

practic

**Ellen Fein** a absolvit Universitatea din New York, are doi copii și locuiește în Long Island. **Sherrie Schneider** este scriitoare și trăiește în New Jersey. Nimic neobișnuit în viața lor înainte ca *The Rules* să le aducă, pe neașteptate, celebritatea... Cele două autoare au publicat, în continuarea acestui bestseller internațional, și alte cărți cu Reguli, dar nici una nu a avut un succes la fel de mare ca al celei dintâi.

ELLEN FEIN  
SHERRIE SCHNEIDER

# Regulile seducției

Cum se cucerește un bărbat

Ediția a V-a

Traducere din engleză de  
OANA VLAD

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

*Minunașilor noștri soți  
și copiilor noștri formidabili.  
Calde mulțumiri lui Connie Clausen,  
Anne Hamilton și Myndie Friedman.*

# Regula nr. 1

## **Fii o făptură altfel-decât-toate-celelalte**

A fi o făptură altfel-decât-toate-celelalte este o stare de spirit. Ca să te simți așa nu e nevoie să fii bogată, frumoasă ori neobișnuit de inteligentă. Și nici măcar nu trebuie să te fi *născut* cu acest sentiment. Poți să-l înveți, să-l exersezi și să-l stăpânești exact ca pe orice altă *Regulă* din cartea de față.

A fi o făptură altfel-decât-toate-celelalte este de fapt o atitudine. Este acea senzație de încredere și de iradiere care îți traversează ființa din creștet până-n tălpi. Este felul în care zâmbești – iluminând spațiul din jur. Felul în care intercalezi pauze între propoziții – nelăsându-te pradă, din nervozitate, unei trâncăneli fără capăt. Felul în care ascuți – cu atenție. Felul în care privești – difuz, niciodată scrutător. Este felul în care respiri (lent), felul în care stai (dreaptă) și pășești (cu vioiciune și ținându-ți umerii trași puțin înapoi).

Nu contează că n-ai câștigat nici un concurs de frumusețe. Nu contează că n-ai reușit să-ți termini facultatea sau că nu ești deloc la curent cu ce se întâmplă în lume. În sinea ta, ești împăcată. Ai mai multă încredere în tine însăși decât o femeie cu licențe și doctorate sau una cu bani serioși în bancă. Tu nu te umilești. Nu ești disperată ori anxioasă. Tu nu ieși cu bărbați care nu te doresc cu-adevărat. Ai încredere în bogăția și generozitatea acestei lumi: dacă n-a fost să fie el, îți spui, atunci va fi altul mai bun. Tu nu te resemnezi; nici nu «vânezi» bărbații. Nu te folosești de sexualitate ca să-i determini să te «iubească». Crezi în dragostea adevărată și în căsătorie. Nu ești cinică. Dar nici nu clachezi atunci când o relație nu merge: te

duci la coafor și ieși, pe urmă, cu altcineva; sau mergi pur și simplu să dansezi. Ești o optimistă. Îți ștergi repede lacrima care amenință să-ți strice machiajul și... treci mai departe. E adevărat că nu asta și *simți*. Dar așa te *prefaci* că simți – până când sentimentul devine realitate. Te comporți *de parcă* așa ar fi...

Când te întâlnești cu un bărbat, nu-i arăți defel că marele tău vis este căsătoria. Ești rezervată. Iar el s-ar putea să-și închipuie că ai refuzat deja mai multe cereri în căsătorie. Tu îți savurezi cu înghițituri mici (niciodată nu bei pe nerăsuflăte!) băutura pe care ți-a oferit-o și-l lași *pe el* să descopere totul despre tine, nu te dezvălui singură. Dai răspunsuri scurte, amuzante și pline de subînțelesuri. Gesturile îți sunt grațioase și feminine. Când părul îți acoperă fața, îți dai puțin capul pe spate și-ți piepteni șuvițele cu degetele, pornind din creștet, într-o mișcare lentă și amplă.

