / Мирко Спелта ; [пер. с англ. А.Н. Гардта]. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с. — (Girl Power. Книги для дерзких девушек).

ISBN 978-5-04-095574-9

Правда, правда и ничего кроме правды.

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

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

**ISBN 978-5-04-095574-9**

© Гардт А.Н., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## **ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ**

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





Посвящается женщинам, которые не теряют смелости и надежды и влюбляются снова и снова; которые готовы отдавать себя без остатка, несмотря ни на что, которые готовят нам ужин, думают о нас и улыбаются про себя.

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

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

Эти женщины правы.

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

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

Им, прощающим. Им, кого мы не заслуживаем.

Кому мы не надоедаем.

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

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

Тем, кто любит, ошибается, но продолжает любить.

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

*Спасибо.  
Мирко*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие.</b> Трусливые слабаки .....	11
<b>Введение.</b> Мало упасть вниз головой .....	15
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТЕЛО</b> .....	23
<b>Глава 1.</b> Мозг не сексуален .....	25
<b>Глава 2.</b> Она не меняется .....	29
<b>Глава 3.</b> Держать оборону .....	34
<b>Глава 4.</b> Всегда меняться .....	43
<b>Глава 5.</b> Что привлекает внимание мужчины (а что нет) . . . .	49
<b>Глава 6.</b> «Вульгарная» красота .....	68
<b>Глава 7.</b> Вульгарная красота в отношениях .....	79
<b>Глава 8.</b> Секс, секс, секс .....	84
<b>Глава 9.</b> Пятьдесят ваших оттенков .....	93
<b>Глава 10.</b> Как выглядеть и почувствовать себя сексуально? .....	99
<b>Глава 11.</b> Почему она тебе нравится? Она же вся ненатуральная! .....	105
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ГОЛОВА</b> .....	115
Введение .....	117
<b>Глава 1.</b> «Я заставлю его понимать»: реальность и ожидания .....	120



<b>Глава 2.</b> Мудак .....	128
<b>Глава 3.</b> Как разобраться с мудаком .....	136
<b>Глава 4.</b> Длинный поводок .....	147
<b>Глава 5.</b> Женщины — Windows, мужчины — пинбол .....	153
<b>Глава 6.</b> Мужчины, брак и кусачки между ног .....	157
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.</b>	
<b>ЛЮБОВЬ В ЭПОХУ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ</b> .....	181
<b>Глава 1.</b> Панорама .....	183
<b>Глава 2.</b> Вверх и вниз, плюсы и минусы коммуникации 2.0 .....	196
<b>Глава 3.</b> Сетевой мужчина .....	201
<b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ЛОЖНЫЕ ШТАМПЫ</b> .....	209
<b>Глава 1.</b> Если я ему дам на первом свидании .....	211
<b>Глава 2.</b> Мужчины предпочитают стерв .....	215
<b>Глава 3.</b> Она проявляет инициативу .....	224
<b>Глава 4.</b> Мужчины ничего не видят .....	235
<b>Глава 5.</b> В любви побеждает бегущий .....	242
<b>Глава 6.</b> Друзья «с привилегиями» .....	246
<b>Глава 7.</b> Женщины «за деньги» и искренние женщины .....	250
<b>Глава 8.</b> Любви достаточно .....	255
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	261
Правильный мужчина .....	263



## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

### **ТРУСЛИВЫЕ СЛАБАКИ**

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

— А дальше? Вы еще встретитесь?

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

— В каком смысле?

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





- Так вы сходили на свидание?
- Да, да, она просто невероятная! Умная, целеустремленная, а какое чувство юмора! Мы отлично подходим друг другу.
- Хм, так когда ты ей позвонишь?
- Ну... я пока не решил, стоит ли это делать.
- Почему?
- Я не уверен, что она — та, единственная. Мы не похожи.
- В смысле?
- Отличаемся буквально во всем. Она считает, что у нее второй палец на ноге длиннее большого. Дома ходит без тапок. Один раз я видел, как она зевает, не прикрыв рот рукой. Мы слишком разные.
- Наши бабушки и дедушки прожили вместе полвека. Наши родители — почти столько же. Если повезет, та же судьба уготована и нашим детям.
- А как насчет нас?
- Мы так и войдем в историю человечества поколением трусливых слабаков?



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

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

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

Этого никто не отрицает.

Но что дальше?

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

Сколько раз мы заболели и находили силы излечиться?

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

ПРОСТИТЕ, ЕСЛИ НАЗОВУ ВАС МУДАКОМ



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

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

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

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

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

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



## **ВВЕДЕНИЕ**

### **МАЛО УПАСТЬ ВНИЗ ГОЛОВОЙ**

Перечитайте этот заголовок.

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

Смелость нужна, но на ней одной далеко не уедешь.

Знаете разницу между целеустремленностью и упрямством? Здесь та же история. В первом случае происходит то, что психологи называют «проверкой реальностью». Вы анализируете ситуацию, смотрите на нее под самым объективным углом, чтобы определить, стоит ли затевать всю историю, а потом принимаете решение. Во втором случае