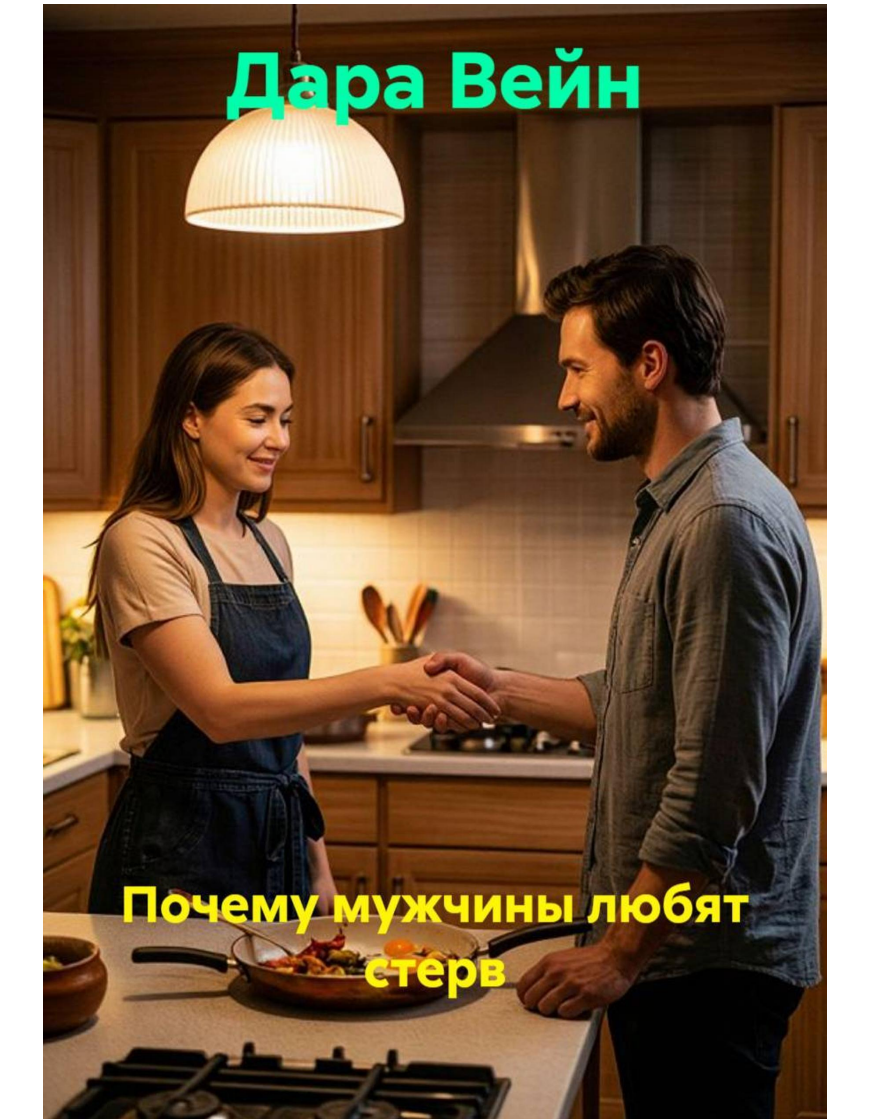


Дара Вейн

A man and a woman are standing in a modern kitchen, shaking hands. The woman, on the left, has long brown hair and is wearing a light-colored t-shirt under a dark blue denim apron. The man, on the right, has short dark hair and a beard, and is wearing a grey button-down shirt. They are both smiling at each other. In the background, there are wooden kitchen cabinets, a stainless steel range hood, and a white tiled backsplash. A single white, ribbed pendant light hangs above them. On the counter in the foreground, there is a frying pan with food cooking on it, and a small brown bowl.

Почему мужчины любят
стерв

Дара Вейн

Почему мужчины любят стерв

<https://litres.ru/74514734>

SelfPub; 2026

Аннотация

Она готовит ужин, встречает с работы, прощает опоздания, не спрашивает, где был. Она — добрая, порядочная, удобная. Он уходит к той, которая не ответит на сообщение до завтра, потому что «была занята».

Почему так происходит? Почему мужчин тянет к тем, кто сложно даётся, кто умеет сказать «нет», кто не бежит за ними на полусогнутых? И почему доброта, которую мы привыкли считать достоинством, на деле становится причиной обесценивания?

Это книга не о том, как стать стервой. Это книга о том, как перестать быть бесплатной — и стать драгоценной.

Вас не должны любить за то, что вы удобная. Вас должны любить за то, что вы — вы.