Toate mișcărilor tale – de pildă felul în care te scuzi ca să mergi la toaletă sau te uiți la ceas, spunând că e momentul să plecați – sunt fluide și sexy, nu sacadate ori dând impresia de autocontrol. Te-ai mai întâlnit cu bărbați de nenumărate ori, ești o «expertă». De aceea știi să ai grijă de tine însăși. N-ai zăcut în pat, deprimată și ronțâind fursecuri, înainte de a te întâlni cu el. Te-ai cufundat într-o baie cu spumă, ai citit din cartea asta și ți-ai întărit sufletul cu sloganuri pozitive, precum: «Sunt o femeie minunată. Sunt împăcată cu mine însămi.» Ți-ai spus că n-ai de făcut, la întâlnirea care te așteaptă, decât să te arăți, nimic mai mult. Iar el te va iubi sau nu. Nu ești de vină dacă pe urmă nu te mai caută. Ești minunată, pe dinăuntru și pe dinafară. Dacă nu el, atunci *altcineva* te va iubi, asta e sigur. Unicul lucru într-adevăr important este ca *tu* să dai semnalul că întâlnirea s-a terminat (*vezi Regula nr. 11*).

Să presupunem că mergi la o petrecere unde vine multă lume necunoscută. Ești persoana capabilă să-ți aduni, într-o asemenea situație, toată energia de care dispui. Îți închipui că ești un star de cinema. Intri cu capul sus, dând impresia că tocmai ai descins dintr-un superb avion Concorde, venind de la Paris.

Te afli aici doar pentru o noapte și dacă vreun băștinaș istet nu se grăbește să pună mâna pe tine, el are de pierdut!

Îți iei ceva de băut, un pahar cu apă minerală să zicem, chiar dacă nu ți-e sete: ai astfel ce face cu mâinile și prin urmare nu-ți rozi unghiile, nici nu-ți răsucești nervoasă șuvițele de păr. Nu-ți arăți oricum nervozitatea, indiferent cât ești de neliniștită. Secretul este să te porți de parcă totul merge strună, chiar dacă ești pe cale să-ți ratezi facultatea ori să fii concediată. Dar tu te miști cu vioiciune printre invitați ca și cum ai ști exact unde mergi... Și de fapt, chiar știi: trebuie să mergi neapărat de jur-împrejurul încăperii. Mergi încontinuu. Nu stai în vreun colț, așteptând să apară cineva. Prada – bărbații o știi prea bine – trebuie surprinsă în mișcare.

Dacă îți închipui că nu ești destul de drăguță, dacă îți spui că alte femei sunt mai bine îmbrăcate sau mai zvelte, sau mai interesante, nu lăsa să se vadă nimic în afară. Repetă-ți fără încetare: «Orice bărbat ar fi fericit să mă aibă» – până când fraza se absoarbe în tine și începi să crezi în ea. Când te abordează cineva, zâmbește-i și răspunde-i la întrebări foarte drăguț și amabil, fără să vorbești însă prea mult. Fii rezervată și oarecum misterioasă. Lasă-l puțin înfometat, vrând mai mult – ceea ce reprezintă contrariul plictiselii. După câteva minute, spune-i: «Îmi pare rău, dar aș vrea să mă mai învârt un pic pe-aici...»

Multe femei dau târcoale bărbaților toată seara, așteptând să fie invitate la dans. Tu însă aplici *Regulile*. Dacă cineva vrea să stea cu tine sau să-ți afle numărul de telefon, n-are decât să te caute în aglomerație până te găsește. Tu nu-i dai pixul tău sau cartea de vizită de la serviciu. Nu îl ajuți în nici un fel. Nici măcar nu le purta la tine, ca să nu fii tentată să-i «ușurezi calea». *El* trebuie să facă totul. În timp ce se agită, implorând-o pe fata de la garderobă să-i dea ceva de scris, tu stai deoparte, tăcută. În sinea ta, îți spui: «Uite că *Regulile* încep să funcționeze...»

Vezi cât este de simplu? Aplici *Regulile* și ai toată încrederea că într-o bună zi un prinț ca-n povești va observa că ești complet diferită de toate femeile pe care le-a cunoscut – și de aceea îți cere mâna.

