

**Хелен Браун**

**Дамский этикет**

ББК 87.774  
Б87

Охраняется Законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
воспрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника И.А. Озерова*

Браун Хелен  
Б87 Дамский этикет: Путеводитель для современной женщины / Пер. с англ. Л.А. Игоревского. — М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. — 302 с.

ISBN 978-5-519-73248-2

Книга Хелен Браун, первого главного редактора журнала «Космополитен», познакомит вас с тонкостями современного этикета. Рекомендации и советы лучших специалистов Европы и Америки по психологии, сексологии, косметологии, социологии и диетологии, опубликованные в журналах «Космополитен» и «Харперс базар», помогут вам всегда достойно выглядеть в любой ситуации, быть стильной, сексапильной и удачливой.

ББК 87.774

© Перевод, ЗАО «Центрполиграф», 2005  
© Художественное оформление, ЗАО «Центрполиграф», 2005

ISBN 978-5-521-73248-2

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Этикет всегда означал хорошие манеры и вежливость в общении между людьми.

Но со временем он стал подразумевать также интуицию, симпатию, чуткость и внимание, благородное, уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Например, согласно правилам современного этикета, вы должны уметь сохранить лицо, когда ваша матушка вдруг нагрянет к вам в общежитие и обнаружит вместо соседки по комнате — соседа, или знать, как отделаться от чересчур навязчивого кавалера. В общем, соблюдать правила этикета — значит уважать традиционные нормы общественной морали и, когда требуется, уметь о них забывать.

Не верьте тем, кто говорит, что этикет — это талмуд правил поведения, установленных раз и навсегда. Наоборот, он постоянно развивается, дополняется и расширяется, чего сегодня не хотят признать лишь самые замшелые поборники морали. И все же не много найдется книг, кото-

## ХЕЛЕН БРАУН

---

рые подскажут неопытной современной девушке, каких, например, предметов туалета не стоит надевать под прозрачную блузку или куда повесить свое дорогое и легко мнущееся платье в спальне нового знакомого, где нет ничего, кроме старого дивана. Но *эта* книга — подскажет! Она написана специально для вас — юной читательницы журнала «Космополитен». Мы добросовестно и подробно постарались осветить сотни вопросов, возникающих у каждой современной женщины: как ужиться с мужчиной, как пережить измену, что делать в случае нежелательной беременности...

Некоторые рекомендации, возможно, удивят вас своей старомодностью, но это означает только то, что они верны во все времена. Все наши советы написаны с любовью к вам и посвящены тому, чтобы сделать вас более уверенной в себе и привлекательной. Как сказал один выдающийся ученый, любить — значит быть готовым принять ответственность за чужое счастье. Читая эту книгу, вы наверняка почувствуете, что мы не побоялись взять на себя ответственность, потому что искренне вас любим.

Итак, вы — женственны, нежны, сексуальны, энергичны... то есть вы — леди. «Джентльмен, — говорил Х.Л. Менкен, — никогда не ударит леди без повода». Ну а леди, добавим от себя, никогда не дает джентльмену повода. «Джентльмен, — говорил Оскар Уайльд, — не наносит случайных

## ДАМСКИЙ ЭТИКЕТ

---

оскорблений». Леди вообще никогда и никому не наносит оскорблений. Оружие леди — доброта, при помощи которой она переплавляет врагов в доброжелателей. «Воспитанный человек оказывает внимание даже тем людям, которые не могут быть ему полезны», — написал один безвестный англичанин. И все это верно!

Кому же сегодня нужны правила хорошего тона? Возможно, какая-нибудь богатая наследница или супермодель обойдется и без них, но никто не полюбит ее и не захочет быть рядом. И все же мало быть *просто* вежливой, необходимо, чтобы люди чувствовали вашу теплоту и искренность. Конечно, каждая ситуация требует оригинального подхода, но вы всегда должны проявлять максимальную доброжелательность. Помните, что, если в вашем сердце есть добра и благородство, вы не зайдете слишком далеко по неверному пути.

Хелен Браун,  
шеф-редактор журнала «Космополитен»

---

## **Часть первая**

# **ВЫ СОБСТВЕННОЙ ПЕРСОНОЙ**

### **ВАШЕ ПРЕКРАСНОЕ ТЕЛО**

Красота — это не только внешняя привлекательность, но и вежливость по отношению к другим людям. Вам, вероятно, никогда не приходило в голову, что те двадцать семь или двадцать восемь минут в день, которые вы проводите перед зеркалом, наводя красоту, имеют какое-то отношение к вашему воспитанию. Вы, скорее всего, считаете, что следить за внешностью необходимо, чтобы составлять достойную конкуренцию другим девушки и не быть уничтоженной в жестокой борьбе за выживание. Ну а забота о здоровье представляется вам невыносимо нудным и противным занятием. Когда знаменитую балерину Марго Фонтейн на пороге ее пятидесятилетия спросили, как ей удается сохранять невероятно юную внешность и жизненную энергию, она ответила: «Пожалуй, мне пора сделать подтяжку лица. Из милосердия к друзьям и поклонникам».