Дара Вейн

Почему мужчины любят стерв

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ СТЕРВ

и влюбляются в них, не ценя добрых и порядочных

Дара Вейн

2026

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора

Часть I. Иллюзия доброты

Глава 1. Что такое «добрая и порядочная» — и кому она нужна

Глава 2. Что такое «стерва» — и почему это работает

Глава 3. Биология влечения: почему мозг выбирает непредсказуемость

Часть II. Почему мужчин тянет к стервам

Глава 4. Стерва как вызов: инстинкт охотника

Глава 5. Эмоциональные качели: дофамин, кортизол и адреналин

Глава 6. Страх скучной жизни: почему стабильность пугает

Глава 7. Проекция матери: первый человек, который сказал «нет»

Глава 8. Самооценка через завоевание: «Если я достал её — я чего-то стою»

Часть III. Почему добрых не ценят

Глава 9. Психология доступности: то, что всегда рядом, обесценивается

Глава 10. Хорошая как маска: доброта как страх быть отвергнутой

Глава 11. Нет границ — нет уважения

Глава 12. Синдром спасательницы: когда забота превращается в опеку

Часть IV. Истина между крайностями

Глава 13. Стерва — не сила. Сила — это границы

Глава 14. Доброта — не слабость. Слабость — безотказность

Глава 15. Женщина, которую ценят: соединение тепла и стержня

Глава 16. Как перестать быть «удобной» и стать «ценной»

Часть V. Практикум

Глава 17. Десять шагов к здоровой самооценке

Глава 18. Как сказать «нет» без чувства вины

Глава 19. Как перестать привлекать потребителей и начать притягивать партнёров

Глава 20. Финальный тест: где ты сейчас на шкале «удобная — ценная»

Послесловие автора

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Эта книга родилась из одного вопроса, который мне задают чаще всего. Его задают женщины двадцати пяти, сорока и шестидесяти лет. Жёны, любовницы, матери, дочери. Вопрос звучит по-разному, но суть одна: «Почему он ушёл к ней? Она же стерва. Я для него всё делала. А она — ничего. И он за ней бегаёт».

Я долго думала, прежде чем начать писать. Потому что тема болезненная. Она задевает за живое. Каждая женщина, которая задаёт этот вопрос, уже знает ответ где-то глубоко внутри — но не хочет его слышать. Потому что ответ не про него. Ответ — про неё.

Эта книга — не обвинение добрым женщинам. Это не ма-

нифест в защиту стерв. Это попытка разобраться, почему одних женщин носят на руках, а других — используют и забывают. И дело не в том, что одни плохие, а другие хорошие. Дело в том, как устроена психика влечения, самооценки и человеческой ценности.

Я не верю, что мужчины любят стерв. Я верю, что мужчин привлекает сила. А стерва — это часто единственный пример силы, который они видели. Точно так же я не верю, что добрых не ценят. Не ценят безотказных. А доброта и безотказность — не одно и то же.

Эта книга для вас, если вы когда-нибудь думали: «Я всё делаю для него, а он не замечает». Для вас, если вы устали быть «хорошей девочкой» и хотите наконец стать ценной. Не стервой. Ценной.

Дара Вейн

ЧАСТЬ I. ИЛЛЮЗИЯ ДОБРОТЫ

Глава 1. Что такое «добрая и порядочная» — и кому она нужна

Давайте начнём с определения. Когда женщина говорит о себе: «Я добрая и порядочная» — что она на самом деле имеет в виду? За тридцать лет практики и тысяч часов разговоров я выделила семь признаков, которые женщины называют «добротой», но которые на самом деле являются симп-

томами проблемы.

Первый: она всегда доступна. Телефон не замолкает, дверь не закрывается, время не защищено. Если он позвонил в два часа ночи — она ответит. Если он попросил о помощи в последнюю минуту — она отменит свои планы.

Второй: она никогда не злится. Вернее, она злится — но не показывает. Она проглатывает обиду, улыбается, говорит «всё нормально» и несёт это напряжение в теле — в плечах, в шее, в бессоннице.

Третий: она оправдывается. За то, что приготовила не то. За то, что не успела. За то, что устала. За то, что вообще существует и занимает место.

Четвёртый: она считает, что любовь нужно заслужить. Делать больше, давать больше, терпеть больше — и тогда он поймёт, какую женщину потерял. Но он не понимает. Он просто берёт.

Пятый: она не умеет говорить «нет». Не «не хочу», не «не буду», не «мне это не подходит» — просто «нет», без объяснений и извинений. Это слово застревает где-то между мозгом и ртом.

Шестой: она ставит его интересы выше своих. Его хоккей важнее её книг, его друзья важнее её усталости, его настроение важнее её состояния. Она — обслуживающий персонал собственного романа.

Седьмой: она верит, что если будет «хорошей», его нельзя будет обвинить в уходе. Она боится добротой. «Я хотя

бы сделала всё, что могла» — фраза не для него. Для себя. Чтобы не чувствовать вину.

Теперь вопрос: кому нужна такая «доброта»? Мужчине, который ищет партнёра? Или мужчине, который ищет обслуживающий персонал?

И вот здесь начинается самое важное. Разница между добротой и безотказностью — не в словах. В фундаменте. Доброта — это когда я выбираю дать, потому что мне радостно давать. Безотказность — это когда я даю, потому что боюсь не дать. Боюсь, что меня отвергнут. Боюсь, что я окажусь «плохой». Боюсь, что меня не будут любить.