## Regula nr. 2

### **Nu te adresa tu prima unui bărbat (și nu-l invita la dans)**

Niciodată? Nici măcar cu o frază de genul: «Nu vrei să bem o cafea?» sau «Vii des pe-aici?» Da, nici măcar cu asemenea formule de deschidere, aparent inocente. Altminteri cum o să știi că el te-a remarcat primul, că l-ai atras și că a vrut să te cunoască? Cum o să-ți dai seama că *nu* e vorba doar de politețe? Știm ce gânduri îți trec acum prin minte. Știm cât de exagerată poate părea o astfel de regulă – și în același timp cât de snoabă, de rigidă și de chinuitoare. Dar în contextul *Regulilor* e plină de sens. La urma urmei, premisa *Regulilor* este să nu intervenim niciodată, să avem încredere în ordinea naturală a lumii (după care bărbatul este următorul femeii, nu invers).

Adresându-te tu prima unui bărbat, influențezi ceea ce trebuia (sau nu) să se întâmple. Poți determina producerea unei conversații – sau chiar a unei întâlniri – care în mod natural n-ar fi avut loc, fiind inevitabil rănită sufletește în cursul acestui proces. Căci până la urmă el se va adresa (primul!) femeii pe care o dorește cu adevărat, iar pe tine o să te părăsească.

Adesea ne raționalizăm comportamentul, spunându-ne: «Dar e așa de timid!» sau «N-am vrut decât să fiu drăguță cu el...» Sunt însă bărbații cu adevărat timizi? Mai bine să rezolvăm acum problema asta. Deși e posibil ca psihologii să aibă altă părere, noi credem că majoritatea bărbaților nu sunt deloc timizi. Sunt pur și simplu neinteresați de tine când nu te abordează ei! E tare greu, știm, să admiți asta. Și este tot atât de greu să-l aștepti pe omul potrivit – cel care ți se adresează primul, care te sună și care, în genere, se ocupă de toate la



începutul relației voastre, pentru că, vrând să te aibă, se simte constrâns *dinăuntru* să facă așa.

Comportamentul agresiv al femeilor din ziua de astăzi are o explicație simplă. Altădată, femeile îi întâlneau pe bărbați doar în ocazii speciale și așteptau, răbdătoare, ca unul dintre ei să le remarce în mulțime și să le abordeze. Astăzi, cele mai multe exercită aceleași profesii ca sexul opus – sunt medici, avocați, contabili, ingineri ș.a.m.d. – și au adesea funcții de conducere. Lucrează cot la cot cu bărbații și lucrează pentru bărbați, iar aceștia lucrează, la rândul lor, pentru ele. Bărbații sunt pacienții, clienții, subordonații lor. Și atunci, de ce femeia nu li s-ar adresa ea prima?

*Regulile* spun să te porți cu bărbații după care suspini exact la fel cum te porți cu orice client, pacient ori coleg. Știm cât de greu îți este... De ce n-am recunoaște-o? Când o femeie întâlnește un bărbat care-i place, în ea se declanșează un mecanism independent de voință care o face mai vorbăreată, mai apropiată, mai caldă decât trebuie. Sperând într-o viitoare relație sentimentală, ea propune de pildă o întâlnire în care ei doi să discute ceea ce s-ar putea rezolva foarte bine la telefon – e un tertip bine știut. Femei dintre cele mai inteligente încearcă să intervină în mersul firesc al lucrurilor folosindu-se de pretexte profesionale. Asemenea persoane se cred prea cultivate – sau dăruite de natură – ca să rămână pasive, să «joc teatru» ori să urmeze *Regulile*. Ele își imaginează că diplomele lor (sau responsabilitățile înalte, sau banii pe care-i manevrează) le îndreptățesc să facă mai mult în viață decât să stea cuminți, așteptând soneria telefonului. Femeile acestea ajung întotdeauna, fii sigură de asta, să sufere cumplit când inițiativele le sunt refuzate. Și de ce n-ar fi refuzate? Un bărbat știe perfect ce vrea. Nimeni nu trebuie să-i răpească plăcerea de a avea *el* inițiativa.