Хорошее настроение и привлекательный внешний вид свидетельствуют о доброжелательнос-

## ДАМСКИЙ ЭТИКЕТ

---

ти по отношению к окружающему миру. Прямая осанка, расправленные плечи, легкая походка, чистое розовое (пусть искусно подрумяненное) лицо говорят: я горжусь собой, забочусь о себе, и я этого достойна. Ничто так не передает унылое состояние духа, как заброшенность тела — серая кожа, волосы в беспорядке, бесформенная одежда. Любая девушки согласится с тем, что выходить на улицу без одежды — неприлично. Но выходить из дома с растрепанными волосами и без макияжа не менее неприлично.

Вы можете не быть сногсшибательной красавицей. Относитесь к этому спокойнее, подчеркивайте свои достоинства и скрывайте недостатки. Если вам кажется, что, несмотря на все усилия, вы даже отдаленно не напоминаете Клаудию Шиффер или Синди Кроуфорд, это не повод, чтобы опустить руки. (В начале карьеры они, между прочим, тоже не были похожи на то, что представляют собой сегодня.) Совершенствуйте качества, которые, в отличие от правильной формы носа, поддаются развитию: внутреннее обаяние, сексапильность, хорошую речь. Действуйте! Помните, что сексапильность идет изнутри. Следите за фигурой — стройная фигура не менее важна, чем ухоженное лицо. И если вы умны — не бойтесь демонстрировать свой интеллект!

Небольшие недостатки вполне можно превратить в достоинства, преподнося их как изюминки

## ХЕЛЕН БРАУН

---

ку. Присмотревшись получше к кинозвездам, легко заметить, что редко кто из них обладает идеальной внешностью. Барбра Стрейзанд, например, сделала головокружительную карьеру в Голливуде и на Бродвее, будучи, мягко говоря, женщиной некрасивой: огромный нос, маленькие глазки, веснушки, сплошь покрывающие лицо... Однако она не раз публично заявляла, что ни за какие блага на свете не согласилась бы на пластическую операцию — ведь гигантский орлиный клюв делает ее совершенно неповторимой!

Известно, что Коко Шанель всегда держала возле кровати баночку румян. «Пожалейте мужчину, который спит рядом с вами, — говорила она. — Думаете, ему приятно, проснувшись, видеть вашу бледную физиономию? Не важно, зачем и в какое время суток вы выходите из дома, — делайте макияж и душитесь, как будто отправляетесь на свидание к мужчине своей мечты».

Женщина, следящая за собой, демонстрирует хорошие манеры. Позаботившись как следует о своем внешнем виде, вы приобретаете бесценную возможность сконцентрироваться на том, что происходит вокруг. Когда вы видите в зеркале свое благодарное отражение, вы расслабляетесь и начинаете держаться более естественно.

### **Спокойствие, только спокойствие...**

Нет ничего хуже, чем постоянно что-то одергивать, поправлять и вообще публично выказывать излишнюю озабоченность своим внешним видом. Вместо того чтобы, глядя в зеркало, скрущаться по поводу новых морщинок, еще раз проверять, хорошо ли держится ваш шиньон, не склеились ли ресницы и не растеклась ли тушь. Никогда не жалуйтесь (особенно мужчинам) на то, как трудно поддерживать красоту. Этим вы только привлечете внимание к своим недостаткам. Мужчинам неинтересно и совершенно необязательно знать, что вы носите контактные линзы, лечитесь от невроза и целлюлита.

Конечно же вы не умрете и не окаменеете, если вас увидят без макияжа, но все же постарайтесь этого избегать. Однако помните, что в таком случае самое последнее дело — впасть в панику. Если вас выбросило на необитаемый остров вдвоем с Томом Крузом, но без вашей косметички, жизнь еще не остановилась. При условии, что вы сохраняете хладнокровие, вполне можно обойтись даже без зубной пасты. Пожуйте стебелек дикой петрушки, водяного кressса или пососите ломтик лимона. Морская вода хорошо подходит для полоскания рта.

## Пусть будет царственной осанка

Любите свое тело, и его полюбят другие. Тело, которое любят, здорово, чисто и выхолено. Регулярно проходите медицинские осмотры, дважды в год посещайте стоматолога, ешьте больше фруктов, витаминов, меньше сладкого, жирного, соленого и острого, спите не меньше восьми часов в сутки, умейте переключаться и расслабляться — и все будет в порядке.

Изучайте язык тела. Читайте книги по этой теме или запишитесь на курсы. Научитесь передавать движениями следующее сообщение: я женщина, и мне нравится быть женщиной, я люблю себя и достойна любви.

Осанка — важнейший показатель вашего отношения к себе. Замечали ли вы, что на вечеринках некоторые девушки, стоя с бокалом в руке, выглядят элегантными и счастливыми, а другие — с такими же бокалами — несчастными и заброшенными? На них, бедняжек, никто не обращает внимания. Конечно! Ведь в истории еще не было случая, чтобы особой со сгорбленной спиной и понуро опущенными плечами увлекся хоть какой-нибудь, пусть самый неказистый, от природы кривой и горбатый мужчина. Такая осанка бывает у девушек, которые ненавидят себя и на manner черепахи стремятся спрятаться под панцирь. Выпрямляясь, вы становитесь выше ростом, все члены удлиняются, талия утоньшается, а грудь уве-