Доброта — из избытка. Безотказность — из дефицита. Мужчина чувствует эту разницу на уровне, который не может объяснить. Он просто знает: одна даёт, потому что хочет. Другая даёт, потому что боится не дать.

И знаете, что парадоксально? Та, которая даёт из страха, вызывает у него не благодарность — а раздражение. Потому что страх не привлекает. Страх — это не доброта. Это контроль наоборот: «Я буду для тебя такой хорошей, что тебе будет стыдно уйти». Это не любовь. Это сделка. И мужчина её чувствует.

А «стерва»? Стерва не боится. Стерва говорит «нет» так, словно это её любимое слово. И именно это «нет» — а не грубость, не холодность, не игра — привлекает. Потому что «нет» — это граница. А граница — это личность. А личность — это уважение. А уважение — фундамент влечения.

К концу этой главы я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь. Доброта — это не про то, что вы делаете. Это про то, почему вы это делаете. Если вы готовите ему ужин, потому что хотите — это доброта. Если вы готовите, потому что боитесь, что без ужина он уйдёт — это сделка. И он это знает. Даже если не говорит.

Глава 2. Что такое «стерва» — и почему это работает

Слово «стерва» — одно из самых неверно понимаемых в русском языке. Им называют холодных, расчётливых, манипулятивных женщин. Но если вы присмотритесь к женщинам, которых мужчины называют «стервами» и за которыми бегают, вы заметите нечто иное.

Стерва — это женщина, которая знает, чего хочет. И не боится это сказать. Она не «причиняет добро» — она просто не предоставляет себя в режиме 24/7. Она не холодная. Она просто не горячая для всех.

Вот что мужчина на самом деле называет «стервой»: женщину, которая не бежит за ним. Которая не отвечает на каждое сообщение через тридцать секунд. Которая может сказать: «Мне это не подходит» — и не объяснять почему. Которая не меняет планы ради него, потому что у неё есть планы. Это не стервозность. Это наличие себя.

И вот почему это работает. Мужчина, который привык

к безотказным женщинам, встречает ту, которая говорит «нет» — и не понимает. Он думает: «Она не такая, как все». А на самом деле она просто такая, как все здоровые люди. Просто он никогда не встречал здоровую.

Давайте разберём, что именно в «стерве» работает на влечение — пункт за пунктом.

Непредсказуемость. Он не знает, что она скажет. Не знает, согласится ли. Не знает, пойдёт ли. Его мозг получает сигнал: «Здесь нужно быть внимательным». А внимание — это топливо интереса.

Границы. Она говорит «нет», и её «нет» звучит как «нет», а не как «ну, если тебе очень надо...». Это создаёт структуру. Мужчина чувствует: здесь есть стена. И стена — это уважение. Он может не любить эту стену, но он её уважает.

Самодостаточность. Её настроение не зависит от его настроения. Ей хорошо и без него — и это парадоксальным образом делает его более заинтересованным. Потому что если ей хорошо без него, значит, она с ним — по выбору, а не по нужде.

Независимость оценки. Она не спрашивает: «Я тебе нравлюсь?» Она не проверяет: «Ты меня любишь?» Она знает, что нравится. Она не нуждается в постоянном подтверждении своей ценности от него.

Теперь важный момент. Всё это — качества здорового взрослого человека. Не стервы. Просто взрослого. Но в мире, где большинство женщин научены быть «хорошими», взрос-

лость выглядит как стервозность.

Мужчина не любит стерву. Мужчина любит женщину, которая не растворяется в нём. Которая остаётся собой. Которая — отдельная. Потому что «отдельная» — это личность. А личность — это интересно. А «удобная» — это мебель. Мебель не любят. Мебель используют.

Если вы заберёте из этой главы одну мысль, пусть будет такая: стерва работает не потому, что она злая. Она работает, потому что она — отдельная. И вы можете быть отдельной, не будучи злой. Вы можете быть тёплой и иметь границы. Вы можете быть доброй и говорить «нет». Это не «доброта против стервозности». Это «безотказность против личности».

Глава 3. Биология влечения: почему мозг выбирает непредсказуемость

Влечение — не выбор. Вы не решаете: «Сейчас я влюблюсь». Влечение происходит раньше сознания, на уровне нейромедиаторов и эволюционных программ. И если мы хотим понять, почему мужчины тянутся к одним и не тянутся к другим, нужно спуститься на уровень мозга.

Дофамин — нейромедиатор предвкушения. Он выделяется не когда вы получаете награду, а когда вы её ожидаете. Когда награда гарантирована — дофамина мало. Когда награда возможна, но не гарантирована — дофамина много. Когда награда невозможна — дофамина нет.

Что это значит для отношений? Если женщина всегда доступна, всегда согласна, всегда рядом — она гарантированная награда. Дофамин низкий. Интерес угасает. Это не потому, что он «плохой». Это потому, что мозг устроен так: то, что гарантировано, неинтересно.

Если женщина непредсказуема — сегодня теплая, завтра занятая, сегодня даёт, завтра уходит — награда возможна, но не гарантирована. Дофамин высокий. Интерес острый. Мозг работает в режиме «добычи». Это не любовь. Это охота.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.