Pe scurt, ideea este să aplici *Regulile* chiar și cu bărbații cu care ai de-a face pe linie strict profesională. Trebuie să aștepti ca – neapărat în afara relației voastre profesionale! – *el* să te

invite la o cafea sau în altă parte. Așa cum vom arăta în *Regula nr. 17*, invitația trebuie să aparțină obligatoriu bărbatului. Chiar dacă ai note mai bune ca el, chiar dacă posezi o licență pe care el n-a reușit s-o obțină, chiar dacă ai un salariu mai mare – tot el trebuie să te invite la o cafea. Dacă refuzi ideea că în iubire nu există egalitate a sexelor, deși pe plan profesional egalitatea asta poate exista, o să te porți exact ca un bărbat: îi vei vorbi tu prima, îi vei cere tu numărul de telefon, îl vei invita să discuți cine știe ce la tine acasă, îi vei chema, când se face târziu, un taxi și-l vei conduce grijulie până în stradă. Genul acesta de comportament e extrem de riscant. Se întâmplă să aibă și efecte bune, însă de cele mai multe ori are consecințe dezastruoase și pune *întotdeauna* la grea încercare sufletul feminin. Neacceptând ideea că bărbatul trebuie să le «vâneze», femeile riscă să fie respinse ori ignorate; dacă nu imediat, cu siguranță mai târziu. Iată două întâmplări reale, soldate cu un chin sufletesc pe care nu-ți dorim să-l încerci vreodată:

Prietena noastră Paula, studentă la stomatologie, l-a invitat la un pahar de cola pe Robert, colegul ei, cu speranța secretă că vor deveni prieteni. Așadar, *i s-a adresat ea prima*. Chiar dacă au devenit într-adevăr prieteni mai târziu, ba chiar au locuit împreună, Robert nu se purta ca un bărbat îndrăgostit, iar Paula n-a scăpat nici o clipă de senzația că legătura lor se poate destrăma oricând. Și de ce să nu se destrame? La urma urmei, *ea* făcuse primul pas... De curând, sub un pretext oarecare, Robert a părăsit-o. Adevărul este că n-a iubit-o niciodată. Dacă Paula ar fi urmat *Regulile*, firește că n-ar fi avut ea inițiativa și ar fi întâlnit, probabil, pe cineva care să o dorească realmente. Nu și-ar fi pierdut vremea. Adeptele *Regulilor* nu fac așa ceva...

Cel de-al doilea exemplu de femeie inteligentă care a încălcat *Regulile* se referă la Claudia, o tânără economisă foarte apreciată de patronii firmei la care lucra. Claudia a pus ochii pe viitorul ei soț într-o discotecă bine cunoscută de toți tinerii din oraș. El se afla pe ringul de dans, iar ea, foarte sigură pe sine, s-a postat în imediata lui apropiere. Când, după vreo cinci mi-

nute, el nu făcuse nici o mișcare, fata s-a gândit că o fi timid – și l-a invitat la dans. Relația lor a fost plină de poticneli. Claudia se plânge adesea că soțul ei e tot atât de «timid» în dormitor pe cât fusese în seara aceea pe ringul de dans.

Câteva cuvinte despre acest ultim lucru: a devenit destul de obișnuit în zilele noastre ca femeile să invite bărbații la dans. Dacă mai ai vreun dubiu, află că un asemenea comportament este cu desăvârșire interzis de *Reguli*. Când un bărbat nu se ostenește să traverseze încăperea ca să te «intercepteze» și să te invite la dans, e clar că n-ai trezit în el nici un interes. N-o să-i schimbi sentimentele invitându-l tu pe el. Se va simți probabil flatat că-l inviți, va dansa cu tine din politețe, poate va vrea chiar să se culce cu tine în noaptea respectivă... dar nu va fi în nici un caz *îneebunit* după tine, căci nu te-a remarcat el primul și tu i-ai înlesnit calea prea mult. N-a avut ocazia să te urmărească, să te caute, să te «vâneze», și asta va marca negativ pentru totdeauna relația voastră, chiar dacă îți propune să vă mai întâlnești.

Știm la ce te gândești acum: «Și ce-o să fac toată seara dacă nu vine nimeni să mă invite la dans?» Răspunsul s-ar putea să te dezamăgească. Du-te cât poți de des la toaletă ca să-ți refaci machiajul, bea încă un pahar cu apă minerală, gândește-te la lucruri vesele, fă turul încăperii până când cineva te bagă în seamă, telefonează prietenelor tale măritate ca să capeți curaj... pe scurt, fă orice, numai *nu* invita vreun bărbat la dans! La urma urmei, în cazul tău dansul nu este o distracție în sine. Să se distreze așa femeile care nu urmăresc decât să iasă în lume și să petreacă! Tu însă, cea interesată de dragoste și de căsătorie, nu-ți poți permite să faci doar ce ai chef. Știi că trebuie să aplici *Regulile*, iar asta înseamnă că nu trebuie să inviți tu la dans nici dacă mori de plictiseală sau îți vine să urlai de singurătate. Și nici nu te posta pe lângă un bărbat care-ți place, așa cum fac multe femei, în speranța că el se va simți obligat să te invite... N-ai de ales: *trebuie să aștepti* până vei fi remarcată. S-ar putea să fii nevoită să pleci acasă fără să te fi abordat nimeni care să-ți placă, ba chiar fără să fi dansat deloc. Spune-ți atunci că

ai avut, cel puțin, șansa de a exersa *Regulile* și că ocazii să dansezi o să mai ai. Du-te acasă cu sentimentul bun că ai realizat totuși ceva dificil: n-ai încălcat *Regulile*.

Dacă treaba asta nu te prea consolează, adu-ți aminte că n-ai o alternativă mai bună. Aflată la o petrecere, Sandra – una dintre prietenele noastre apropiate – s-a simțit brusc atât de revoltată că trebuie să danseze cu toți fraierii, încât s-a hotărât să dea naibii *Regulile* (pe care le știa foarte bine). A traversat încăperea și l-a invitat la dans pe bărbatul cel mai bine de-acolo. El s-a simțit atât de măgulit, încât a dansat cu Sandra ore întregi și pe urmă a invitat-o, câteva seri la rând, să iasă împreună. «La urma urmei, poate că există și excepții de la *Reguli*» – și-a spus ea, triumfătoare. Bineînțeles, n-a fost cazul. «Bărbatul ideal» venise *din întâmplare* singur la petrecere, prietena lui fiind plecată la rude. În seara aceea nu simțise nevoia, la drept vorbind, să invite la dans nici o femeie. Acceptase probabil să vină doar pentru distracție, nu ca să-și găsească viitoarea soție. Morala poveștii: nu încerca să explici așa cum îți convine *ție* faptul că cineva nu te invită la dans; întotdeauna există un motiv temeinic...

Crudul adevăr este că femeile care participă la petreceri și la diverse evenimente sociale cu speranța că își vor întâlni aici «alesul» sunt mult mai numeroase ca bărbații cu năzuințe similare. Majoritatea acestor femei se lasă pradă nerăbdării și anxietății – și până la urmă cedează, abordând ele bărbații sau invitându-i la dans. Iată de ce trebuie să-ți inculci convingerea că n-ai *nimic* de așteptat de la un dans. Privește-l pur și simplu ca pe o ocazie să porți pantofi cu toc, să încerci o nouă nuanță de fard sau să te cufunzi într-o «baie» de lume. Există șansa ca un reprezentant al sexului opus să ți se adreseze el *ție* la un moment dat. Dacă și când o face, presupunând că treaba asta nu te încântă deloc, *nu* o arăta. Nu face pe deșteapta sau pe cinica, spunându-i: «Cred că m-aș fi distrat mai bine dacă stăteam acasă și mă uitam la un serial.» Bărbații nu sunt atrași

de femeile sarcastice. Când cineva te întreabă dacă te simți bine, spune pur și simplu da și zâmbește-i.

Iar dacă ai impresia că nu poți face toate astea, nu mai ieși o vreme în lume. Stai acasă, fă gimnastică, uită-te la seriale TV și recitește *Regulile*. E preferabil să stai acasă și să citești *Regulile* decât să ieși în lume ca să le încalci.

# Cuprins

## **Introducere**

Istoria Regulilor .....	7
Ce sunt Regulile? .....	9
Fă cunoștință cu o adeptă a Regulilor .....	14
Înainte de toate, miza: tu însăși .....	16

## **Regula nr. 1**

Fii o făptură altfel-decât-toate-celelalte .....	23
--	----

## **Regula nr. 2**

Nu te adresa tu prima unui bărbat (și nu-l invita la dans) .....	26
---	----

## **Regula nr. 3**

Nu privi insistent bărbații și nu vorbi prea mult .....	32
---	----

## **Regula nr. 4**

Nu te întâlni cu el la jumătatea drumului și nu contribui niciodată la cheltuieli .....	35
--	----

## **Regula nr. 5**

Nu-l suna și returnează-i rareori apelurile .....	38
---	----

## **Regula nr. 6**

Întotdeauna încheie tu convorbirea voastră telefonică .....	42
--	----

## **Regula nr. 7**

Nu accepta o întâlnire pentru sâmbătă seara care ți se propune mai târziu de miercuri .....	47
--	----

## **Regula nr. 8**

Așteaptă întâlnirea cu un bărbat găsindu-ți cât mai multe ocupații .....	51
---	----

<b>Regula nr. 9</b>	
Ce trebuie să faci la întâlnirile nr. 1, nr. 2 și nr. 3 . . . . .	53
<b>Regula nr. 10</b>	
Cum trebuie să te porți de la întâlnirea nr. 4 încolo – până la declarația de dragoste . . . . .	56
<b>Regula nr. 11</b>	
Încheie întotdeauna tu întâlnirea voastră . . . . .	59
<b>Regula nr. 12</b>	
Nu te mai întâlnești cu el dacă nu-ți face cadouri romantice de ziua ta . . . . .	61
<b>Regula nr. 13</b>	
Nu te întâlnești cu el decât o dată sau de două ori pe săptămână . . . . .	64
<b>Regula nr. 14</b>	
La prima întâlnire, o mică sărutare și atât . . . . .	67
<b>Regula nr. 15</b>	
Nu te grăbi să ajungi la sex – și alte Reguli referitoare la intimitate . . . . .	69
<b>Regula nr. 16</b>	
Nu-i spune tu ce să facă . . . . .	73
<b>Regula nr. 17</b>	
Lasă-l pe el să preia conducerea . . . . .	75
<b>Regula nr. 18</b>	
Nu te aștepta ca un bărbat să se schimbe, nici nu încerca să-l schimbi tu . . . . .	77
<b>Regula nr. 19</b>	
Nu i te destăinuie . . . . .	80
<b>Regula nr. 20</b>	
Fii onestă, dar misterioasă . . . . .	84
<b>Regula nr. 21</b>	
Pune accent pe calitate – și alte Reguli referitoare la anunțurile matrimoniale . . . . .	86
<b>Regula nr. 22</b>	
Nu locuiești împreună, nici nu-ți lăsa lucrurile la el acasă . . . . .	91

<b>Regula nr. 23</b>	
Nu te întâlni cu bărbați căsătoriți .....	94
<b>Regula nr. 24</b>	
Introdu-l treptat în familia ta – și alte Reguli pentru femeile cu copii .....	96
<b>Regula nr. 25</b>	
Exersează, exersează, exersează! – sau cum devii perfect stăpână pe Reguli .....	98
<b>Regula nr. 26</b>	
Chiar logodită sau căsătorită, tot ai nevoie de Reguli .....	103
<b>Regula nr. 27</b>	
Aplică Regulile chiar dacă prietenele și părinții te cred nebună .....	107
<b>Regula nr. 28</b>	
Fii perspicace – și alte Reguli pentru fetele de liceu .....	110
<b>Regula nr. 29</b>	
Nu te pune în pericol – și alte Reguli pentru primii ani de facultate .....	114
<b>Regula nr. 30</b>	
«Următorul!» și alte Reguli de aplicat când ești respinsă .....	117
<b>Regula nr. 31</b>	
Nu discuta Regulile cu psihologii .....	119
<b>Regula nr. 32</b>	
Nu încălca Regulile .....	121
<b>Regula nr. 33</b>	
Aplică Regulile și veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți .....	127
<b>Regula nr. 34</b>	
Iubește-i doar pe cei care te iubesc .....	131
<b>Regula nr. 35</b>	
Viața cu tine să-i fie ușoară .....	133
<b>În loc de încheiere</b> .....	138